m_educ_2025_170

Міністерство освіти і науки України

Чернівецький національний університет

імені Юрія Федьковича

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи

Кафедра практичної психології

ЕМОЦІЙНИЙ СТАН МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Дипломна робота

Рівень вищої освіти- другий (магістерський)

Виконала:

студентка 2 курсу, 623 групи

Палійчук Інна Ігорівна

Науковий керівник:

професор, доктор мед. наук

Кушнір І.Г.

До захисту допущено:

Протокол засідання кафедри № ___

від „___” _____ 2024 р.

зав. кафедри_____доц. Радчук В.М.

Чернівці-2024

АНОТАЦІЯ

Емоційний стан молодших школярів в умовах воєнного часу. Магістерська робота на здобуття освітнього ступеня магістра зі спеціальності 053 Психологія. – Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. – Чернівці, 2024. – 101 с.

Ця кваліфікаційна робота зосереджена на дослідженні теоретичних аспектів і проведенні емпіричного аналізу для виявлення особливостей емоційного стану молодших школярів в умовах військового часу. У першому розділі розглянуто концепцію емоційного стану в психологічній літературі та проведено теоретичний огляд щодо того, як саме проявляються емоційні стани у цій віковій групі в умовах війни.

Другий розділ присвячений результатам емпіричного дослідження, яке оцінює емоційні стани молодших школярів за умов військових подій. Тут описані методи організації дослідження, а також проведений аналіз отриманих даних, представлених у вигляді діаграм.

Робота завершується висновками, що підсумовують результати дослідження, та містить список використаних джерел і додатки. Вона стане корисною для розуміння і вивчення емоційних станів у молодших школярів.

Ключові слова: емоції, емоційний стан, молодших шкільний вік, військовий час.

ABSTRACT

Emotional state of younger schoolchildren in wartime conditions. Master's thesis for obtaining a master's degree in the specialty 053 Psychology. - Chernivtsi National University named after Yury Fedkovich. – Chernivtsi, 2024. – 101 p.

This qualifying work is focused on researching theoretical aspects and carrying out an empirical analysis to identify the peculiarities of the emotional state of younger schoolchildren in wartime conditions. The first chapter examines the concept of emotional state in the psychological literature and conducts a theoretical review of how exactly emotional states manifest in this age group in war conditions.

The second chapter is devoted to the results of an empirical study that evaluates the emotional states of junior high school students under the conditions of military events. The methods of research organization are described here, as well as the analysis of the obtained data, presented in the form of diagrams.

The work ends with conclusions summarizing the results of the research and contains a list of used sources and appendices. It will be useful for understanding and studying the emotional states of younger schoolchildren.

Key words: emotions, emotional state, junior high school age, military time.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідні джерела.

І.І.Палійчук

ЗМІСТ

ВСТУП 5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ 7
1.1. Поняття емоційного стану в психологічній літературі 7
1.2. Особливості емоційного стану молодших школярів в умовах воєнного стану 17
Висновки до першого розділу 27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ 28
2.1. Характеристика вибірки і методів дослідження 28
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження емоційного стану молодших школярів в умовах воєнного часу 37
2.3. Рекомендації щодо покращення емоційного стану молодших школярів в умовах воєнного часу 45
Висновки до другого розділу 58
ВИСНОВКИ 59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 61
ДОДАТКИ 68

ВСТУП

Відкритий військовий напад росії на Україну, який розпочався 24 лютого 2022 р., спричинив велику кількість потерпілого мирного населення. Чим вищий відсоток мирного населення серед постраждалих від військових конфліктів, тим більше дітей стають невинними жертвами бойових дій.

Молодші школярі в умовах війни відчувають численні травматичні наслідки як від безпосереднього впливу воєнних подій, так і від опосередкованого – через їх наслідки. Досвід, який діти відчувають у таких ситуаціях, суперечить їхній основній потребі росту та розвитку в безпечному та передбачуваному середовищі. Тому кожна така дитина потребує допомоги, оскільки незміцнілій дитячій психіці особливо важко подолати негативні переживання, що позначається на її емоційному стані. Емоційна сфера є критичним елементом у розвитку молодших школярів, адже без вміння правильно інтерпретувати емоційний стан інших і керувати власними емоціями, жодна взаємодія не може бути по-справжньому ефективною. Важливе значення для формування особистості має також усвідомлення своїх почуттів та емоцій.

Мета дослідження – дослідження спрямоване на теоретичне обґрунтування та емпіричний аналіз емоційного стану молодших школярів у контексті війни.

Об’єктом дослідження є те, що основна увага сконцентрована на емоційному стані дітей цього віку, а предмет дослідження – особливості емоційного стану молодших школярів з акцентом впливу війни.

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що під час війни емоційний стан молодших школярів супроводжується підвищеною тривожністю, страхом та іншими схожими відчуттями.

Відповідно до мети дослідження було визначено такі **завдання:**

1. На основі аналізу психологічної літератури визначити поняття емоційного стану.

2. Здійснити теоретичний огляд специфіки емоційного стану молодших школярів в умовах воєнного часу.

3. Емпірично дослідити емоційний стан молодших школярів в умовах воєнного часу.

4. Надати рекомендації психологам, вчителям та батькам щодо поліпшення емоційного стану молодших школярів в умовах воєнного часу.

Методи дослідження. Для досягнення цілей і перевірки гіпотези було застосовано такі методи: *теоретичні методи*, які включали аналіз літератури з психології, що дозволило виявити, узагальнити та систематизувати різноманітні підходи та практичний досвід у даній проблематиці; а також *емпіричні та статистичні методи*, зокрема аналіз процентних співвідношень.

Вибірка дослідження. Дослідження було проведено на базі Чернівецького гімназії №13 Чернівецької міської ради. У експерименті взяли участь 40 учнів 2-х та 4-х класів.

Структура роботи. Робота складається з вступу, двох розділів, п’яти підрозділів, списку використаних джерел і додатків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

1.1. Поняття емоційного стану в психологічній літературі

Аналіз емоційного стану дозволяє виокремити його особливості та визначити, яке місце він займає в структурі особистості, яка активно діє. Щоб зрозуміти ширше поняття «стан», слід дослідити його різноманітні визначення. У сучасній науці поки що немає загальноприйнятого визначення цього явища. Більшість трактувань мають подібну логічну основу. Багато вчених описують стан як поєднання характеристик, таких як властивості, відносини, процеси, функції, якості та компоненти психіки, які впливають на ефективність діяльності, працездатність, рівень активності систем і поведінку. Дослідники також вважають поняття «стан» фактором, що може впливати на результативність. Стан можна розуміти як явище, що відображає вплив зовнішніх або внутрішніх подразників на суб'єкта [10, с. 19].

Виходячи із загального визначення поняття «стан», перейдемо до розгляду емоційного стану. Але перш за все дамо визначення поняттю «емоції».

Емоції, походять від латинського «emovere» – хвилювати, і в точному сенсі слова вони є безпосереднім, тимчасовим переживанням почуттів [1, с. 81]. Інтерес до емоцій вчених триває вже багато століть. Ще античні мислителі, зокрема Аристотель, бачили в емоціях спосіб осмислення світу, розглядаючи стани задоволення та страждання як сигнали про майбутнє добро чи лихо.

Німецький педагог І.Ф. Гербарт дав визначення поняттю емоції. Він вважав, що основним психологічним явищем є уявлення, тоді як почуття, які ми відчуваємо, відповідають зв'язкам, утвореним між різними уявленнями, і можуть сприйматися як реакція на конфлікт між ними.

Засновник наукової психології В. Вундт підтримував таку точку зору. На його думку, емоції є змінами, що безпосередньо впливають на розвиток уявлень і певною мірою на почуття, тоді як органічні процеси виступають лише наслідком цих емоцій [22].

Початок сучасної історії емоцій пов'язаний з публікацією в 1884 році статті американського вченого В. Джеймса під назвою «Що таке емоція?». Саме Джеймс, разом із данським лікарем Г. Ланге, незалежно від останнього, розробили теорію, за якою наші емоційні відчуття, як-от страх чи смуток, виникають через несвідоме сприйняття фізіологічних змін в організмі. Ці переживання, викликані змінами, складають саму суть емоційного досвіду [36, с. 130].

Проаналізувавши всі історичні та психологічні спроби розкрити поняття «емоції», Клаус Шерер дійшов висновку, що повністю задовільного визначення цього психологічного феномену не існує. Представник когнітивного підходу пояснював такий стан речей тим, що емоції є багатогранним і складним процесом, який поєднує в собі ряд складних компонентів. На думку автора, структура кожного компонента має свою унікальну специфіку механізмів, протікаючих процесів і функцій, загальна робота яких викликає емоції в контексті адаптивності до ситуації.

Цей вчений говорить про те, що відмінність емоцій від інших психічних станів і процесів полягає насамперед у високому ступені координації або синхронізації діяльності п'яти підсистем. Ці підсистеми, як правило, за відсутності емоцій орієнтовані на виконання своїх специфічних функцій і діють відносно автономно одна від одної. Емоція, як відповідь на подразнення будь-якого фактора (внутрішнього чи зовнішнього), виникає на стику цих п'яти підсистем у момент їх синхронізації [19].

Ніко Анрі Фріжда розкриває поняття феномену «емоції» як сукупності готовності організму до дій, заснованих на значенні події чи предмета, спрямованих на досягнення пріоритетних для організму цілей. При цьому орієнтація на досягнення відіграє провідну роль у діагностиці емоційного стану особистості, оскільки дозволяє варіювати суб'єктивну самооцінку, апелювати до спостережуваної специфіки поведінки та співвідносити цю специфіку поведінки зі змістом конкретної ситуації [18].

Джек Майєр і Девід Р. Карузо розкривають поняття «емоція» як заданий стан, зафіксований у часі. До емоцій автори відносять такі стани, як здивування, туга, сором, страх, співчуття, ревнощі, розчарування, радість, смуток, полегшення, гнів, гордість, провина тощо [17].

К. Ізард, прихильник психофізіологічного підходу до вивчення емоційних станів людини, у своїй відомій книзі «Психологія емоцій» розглядає емоції як сукупність кількох точок збудження, які призводять до мінливості інтенсивності емоційного стану [16, с. 43].

Емоційні стани людини виступають як реакції на різні життєві ситуації, які впливають на спрямування її дій. Ці психічні стани формуються під час діяльності та визначають не лише рівень інформаційного й енергетичного обміну, а й поведінку людини. Від них залежить якість життя, здоров'я, стосунки в сім'ї, робота та взаємодія з оточенням. Зміна емоційного стану може призвести до значних змін у житті людини [27].

Зазвичай людина добре знає свій емоційний стан і переносить його на інших людей і на все своє життя. Чим вище емоційний стан людини, тим легше їй досягти поставлених цілей у житті. Така людина раціональна, розумна, тому вона щасливіша, живіша, впевненіша. Чим нижче її емоційний стан, тим більше поведінка людини контролюється її миттєвими реакціями, незважаючи на її освіту чи інтелект.

Емоційний стан визначає реакцію на дії та поведінку інших людей, впливає на прийняття тих чи інших рішень, продуктивність і самопочуття. При

відсутності елементарного контролю над переживаннями людина піддається стресу, який може супроводжуватися неприємними наслідками [3, с. 11].

Емоційний стан є складним психічним процесом. Він складається з кількох компонентів, зокрема фізіологічного, який проявляється змінами в організмі:

- фізіологічний рівень. Це можуть бути зміни частоти дихання, серцебиття, гормонального фону і обміну речовин у відповідь на будь-який настрій;

- психологічний, це характеристика самого досвіду у вигляді гніву, радості, смутку та інших емоційних станів;

- поведінковий, включає міміку, жести, такі дії, як гальмування реакції, активності, агресивна поведінка, плач.

Фізіологічний і психологічний компоненти є внутрішнім формуванням емоцій. Поведінковий аспект емоційності виражається в її зовнішніх проявах [42, с. 14].

Основні характеристики емоційних станів:

- полярність. Емоції можуть бути позитивно і негативно забарвлені. Крім того, є ще й суміш емоцій. Наприклад, ви можете одночасно любити людину і відчувати на нього злість або образу;

- енергетичний заряд. За інтенсивністю розрізняють стенічні та астенічні переживання. Стенічні переживання – це переживання, що викликають у людини підвищення активності (захват, гнів, натхнення тощо). Астенічні переживання – це переживання, що знижують активність людини (страх, смуток, меланхолія тощо);

- цілісність. Емоції впливають на весь організм людини, припускаючи взаємодію між усіма психофізичними сторонами особистості, все це проявляється в рухах, поведінці, способі мислення тощо;

- невідчужуваність. Емоційний стан людини тісно пов’язаний з усіма процесами, що відбуваються в її психіці. Емоції супроводжують не тільки роботу органів чуття, а й впливають на інтелектуальну діяльність [27].

Функції емоційних станів:

1) суб'єктивна функція: емоційний стан впливає на формування особистої точки зору, а також сприяє налагодженню контактів і зв'язків з навколишнім світом;

2) комунікативна функція – дозволяє визначити настрій іншої людини, що дозволяє правильно встановити з нею контакт, а в деяких випадках навіть маніпулювати її поведінкою;

3) поведінкова функція – емоційний стан визначає спрямованість поведінки людини [23, с. 68].

Емоційні стани можуть відрізнятися за динамікою перебігу, проявляючись або тривало, або короткочасно. За інтенсивністю вони бувають сильно вираженими або слабкими. За стійкістю емоційні стани можуть бути стабільними або мінливими. Залежно від своєї форми прояву, ці стани класифікуються на такі категорії: настрій, афект, стрес, пристрасть, фрустрація і вищі почуття [15, с. 16].

Найпростішою формою емоційного переживання є емоційний тонус. Це емоційна забарвленість, свого роду якісний відтінок психічного процесу, який спонукає людину до збереження або усунення певних станів. Емоційний тонус акумулює в собі відображення поширених і часто зустрічаються ознак корисних і шкідливих факторів навколишнього світу, що дозволяє швидко оцінити значущість нового подразника, наприклад, гарний пейзаж або неприємний співрозмовник. Він обумовлений особистісними характеристиками людини і умовами її діяльності. Цілеспрямоване використання емоційного тонусу може вплинути на настрій групи та підвищити продуктивність її роботи.

Настрій – це емоційний стан, який має слабку або середню інтенсивність і досить тривалий у часі. Він може зберігатися протягом днів, тижнів, а іноді й місяців. Це не є специфічним реакцією на певну подію, а радше загальним внутрішнім станом. Настрій здатен впливати на всі інші емоційні переживання людини, відображаючи на її діях, прагненнях, вчинках і загалом на поведінці.

Залежно від домінуючого настрою ми можемо назвати людину веселою, щасливою або, навпаки, сумною, апатичною. Такий переважаючий настрій є частиною характеру. Настрій часто зумовлений важливими подіями в особистому чи суспільному житті, станом нервової системи або загальним здоров'ям.

Пристрасть відрізняється тим, що є довготривалим і стійким емоційним станом. На відміну від настрою, вона характеризується яскраво вираженою емоційною інтенсивністю. Вона виникає у зв'язку з сильним прагненням до якихось дій чи досягнення певної мети, сприяючи їх реалізації. Позитивні захоплення зазвичай стимулюють до великої творчої активності. Пристрасть є тривалим, стійким і глибоким почуттям, яке стає характерною рисою особистості.

Афекти – це дуже інтенсивні, швидкоплинні емоційні стани, що виникають раптово і проявляються з великою потужністю, такі як відчай, лють або жах. Під час афекту дії людини відбуваються в формі імпульсивного сплеску. Сильне емоційне збудження супроводжується різкими рухами та хаотичною мовою. Іноді афект проявляється через напружену стриманість у рухах, позах або мові, як, наприклад, відчуття замішаності після радісних, але несподіваних новин. Афекти негативно впливають на діяльність людини, суттєво знижуючи її організованість. У стані афекту може статися тимчасова втрата самоконтролю, що призводить до необдуманих дій. Кожне почуття може переживати в афективній формі.

Натхнення як емоційний стан може виявлятись у різноманітних видах діяльності. Воно характеризується потужною енергією й прагненням до певної мети. Натхнення з’являється тоді, коли цілі діяльності зрозумілі, а очікувані результати чітко уявляються як важливі та цінні. Часто це почуття стає колективним, і чим більше людей відчуває натхнення, тим яскравіше це переживає кожен окремо. Особливо жваво натхнення проявляється у творчості, де воно слугує своєрідною мобілізацією кращих душевних сил індивіда.

Стрес, або напруга, є станом надмірної та затяжної психологічної напруги, що виникає внаслідок емоційного перевантаження нервової системи. Він спричиняється екстремальними умовами, які для конкретної людини є серйозним викликом, та зазвичай супроводжується значною внутрішньою напругою. Причинами стресу можуть стати небезпечні для життя та здоров'я обставини, надмірні фізичні чи розумові навантаження, а також необхідність швидко ухвалювати відповідальні рішення.

Термін «стрес» був впроваджений у науковий обіг Г. Сельє. Він вважав, що стрес – це не просто нервове напруження і не завжди наслідок ушкодження. Сельє виділяв два типи стресу: дистрес і еустрес. Дистрес виникає в складних ситуаціях, під час значних фізичних та психічних навантажень, коли необхідно швидко приймати важливі рішення. Він супроводжується відчутною внутрішньою напругою і його прояви схожі на афективні реакції. Цей тип стресу погіршує продуктивність людини та завдає шкоди її здоров'ю. Еустрес, навпаки, є позитивним стресом, що супроводжує творчі процеси, почуття любові та позитивно впливає на особу, сприяючи мобілізації її духовних і фізичних ресурсів.

Фрустрація є психологічним станом, коли свідомість і дії людини стають неузгодженими через нездоланні об'єктивні чи суб'єктивно відчутні перешкоди, що стоять на шляху досягнення бажаної мети. Фрустрація виникає внаслідок внутрішнього конфлікту між прагненнями особистості і її об'єктивними можливостями, з якими вона не згодна. Цей стан проявляється, коли рівень незадоволеності перевищує межу, яку людина може витримати, тобто поріг фрустрації. У такому стані людина переживає особливо сильне нервове та психічне потрясіння [10, с. 21-22].

Вищі почуття формуються у відповідь на задоволення чи незадоволення духовних потреб, а також через дотримання або порушення суспільних норм і поведінки. Вони пов'язані з перебігом і результатами діяльності. В залежності від сфери прояву, такі почуття можуть бути інтелектуальними, моральними або естетичними.

Інтелектуальні почуття включають емоції, які виникають під час пізнавальної діяльності, такі як здивування, інтерес, сумнів, упевненість і відчуття новизни. Вони можуть залежати від змісту та складності завдань і проблем, які потрібно вирішити. Ці почуття впливають на хід і результати психологічної діяльності, стимулюючи та супроводжуючи її, виконуючи роль регулятора.

Моральні почуття охоплюють здатність людини оцінювати предмети, явища та інших людей з точки зору етики. До них відносяться такі почуття, як патріотизм, любов до праці, почуття обов'язку, колективізм. Формування цих почуттів має історичне коріння і потребує засвоєння моральних правил і норм, які залежать від рівня розвитку суспільства, звичаїв, релігії тощо. Вони виникають на основі соціальних міжособистісних відносин, що визначають їх зміст. Коли ці емоції розвиваються, людина спонукається до моральної поведінки, а порушення моральних норм може призвести до почуття сорому та провини.

Естетичні емоції представляють собою емоційне ставлення людини до прекрасного. Сюди входять такі аспекти, як трагізм, комізм, іронія та самоіронія, які виявляються в оцінках, уподобаннях і зовнішніх реакціях. Ці емоції стимулюють активність і допомагають поглибити наше розуміння мистецтв, таких як музика, література, живопис і драма [21].

Види емоцій:

Радість являє собою позитивний емоційний стан, що виникає з можливістю повного задоволення актуальної потреби.

Здивування – це реакція на несподівані обставини, без явно вираженого позитивного чи негативного забарвлення.

Страждання відображає негативний емоційний стан, пов'язаний з отриманням реальної або начебто реальної інформації про неможливість задоволення важливих життєвих потреб.

Гнів характеризується як негативний стан, найчастіше виражений у формі емоції, викликаний раптовою нездатністю задовольнити особливо важливу потребу суб'єкта.

Відраза відноситься до негативного стану, що виникає в результаті контакту з об'єктом, який порушує ідеологічні, моральні чи естетичні принципи суб'єкта.

Презирство – це негативний емоційний стан, який виникає в міжособистісних стосунках через невідповідність життєвої позиції чи поведінки між суб’єктом і об’єктом емоції.

Страх відображає негативний стан, який виникає під впливом реальної чи уявної небезпеки.

Сором проявляється в усвідомленні того, що власні думки, дії та зовнішній вигляд не узгоджуються не лише з очікуваннями інших, але й з власними уявленнями про належну поведінку та зовнішній вигляд.

До станів, які мають негативне значення належать:

- страждання;
- гнів;
- відраза;
- презирство;
- сором.

Це астенічні емоції, які негативно впливають на організм, знижуючи наше самопочуття та знижуючи нашу життєву енергію. З’являється озноб і задишка, погіршується кровообіг, знижується м’язовий тонус. Позитивні емоційні стани пов’язані з хорошими емоціями та настроями, такими як радість, інтерес і задоволення. Вони включають сприятливе розширення дрібних кровоносних судин, приплив крові до органів і підвищення рухової активності.

Емоції, за своїм впливом на людську діяльність, можна поділити на стенічні та астенічні. Стенічні емоції підвищують активність, додають енергії й напруги, стимулюючи до дій та мовлення. Навпаки, астенічні емоції

викликають скутість і пасивність. Наприклад, школяр, відчуваючи сором, часто переживає внутрішні муки совісті й прагне залишатися «в тіні» [23, с. 69-71].

