
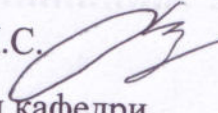


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра загальної та практичної психології

Вплив війни на психоемоційний стан старшокласників

Кваліфікаційна робота здобувача
освітнього ступеня бакалавр
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Кубарева Віктора Вікторовича


Керівник: к. психол. н, доцент
кафедри загальної та практичної
психології, Мазоха І.С. 
Рецензент: завідувач кафедри
загальної педагогіки і спеціальної
освіти, к.п.н., доц. Звєкова В.К.

Робота допущена до захисту
на засіданні кафедри загальної та практичної психології
протокол № 13 від «5» серпня, 2024 р.

Завідувач кафедри

[підпис] Мацоха І.С.
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист
на відкритому засіданні ЕК

«24» серпня 2024 р.

Оцінка 9.3 вирішувачо
(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

[підпис] Мокорєв К.О.
(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
Розділ I.ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	6
1.1. Психологічні особливості старшого шкільного віку.....	6
1.2. Особливості прояву стресу у старшокласників в умовах воєнного стану.....	14
1.3. Аналіз впливу війни на психоемоційний стан старшокласників.....	21
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	29
2.1. Методики дослідження психологічного стану особистості..	29
2.2. Результати дослідження особливостей психоемоційного стану старшокласників	34
2.3. Методи та засоби профілактики та корекції негативних емоційних станів учнів старшого шкільного віку	46
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	56

ВСТУП

Актуальність теми. В умовах невизначеності й трансформаційних процесів в Україні, соціально-економічних і політичних потрясінь виникає загроза психічному здоров'ю населенню. Проблематика збереження психічного здоров'я неабияк актуальна з дня повномасштабного вторгнення РФ в Україну, особливо в осіб юнацького віку, які якраз перебувають на межі дитинства та дорослості. Проблеми психічного здоров'я не є новими, проте сучасний стан суспільства посилив потребу у вивченні впливу воєнного стану на психічне здоров'я осіб юнацького віку. Різні зміни та нові вимоги, такі як юнацький вік, нові стосунки, розлука з батьками, фінансова нестабільність, робота та навчання, можуть викликати значний стрес, що призводить до проблем з психічним здоров'ям.

Дослідженню психічного здоров'я осіб юнацького віку приділяли увагу вітчизняні науковці О. М. Басенко, В. Зливков, Л. Карамушка, С. Л. Кравчук, А.В. Кобелева, С.Б. Кузікова, С.Лукомська, І.Мартиненко, О.П. Сергеєнкова, Р. Сірко, О. Стахова, С.М. Томчук, О. Яцина. Проте проблематика, що стосується впливу воєнного стану на психічне здоров'я осіб юнацького віку, розроблена недостатньо. Отже, ми вважаємо, що поставлена проблема потребує як теоретичного висвітлення та вивчення, так і практичного, адже, отримавши результати емпіричного дослідження, ми зможемо з'ясувати стан психічного здоров'я старшокласників в умовах воєнного стану та відповідно до результатів надати необхідні рекомендації щодо його покращення.

Об'єкт дослідження – психоемоційний стан як психологічне явище.

Предмет дослідження - вплив війни на психоемоційний стан старшокласників.

Мета дослідження - теоретико-емпіричне обґрунтування психологічних особливостей емоційного стану старшокласників; методів та прийомів профілактики та корекції негативних емоційних станів учнів старшого шкільного віку.

Завдання дослідження:

- 1) на основі аналізу психологічної літератури означити поняття «старшокласник», «юність», «емоційний стан»;
- 2) вивчити особливості прояву стресу у старшокласників в умовах воєнного стану;
- 3) аналізуючи літературу, дослідити вплив війни на психоемоційний стан старшокласників;
- 4) розробити методологічний та психодіагностичний комплекс спрямований на вивчення психологічних особливостей психоемоційного стану старшокласників;
- 5) експериментально дослідити психологічні аспекти психоемоційного стану учнів старшого шкільного віку;
- б) надати методики психологічної профілактики та корекції негативних емоційних станів старшокласників.

Методи дослідження. У бакалаврській роботі була використана система методів, до яких входить теоретичний аналіз та систематизація підходів й емпіричних результатів, що містяться в психологічній літературі з проблеми дослідження. Дослідження проводилося за допомогою наступних методик: «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна», «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор» (в модифікації В.Г. Норахідзе)», «Самооцінка стійкості до стресу».

Практичне значення кваліфікаційної роботи полягає у кількох важливих аспектах: дослідження дозволяє виявити та глибше зрозуміти основні психоемоційні проблеми, з якими стикаються старшокласники в умовах війни, що є ключовим для подальшої розробки ефективних стратегій підтримки. На основі отриманих даних можуть бути розроблені конкретні рекомендації для вчителів, батьків та психологів щодо підтримки і допомоги старшокласникам у подоланні стресу та збереженні психічного здоров'я в умовах війни; програми профілактики та інтервенції, спрямовані на підвищення стресостійкості та адаптаційних можливостей старшокласників.