Емоції можуть впливати на поведінку людини по-різному, залежно від ситуації та індивідуальних особливостей. У кожної людини є свої особливості в глибині і стійкості почуттів. У когось вони можуть бути поверхневими і майже непомітними, тоді як інші відчувають емоції з такою силою, що вони залишають глибокий відбиток у свідомості. Це робить кожну людину унікальною і визначає її індивідуальність.

Емоційний стан формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх факторів, і залежить від конкретних умов та особливостей їх сприйняття індивідом. Ступінь задоволення потреб та якість впливу цих умов на поведінку людини визначають, чи є емоційні стани сприятливими або несприятливими.

Важливо визнавати роль емоцій у загальному стані людини, оскільки вони впливають на когнітивні, вольові та мотиваційні сфери. Для розуміння емоційного стану необхідно враховувати його зв'язок з іншими аспектами особистості як єдиної структури. Емоції мають фізіологічну основу і пов’язані з роботою нервової, травної та кровоносної систем. Вони виражаються назовні через міміку, жести, пози та дії індивіда. Емоційний стан виникає в результаті оцінки ситуації, успішності досягнення мети та різниці між бажаним і досягнутим результатом [21].

Таким чином, емоційні стани є одним із аспектів психічних станів людини, включаючи ще стани активності, волі, уваги і свідомості. У психології емоцій виділяють такі типи емоційних станів, як афект, власне емоції, почуття, стрес, фрустрація і настрій. Ці стани мають якісні відмінності, впливають на поведінку та діяльність людини і виконують різноманітні функції.

1.2. Особливості емоційного стану молодших школярів в умовах воєнного стану

Молодший шкільний вік охоплює період від 7 до 10-11 років, що співпадає з навчанням у початкових класах. Це час відносно стабільного фізичного розвитку. З вступом до школи життя дитини суттєво змінюється: трансформується її спосіб життя, соціальний статус у колективі та сім'ї. Відтепер головна діяльність дитини – це навчання, яке стає найважливішим обов'язком та способом здобуття знань [35, с. 53].

Дамо загальну характеристику емоційного стану молодших школярів.

Зі вступом дитини до школи змінюється її емоційна сфера за рахунок збільшення кількості емоціогенних об’єктів і розширення змісту діяльності. Ті подразники, які викликали емоційні реакції у дошкільнят, вже не впливають на молодших школярів. Навіть якщо дитина цього віку гостро реагує на події, що її торкаються, вона вже може свідомо контролювати й пригнічувати небажані емоційні реакції.

У період молодшого шкільного віку у дітей формуються основні якості особистості. Особливості, інтереси та мотиви значною мірою визначають їхню поведінку, орієнтовану на досягнення цілей, і здійснювані дії. Те, наскільки успішно дитина досягає бажаних цілей, а також те, наскільки задоволені чи незадоволені її потреби, відображає зміст і специфіку психологічного та емоційного життя дітей на цьому етапі. Емоції, особливо позитивні, відображають ефективність навчання і виховання дитини, тоді як вольові зусилля впливають на активність молодшого школяра, включаючи і формування її інтелектуально-розумових здібностей [32].

Отже, дитина молодшого шкільного віку має досягти достатнього рівня усвідомленого контролю над емоціями, що виникають у реальних ситуаціях, і вміти правильно реагувати на зміну емоцій. Вона також повинна засвоїти таку

організацію діяльності, де розуміються мотиви та завдання, концентруються зусилля, і спрямовується розумова активність.

Система «дитина-вчитель» починає визначати стосунки дитини з батьками та дітьми. Якщо в школі все добре, то вдома все добре, і з дітьми теж. Вчитель стає авторитетом. Змінюються стосунки в сім'ї: жорсткіші вимоги до навчання (домашні завдання, розпорядок дня) накладають на дитину відповідальність за себе. Відмова від ситуативних імпульсивних бажань і самоорганізація породжують у дитини відчуття самотності.

Вік від 6 до 11 років є критично важливим періодом для психічного та соціального розвитку дитини. У цей час швидко розвивається й удосконалюється її «емоційна мова». На початку шкільного віку формується індивідуальна емоційна виразність, яка проявляється через багатство інтонацій і варіацій міміки. Відмінною рисою цього вікового періоду є емоційна чутливість, здатність дитини реагувати на все яскраве, неординарне та колоритне [32].

Згодом дитина починає більш обережно висловлювати свої емоції, такі як роздратування, заздрість або смуток, особливо в колі однолітків, уникаючи їх осуду. У шкільному віці часто спостерігається суттєве зменшення емоційної збудливості, і дитина краще контролює свої почуття. Зміни в соціальному статусі, коли вона стає учнем, призводять до серйозної перебудови її життєвих відносин. З'являються нові обов'язки, які визначають не тільки дорослі, але й однолітки. Якщо раніше гра була головним заняттям дитини, то тепер виникає потреба в пізнавальній діяльності, під час якої вона отримує і обробляє значні обсяги інформації. Відбуваються також зміни в її психічному розвитку.

Дитина, яка не отримує достатньо любові та ласки, може вирости емоційно холодною та байдужою. Для розвитку емоційної чуйності важливими є відповідальність за оточуючих та турбота про молодших братів і сестер або домашніх тварин, якщо немає братів чи сестер [49, с. 68].

Молодші школярі знаходяться на проміжній стадії дорослішання, їх переслідують один за одним емоційні потрясіння, починаючи від маревних

страхів темряви і переходячи до страху бути засудженим (після приходу в шкільний клас). Страхи можуть значно впливати на процес соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку.

У цьому віці діти дуже чутливо реагують на всі події, які відбуваються навколо них. Через це молодші школярі можуть частіше виявляти вербальну або фізичну агресію, а також стають підозрілими до свого оточення [44].

Емоційна сфера дітей молодшого шкільного віку характеризується такими особливостями:

- легке реагування на події та емоційне забарвлення сприйняття, уяви, мислення й фізичної активності;

- спонтанність і щирість у вираженні власних переживань, таких як радість, смуток, страх або незадоволення;

- схильність до афекту страху. Під час навчання дитина відчуває страх через передчуття невдач і невпевненість у собі, а також загрозу своєму статусу серед однолітків і в родині;

- емоційна нестабільність проявляється через часті зміни настрою, швидкі та інтенсивні емоційні сплески на тлі загальної життєрадісності й безтурботності. Для них значущими є не лише ігри та спілкування з ровесниками, а й успіхи в навчанні та їх оцінка з боку вчителів і однокласників;

- емоції та почуття власні й чужі часто погано усвідомлюються й розуміються. Вираз обличчя оточуючих часто сприймається неправильно, як і інтерпретація почуттів інших, що може призводити до неадекватних реакцій, за винятком базових емоцій страху і радості, які діти цього віку вже добре усвідомлюють і можуть вербально окреслити через кілька синонімів [2, с. 54].

Отже, давайте перейдемо до розгляду особливостей емоційного стану молодших школярів в ситуації воєнного стану.

Через російський військовий напад багато дітей зазнали фізичних та психологічних втрат: їхні тіла були покалічені, вони були змушені покинути будинок, осиротіли або загинули. Наукові дослідження підтверджують, що

військова травма негативно позначається на психічному і фізичному здоров'ї і розвитку школярів. Те, як діти переживають травматичні події війни, визначається багатьма факторами, які роблять їх реакції дуже різноманітними та унікальними в цей період розвитку. Водночас наслідки воєнної травми можуть зберігатися у дітей ще протягом багатьох років. Часто такі порушення залишаються непоміченими батьками, оскільки вони самі переживають сильний травматичний стрес у відповідь на страждання їхніх дітей. Адаптація організму, що росте, до різних стресових факторів військових конфліктів здійснюється за рахунок надмірної активації як нейроендокринної, так і імунної систем. Вплив екстремального становища дітей, які проживають у зоні військового конфлікту, на їх психофізичний розвиток неоднозначний і визначається різними типами стресових впливів.

Діти, що мешкають в умовах воєнного стану, стають заручниками непростої ситуації. Будучи найбільш вразливою частиною населення, вони найгостріше відчувають адаптаційні зміни, потрапляючи в скрутні обставини. Це примушує молодших школярів пристосовуватися, проте може викликати порушення розвитку важливої на цьому етапі емоційної сфери. Погіршення психоемоційного стану дитини зумовлене постійними переживаннями негативних емоцій, таких як страх, смуток, гнів тощо. Важливо враховувати, що психогенні розлади у дітей розвиваються не лише через екстремальні військові умови, а й через індивідуальні психологічні особливості, які впливають на їх емоційні реакції та стани. Порушення нормальної життєдіяльності дитини стає наслідком психічної травми, яку вона переживає, сприймаючи її як важку психотравмуючу подію [4, с. 79].

Згідно з Джоші та О'Доннеллом, проблеми з психічним здоров’ям насправді є нормальною реакцією на аномальні події. Основна ідея полягає в тому, що тривалий вплив дітей на насильство створює для них ризик розвитку множинних і іноді стійких форм біопсихосоціальної дезадаптації.

Обговорюючи вплив військової обстановки на дітей, важливо відзначити, що ці інтенсивні події мають сильний негативний ефект, і діти

змушені докладати значних зусиль для подолання їхніх наслідків. Особливо сильно страждає емоційна сфера дитини, реагуючи водночас дуже гостро і чутливо. Тривале перебування у таких травматичних ситуаціях, як бойові дії, призводить до переживання не лише емоційного та травматичного стресу, а й може викликати посттравматичний стресовий розлад.

Діти молодшого шкільного віку через свою вікову незрілість ще не в змозі самостійно впоратися з негативним впливом військових умов. Це пояснюється тим, що їхня психіка ще формується і не може ефективно протистояти негативним зовнішнім факторам. Тому така дитина залишається вразливою до несприятливих наслідків екстремальних військових ситуацій [5].

Ситуація військового конфлікту незаперечно виступає як стресова подія для дітей, спричиняючи у них постійний комплекс негативних емоцій. За таких обставин діти починають відчувати три взаємопов'язані складові:

- по-перше, загрозу, що обмежується дистанцією;

- по-друге, оцінку та емоційне сприйняття цієї небезпеки;

- і, нарешті, фізіологічні та соматичні наслідки зумовлених переживань [13].

У рамках цього питання важливо звернути увагу на такий вагомий емоційний стан, як емоційний стрес. Це переживання, при якому людина може відчути негативні зміни в організмі, що свідчить про вплив негативних емоцій на психосоматичний стан. Згідно з сучасними дослідженнями, емоційний стрес розглядається як здатність організму реагувати на вимоги зовнішнього середовища. Особливо це проявляється в умовах військової обстановки, коли емоційна система першою відповідає на події, викликаючи стресову реакцію. Тривале емоційне навантаження може набувати стабільності, і навіть після нормалізації ситуації воно може продовжувати негативний вплив на організм, порушуючи роботу внутрішніх органів і систем. Це може призвести до захворювань серцево-судинної системи, травного тракту, імунної системи та інших захворювань [24, с. 65].

Травматичний стрес – це ще одне явище, яке виникає у дітей, які живуть у військових конфліктах. Травматичний стрес – це одна з форм стресової реакції, в результаті якої відбувається особлива взаємодія людини з навколишнім світом.

Коли дитина бачить, як внаслідок військових дій руйнуються будинки, гинуть люди, сама була на порозі смерті, довготривале відчуття сильного акустичного впливу (розриви снарядів, гуркіт техніки, крики людей), змушені перебувати в мінімальних умовах для існування (підвалах), все, що сталося з дитиною, не залишається безслідним для її психологічного здоров'я [25, с. 79].

Одним із найпотужніших переживань для дітей є перебування в зоні бомбардування, яке спричиняє тяжкі наслідки, зокрема посттравматичний стресовий розлад. Діти, які пережили руйнування будинків і бомбардування, демонструють більш виражені симптоми ПТСР і страхи. У той же час діти, які стикалися з іншими подіями, переважно через засоби масової інформації, демонструють більше тривожного очікування та когнітивних проявів дистресу. Отже, досвід бомбардування у дитини є одним із найсильніших предикторів розвитку ПТСР.

Окремий пласт досліджень присвячений найбільш значимій травмі – втраті близьких. Дані досліджень показують, що втрата одного або обох батьків є одним із найсильніших провісників симптомів ПТСР, але тяжкість наслідків такої травми залежить від віку дитини [12].

Дослідник Берон порушив питання про зв'язок між складним горем у дітей, викликаним участю у військових діях, у тому числі втратою членів сім'ї, з посттравматичним стресовим розладом і депресією. Автор приходять до висновку, що втрата близьких разом з іншими видами травматичних наслідків може блокувати природний процес переживання горя у дітей і призвести до симптомів ускладненого горя [45].

Дослідники також звертаються до аналізу впливу інших типів травматичних переживань, спричинених війною, на молодших школярів: експозиції до сцен насильства та болю в ЗМІ як досвіду вторинної

травматизації, що стосується понад 90% дітей. У цьому контексті наслідки інтенсивної психологічної війни, вимушеного проживання в регіоні з постійними короткочасними військовими подіями, в тому числі під окупацією – в ситуації хронічної чи непрямої військової травми, наприклад, з постійною терористичною загрозою. Дані досліджень свідчать про те, що найбільш поширені травматичні переживання молодших школярів пов'язані з переглядом фото та відео понівечених тіл у ЗМІ (93,1%).

Дослідник Чекіч зазначає, що школярі демонструють вищий рівень тривожності, соматизації та негативного самосприйняття порівняно з нормою, що можна розглядати як результат впливу досвіду війни та вимушеної міграції [37].

Алаа Ахмеді Башир і Аль-Рашиді в своєму дослідженні показують, що найбільш сильними факторами, що впливають на психіку дітей під час війни, є:

- жорстоке фізичне насильство, що сталося на очах у дитини;
- шум розривів снарядів;
- стрес від принизливих стосунків у сім'ї чи школі [38].

Діти, які стали свідками насильства під час військового конфлікту (або самі стали його жертвами), з часом сприймають це як нормальну частину життя. Спостереження за насильством призводить до його відтворення. Діти, які бачать це постійно, потім використовують цей досвід у своєму цивільному житті. Професор психології в Коледжі Рендольфа-Мейкона Майк Веселс пише про те, що насильство стає для них інструментом для виховання дітей і вирішення проблем із партнером. Діти, які живуть у зоні бойових дій, перестають вірити в краще, в те, що у них є майбутнє.

Веселс зазначає, що найбільший вплив війни, який він бачив у дітей, – це почуття безнадії та песимізму. Коли наймолодші люди перестають сподіватися, вони здаються. Вони не роблять кроків для побудови свого майбутнього. За словами професора, який також працює в таборах для біженців, діти ростуть з відчуттям, що вони втратили все – і більше нічого не

можуть робити. У інших може виникнути цинічне ставлення до світу дорослих – вони починають думати, що не в змозі подбати про себе чи своїх дітей [11].

Екстремальні обставини, що виникають під час військового конфлікту, часто призводять до травматичних стресових розладів у дітей. Постійна загроза життю – свого власного та близьких, таких як батьки, брати, сестри, дідусі та бабусі – створює величезне напруження. Настільки сильний стрес перевищує психологічні, фізіологічні та адаптаційні можливості дитини, перетворюючи його на руйнівний чинник. Безперервна тривога через збройні дії заважає дітям бачити майбутнє; не знаючи, що принесе наступна хвилина, година чи день, вони втрачають інтерес до звичних задоволень і занять. Травматичні події можуть зупинити особистісний розвиток дитини.

Молодший шкільний вік є основним віковим періодом становлення особистості дитини, тому надзвичайно важливо приділяти увагу емоційній сфері школяра, оскільки ця сфера є основоположною у формуванні особистості дитини [46].

Емоційна нестабільність, низький рівень самоконтролю, ригідність і пристосованість також відносяться до числа характерних реакцій дітей, які страждають посттравматичним стресовим розладом. Переживши психотравмуючу ситуацію, дитина демонструє низку психологічних характеристик і ознак, серед яких Карен Даут виділяє такі:

- відсутність улюбленої іграшки чи предмета викликає негативні емоції;
- необгрунтовано агресивна і злісна поведінка;
- дитина може стати більш активною і непосидючою;
- неспокійна поведінка виникає через страх, що травматична ситуація повториться;
- посилюється страх смерті;
- з’являються кошмари;
- з’являється страх самотності;
- з’являються регресивні моделі поведінки;
- розвивається психосоматичний розлад;

- з’являється сильна чутливість;

- з’являється почуття провини за те, що сталося;

- з’являється відчуття неприйняття батьками;

- дитина може не хотіти нікуди бути без батьків;

- з’являється страх гучних звуків;

- не проявляється помітних ознак того, що дитина тривожиться [26, с. 76].

Емоційна травма, спричинена війною, може вплинути на навчальні досягнення та розвиток дитини. Діти, які страждають від цих травм, можуть мати проблеми з концентрацією, поведінкою та пам’яттю. Їм також може бути важко встановити довірливі стосунки з іншими.

Війна завдає дітям більшої шкоди, ніж дорослим, адже дорослі вже мають життєвий досвід, виховання та розуміння добра і зла, а також визначені цінності. Маленькі діти, не маючи сформованого світогляду, ризикують втратити можливість його набути. У таборах для біженців вони страждають не тільки від розлуки зі своїми родинами, але й від безсилля, оскільки не можуть контролювати своє життя і просто чекають на його відновлення [28, с. 95].

Діти, які зазнали поранень або страждають від психічних розладів, стикаються з обмеженням доступу до освіти, знань і можливостей для фізичного розвитку. Діти-біженці переживають не лише травматичний досвід розлуки з рідним домом, але й змушені долати труднощі в створенні нових зв’язків, подоланні мовних бар’єрів та інтеграції в освітній процес. Для багатьох з них навчання залишається незавершеним, оскільки вони змушені працювати для підтримки своїх родин або просто не мають доступу до знань і втрачають мотивацію для продовження навчання.

Діти, які зазнали сексуального насильства, страждають не лише фізично та емоційно, але й ризикують бути маргіналізованими у власному середовищі, що спричинить за собою ризики булінгу, відриву від спільноти однолітків та неможливості побудувати довірчі стосунки.

Діти, які залежать від уваги та любові дорослих, можуть втратити можливість продовжувати розвивати здорову прихильність під час війни – навіть якщо їхні дорослі поруч, існує високий ризик розірвати зв'язок із ними через надзвичайну стурбованість батьків захистом та знаходження засобів до існування, а також їх емоційна недоступність у стані депресії, тривоги або просто розсіяності [48, с. 98].

Здоровий емоційний розвиток залежить від того, чи дитина знає, що вона може довіряти батькам і опікунам захистити їх від шкоди та задовольнити їхні базові потреби. Це є основою надійної прихильності та зростаючої незалежності. Але наслідки війни – чи то насильницька смерть одного з батьків, фізичне поранення чи втрата безпечних місць для сну та ігор – вселяють у незліченну кількість дітей страх, що ніхто не може їх захистити.

Коли діти ростуть в умовах воєнного стану, їхні глибокі емоційні рани часто залишаються непоміченими. За словами виконавчого директора ЮНІСЕФ Генрієтти Фор, тривалий вплив насильства, страху і невпевненості може мати руйнівні наслідки для навчання, поведінки, емоційного і соціального розвитку дітей в наступні роки. Усе це посилює відчуття «втраченого» дитинства для тих, хто змушений вирости занадто швидко, щоб вижити [34].

Таким чином, війна для дітей – це не просто емоційна проблема. У дітей молодшого шкільного віку, які безперервно проживають у прифронтовій зоні з тривалими бойовими діями, безсумнівно відбуваються зміни в особистісних структурах, таких як свідомість і самосвідомість, мотиваційно-потребова сфера, а також життєві орієнтири.

Висновки до першого розділу

Здійснивши теоретичне вивчення емоційного стану молодших школярів в умовах воєнного часу, можна зробити наступні висновки:

- емоційний стан-це психічний стан, що виникає в процесі життя суб'єкта і визначає не тільки рівень інформаційного та енергетичного обміну, а й напрямок дій. Чим вище емоційний стан людини, тим легше їй досягти поставлених цілей у житті. Така людина раціональна, розумна, тому вона щасливіша, живіша, впевненіша. Чим нижче її емоційний стан, тим більше поведінка людини контролюється її миттєвими реакціями, незважаючи на її освіту чи інтелект. Емоційний стан визначає реакцію на дії та поведінку інших людей, впливає на прийняття тих чи інших рішень, продуктивність і самопочуття.

За динамікою перебігу емоційні стани можуть бути довготривалими і короткочасними, за інтенсивністю – інтенсивними і слабо вираженими, за стійкістю – стійкими і мінливими. Залежно від форми перебігу емоційні стани поділяються на настрій, афект, стрес, пристрасть, фрустрацію, вищі почуття;

- віком вступу до початкової школи вважається вік дитини приблизно від 7 до 10-11 років, що відповідає року отримання нею початкової освіти. Зі вступом дитини до школи змінюється її емоційна сфера за рахунок збільшення кількості емоціогенних об’єктів і розширення змісту діяльності.

Діти, які перебувають в умовах воєнного стану, опиняються у вкрай вразливому становищі, гостро реагуючи на адаптаційні труднощі. Погіршення їхнього емоційного стану спричинене постійним переживанням негативних почуттів (страх, печаль, гнів тощо). У стані тривалого стресу, викликаного бойовими діями, діти відчувають не лише емоційний стрес і перенапруження, але й ризикують постраждати від посттравматичного стресового розладу.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Характеристика вибірки і методів дослідження

Щоб визначити особливості емоційного стану молодших школярів, у Чернівецької гімназії №13 Чернівецької міської ради взяли участь 40 школярів.