Апробацію набутих результатів здійснено через участь в обговоренні базових положень у межах проблематики таких науково-практичних конференцій, як:

Теоретичні засади вивчення психоемоційного стану старшокласників в умовах війни. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасна психологія: проблеми і перспективи» (10 травня 2024 р.)*. Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2024.

Робота складається з вступу, 2-х розділів; містить 55 сторінок тексту, 3 рисунки, 3 таблиці.

Список джерел включає 65 найменувань літератури.

Розділ I. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психологічні особливості старшого шкільного віку

Психологічні аспекти старшого шкільного віку є ключовою темою для розуміння еволюції особистості протягом періоду юності. Учні старших класів стикаються з низкою важливих викликів, пов'язаних з інтенсивним навчанням та емоційним напруженням, які неминучі під час вибору майбутньої професії та підготовки до дорослого життя. Вікові особливості відображають типові для цього періоду психологічні характеристики, які проявляються у поведінці всіх представників даної вікової групи. У зв'язку з особистісним розвитком у старшому шкільному віці, значна увага приділяється емоційній сфері особистості учнів. Психологічні труднощі, що виникають у процесі дорослішання, конфлікт між внутрішніми очікуваннями та образом «Я», часто призводять до емоційної напруги та збільшення кількості особистісних дисбалансів [14]. Реакції юнаків на емоції характеризуються різноманіттям переживань, зокрема моральних та суспільно-політичних, та здатністю до співпереживання. Згідно з П.М. Якобсоном та А.О. Реаном, ранній юнацький вік є критичним у формуванні емоційної сфери особистості, оскільки саме в цей період закладаються основи емоційного життя, яке впливатиме на емоційний інтелект у подальшому.

У цей період інтенсивно розвиваються пізнавальні та професійні інтереси, які мають виражене емоційне забарвлення, пов'язане з узагальненим плануванням майбутнього і визначенням шляхів їх реалізації. Спрямованість на майбутнє, підвищена емоційна чутливість до подій оточуючого середовища, емоційна відповідь на проблеми інших людей характеризують цей віковий період. У старшому шкільному віці зростає емоційна вразливість та здатність до співчуття. Розвиток різноманітних почуттів (обов'язку, співчуття та співпереживання, збудження, внутрішня радість від дії, емоційне збудження від вражень мистецтва тощо) свідчить

про більш насичену емоційну палітру, багатшу за змістом та глибшу за відтінками емоційну підгрунтя [15].

Багато авторів стверджують, що період юнацтва є ключовим для формування активної життєвої позиції та прийняття стратегічних рішень, пов'язаних з майбутньою професійною кар'єрою та життєвим шляхом. Цей період характеризується соціальним самовизначенням, внаслідок чого виникають вимоги до обраної професійної сфери та формується професійне самовизначення. Юнацький вік визначається соціокультурною ситуацією, що впливає на розвиток особистості. Утруднення, пов'язані із самовизначенням, посилюються тим, що молодість ставить перед собою завдання зрозуміти сенс свого життя, але часто не має необхідних засобів для цього, як внутрішніх, де розкриваються здібності та почуття, так і зовнішніх. Втім, ці пошуки та утруднення мають позитивний потенціал, оскільки сприяють формуванню світогляду, розширюють систему цінностей та допомагають зміцнити моральний стержень, що допомагає впоратися з першими життєвими труднощами та дозволяє краще зрозуміти самого себе та світ [21].

Отже, для розуміння процесу особистісного самовизначення важливо зрозуміти, що рівень особистості визначається її ціннісно-смісловою системою та рівнем існування у світі сенсів та цінностей. Процес самовизначення у ранній юності включає формування особистісної ідентичності через усвідомлення життєвих зв'язків та відносин, створення образу власного життєвого простору та розуміння життєвої перспективи. Одним з ключових аспектів самовизначення є професійна та особистісна ідентичність, яка полягає у внутрішньому усвідомленні себе як члена суспільства та у формуванні місця та ролі у світі. Розвиток особистості старшокласника виявляється в почутті власної унікальності та неповторності.

Основою самовизначення є ціннісно-сміслова система, яка визначає життєвий шлях та обґрунтовує процеси прийняття рішень щодо особистісного розвитку. У юнацькому віці відбувається активне формування Я-концепції, моральної самосвідомості та особистісної ідентичності, а також

закріплення гендерних ролей та соціальних установок. Процес знаходження ідентичності протягом юнацького віку супроводжується значними змінами у самосвідомості, як когнітивній, так і емоційній, а також системі саморегуляції [19]. Юнацький вік характеризується більшою диференційованістю емоційних реакцій та способів їх вираження, а також підвищенням самоконтролю. Основним новоутворенням юності є самовизначення, яке охоплює як професійну, так і особистісну сфери і вимагає сформованості на високому рівні психологічних структур, зокрема самосвідомості та Я-концепції. Під час сприйняття світу в юнацькому віці одночасно формується установка на подальшу поведінку. Також, важливим аспектом є формування ціннісних орієнтацій у старшому шкільному віці, яке зумовлене невизначеністю стосунків та статевим дозріванням, що активізує ціннісно-орієнтовану діяльність. Однак, формування стійких ціннісних орієнтацій може бути не завершеним у багатьох учнів, що показує необхідність подальшого психологічного вивчення цього процесу [20].