Відповідно до мети дослідження були обрані наступні методики:

- Тест Люшера.
- Методика «Лабіринт».
- Методика «Малюнок сім'ї»
- Методика «Кактус».
- Методика «Дерево».

Розглянемо ці методика більш детально.

1. Тест Люшера.

Кольоровий тест Люшера базується на експериментально підтвердженому зв'язку між перевагою певних кольорів (або їх відтінків) та актуальним психологічним станом людини. Цей тест передбачає, що колірні уподобання часто свідчать про настрій, напрямок діяльності, функціональний стан та стійкі риси особистості людини.

Тест складається з восьми кольорових карток і методичних матеріалів, які містять опис процедури, числові показники та їх розрахунок, обробку, трактування результатів, а також додатки. Інтерпретаційні таблиці спрощують аналіз результатів тесту.

Тривалість його виконання зазвичай становить 5-8 хвилин. Тест Люшера можна використовувати як самостійний інструмент. Він підходить як для індивідуального застосування, так і для групових досліджень.

Процедура тестування проста: експериментатор перемішує кольорові картки й кладе їх перед учасником кольоровою стороною догори, пропонуючи

вибрати найбільш привабливий колір серед восьми. Обрану картку відкладають убік, записуючи її номер у протокол. Процедуру повторюють, і якщо учасник не може обрати найбільш приємний колір, йому пропонують вибрати найменш приємний, а потім продовжити вибір бажаних кольорів.

Через кілька хвилин процедуру повторюють: розкладають картки знову і просять учасника ще раз обрати кольори, уточнюючи, що пам'ятати попередній порядок не потрібно і змінювати вибір свідомо теж не бажано.

Для тесту використовуються стандартні паперові квадратні картки різних кольорів розміром від 28 мм до 50 мм. У діагностиці дітей зазвичай застосовують спрощений набір з 8 кольорів. Основні кольори є в певному порядку з присвоєними кожному номерами.

Таблиця 2.1

Основні кольори тесту Люшера

1	синій	явно переважаючі кольори
2	зелений	
3	червоний	переважаючі кольори
4	жовтий	
5	фіолетовий	нейтральні кольори
6	коричневий	
7	чорний	негативні кольори

У системі колірної переваги, перші два кольори вважаються безперечно домінантними, третій і четвертий – переважними, п’ятий і шостий – нейтральними, а сьомий і восьмий можуть викликати антипатію та негативне сприйняття.

Спрощена методика оцінювання (для восьми кольорів) полягає в тому, що всі кольорові квадрати пред’являють на білому фоні, і учасника просять обрати той, який йому найбільше подобається. Обраний квадрат перевертають і відкладають, потім процедура повторюється, формуючи ряд відповідно до вподобань.

Психологічне тлумачення цього ряду базується на припущенні, що кожен колір має своє символічне значення. Наприклад, червоний може символізувати прагнення до влади, а зелений – наполегливість. Крім того, вважається, що колірні вподобання відображають індивідуальні особливості людини. Позиція кольору у ряді має функціональне значення: перші дві позиції визначають цілі особистості та шляхи їх досягнення, а останні дві символізують придушені потреби. Вибір основних кольорів пов'язаний зі свідомими тенденціями, а додаткових – з підсвідомістю.

У тесті Люшера перший вибір характеризує бажаний стан людини, другий – поточний. Інтерпретація результатів може варіювати залежно від мети дослідження і включати оцінку різниці між бажаним та реальним станом.

Оцінка емоційного стану за результатами:

- 4 бали: синій, жовтий або фіолетовий на початку ряду; чорний, сірий або коричневий – в кінці. Це вказує на сприятливий емоційний стан.

- 3 бали: дозволено червоний та зелений на перших позиціях; зміщення сірого і коричневого до середини ряду сигналізує про задовільний стан.

- 2 бали: зміщення чорного до середини; синій, жовтий або фіолетовий на останніх позиціях вказують на незадовільний емоційний стан, що потребує допомоги психолога чи педагога.

- 1 бал: чорно-сірі кольори на початку ряду; відмова дитини від тесту свідчить про кризовий стан, потребу у спеціалізованій допомозі психолога чи психотерапевта [47].

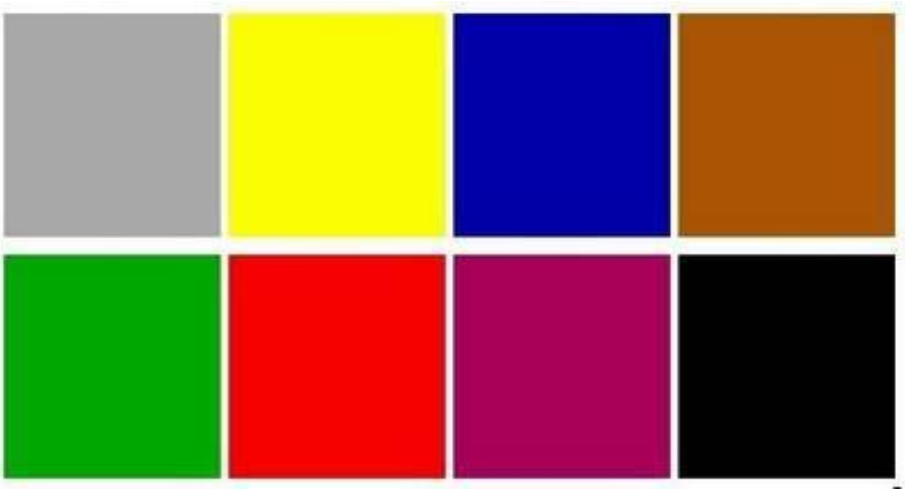


Рис. 2.1. Стимульний матеріал до тесту Люшера

2. Методика «Лабіринт».

Оцінює вольові якості, емоційну стійкість, та здатність до подолання труднощів.

Дітям демонструють і пояснюють, що на зображені проілюстровано лабіринт. Вхід позначено стрілкою зліва вгорі, а вихід—стрілкою справа вгорі. Завдання полягає в наступному: взяти загострену паличку та, рухаючи нею по малюнку, максимально швидко пройти лабіринт, ретельно переміщуючи паличку й не торкаючись стінок.

Шкалу оцінювання наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Шкала оцінки для методики «Лабіринт»

Рівень	Кількість балів	Результат (число завдань, виконаних без помилок)
Низький	4-0	дитина не змогла дійти від початку лабіринту до його кінця, або виконала завдання більш ніж за 120 сек.

Середній	5-7	дитина змогла правильно дійти від початку лабіринту до його кінця, виконала завдання менше, ніж за 60 с.
Високий	8-10	дитина змогла правильно дійти від початку лабіринту до його кінця, виконала завдання менш ніж за 45 сек.

Оцінювання результатів здійснюється таким чином:

- 10 балів: дитина не буде торкатися стінок лабіринту тростиною, але виконає завдання менш ніж за 45 секунд.

- 8-9 балів: час виконання завдання складає 45-60 секунд, при цьому дитина 1-2 рази торкається стінок лабіринту паличкою.

- 6-7 балів: завдання займає 60-80 секунд, з 3-4 доторками до стінок лабіринту.

- 4-5 балів: виконання займає 80-100 секунд з 5-6 торканнями стінок.

- 2-3 бали: завдання виконане за 100-120 секунд із 7-9 доторками до стінок.

- 0-1 бал: завдання виконане більш ніж за 120 секунд або взагалі не завершене.

Висновки про рівень розвитку:

- Дуже високий рівень оцінюється в 10 балів

- Високий рівень – 8-9 балів

- Середній рівень – 4-7 балів

- Низький рівень – 2-3 бали

- Дуже низький рівень – 0-1 бал [29].

3. Методика «Малюнок сім’ї».

Оцінка емоційного стану дитини і її взаємин з сім'єю включає в себе аналіз почуттів радості, смутку, щастя, зневіри і втрати. Для цього використовуються білий папір і 6 кольорових олівців (чорний, червоний, синій, зелений, жовтий, коричневий) або простий олівець і ластик.

Процес роботи складається з бесіди з дитиною, що проводиться після завершення малюнка. Під час розмови важливо визначити:

- Чия сім'я зображена на малюнку: самої дитини, друга чи вигаданий персонаж

- Де знаходяться герої і чим вони займаються в цей момент

- Стать кожного персонажа та їх роль у родині

- Хто вважається найдоброзичливішим і чому, хто найщасливіший і чому

- Хто на малюнку найсумніший і причини такого стану

- Якщо сім’я зібралася покататися на машині, але місця не вистачає всім – хто залишиться вдома

- Як буде покарана дитина, якщо поводиться нечемно

Інструкція для дитини: «Намалюй сім'ю такою, якою ти її уявляєш. За бажанням можна додати інші деталі». Слово «сім'я» не пояснюється, щоб залишити свободу інтерпретації. Коли дитина запитує, що саме потрібно намалювати, інструкції повторюються. Час на виконання завдання необмежений.

Під час роботи в протоколі фіксуються:

- Послідовність креслення деталей

- Паузи довше 15 секунд

- Стирання деталей

- Спонтанні коментарі дітей

- Взаємозв'язок між емоційними реакціями та зображеннями

Після завершення роботи дитина відповідає на питання: Хто зображений на картинці? Де вони знаходяться? Що вони роблять? Щасливі вони чи сумують? Чому? Які найщасливіші персонажі, чому? Хто з них нещасний і в чому причина? [39].

4. Методика «Кактус».

Оцінка саморегуляції та емоційного стану дитини є важливим аспектом психологічної діагностики. Для цього використовується наступне обладнання:

аркуш паперу формату А4 і простий олівець. У деяких випадках можна використовувати набір кольорів Люшера, щоб врахувати додаткові показники цього тесту.

Під час діагностики заборонено ставити запитання чи давати пояснення. Інструкція для дитини: на аркуші паперу намалювати кактус так, як вона його уявляє. Дитині надається стільки часу, скільки їй потрібно для виконання завдання. Після завершення малюнка відбувається бесіда з дитиною, щоб більш детально розібратися в її емоційному стані. Запитайте:

1) Чи є цей кактус домашнім або диким?

2) Чи сильно він коле? Чи можна його торкатися?

3) Чи подобається кактусу догляд, поливання, удобрення?

4) Чи росте він один чи поруч із іншою рослиною? Якщо так, то з якою?

Аналіз малюнків базується на таких аспектах:

1) положення на аркуші;

2) розмір малюнка;

3) характеристика ліній;

4) натиск олівця.

Також враховуються певні показники:

1) тип кактуса (дикий, домашній та ін.);

2) стиль малювання (деталізований, схематичний);

3) характеристики голок (розмір, розташування, кількість).

Виходячи з отриманого малюнка, можна зробити висновки щодо особистісних рис дитини:

- Агресивність: багато голок, довгі й щільно розташовані.

- Імпульсивність: чи є різкі лінії, чи спостерігається сильний натиск.

- Егоцентризм, прагнення до лідерства: великий малюнок у центрі аркуша.

- Невпевненість у собі, залежність: маленький малюнок внизу.

- Демонстративність, відкритість: наявність пагонів та вибаглива форма кактуса.

- Скритність, обережність: зигзаги по контуру або всередині.

- Оптимізм: зображення «щасливих» кактусів з яскравими кольорами.

- Тривожність: внутрішньо штриховані лінії та темні кольори.

- Жіночність: м'які лінії та форми, прикраси.

- Екстраверсія: наявність інших кактусів або квітів.

- Інтроверсія: один кактус на малюнку.

- Прагнення захистити родинний затишок: малюнок домашнього кактуса в горщику.

- Відчуття самотності: образ дикого пустельного кактуса.

Тлумачення колірної палітри зображення:

- Темно-синій символізує мир, єднання, злагоду, любов, як між матір'ю та дитиною. Це колір небес і океану, місця зародження життя, що відображає стан блаженства.

- Темно-зелений говорить про волю і цілеспрямованість, життєлюбність і рішучість. Він уособлює паросток, що пробивається крізь асфальт, показуючи наполегливість, честолюбство і впертість.

- Оранжево-червоний є символом вогню і крові, вказує на експансію та підкорення навколишнього середовища, виражаючи силу, енергію та активність у всіх сферах.

- Лимонно-жовтий асоціюється зі змінами, креативністю, гнучкістю та чутливістю до зовнішніх імпульсів, а також із радістю.

- Бордовий представляє мистецтво, незвичність і духовну гармонію. Також він символізує народження чогось нового і динамічну рівновагу.

- Світло-коричневий вказує на тривогу, занепокоєння та дискомфорт. Він може асоціюватися з хворобою або почуттям незахищеності та незатишності вдома.

- Чорний означає порожнечу, таємничість або дивність, ніч, смерть і руйнування [40].

5. Методика «Дерево».

Допомагає виявити емоційні переживання, страхи та тривоги дітей. Учням надаються аркуші із зображенням: дерева та маленьких фігур на ньому і під ним. Кожен учень отримує аркуш без нумерації фігур. Не варто спонукати учнів одразу підписувати свої аркуші, адже це може вплинути на їх вибір. Замість цього, коли ви забираєте виконане завдання, попросіть дитину підписати його.

Інструкції:

«Подивіться на це дерево. На ньому і поруч з ним багато маленьких людей. У кожного свій настрій і позиція. Візьміть червоний фломастер і розфарбуйте фігуру, яка найбільше нагадує вас, відображає ваш настрій у школі та ваше становище. Фігура вище на дереві символізує більший успіх у школі. На чиєму місці ви хотіли б бути?»

Деякі діти можуть попросити позначити дві фігури. У цьому випадку варто дозволити їм це зробити, але важливо зафіксувати, яка фігура була вибрана першою, а яка другою, оскільки це може мати значення для інтерпретації.

Інтерпретація результатів проективної методики «Дерево» базується на тому, які позиції обирає учень, з якою людиною він ототожнює свою реальну та ідеальну позицію, і чи є між ними відмінності. Ці дані поєднуються з інформацією від вчителів та батьків, а також з особистими спостереженнями за поведінкою учня.

Щоб полегшити аналіз, кожна фігура має свій номер:

- № 1, 3, 6, 7 – налаштованість на подолання перешкод
- № 2, 11, 12, 18, 19 – установка на товариськість і дружню підтримку
- № 4 – прагнення досягнути успіху без подолання труднощів
- № 5 – втомлюваність, загальна слабкість, низькі ресурси, сором'язливість
- № 8 – відстороненість від навчального процесу
- № 9 – бажання розваги
- № 10, 15 – комфортний стан, нормальна адаптація

- № 13, 21 – відстороненість, замкнутість, занепокоєння

- № 14 – кризовий стан, «падіння в прірву»

- № 16 – неясність у розмежуванні позицій; часто бачать як підтримувану людину

- № 17 – нездатність самостійно впоратися з проблемами

- № 20 – завищена самооцінка і орієнтація на лідерство [41].

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження емоційного стану молодших школярів в умовах воєнного часу

Протягом декількох місяців вищевказане дослідження проводилося в Чернівецькій гімназії №13. Воно проводилося з учнями 2-х і 4-х класів. Ми аналізуємо результати дослідження, приділяючи особливу увагу виявленню емоційного стану молодших школярів в умовах воєнного часу.

На першому етапі дослідження використовувалася методика «Восьмиколірний тест Люшера». Отримані дані представлені в таблиці 2.3 та на рисунку 2.2.

Таблиця 2.3

Результати дослідження за тестом Люшера

Показник	Відсоток досліджуваних
стрес	45 %
напруженість	17 %
фрустрація	7 %
тривожність	10 %
образливість	41 %

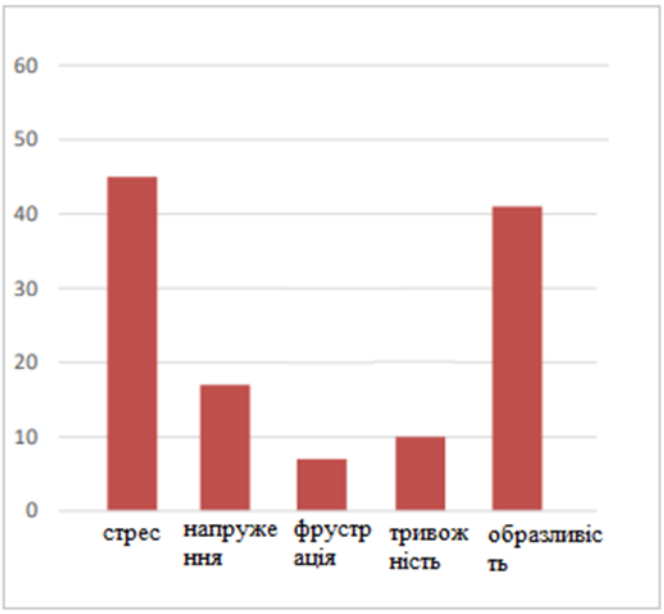


Рис. 2.3. Результати дослідження за тестом Люшера

Аналізуючи вибір кольорів у випробуваних, 41 % молодших школярів відчувають стрес через воєнний стан, напруженість характерна для 17 %, а фрустрація присутня у 7 % школярів. Разом з цим, образливість властива 41 % молодших школярів, а тривожність – 10 %. Усі ці фактори впливають на емоційний стан молодших школярів.

Результати методики «Лабіринт» наведено на рис. 2.4.

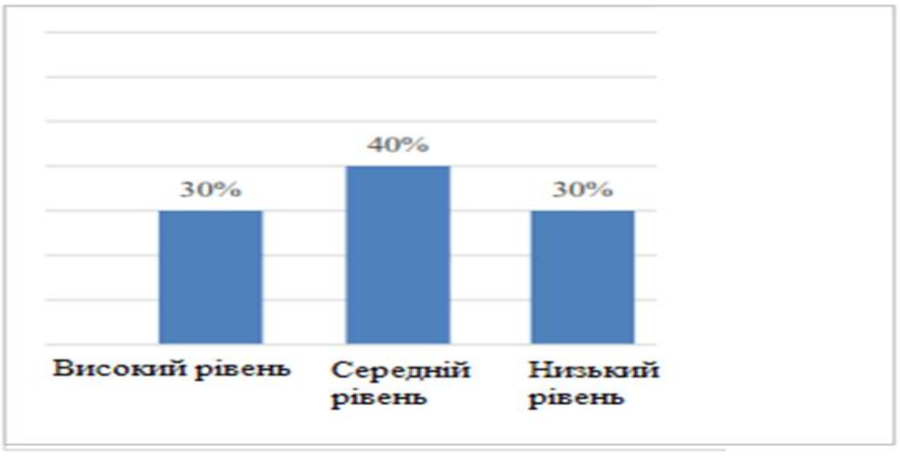


Рис. 2.4. Результати дослідження за методикою «Лабіринт»

У результатах методики «Лабіринт» спостерігаємо, що 30% дітей показали низький рівень. Вони заблукали, шукаючи вихід, починали знову і витратили більше двох хвилин на проходження. Середній рівень виявлено у 40% дітей: їм не вдалося подолати лабіринт за 45 секунд, проте вони впоралися менш ніж за хвилину. Високий рівень демонструють 30% дітей—вони проходили лабіринт менше ніж за 45 секунд без помилок.

Переходимо до аналізу дослідження за методикою «Малюнок сім'ї». Ми виділили чотири основні критерії для інтерпретації результатів: загальна структура малюнка, розташування фігур, особливості зображених членів родини, і процес створення малюнка. Ці критерії дозволяють швидко та точно проаналізувати отримані дані.

Для проведення методики «Малюнок сім'ї» дітям надавали простий олівець і аркуш формату А4 разом з інструкцією: «Намалюй свою сім'ю так, як ти її уявляєш». В процесі малювання діти ставили запитання, як-от «Кого зобразити?», «Чи можна малювати тварин?», «Вітчима чи тата?» На всі запитання відповідали ухильно: «Малюй так, як вважаєш за потрібне».

Розглянемо кілька робіт. Наприклад, у малюнку учениці 1 перше місце займає сама дівчинка.

У науковій літературі існує думка, що приблизно 38% дітей першими малюють маму, 35% – себе, 17% – тата, а лише 8% – братів і сестер. Це підкреслює важливе місце дівчинки в родині. Маленька фігурка брата, розташована поруч із великою постаттю автора, свідчить про привілейоване становище дівчинки порівняно з братом. З іншого боку, фігури брата і батька розміщені трохи вище інших, що вказує на те, що дівчина бачить у них силу та вплив. У той же час першим персонажем зліва дитина зобразила маму, що робить її найбільш значущою для дитини. Брат намальований другим зліва, що може свідчити про ревнощі до матері. Однак брат і сестра близькі, і дівчинка ставиться до нього прихильно. Фігури батьків на малюнку далеко одна від одної, вказуючи на психологічну дистанцію і слабкі емоційні зв'язки між ними, можливо через розлучення, яке дитина сприймає.

Якщо звернути увагу на спотворення у зображенні людини, цікаво зазначити відсутність вух у фігури батька, тоді як у всіх інших вони присутні. Вуха як орган сприйняття критики натякають на те, що всі персонажі піддаються впливу чужої думки, крім батька, який має певну недосяжність до критики. Загалом, ретельність і акуратність виконання малюнка свідчать про любовне і дбайливе ставлення дитини до членів родини. Великі фігури, які займають майже весь аркуш, зазвичай малюють імпульсивні, самовпевнені діти, схильні до домінування.

Під час аналізу малюнка учня 2 було помічено, що спочатку хлопчик відмовлявся виконувати завдання, пояснюючи це тим, що не вміє малювати і не має сім'ї. Це може вказувати на його незадоволення сімейними обставинами. Однак пізніше він все ж намалював сім'ю з трьох осіб: спочатку себе, а трохи згодом – маму і тата, підкресливши таким чином важливість своєї особистості. Він детально зобразив свій образ, приділяючи особливу увагу обличчю, рукам, пальцям, що може свідчити про сприйняття себе як ключового члена родини. Таке враження може базуватися на ставленні батьків, які вважають його бажання і інтереси першочерговими та приймають на себе допоміжну роль. Примітно, що маму хлопчик зобразив зліва першою, що підкреслює її найважливішу і найближчу роль у житті дитини, оскільки найзначніший персонаж зазвичай розташовується першим зліва у лінійному зображенні. Хлопчик, схоже, має тісніший зв’язок із матір’ю, тоді як батька вважає могутнішою фігурою. Між батьками існує великий проміжок та постать автора, що вказує на психологічну дистанцію, можливі конфлікти або слабкий емоційний зв’язок між ними. На малюнку відображено занепокоєння дитини через сімейні конфлікти, проблеми у спілкуванні і власну тривожність. Цього вказують розведені руки зображених людей, маленькі фігури та довгі пальці.

Люди на малюнку хлопчика не мають шиї та вух, що може означати, що родина не звертає уваги на думку оточуючих, а сам хлопчик ще не навчився керувати своїми емоціями раціонально. Йому здається, що батьки очікують від

нього більшої здатності контролювати почуття, ніж він здатен. За кількістю пальців на правій руці можна зробити припущення, що дитина вважає батьків спроможніми впливати на зовнішнє життя, ніж на внутрішньо сімейні стосунки. Недбалість малюнка може свідчити про неблагополуччя в цій сім'ї.

У процесі аналізу малюнка, створеного учнем 3, виявлено цікаві аспекти його психологічного світу. Видно, що дитина відчуває себе головною фігурою у сім'ї, оскільки розмістила себе на малюнку вище за інших членів родини. Батьки намальовані поруч, що свідчить про їхній близький емоційний і психологічний зв’язок. Однак, хлопчик ізолював себе від батьків і брата, вказуючи на відсутність тісних стосунків із ними. Також присутня перегородка у вигляді полички, що відділяє автора малюнка від батьків, натякаючи на проблеми у спілкуванні.

Малюнок також розкриває конфліктні відносини між братами і сестрами: розміщення фігур дітей у різних частинах аркуша (сам хлопчик у верхній частині, брат – у нижній) і їхня ізольованість. Хлопчик обмежує простір брата за допомогою меблів, таких як диван і підставка для квітів, що символізує дистанцію та розділеність.

Невеликі спотворення в зображенні людської фігури підтверджують тенденцію до ігнорування зовнішньої критики: усі персонажі без вух. Важливо відзначити ротовий отвір батька, підкреслений сильніше ніж у інших персонажів, що вказує на страх дитини перед вербальним впливом або осудом з боку батька. Малюнок також підкреслює важливість предметів інтер'єру в емоційному житті сім'ї, натякаючи, що для хлопчика кімната є центральним елементом їхнього сімейного світу. Багатство зображених предметів свідчить не про бідність емоційного життя, а радше про його орієнтацію на стабільність і сталість.

Хлопчик зобразив себе поряд із люстрою – символом світла і тепла, що служить для нього джерелом захисту та авторитету. Це розташування вказує на те, що дитина відчуває себе під постійним захистом і турботою.

Переходячи до аналізу емоційного стану молодших школярів за методикою «Кактус», результати цього дослідження відображаються на відповідному графіку 2.5.

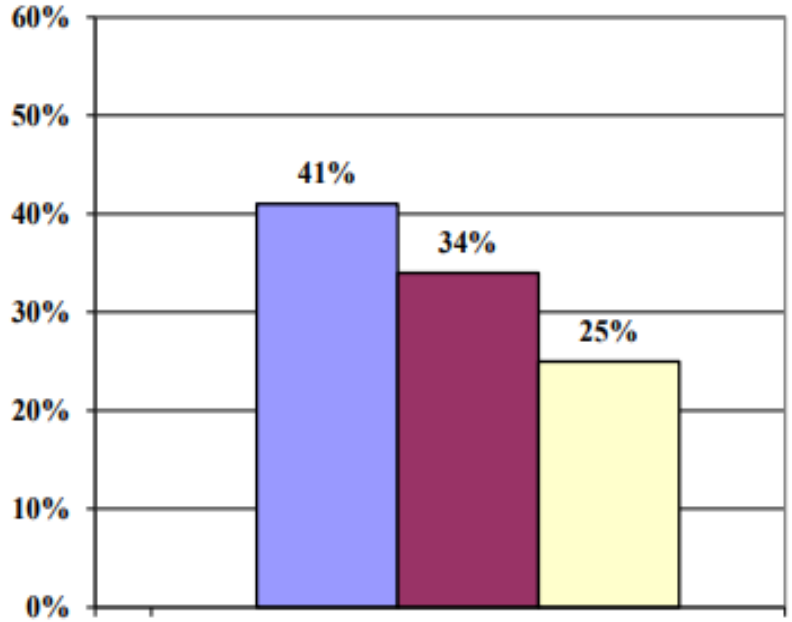


Рис. 2.5. Результати дослідження за методикою «Кактус»

За результатами проведеного дослідження, зазначено наступні показники серед молодших школярів. Високий рівень агресії виявлено у 41% респондентів. У 34% учасників рівень агресії середній, а низький показник агресії характерний для 25% дітей.

На основі аналізу малюнків, діагностовано такі риси особистості дітей:

- Агресивність проявляється голками на малюнках: велика кількість та близьке розташування довгих голок асоціюється з високою агресією (20%), середня агресія – 33,3%, низька – 40%.

- Імпульсивність виражена рвучкими лініями та сильним натиском олівця (13,3%).

- Егоцентризм та прагнення до лідерства виявлено у великих малюнках, розташованих у центрі листа (33,3%).

- Невпевненість та залежність – у маленьких малюнках на нижній частині листа (46,6%).

- Демонстративність та відкритість асоціюються з відростками на кактусах і хитромудрими формами (40%).

- Скритність і обережність вказують зигзаги по контуру або всередині кактуса (6,6%).

- Оптимізм виявляється у веселих зображеннях із яскравими кольорами (33,3%).

- Тривожність характеризується переважанням штрихування і темних кольорів (66,6%).

- Жіночність помітна в наявності м'яких ліній, квітів і прикрас на малюнках (33,3%).

- Екстравертність визначається наявністю кількох кактусів чи квітів у малюнку (60%).

- Інтроверсія зафіксована в одному зображеному кактусі (40%).

- Прагнення до захисту дому та сімейної спільності – через малюнки з квітковими горщиками або домашніми кактусами (73,3%).

Аналіз кольорової гами свідчить про вибір таких кольорів:

- Синій (асоціюється із миром та гармонією) – 20%.

- Зелений (воля, рішучість) – 80%.

- Жовтий (страх бути відкинутим) – 33,3%.

- Червоний (сильне емоційне збудження) – 20%.

- Чорний (суперечливість із близькими) – 26,6%.

- Коричневий (тривога та дискомфорт) – 46,6%.

Спостерігаючи за дітьми та аналізуючи результати первинної діагностики, можна скласти психологічні характеристики деяких із них. Наприклад, малюнок учня 1 демонструє високий рівень емоційної тривожності. Розміщення малюнка внизу аркуша, зубчасті штрихи та нечіткі лінії свідчать про імпульсивність. Внутрішнє затінення разом із сильним натиском також вказує на тривогу. Зображені хмари на небі символізують тривогу. Безліч довгих і густо розташованих голок може вказувати на роздратування чи навіть гнів. Використання оранжево-червоного кольору

говорить про сильне емоційне хвилювання. Образ дикого кактуса вказує на відсутність бажання захистити дім, а присутність інших кактусів – на екстравертність учня. Він неохоче відповідає на запитання, важко підбирає слова, що створює відчуття невизначеності.

Відповіді учня 1:

1 – дикий

2 – колючий, чіпати не можна

3 – любить, коли його поливають

4 – росте разом із побратимами

5 – ще зросте, а голки стануть більшими

Аналізуючи малюнок учениці 2, можна помітити прояви егоцентризму та прагнення до лідерства. Незвичайна форма кактуса та наявність очей, вій, рота, рук і вух вказують на демонстративність і бажання привертати увагу. Незвичайне забарвлення говорить про схильність до самозакоханості та балакучості. Наявність квіткового горщика свідчить про прагнення до захисту домашнього затишку та сімейної близькості. Жовтий колір у малюнку та його розташування в нижній частині аркуша можуть вказувати на страх бути відкинутим, а яскраві кольори відображають оптимізм.

Відповіді учениці 2:

1 – домашній

2 – колючий

3 – добре, коли за тобою доглядають

4 – хотів би, щоб хтось був поруч

5 – залишиться таким же.

Аналіз малюнка учня 3 свідчить про об'єктивну самооцінку, оскільки кактус займає близько двох третин аркуша. Використання внутрішнього затінення може вказувати на тривожність або пригнічений настрій. Маленькі та короткі шипи, хоча їх багато, можна розглядати як ознаку м'якого і доброзичливого характеру, поруч із здатністю проявляти агресію в небезпечних ситуаціях як форму захисту (уміння постояти за себе). Плавні

лінії вказують на спокій та врівноваженість. Кактус розташований на підвіконні великого вікна зі шторами, що свідчить про високу цінність сімейних відносин. Блакитний горщик може свідчити про брак батьківської уваги.

Відповіді на питання такі: 1 – домашній, 2 – не колючий, 3 – подобається, 4 – спілкуюся по сусідству, 5 – виросте.

Розглянемо результати дослідження за методикою «Дерево» (рис. 2.6).



Рис. 2.6. Результати дослідження за методикою «Дерево»

З рис. 2.6 бачимо, що тривожність виявлена у 88,9 % молодших школярів. На малюнках зображені хмари, небо заштриховане чорним; руки людини худі, опущені вниз; переважає штрихування малюнка; дерева розкидані по всьому аркушу; великі очі. Тривожність не виявлена у 11,1 %, дітей, у них переважає позитивний емоційний настрій.

2.3. Рекомендації щодо покращення емоційного стану молодших школярів в умовах воєнного часу

Створення сприятливого середовища для формування здорової особистості є одним з головних завдань сучасної школи. Емоційне здоров’я –

категорія, без якої важко зрозуміти походження здатності долати труднощі, трансформувати негативні емоції та зберігати стабільність у своєму житті. Сучасні психолого-педагогічні дослідження із занепокоєнням відзначають факт погіршення емоційного стану та самопочуття учнів. Все більше дітей перебувають у стані емоційної напруги в умовах військового часу. Такі діти вразливі, особливо чутливі до сприйнятих образ і гостро реагують на ставлення оточуючих. Збільшується кількість дітей з неврозами, а також дітей з девіантними формами поведінки [20].

Профілактика та корекція емоційного стану молодших школярів в умовах військового часу є дуже відповідальним і складним завданням, до вирішення якого повинні залучатися не тільки спеціалісти, а й усе оточення травмованої дитини, вчителі, батьки, родичі та інші люди. Травма, пережита в дитинстві, має довгостроковий ефект, такі діти сприймають світ як страшне та небезпечне місце. І якщо травму не вилікувати, вони переносять почуття страху та безпорадності у доросле життя, стаючи дедалі вразливішими до травм у майбутньому. Робота з травмою може бути страшною, болючою та провокувати повторну травматизацію. Тому її повинен проводити досвідчений фахівець [33, с. 54].

У більшості випадків при роботі з молодшими школярами фахівці використовують такі методи:

- арт-терапія (малювання, читання казок, ліплення) звільняє від негативних думок, дає можливість поговорити про свої страхи та поглянути на ситуацію з боку;

- пісочна терапія допоможе дитині розслабитися, уявити себе на місці інших людей і подумати про різні варіанти вирішення проблеми;

- когнітивно-поведінкова терапія навчить дитину способам запобігання негативної реакції на травму в майбутньому [43].

Найпоширенішими методами профілактики та корекції емоційного стану молодших школярів є арт-терапія – терапія мистецтвом (казкотерапія,

лялькотерапія) та ігрова терапія. Ці способи вважаються найефективнішими, оскільки є звичним і улюбленим заняттям дитини.

Арт-терапія – це метод психотерапії, при якому використовуються художні прийоми і творчі здібності (живопис, скульптура, музика, фотографія, кіно, книга, акторська майстерність, розповідання історій і ін.) використовується в терапії та психологічній корекції. Різновидами творчої терапії є театральна терапія, музична терапія, танцювальна терапія та терапія рухом.

Малювання, одна з технік арт-терапії, визначається як творчий актив якому діти можуть відчувати задоволення від того, чого вони досягли. Малювання також дозволяє дітям вільно виражати свої почуття. Малювання, як і гра, є не тільки відображенням навколишньої дійсності у свідомості дитини, а й її моделюванням та вираженням свого ставлення до неї.

Назвемо основні етапи корекційного процесу з використанням методу проективного малювання:

- етап попереднього орієнтування. Дитина досліджує навколишнє середовище, наочні матеріали та дізнається про обмеження та заборони у їх використанні;

- вибір тем для малювання; емоційне залучення до процесу малювання;

- дослідження відповідних способів самовираження;

- більш повне і глибоке самовираження; розвиток форми напрямку їх втілення;

- вирішення конфліктів і травм у символічній формі [2, с. 63].

Казкотерапія – ще один відомий метод корекції емоційного стану, пов’язаний з арт-терапією. Це метод, який використовує казкову форму для інтеграції особистості, розвитку творчих здібностей, розширення свідомості та покращення взаємодії з навколишнім світом.

Казки виконують такі корекційні функції:

- психологічна підготовка до інтенсивних емоційних ситуацій;

- символічні реакції на фізіологічний та емоційний стрес;

- прийняття фізичного навантаження в символічній формі.

Ще одним способом роботи з емоційним станом дитини молодшого шкільного віку в умовах військового часу є лялькотерапія. В її основі лежить процес ідентифікації дитини з улюбленим мультиплікаційним чи казковим персонажем або улюбленою іграшкою. Основним засобом корекційного впливу є лялька як проміжний об'єкт взаємодії між дитиною та дорослим. Пізнаючи реальний світ, соціальні зв'язки та відносини, діти активно проектують свій досвід на конкретні ігрові ситуації. Основним об'єктом такої соціальної проекції довгий час були ляльки.

Реалізація страху у вигляді ляльки дозволяє дитині взяти ситуацію під контроль, а страх, втілений у ляльці, може зняти елемент емоційної напруги та страху.

Ігрова діяльність особливо важлива для психічного розвитку дітей. Рольова гра є ключовим видом діяльності для дітей дошкільного віку. Це діяльність, в якій дитина освоює всю систему відносин,спочатку емоційно, а потім інтелектуально, і є особливою формою освоєння дійсності через відтворення і моделювання. Гра виконує кілька функцій, одна з яких-терапевтична.

Ігрова терапія часто є єдиним способом допомогти тому, хто ще не опанував світом дорослих цінностей та правил, хто все ще бачить світ знизу, але все ще є господарем світу фантазій та образів.

Вперше до терапевтичної функції гри звернулися представники психоаналітичного підходу: А. Фрейд і М.Кляйн вивчали дитячу ігрову діяльність. Запропонований Фрейдом метод вільних асоціацій не давав достатньої інформації для роботи з дітьми. Інтерпретація ігор базувалася на традиційних психоаналітичних поглядах. А. Фрейд використовував гру для встановлення міцних позитивних стосунків між терапевтом і дитиною, тоді як М. Кляйн розглядав гру як засіб самовираження та інтерпретував ігрову поведінку дітей безпосередньо.

Подальші дослідження привели до розвитку недирективної ігрової психотерапії. В її основі лежить гуманістична психологія К. Роджерса; метод недирективної ігрової терапії, розроблений В. Екслайном і Г.Л. Ландретом, полягає в спонтанних іграх в ігровій кімнаті в нешкідливих психотерапевтичних умовах.

Основним завданням терапевта при проведенні недирективної ігрової терапії є створення довірливої атмосфери, що сприяє розвитку особистісних ресурсів дитини.

Г.Л. Ландрет підкреслює важливість трьох поведінкових моделей терапевта:

- «прагматизм», який встановлює довірливі стосунки з дитиною;

- здатність виражати прийняття дитини;

- «реалізм» – здатність передати дитині відчуття розуміння, тобто здатність увійти у світ дитини.

Директивна ігрова терапія як напрям представлена Д. Леві. Метод «емансипативної терапії» полягає ускладанні наративу про основні проблеми дитини [4, с. 81-83].

Поведінкова ігрова психотерапія базується на теоріях Б.Ф. Скіннера та А. Бандури. Самі по собі ігри немають особливих терапевтичних властивостей і розглядаються як спосіб залучення та підкріплення дитячої поведінки. Однак підкреслюється, що гра є ідеальною ситуацією для розриву зв’язку між стимулом і дезадаптивною реакцією.

З точки зору поведінкової ігрової психотерапії,основним джерелом зміни поведінки є презентація негативних і позитивних наслідків поведінки дитини. Перш за все, терапевт ставить перед собою завдання змінити і модифікувати установки і переконання дитини.

Особливе місце в іграх дітей, які переживають різні страхи, займають рольові ігри. Ігри такого роду мають важливе виховне значення. На основі такої гри можуть моделюватися різні реальні ситуації дорослого життя,

відтворюватися позитивні або негативні образи та об’єктивна логіка подій у певній послідовності.

Методи поведінкової психотерапії також досить поширені як спосіб модифікації емоційного стану дітей молодшого шкільного віку. Поведінкова терапія використовує сучасні теорії навчання, щоб спробувати змінити поведінку та емоції людини в позитивному напрямку. Поведінкова терапія включає кілька методів впливу, зокрема оперантне обумовлювання, конфронтацію, когнітивну реструктуризацію, тренінг впевненості, методи самоконтролю та систематичну десенсибілізацію. У більшості випадків для роботи з дитячими страхами використовуються елементарні або індивідуальні методи. Прикладом є систематична десенсибілізація. Це метод систематичного і поступового зниження чутливості до об’єктів, подій і людей, що викликають тривогу, і, як наслідок, систематичного і поступового зниження рівня тривоги щодо цих об’єктів.

Уява дитини може бути використана для того, щоб перевтілитися в улюбленого персонажа та розіграти ситуації, в яких вона бере участь. Психолог спрямовує гру дитини так, щоб вона поступово потрапляла в ситуації, які раніше її лякали, стаючи улюбленим персонажем.

Інструментарій емоційних образів включає наступні кроки:

- розробити ієрархію об’єктів і ситуацій, які викликають страх;

- визначити улюбленого персонажа, з яким дитина може легко себе ідентифікувати;

- визначити сюжет можливих дій, які дитина хотіла б здійснити в ролі цього героя;

- почати рольову гру.

Допоможіть дитині уявити ситуації, схожі на повсякденне життя, і поступово вводьте в них улюбленого героя (із заплющеними очима). Після того, як дитина достатньо емоційно втягнеться в гру, введіть першу ситуацію зі списку. Якщо дитина не відчуває страху, переходьте до наступної ситуації [6, с. 170-171].

Вплив на емоційний розвиток молодшого школяра відбувається за підтримки різноманітних видів діяльності, що дозволяє продуктивно компенсувати наявні недоліки та закріпити досягнутий результат, а також збагатити емоційний розвиток дитини, використовуючи можливості її віку. Часто це прийоми, пов'язані з грою, мистецтвом, музикою, естетичною діяльністю. Художня література, володіючи великою силою емоційного впливу, є потужним засобом виховання емоційної культури учнів, формування світоглядних переконань, моральних та естетичних ідеалів.

На уроках літератури в початкових класах створення емоційної атмосфери відбувається, насамперед, під час читання та обговорення книжок, тобто під час роботи над твором. Оповідання, казки та вірші рекомендуються для читання учням молодшого шкільного віку, дозволяючи їм емоційно відгукуватися про особливості поведінки героїв, перемогу позитивного героя, вдалий результат подій, торжество добра над злом. Герої дитячих книжок спонукають маленьких читачів співпереживати, радіти, хвилюватися, обурюватися, любити, переживати страх і долати його. І вчитель допомагає дітям не лише пережити певні емоції разом із героями творів, а й поміркувати, які почуття переживають ці герої, чому саме ці почуття, як вони реагують на життєві ситуації, як би вчинили самі читачі, якби вони були на місці персонажів. Для сприйняття естетичних і моральних цінностей необхідно спонукати учнів вдумуватися в прочитане, співпереживати героям, оцінювати їхні вчинки, осмислювати проблеми, співвідносити моделі поведінки героїв із власними вчинками, спонукати їх до дії. відповідно до загальноприйнятих моральних норм.

Розвитку емоційної сфери сприяє робота з текстом, яка передбачає виконання спеціальних завдань емоціогенного змісту, таких як пошук висловлювань і виразів, що описують бажання героя, який переживає гнів. Учні на уроках літератури знайомляться з якомога більшою кількістю текстів різних жанрів і стилів. Підвищенню емоційної активності учнів під час читання художнього твору сприяють різноманітні види і форми навчально-

читацької діяльності, у тому числі завдання розважального характеру, які також мають виховний вплив.

Сприйняття твору художньої літератури учнями початкових класів є для них складним процесом, який включає декілька рівнів. Для досягнення найвищого рівня учням необхідно оволодіти розвиненою уявою, точним емоційним відгуком, умінням бачити і передавати словами динаміку емоцій, співвідносячи зміну своїх почуттів з конкретними подіями, описаними у творі. Цьому можуть сприяти: використання наочності (картинки, ілюстрації до текстів), музичний супровід, використання образів – персонажів для драматизації, масок героїв, костюмів.

Морально-естетичний вплив прочитаного тексту залежить від характеру розмови за змістом. Питання вчителя повинні стосуватися всієї роботи, розвивати пам'ять, уяву, мислення і мовлення учнів. Бесіда за змістом творів сприяє розвитку нетерпимості до прояву жорстокості, егоїзму, байдужості, допомагає краще побачити позитивні й негативні риси героя, дати їм правильну оцінку. Діти з великим інтересом передають свої думки, почуття, прагнення до творчості. Чим глибші враження, отримані від безпосередності сприйняття, тим яскравіші образи уяви і тим гостріша потреба передати це у своїй творчості.

Позитивні емоції виникають при наявності ситуацій з позитивним забарвленням, а тексти для читання підбираються таким чином, щоб позитивний емоційний фон, створений на підготовчому етапі роботи над текстом, не тільки не слабшав під час безпосереднього ознайомлення з текстом, а, навпаки, виступає загальною стимулюючою і мотивуючою основою успішності цього виду діяльності на уроці в цілому [5].

З метою розвитку та збагачення емоційної сфери учнів на уроках рекомендується використовувати такі прийоми:

- створення ситуації успіху через виконання завдань, підсильних усім учням, вивчення нового матеріалу на основі старих знань;

- позитивний емоційний настрій через створення доброзичливої атмосфери довіри та співпраці на уроці, яскраве та емоційне мовлення вчителя;

- створення проблемної ситуації шляхом аналізу, порівняння навчальних об'єктів, організації навчання учнів, встановлення протиріч;

- розваги, через використання музичних фрагментів, гумористичних хвилин [30].

Розвитку емоційної сфери сприяє використання прийомів музикотерапії. Оскільки музика сама по собі є почуттям, емоцією, зафіксованою в часі, її використання для розвитку та корекції емоційного стану беззаперечно.

Менш специфічним, але водночас найефективнішим засобом подолання дитячих страхів є їхня модифікація через гармонію у стосунках між батьками та дитиною. Сім'я відіграє важливу роль у розвитку дитини. Саме в сім'ї діти отримують перший досвід соціальної та емоційної взаємодії. У спілкуванні з дорослими створюється «зона найближчого розвитку», яка передбачає розвиток дитини у спільній діяльності.

На розвиток дитини впливає стиль виховання, емоційна близькість між батьками і дитиною, батьківська позиція і стиль дисципліни. Безперечно, порушення складових сімейного середовища призводять до емоційного неблагополуччя дитини. Зміна домашньої обстановки та коригування ставлення до дитини може допомогти вирішити проблему.

Для покращення емоційного стану дітей молодшого шкільного віку в умовах військового часу необхідні своєчасні профілактичні та психокорекційні заходи, які мають комплексний медико-психолого-педагогічний характер [50].

Пропонуємо рекомендації батькам та педагогам щодо покращення емоційного стану дітей молодшого шкільного віку в умовах військового часу, які допоможуть оволодіти тонким навиком роботи з негативними емоціями дітей.

1. Не пригнічуйте негативні емоції та почуття дітей молодшого шкільного віку.

У «порядному суспільстві» не прийнято відкрито висловлювати сильні негативні емоції – їх потрібно тримати при собі і не обтяжувати ними інших.

Постійно пригнічуючи емоції, ви тим самим розвиваєте в дітей відчуття стабільності. Таким чином, непомітно невиражені, глибоко приховані емоції трансформуються: агресія – у вседозволеність, страх – у байдужість, безвихідь – у відстороненість. Негатив буквально накопичується у тілі дитини, і в один момент емоцій стає більше вас – відбувається зрив.

Пропонується такий рецепт лікування емоційної стабільності:

- дайте відчути свої емоції дитині молодшого шкільного віку;

- хай дитина дасть їм назву;

- хай дитина намалює або напише цю емоцію на папері.

2. Розвивайте природну чутливість дітей молодшого шкільного віку. Щоб запобігти виникненню емоційної закритості, важливо культивувати навик чутливості. Оскільки всі емоції в тій чи іншій мірі відчуваються тілом, навчання їх розпізнаванню є критичним. Уважно слідкуйте за напруженнями в тілі, допомагайте дітям розслабити м'язи і бути уважними до сигналів свого тіла. Це сприяє зосередженості на моменті «тут і зараз», запобігаючи пригнічення нерозпізнаних або невисловлених емоцій, що може призводити до психосоматичних проблем.

3. Розвивайте здатність розпізнавати широкий спектр емоцій дітей. Щоб екологічно переробляти та висловлювати емоції, потрібен розвинений емоційний інтелект, який дозволяє ідентифікувати та розрізняти різні емоції. Психолог і науковий журналіст Деніел Гоулман у своїй книжці «Емоційний інтелект: чому він може означати більше, ніж IQ» виділяє п'ять ключових сфер емоційного інтелекту: обізнаність про власні емоції, саморегуляція, мотивація, емпатія та управління стосунками. В залежності від рівня емоційного інтелекту люди поділяються на три категорії управління емоціями:

- ті, хто мають усвідомлення свого емоційного життя і впевнено керують ним;

- ті, кого емоції переповнюють, і вони не можуть від цього звільнитися;

- ті, хто розуміє свій настрій, але вважає емоції неминучими та такими, що не піддаються контролю.

4. Розпізнавайте тригери дитини.

Якщо помічаєте, що дитина часто реагує без видимої причини або має складнощі з керуванням сильними емоціями, важливо допомогти їй ідентифікувати свої тригери. Кен Лінднер у книзі «Небезпечні емоції» радить кілька кроків для управління негативними емоціями:

- визначення тригерів дитини;

- підготовка до складних обставин заздалегідь;

- використання технік кадрування та візуалізації;

- перетворення негативу в позитив;

- ставлення чітких запитань та встановлення цілей;

- прийняття зважених рішень;

- удосконалення процесу прийняття рішень.

5. Розпізнавання стадій «небезпечних» емоцій у дитини.

Негативні емоції зазвичай утворюють комплекси та не виникають окремо. Непрожитий гнів може перейти в лють, яку важливо усвідомлювати, адже сильні емоції мають причини.

6. Навчайтеся разом з дитиною відпускати негатив.

Проблема з негативними переживаннями полягає не тільки в тому, що вони викликають стрес і моральний дискомфорт. Часто ми не можемо їх відпустити, що призводить до накопичення образ і роздратування протягом тривалого часу, перетворюючи нас на бранців власних непрожитих емоцій.

7. Відпускайте емоції дитини.

Щоб уникнути накопичення емоцій, їм потрібно знайти вихід. Ефективним способом є арт-терапія, яка допомагає подолати страхи та вільно висловити внутрішні переживання.

8. Як перетворити негативні емоції у дитини на позитивні.

У світі емоцій існує правило: пусте місце швидко заповнюється. Тому, коли ми звільняємося від негативу, важливо наповнити простір позитивними враженнями.

Сьогодні існує безліч методів саморегуляції, які допомагають позбутися від негативних емоцій. Важливо розуміти, що стабілізація емоційного стану може відбуватися завдяки зовнішнім факторам, таким як спілкування з іншими людьми, музика, кольори або перебування на природі, або за допомогою методів саморегуляції [8, с. 135].

І. Керрол виокремив три основні методи стабілізації емоційного стану:

- Саморегуляція через іншу емоцію означає усвідомлені зусилля, спрямовані на активацію емоції, що протилежить тій, яку відчуває людина і хоче усунути.

- Когнітивна регуляція пов'язана з використанням уваги і мислення для придушення небажаних емоцій або контролю над ними. Це передбачає перенаправлення свідомості на події та заняття, які викликають інтерес і позитивні емоційні переживання.

- Рухова регуляція включає застосування фізичної активності як засобу зняття емоційної напруги [9, с. 43].

Е. Джекобсон розробив метод саморегуляції, відомий як прогресивна релаксація або розслаблення м’язів. Ідея полягає в тому, що для зняття емоційної напруги, яка часто супроводжується м’язовим напруженням через різні емоції, слід розслабити ці м’язи. Цей підхід можна порівняти з рекомендаціями викликати посмішку під час негативних переживань і вдосконалювати почуття гумору. Переосмислення важливості події, розслаблення тіла після сміху та нормалізація серцевого ритму є важливими складовими позитивного впливу сміху на емоційний фон людини.

Пізніше теорію Джекобсона було розширено в методику, відому як психорегуляторний тренінг. Основою цього методу є зосереджена увага на образах і відчуттях, які пов’язані з розслабленням скелетних м’язів [7].

Фізіологічною основою психорегуляторного тренінгу є те, що:

- м’язова система завдяки пропріоцептивній імпульсації є одним із головних стимуляторів мозку (із загального потоку, за деякими даними, на частку скелетних м’язів припадає 60%);

- розслабляючи м’язи, можна послабити цей тонізуючий ефект (про що свідчить зниження відчуття електричного подразнення і реакції на нього, а також колінного рефлексу), а напружуючи м’язи – щоб посилити це тонування [14].

Висновки до другого розділу

Ми провели емпіричне дослідження, яке вивчало емоційний стан молодших школярів у період військових дій. Дослідження проводилось у Чернівецькій гімназії №13 серед 40 учнів початкових класів, щоб з'ясувати особливості їхніх емоційних переживань.

Для досягнення цілей дослідження були обрані такі методики: тест Люшера, «Лабіринт», «Малюнок сім'ї», «Кактус» і «Дерево».

Згідно з результатами тесту Люшера, 41% учнів відчувають стрес через військову ситуацію, 17% відзначають підвищену напруженість, а 7% зазнають фрустрації. Образливість спостерігається у 41% дітей, а тривожність – у 10%. Ці фактори суттєво впливають на емоційний стан молодших школярів.

Методика «Лабіринт» показала, що 30% дітей демонструють низький рівень адаптації, 40% мають середній рівень, а 30% – високий.

За методикою «Малюнок сім'ї» було проаналізовано декілька малюнків: під час аналізу малюнка Поліни М. було відзначено, що першою зображена сама дівчинка. Під час діагностики малюнка Богдана Н. було відзначено, що хлопчик спочатку відмовлявся від запропонованого завдання, пояснюючи це тим, що не вміє малювати і не має сім'ї. У результаті інтерпретації малюнка Платона І. виявлено, що у свідомості дитини саме він «керує» іншими членами сім'ї, що випливає з того, що хлопчик ставив свою фігуру вище за інших.

За методикою «Кактус» відмічено такі результати: 41 % молодших школярів з високим параметром агресії, у 34 % учасників дослідження виявлено середній рівень, у 25 % низький рівень.

За методикою «Дерево» бачимо, що тривожність виявлена у 88,9 % молодших школярів. Тривожність не виявлена у 11,1 %, дітей, у них переважає позитивний емоційний настрій.

ВИСНОВКИ

Отже, ця робота досягла своїх цілей та завдань, дозволяючи зробити такі висновки:

1. На основі аналізу психологічної літератури було визначено сутність емоційного стану. Емоції (від латинського emovere – хвилювати) у вузькому значенні є безпосереднім, тимчасовим переживанням певного відчуття. Емоційні стани представляють психічні явища, що виникають у процесі життєдіяльності особистості та визначають не лише рівень інформаційно-енергетичного обміну, а й спрямованість поведінки.

Емоційні стани можуть бути довготривалими чи короткочасними за тривалістю, інтенсивними чи слабко вираженими за силою впливу, стійкими або мінливими за їх стабільністю. Залежно від форми прояву, вони поділяються на категорії: настрій, афект, стрес, пристрасть, фрустрація, вищі почуття.

2. Проведено теоретичний аналіз специфіки емоційного стану молодших школярів в умовах воєнного часу. Багато дітей постраждали, були переміщені, осиротілі чи загинули внаслідок військової агресії Росії. Наукові дослідження підкреслюють негативний вплив війни на психофізичне здоров'я та розвиток дітей молодшого шкільного віку. Психоемоційний стан дитини погіршується через постійне переживання емоцій негативної модальності, таких як страх, смуток і гнів. Перебуваючи тривалий час у тривалих травматичних умовах (зокрема, через бойові дії), діти зазнають не лише емоційного та травматичного стресу, але й посттравматичного стресового розладу.

У дослідженні було емпірично вивчено емоційний стан молодших школярів під час воєнних обставин. Його мета полягала у визначенні особливостей цього стану серед учнів Чернівецького ліцею №10, де взяли участь 40 дітей молодшого шкільного віку. Для цього були обрані такі методики: тест Люшера, а також методики «Лабіринт», «Малюнок сім’ї», «Кактус» і «Дерево».

На першому етапі дослідження використовувався «Восьмиколірний тест Люшера». Після аналізу вибору кольорів учасниками стало ясно, що 41% школярів відчувають стрес через воєнний стан, 17% – характеризуються напруженістю, а 7% – зазнають фрустрації. Ще 41% схильні до образливості, а 10% – до тривожності. Усі ці фактори значно впливають на емоційну сферу молодших школярів.

За результатами методики «Лабіринт» отримано такі результати: низький рівень виявлено у 30 %. Вони заблукали, шукаючи вихід з лабіринту, почали спочатку, їм знадобилося більше двох хвилин, щоб знайти вихід з лабіринту. Середній рівень показали 40 % дітей. Їм не вдалося пройти лабіринт за 45 секунд, але вони впоралися із завданням і змогли пройти лабіринт від початку до кінця менш ніж за 60 секунд. Високий рівень показали 30 % дітей. Вони змогли пройти від початку лабіринту до кінця менш ніж за 45 секунд, не заблукавши.

За методикою «Малюнок сім'ї» було проаналізовано декілька малюнків. Під час аналізу малюнка учениці 1 було відзначено, що першою зображена сама дівчинка. Фігури батьків на малюнку розташовані далеко одна від одної, таким чином дитина показує, що вони не зосереджені на спільних діях, між ними існує певна психологічна дистанція та слабкі емоційні зв'язки. Під час діагностики малюнка учня 2 було відзначено, що хлопчик спочатку відмовлявся від запропонованого завдання, пояснюючи це тим, що не вміє малювати і не має сім'ї. Однак пізніше він зобразив сім'ю з трьох осіб – спочатку себе, а трохи пізніше вирішив домалювати маму і тата, продемонструвавши тим самим важливість власної особистості. У результаті інтерпретації малюнка учня 3 виявлено, що у свідомості дитини саме він «керує» іншими членами сім'ї, що випливає з того, що хлопчик ставив свою фігуру вище за інших.

За методикою «Кактус» відмічено такі результати: 41 % молодших школярів з високим параметром агресії, у 34 % учасників дослідження виявлено середній рівень, а у 25 % – низький рівень.

За методикою «Дерево» виявлено, що 88,9 % молодших школярів відчувають тривожність. На їхніх малюнках часто з'являються хмари, небо заштриховане чорним; руки фігур виглядають худими і опущеними; переважає штрихування; дерева розкидані по всьому аркушу; фігури мають великі очі. Лише у 11,1 % дітей тривожність не виявлено, і у них спостерігається переважно позитивний емоційний настрій.

4. Були надані рекомендації психологам, вчителям та батькам щодо поліпшення емоційного стану молодших школярів у воєнній обстановці. Профілактика та корекція емоційного стану дітей в умовах війни є надзвичайно відповідальним і складним завданням, яке потребує залучення не лише фахівців, а й усього середовища дитини: вчителів, батьків, родичів та інших близьких людей.

Травма, пережита в дитинстві, має довгостроковий ефект, такі діти сприймають світ як страшне та небезпечне місце. І якщо травму не вилікувати, вони переносять почуття страху та безпорадності у доросле життя, стаючи дедалі вразливішими до травм у майбутньому. Робота з травмою може бути страшною, болючою та провокувати повторну травматизацію. Тому її повинен проводити досвідчений фахівець. У більшості випадків при роботі з молодшими школярами фахівці використовують такі методи:

- арт-терапія (малювання, читання казок, ліплення) звільняє від негативних думок, дає можливість поговорити про свої страхи та поглянути на ситуацію з боку;

- пісочна терапія допоможе дитині розслабитися, уявити себе на місці інших людей і подумати про різні варіанти вирішення проблеми;

- когнітивно-поведінкова терапія навчить дитину способам запобігання негативної реакції на травму в майбутньому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Августюк М.М. Основні науково-психологічні підходи до вивчення емоційного інтелекту. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського.* Київ, 2021. №1. С. 81-86.

2. Басюк Н.А. Емоційний інтелект і психічне здоров'я учасників освітнього процесу: навчальний посібник. Житомир, 2024. 140 с.

3. Боковець О.І. Емоційний інтелект як ресурс психічного здоров'я. *Психологія особистості.* 2022. Вип. 37. С. 8-75.

4. Бондаренко В. Проблеми соціальної адаптації молодших школярів в умовах воєнного часу. *Теорія, методика і практика навчання.* 2022. №2. С. 78-94.

5. Бенюк К. Як війна впливає на ментальне здоров'я українців та чи станемо ми хворим суспільством. URL: https://espreso.tv/psikhoterapevtka (дата звернення: 15.10.2024).

6. Бєлікова Ю. В. Емоції і почуття: соціологічний аналіз. Типізація групових емоцій. *Вісник Одеського національного університету. Соціологія, політичні науки.* 2011. С. 168–173.

7. Беляєвська О. Вплив дихальних методик на рівень тривожності особистості. *Український католицький університет.* 2022. 85 с.

8. Блинова О.Є., Бабатіна С.І. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості: колективна монографія. Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В. С., 2018. 428 с.

9. Ващенко В.І., Іваненко Б.Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Випуск 40. С. 33-49

10. Вишневський С.В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. *Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти.* 2018. С. 19-24.

11. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/1272 (дата звернення: 15.10.2024).

12. Війна і депресія: що варто знати: веб-сайт. URL: https://mozok.ua/depressiya/article/3746-vjna--depresya-sho-varto-znati (дата звернення: 15.10.2024).

13. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. WarChildhood Museum Ukraine. URL: https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/ (дата звернення: 15.10.2024).

14. Вплив війни на психоемоційний стан дітей під час навчання. Роль вчителя! URL: https://naurok.com.ua/trening-dlya-pedagogiv-na-temu-vpliv-viyni-na-psihoemociyniy-stan-ditey-pid-chas-navchannya-rol-vchitelya-405807.html (дата звернення: 13.11.2024).

15. Гаврилюк І. Психологічний простір особистості: система психологічних факторів становлення. *Психологічні перспективи.* 2018. Вип. 32. С. 10–22.

16. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. *Психологічні травелоги: науковий журнал.* 2023. № 2. С. 41-50.

17. Гаммонд К. Мистецтво відпочинку. Як перевести подих у сучасному світі. Львів: Yakaboo Publishing, 2020. 256 с.

18. Герило Г.М., Гніда Т.Б., Корнієнко І.О., Луценко Ю.А. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.

19. Готуємо гідну зміну: як батькам розвивати дітей в умовах війни та енергетичної кризи. URL: https://www.unian.ua/society/gotuyemo-gidnuzminu-yak-batkam-rozvivati-ditey-v-umovah-viyni-ta-energetichnoji-krizi12131028.html (дата звернення: 13.11.2024).

20. Долаємо панку. URL: https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/ (дата звернення: 13.11.2024).

21. Емоції та почуття. URL: https://fku.kubg.edu.ua/images/stories/Departaments/uk/PDF/emocii.pdf (дата звернення: 15.10.2024).

22. Емоції: визначення, види, контроль. URL: https://psyhologer.com.ua/emotsii/ (дата звернення: 13.11.2024).

23. Клейман П. Психологія. Харків, 2022. 240 с.

24. Котлова Л.О., Долінчук І.О., Ілющенко І.О. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. *Вікова та педагогічна психологія.* 2023. С. 63-68.

25. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. *Вісник Львівського університету.* 2022. С. 78–85.

26. Матвієнко О.В., Олефіренко Т.О. Емоційне благополуччя дітей та педагогів: проблеми та практика підтримки в умовах військової агресії. *Освітньо-науковий простір.* 2022. С. 72-79.

27. Міхова А.Г. Емоції і прояви емоцій: історичний екскурс (стресові та стресоподібні стани). URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/3_2010/23.pdf (дата звернення: 15.10.2024).

28. Мовчан В.В. Формування емоційного інтелекту молодших школярів в умовах війни. *Proceedings of the 7th International Scientific and Practical Conference «Science, Education, Innovation: Topical Issues and Modern Aspects».* 2022. С. 93-97.

29. Методика «Лабіринт». URL: https://vseosvita.ua/library/diagnostika-metodika-projdi-cerez-labirint-284862.html (дата звернення: 13.11.2024).

30. Методичні рекомендації щодо надання психологічної підтримки учасникам освітнього процесу. URL: https://howareu.com/storage/app/media/Posibnuki/10.05.pdf (дата звернення: 13.11.2024).

31. Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму. Харків. 2023. 262 с.

32. Особливості емоційних станів молодших школярів. URL: https://vseosvita.ua/library/osoblivosti-emocijnih-staniv-molodsih-skolariv-26583.html (дата звернення: 15.10.2024).

33. Панок В.Г., Ткачук І.І. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

34. Половнікова Л.Ю. Саморегуляція емоційного стану як умова успішної діяльності вчителя сучасної початкової школи. *Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича.* 2021. 110 с.

35. Пророк Н.В., Чекстере О.Ю. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. *Journal of modern psychology.* 2023. № 2. С. 53-62.

36. Примостка А.О. Аналіз теорій емоцій та їх використання для побудови математичних моделей діагностики емоційного стану людини. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія».* 2017. С. 129-146.

37. Психологія переживання війни: досвід України. Київський національний університет культури і мистецтв. URL: http://knukim.edu.ua/psyhologiyaperezhyvannya-vijny-dosvid-ukrayiny-2/ (дата звернення: 15.10.2024).

38. Психологічне здоров'я українців під час війни і як його врятувати: веб-сайт. URL: https://ukrainian.voanews.com/a/vijna-ukraina-dopomoha-psuxologpsuxolohichnapidtrumka-mentalnezdorovja/6715242.html (дата звернення: 15.10.2024).

39. Проективна методика «Малюнок сім'ї». URL: https://dytpsyholog.com/2015/02/05/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0-

%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%BC%D0%B0%D0%BB%D1%8E%D0%BD%D0%BE%D0%BA-%D1%81%D1%96%D0%BC%D1%97/ (дата звернення: 13.11.2024).

40. Проективна методика «Кактус». URL: https://zhashkiv1.school.org.ua/news/21-48-13-26-11-2020/ (дата звернення: 13.11.2024).

41. Проективна методика «Дерево». URL: https://dytpsyholog.com/2015/09/03/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%B0-%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE/ (дата звернення: 13.11.2024).

42. Саржевський С.Н. Психологія та патологія емоцій, волі, уваги: навчально-методичний посібник. Запоріжжя, 2017. 72 с.

43. Стабілізація емоційного стану. URL: https://vseosvita.ua/library/stabilizatsiia-emotsiinoho-stanu-uchasnykiv-osvitnoho-protsesu-pid-chas-navchannia-v-umovakh-viiny-625689.html (дата звернення: 13.11.2024).

44. Труляєв Р.О. Емоційний стан учня як складова психологічного механізму впливу позитивних цінностей педагога на навчальну успішність. URL: http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v10/i23/67.pdf (дата звернення: 15.10.2024).

45. Тривога під час війни та її наслідки: веб-сайт. URL: https://healthua.com/article/70543-trivoga-pd-chas-vjni-ta--nasldki (дата звернення: 15.10.2024).

46. Тривожність під час війни. Що допоможе заспокоїтися: веб-сайт. URL: https://suspilne.media/211997-trivoznist-pid-cas-vijni-so-dopomoze-zaspokoitisa/ (дата звернення: 15.10.2024).

47. Тест Люшера. URL: https://www.eztests.xyz/tests/personality_luscher/ (дата звернення: 13.11.2024).

48. Шістко Л.О. Особистісні детермінанти соціально-психологічної адаптивності дітей шкільного віку в умовах війни. *Габітус.* 2022. Вип. 43. С. 95-102.

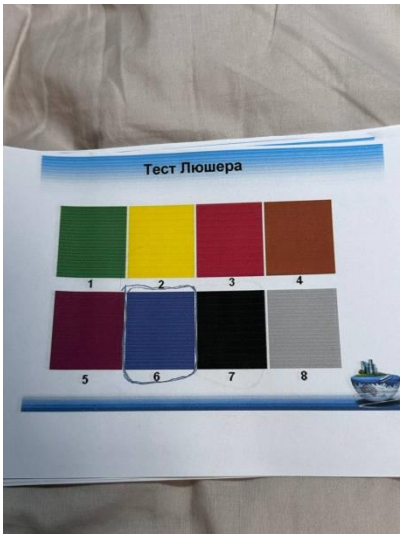
49. Щербакова О.О. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. *Вікова та педагогічна психологія.* 2023. С. 67-71.

50. Як говорити з дітьми про війну. URL: https://osvitoria.media/experience/yak-govoryty-z-ditmy-pro-vijnu/ (дата звернення: 13.11.2024).

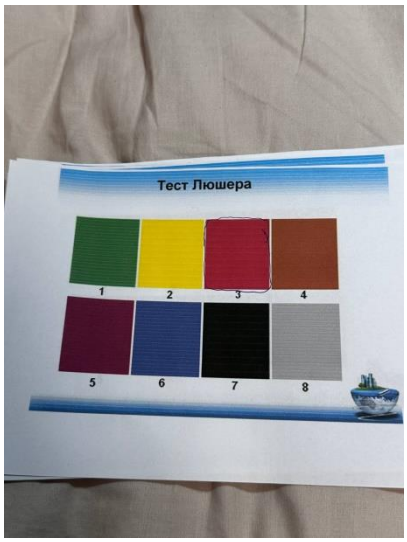
Додаток А

Результати методики Люшера



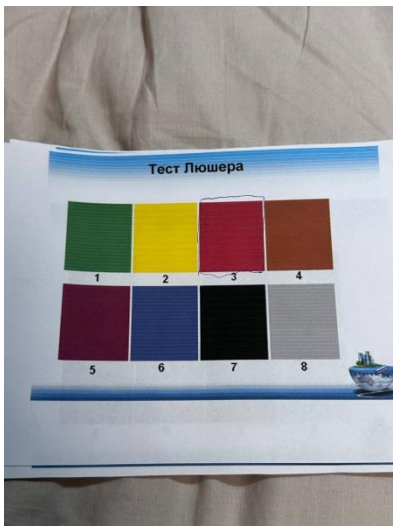






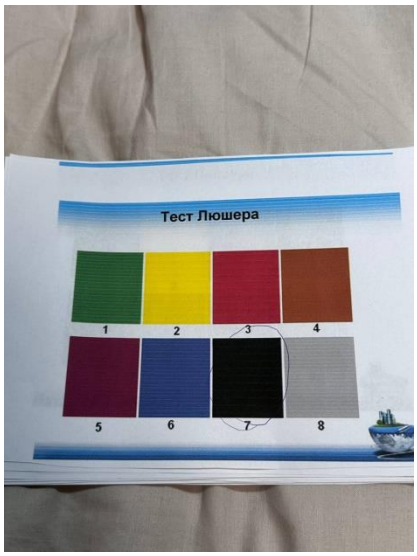


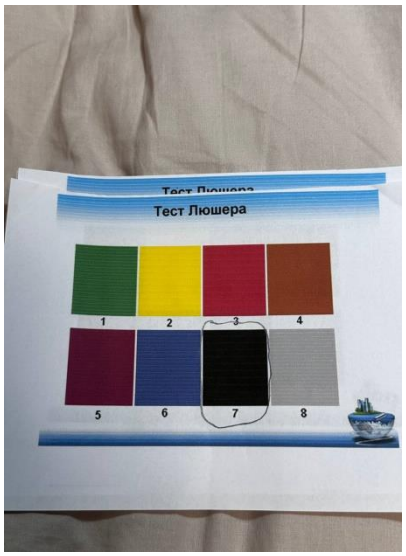


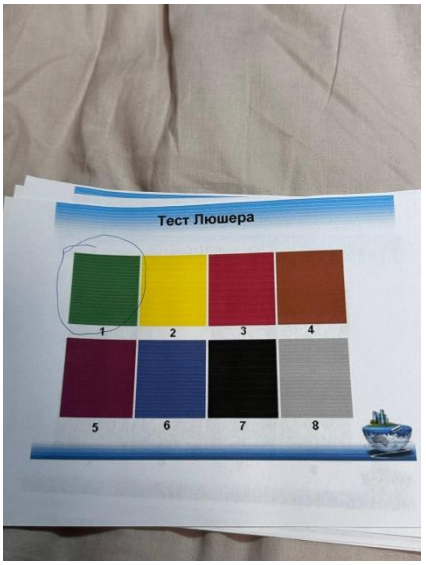

Тест Люшера
1
2
3
4
5
6
7
8


Тест Люшера
1
2
3
4
5
6
7
8


Тест Люшера
1
2
3
4
5
6
7
8


Тест Люшера
1
2
3
4
5
6
7
8

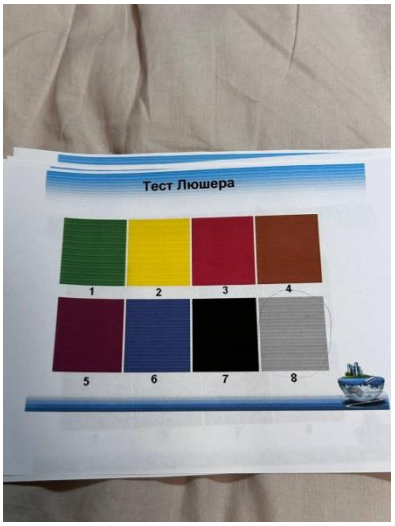

Тест Люшера
1
2
3
4
5
6
7
8


Тест Люшера
1
2
3
4
5
6
7
8


Тест Люшера
1
2
3
4
5
6
7
8

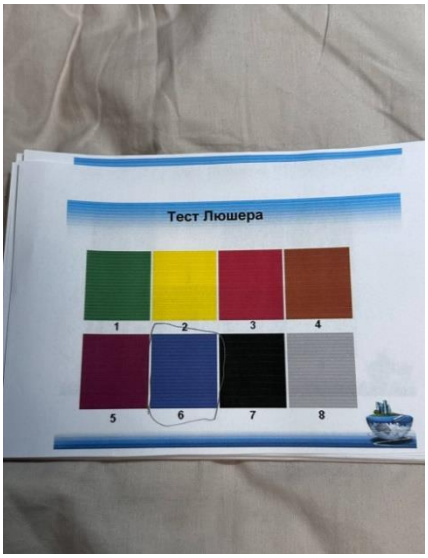

Тест Люшера
1
2
3
4
5
6
7
8

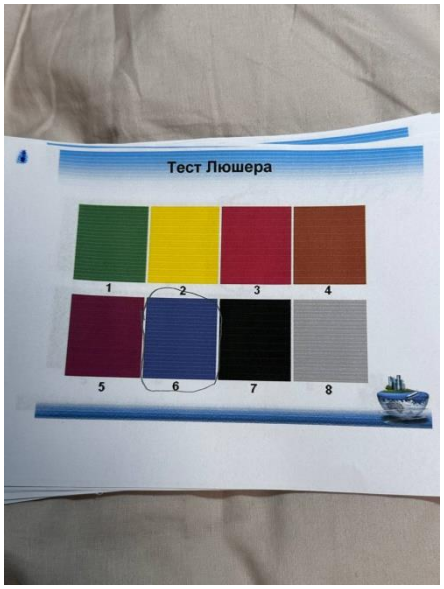

Тест Люшера
1
2
3
4
5
6
7
8

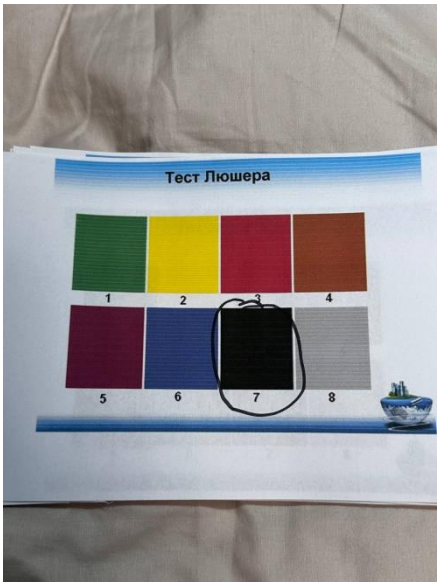

Тест Люшера
1 2 3 4
5 6 7 8


Тест Люшера
1 2 3 4
5 6 7 8


Тест Люшера
1 2 3 4
5 6 7 8

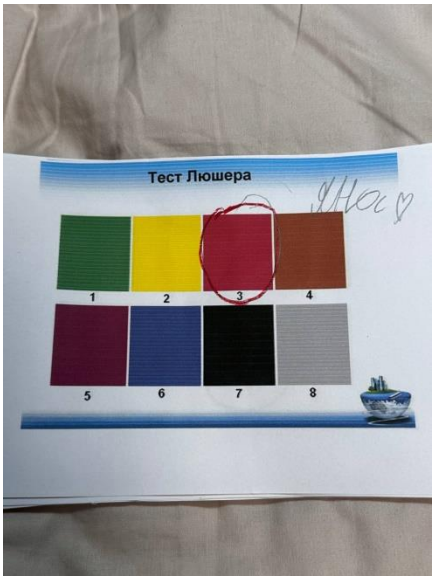

Тест Люшера
1 2 3 4
5 6 7 8

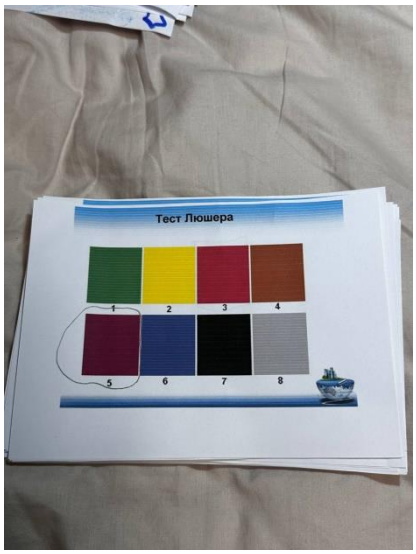

Тест Люшера
1 2 3 4
5 6 7 8


Тест Люшера
1 2 3 4
5 6 7 8


Тест Люшера
1 2 3 4
5 6 7 8

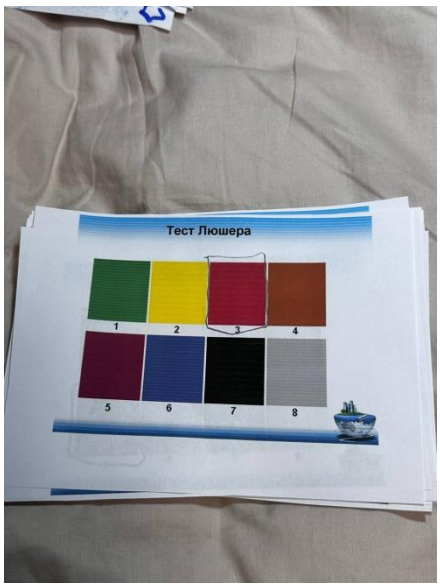

Тест Люшера
1 2 3 4
5 6 7 8

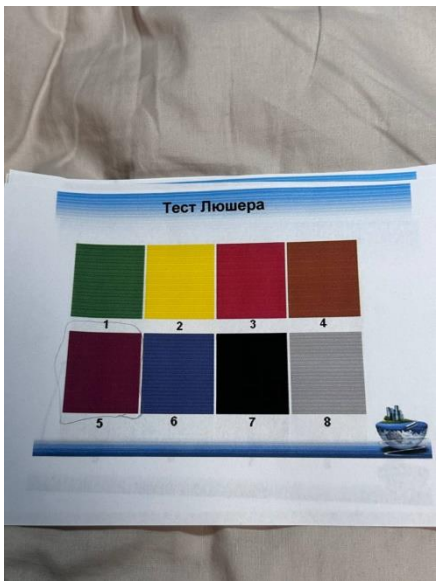

Тест Люшера
1 2 3 4
5 6 7 8


Тест Люшера
1 2 3 4
5 6 7 8


Тест Люшера
1 2 3 4
5 6 7 8


Тест Люшера
1 2 3 4
5 6 7 8


Тест Люшера
1 2 3 4
5 6 7 8


Тест Люшера
1 2 3 4
5 6 7 8

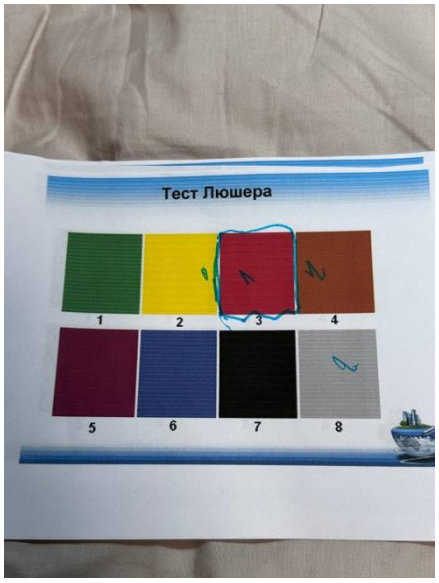

Тест Люшера
1 2 3 4
5 6 7 8


Тест Люшера
1 2 3 4
5 6 7 8

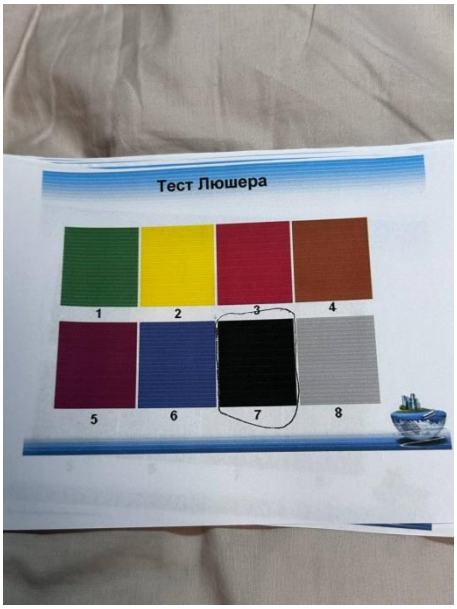

Тест Люшера
1 2 3 4
5 6 7 8


Тест Люшера
1 2 3 4
5 6 7 8


Тест Люшера
1
2
3
4
5
6
7
8


Тест Люшера
1
2
3
4
5
6
7
8


Тест Люшера
1
2
3
4
5
6
7
8


Тест Люшера
1
2
3
4
5
6
7
8


Тест Люшера
1
2
3
4
5
6
7
8


Тест Люшера
1
2
3
4
5
6
7
8

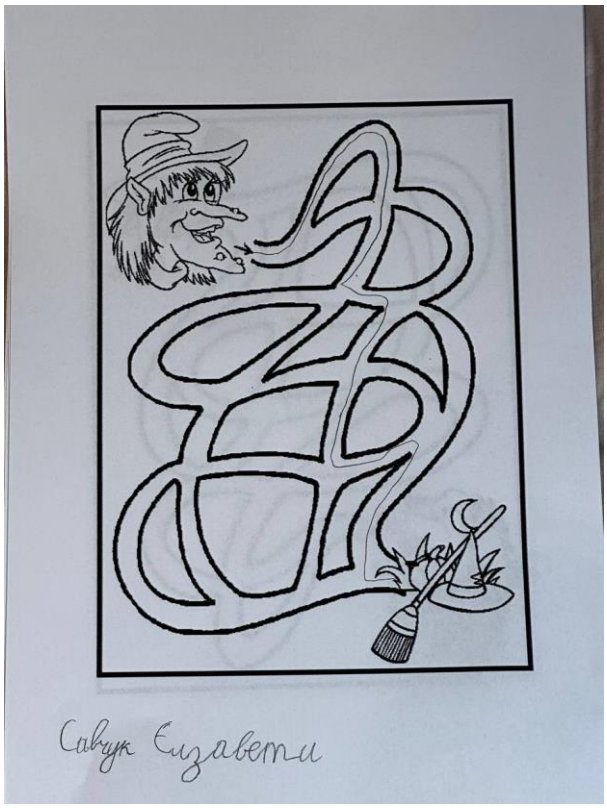

Тест Люшера
1
2
3
4
5
6
7
8

Додаток Б

Результати методики «Лабіринт»





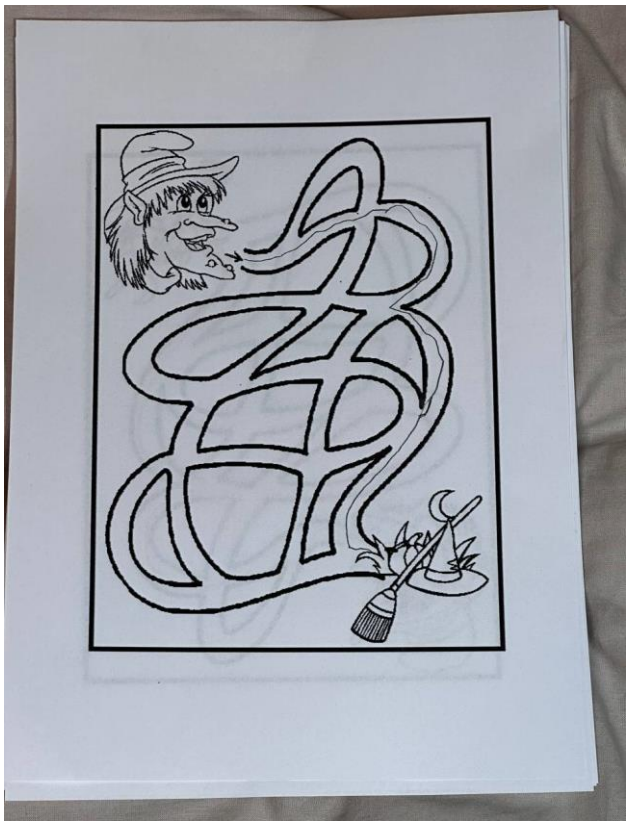


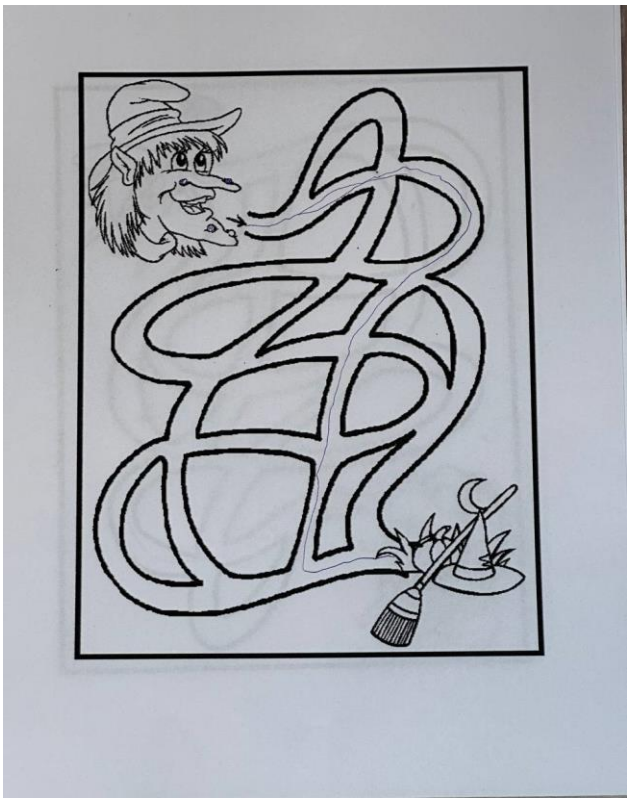


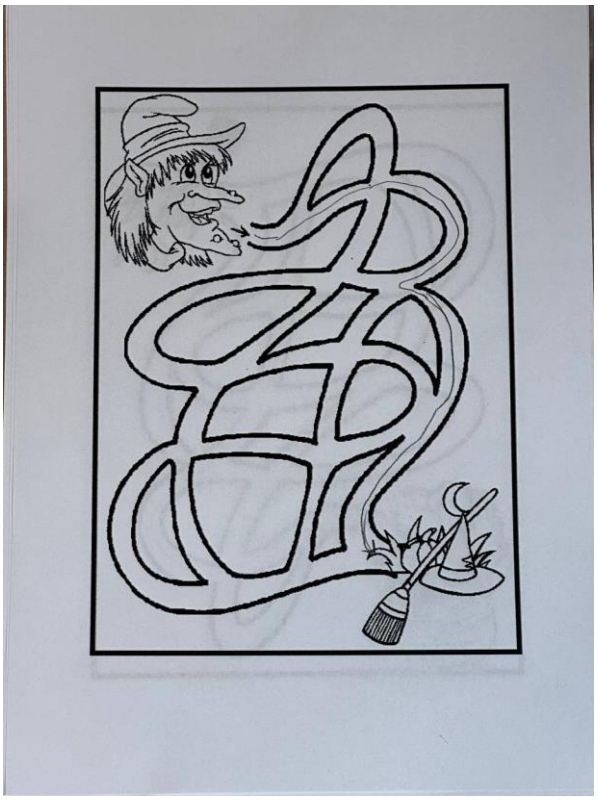


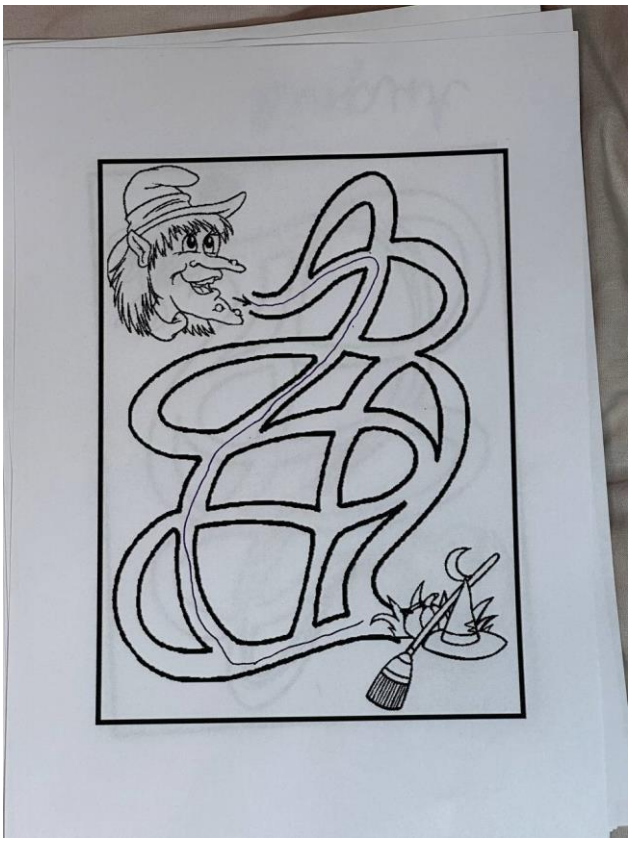




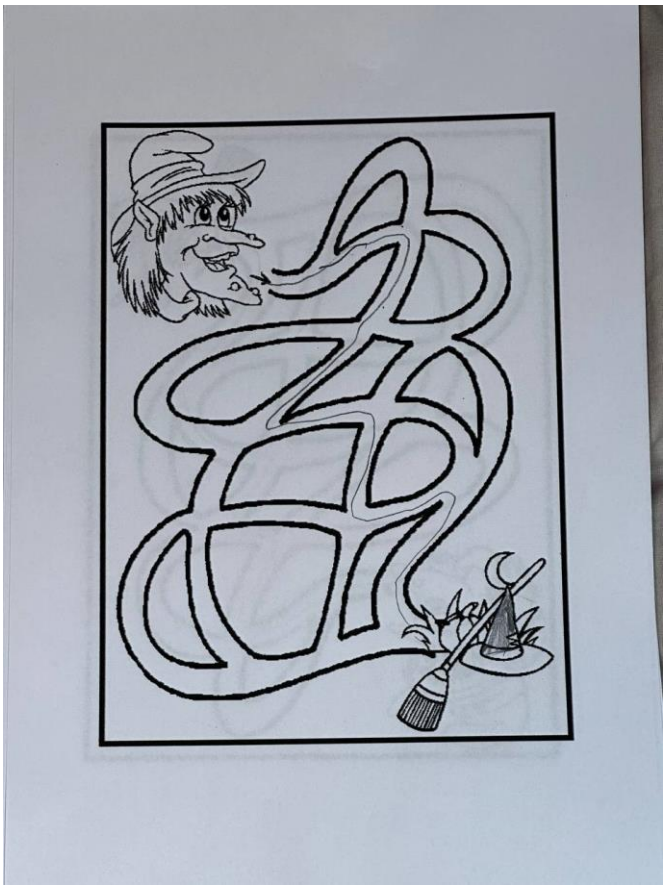




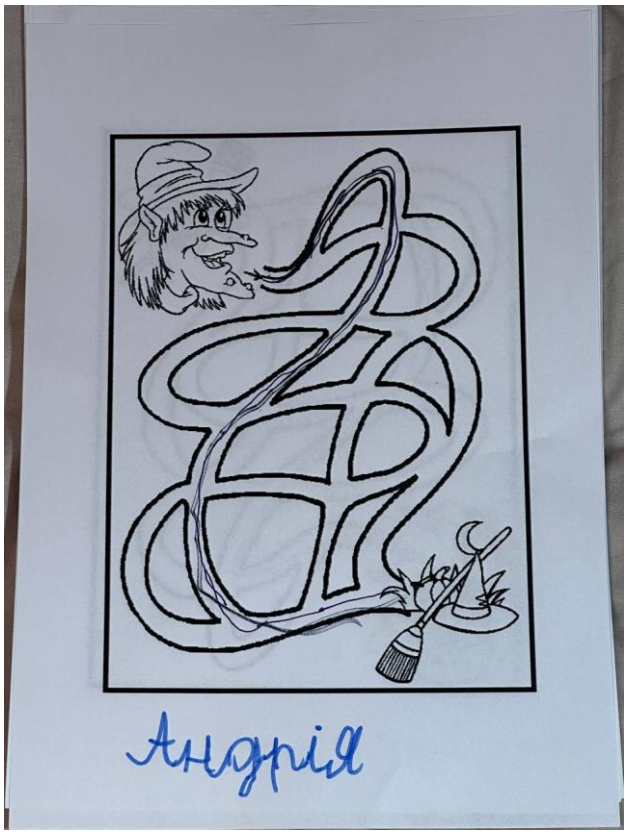






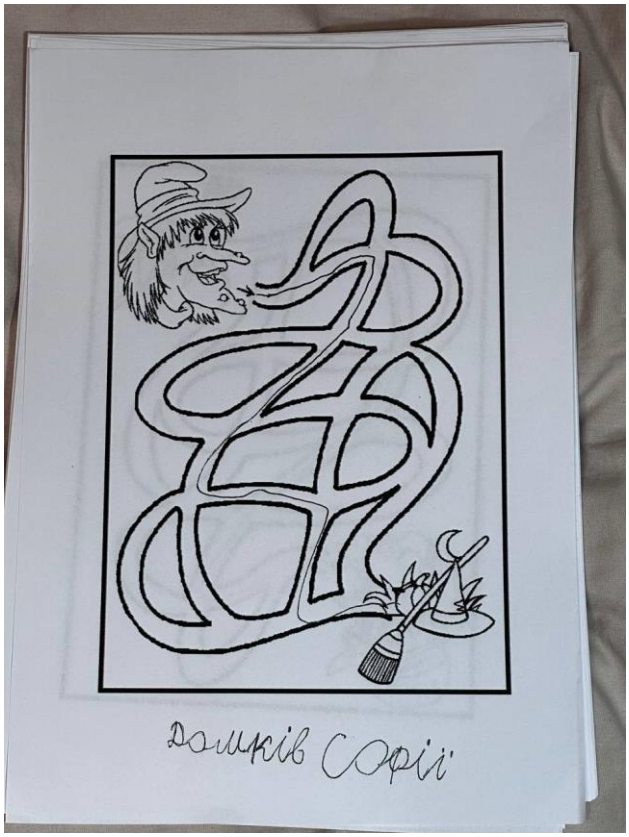


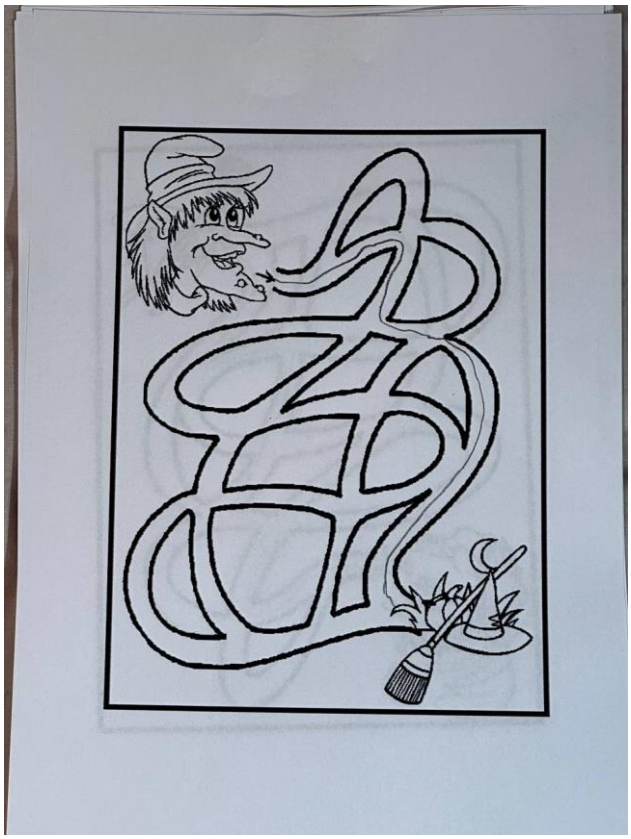

Іван Яковенко


Андрій






Домків Софії

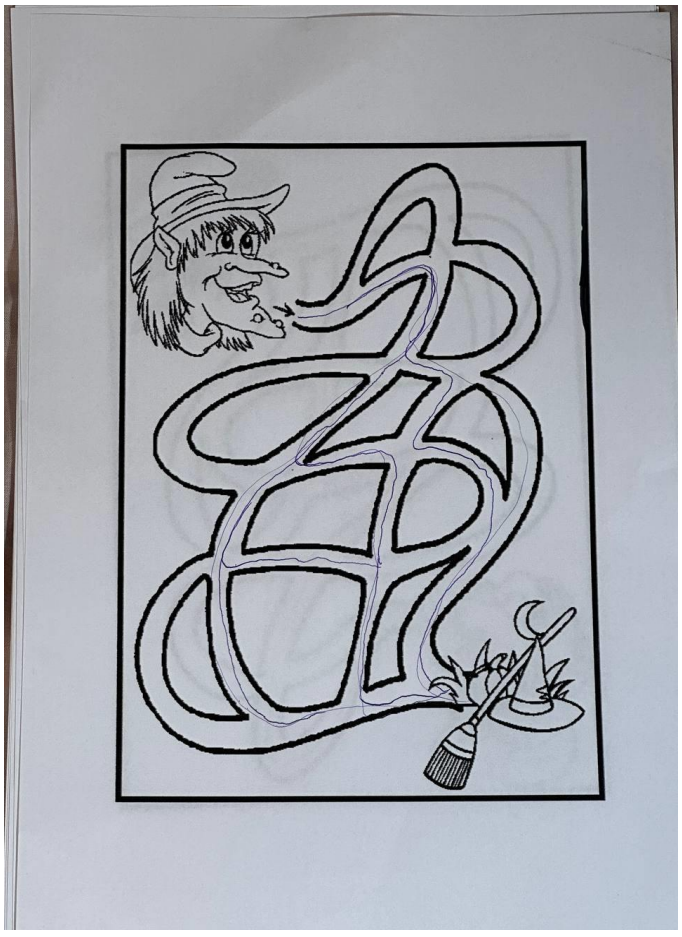






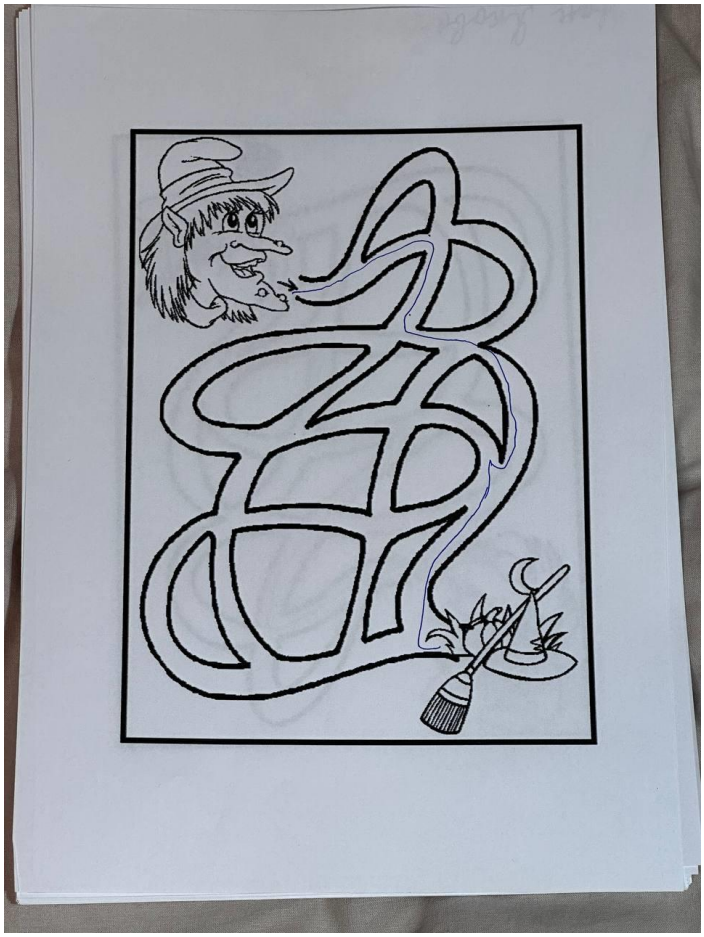


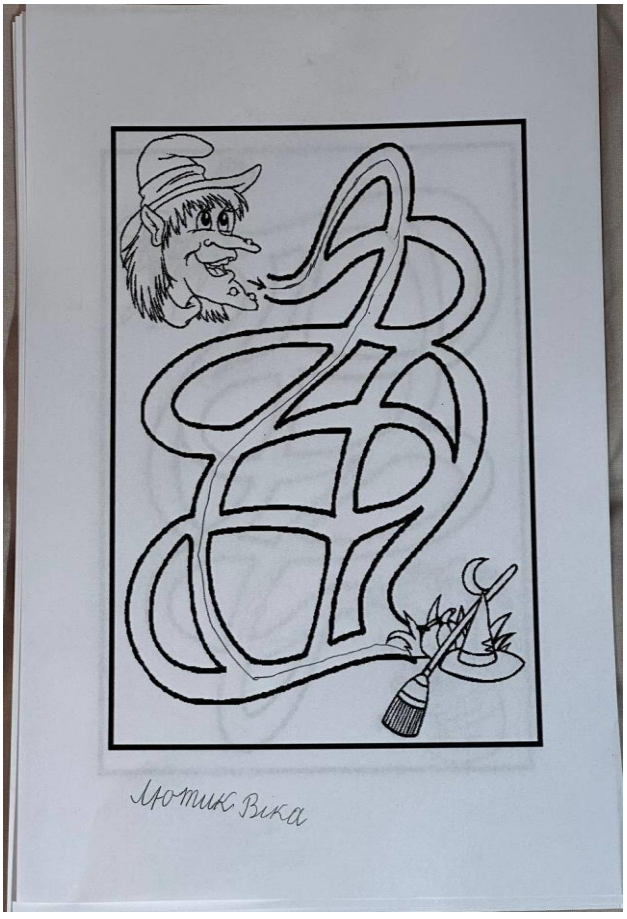


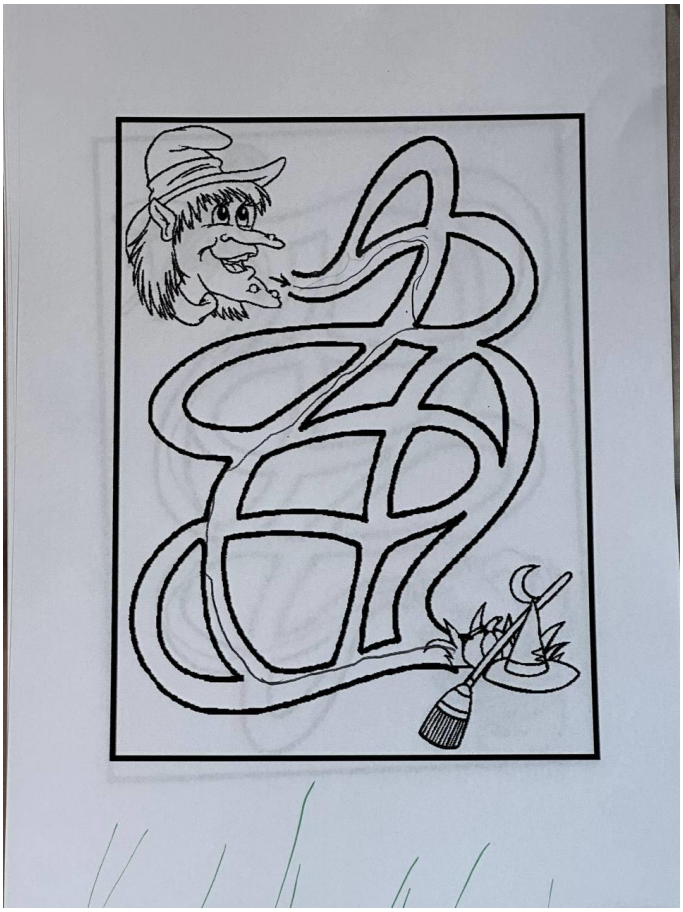









Лютик Вика








D

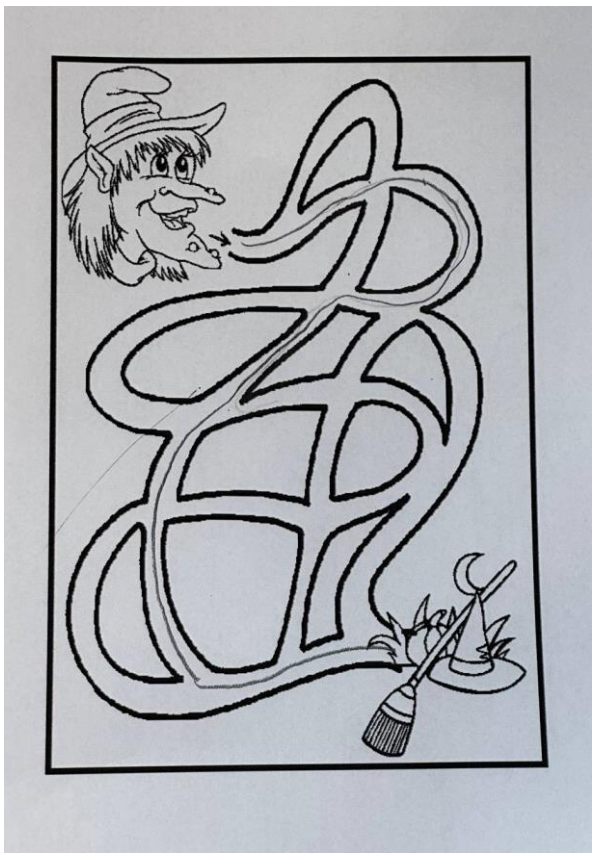
















Додаток В

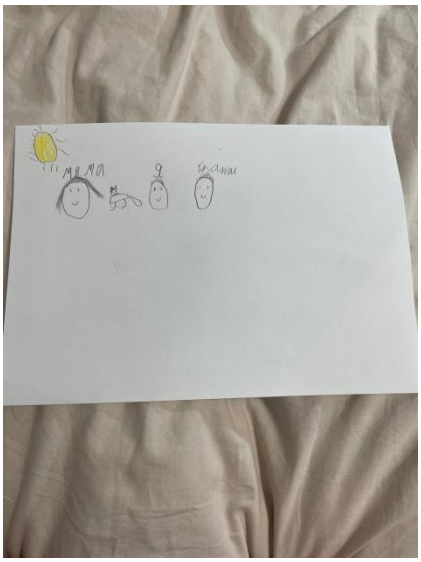
Результати методики «Малюнок сім’ї»

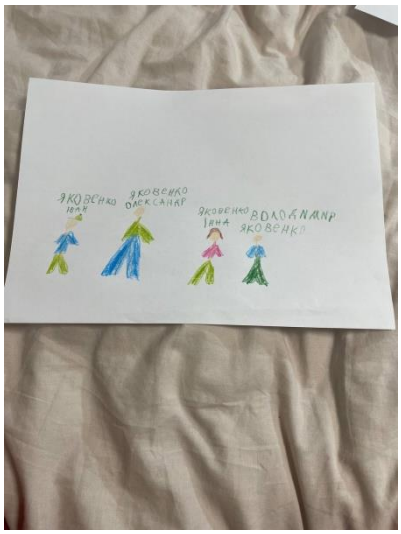


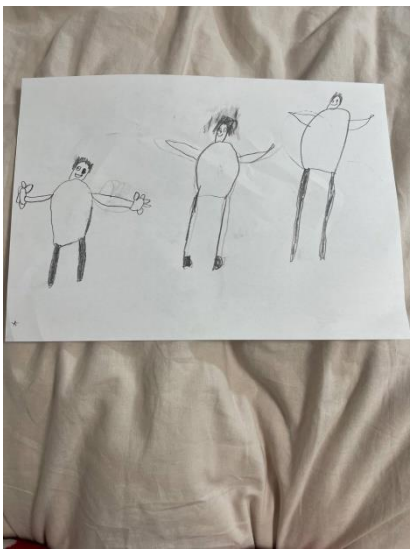






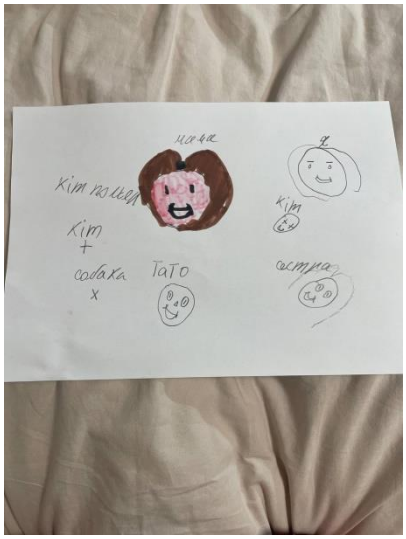




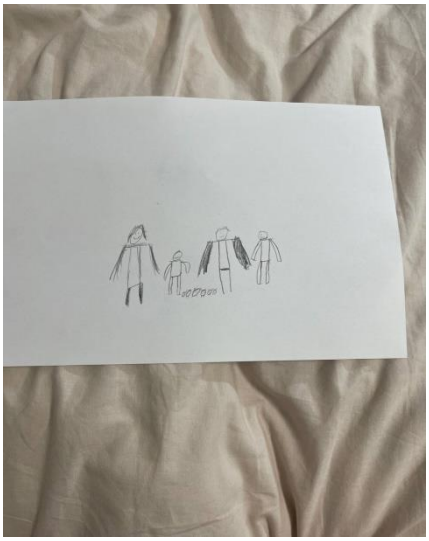




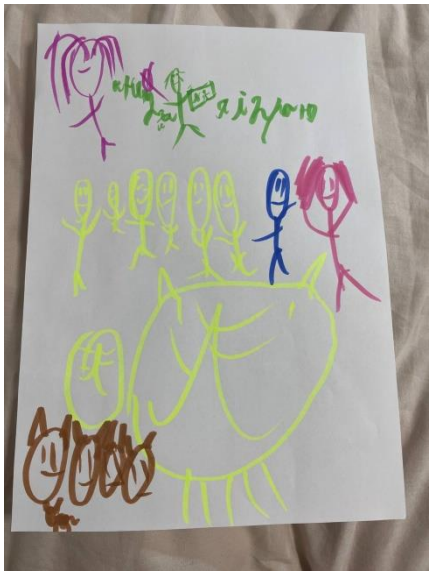



Кім
Кім
+
собака
х
тато
сестра





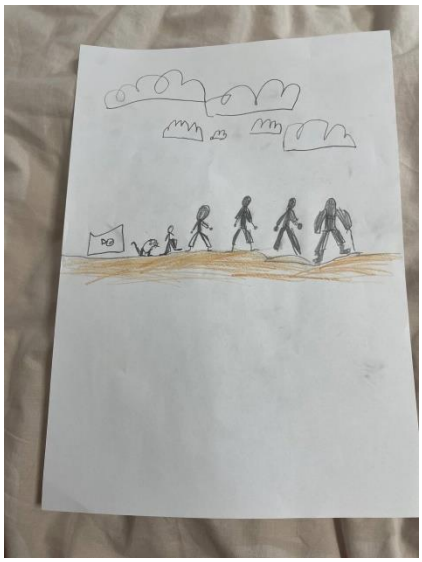


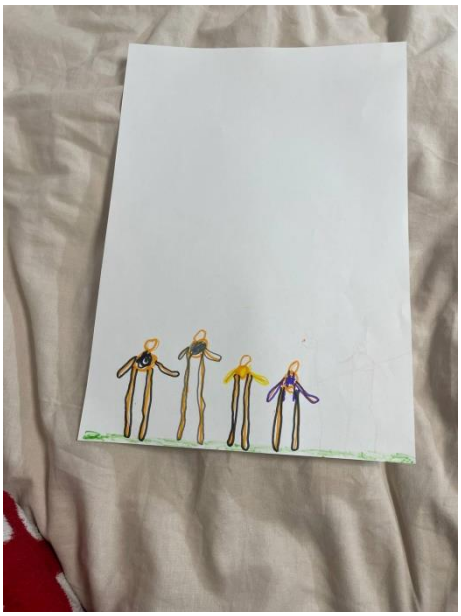





















MAMA

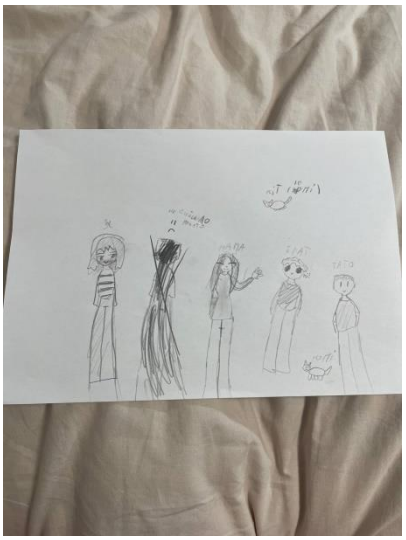







Я
ТАТО

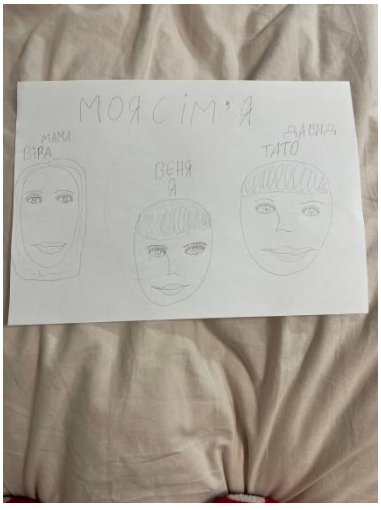











МОЯ СІМ'Я
МАМА
ВІРА
ВЕНЯ
Я
ДАВИД
ТАТО

Додаток Г

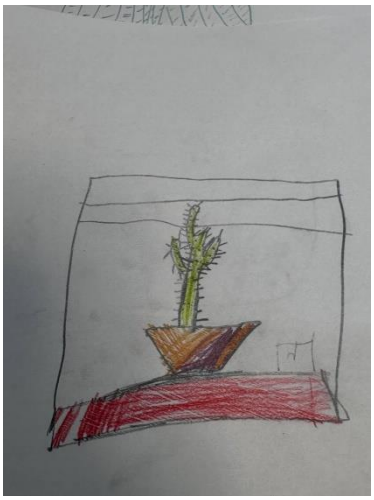
Результати методики «Кактус»

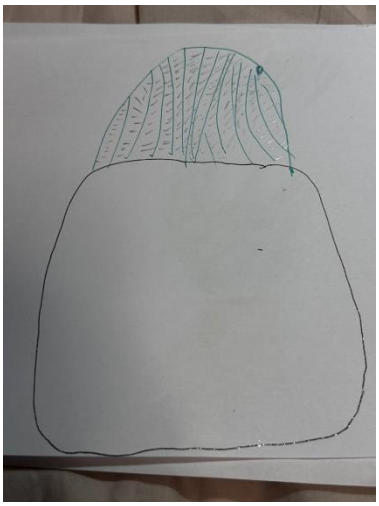


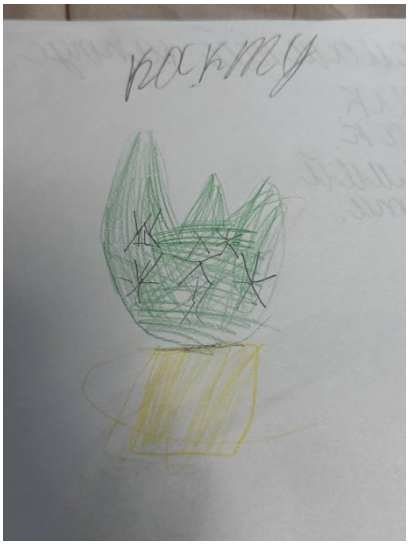


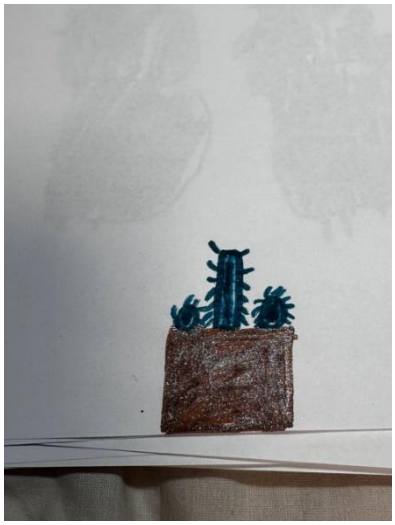






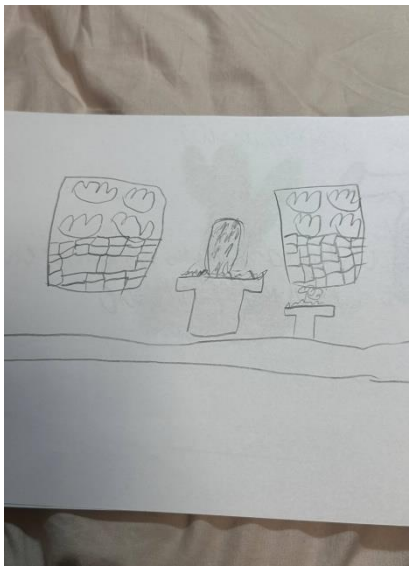


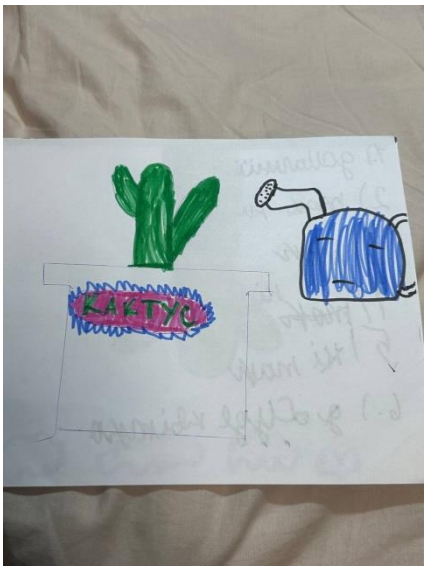


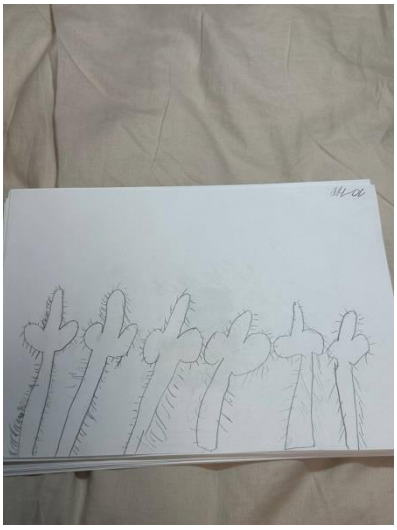


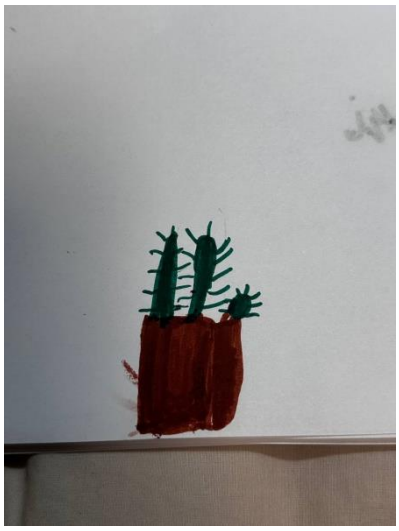


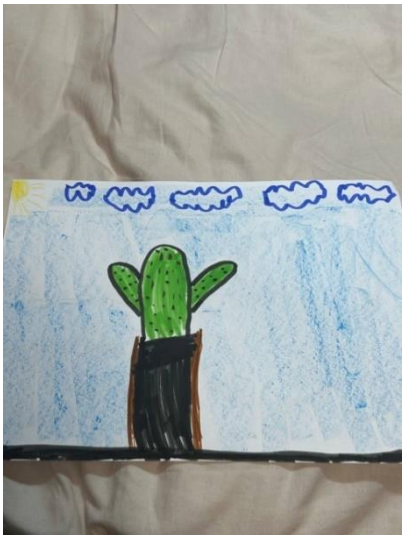





KAKTUS

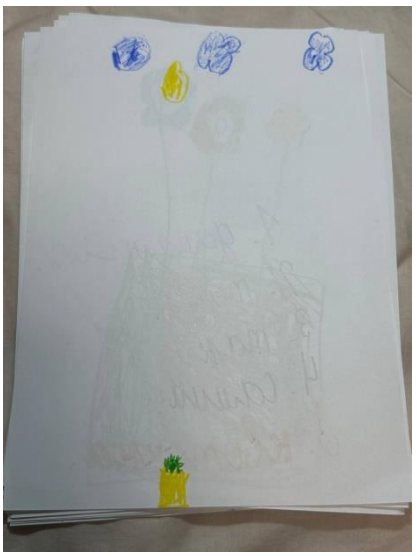








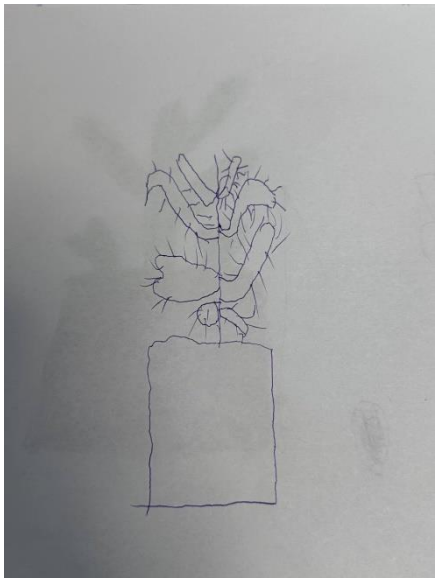





КАКТУС

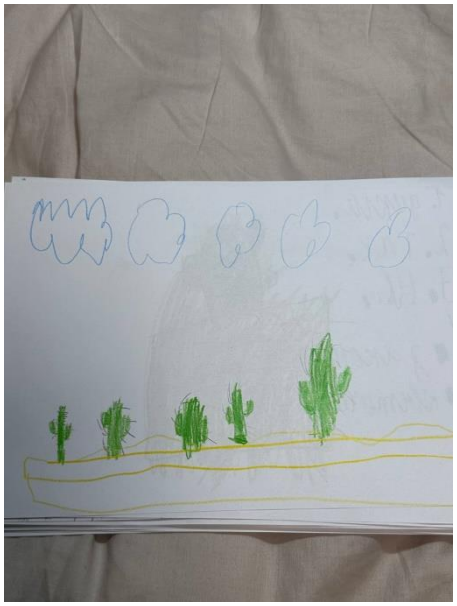


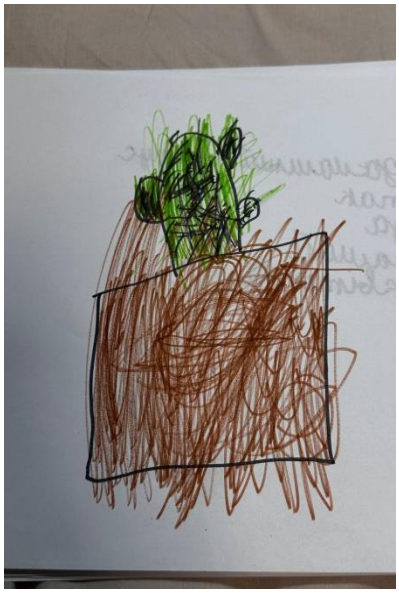




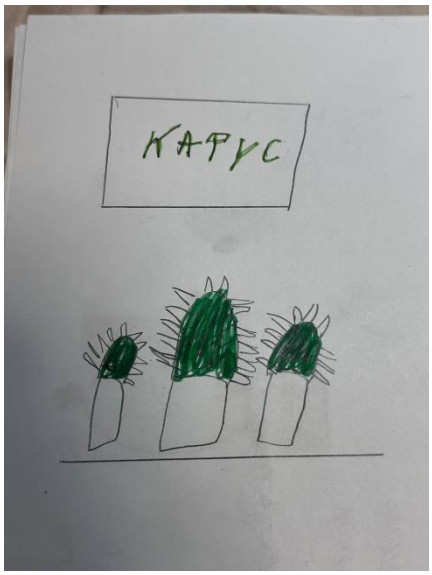


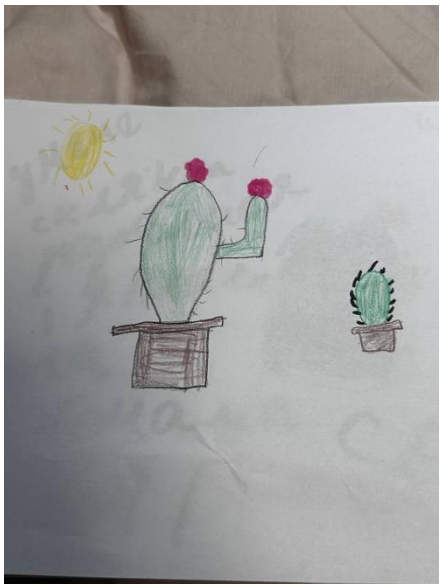


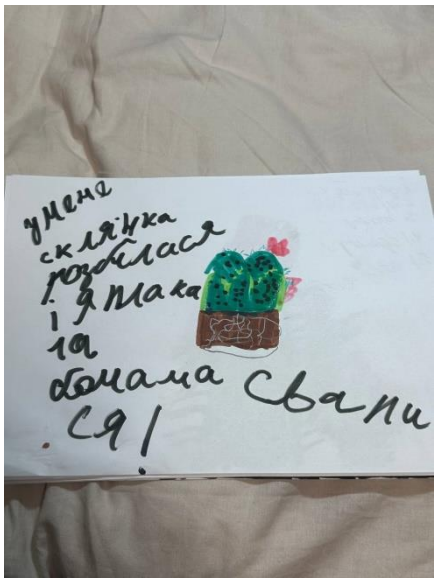




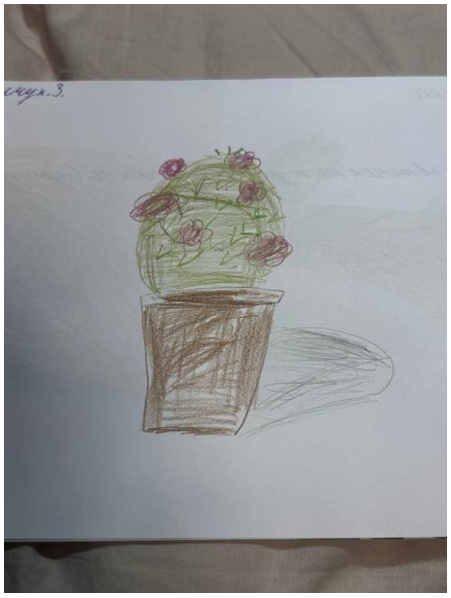


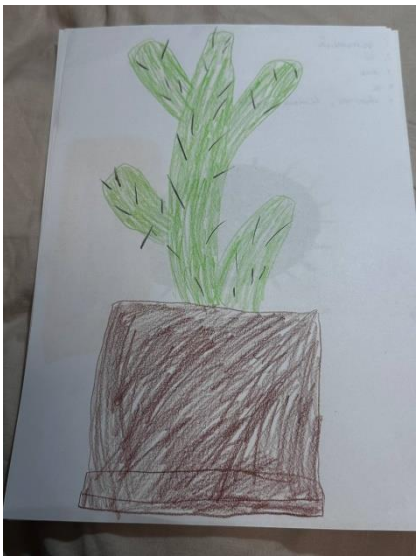

КАРУС




у меня
склянка
родилася
я пака
і
на
дома сва
ся!



















Додаток Д

Результати методики «Дерево»