Таким чином, в період юнацького віку відбувається активне становлення особистості та переоцінка життєвих цінностей та орієнтацій, яка відбувається через трансформацію поглядів із дитячих та підліткових на погляди дорослої людини. Крім того, цей період включає в себе залучення до нового макро- та мікропростору, активну соціалізацію та опанування нових соціальних ролей. Життєві орієнтації визначаються як невід'ємна складова особистісного розвитку та представляють собою сукупність цінностей, що характеризують індивідуальний життєвий шлях людини, а також є складовою життєвої стратегії, побудованою на основі життєвих уявлень, мети та домагань. Сучасна українська молодь виростає в умовах соціально-економічної, політичної та військової нестабільності країни, що негативно впливає на психологічний стан суспільства та може спричинити переоцінку життєвих орієнтацій та цінностей [65].

Аналізуючи психологічні особливості старшокласників, слід відзначити, що юнацький вік характеризується високою соціальною

чутливістю, ускладненням системи вимог до них, рефлексивними здібностями та іншими інтелектуальними якостями. Військові конфлікти можуть призводити до перевантаження інтелектуальної діяльності, що в свою чергу сприяє перевантаженню розумової діяльності та виникненню високого психічного напруження. У світлі досліджень сучасних психологів виявлено, що старшокласники переживають фазу дорослішання та розвитку, що вимагає від них прийняття важливих життєвих рішень, які можуть вплинути на їхнє майбутнє. Саме тому вивчення уявлень підлітків про своє майбутнє та його детермінантів має велике значення. Формування життєвих планів та осмислення життєвої перспективи є ключовим фактором розвитку особистості у даному віковому періоді [18].

О.В. Посацький вважає, що образ майбутнього в ранній юності є складним інтегративним утворенням, яке охоплює цінності, перші життєві плани, плановані події, елементи рефлексії та самооцінки, стереотипи поведінки, настанови та емоційне ставлення до майбутнього. У цьому віці формується цілісне уявлення про життя, зв'язок минулого, теперішнього та майбутнього. Р. М. Хавула також відзначає усвідомлення молодого людиною власної індивідуальності, самовизначення в суспільстві, розширення кола спілкування, своє призначення в житті, формування стабільного образу "Я" та символічності образу світу. Психологічна література свідчить, що військовий стан впливає на уявлення юнаків про майбутнє. За дослідженнями, більшість учнів відчувають вплив зовнішніх обставин на їхнє уявлення про перспективу свого життя та мають труднощі в побудові довгострокових планів. Деякі втрачають орієнтири через війну, тоді як інші вирішують свої плани щодо майбутньої діяльності. Зростає потреба жити активніше, приділяти увагу саморозвитку та родині, що свідчить про усвідомлення цінності родинних зв'язків та безпеки. Велика кількість дослідників вказує на те, що протягом юнацького віку особистість досягає високого рівня інтелектуального розвитку, формує свою індивідуальність, визначається у життєвих та професійних планах, спрямовує свій погляд у

майбутнє. У юнацтва відбувається формування механізму цілетворення, який пов'язаний з прагненням і здатністю особистості ставити конкретні цілі та переносити себе в майбутнє, що свідчить про перехід до етапу дорослості [2].

Проблема розбіжності між реальним «Я» та ідеальним «Я» є важливою на даному віковому етапі і є результатом нормального особистісного розвитку. У старшокласників з високим інтелектом ця розбіжність є більш вираженою, ніж у середньоінтелектуальних однолітків. Вони оцінюють свої можливості та бажання більш критично. З віком посилюється відчуття власної унікальності та відмінності від інших. Це призводить до формування адекватної або неадекватної самооцінки, яка є важливою для регулювання поведінки та діяльності старшокласників [8].

Під час відкриття внутрішнього «Я» вони починають усвідомлювати свою унікальність, що може викликати радість та захоплення, але також супроводжується тривогою. Внутрішнє «Я» старшокласників ще не повністю сформоване, що часто відчувається як порожнеча, що потребує заповнення. Це призводить до бажання більш активно спілкуватися, але одночасно збільшується вибірковість особистих контактів та уподобань. Одночасно, юнаки частіше мають тенденцію до усамітнення [28].

В ранній юності відбувається процес особистісного самовизначення, коли юнаки та дівчата прагнуть усвідомити своє місце в суспільстві, зрозуміти себе та свої можливості. У старших класах особливо актуальним стає навчально-професійне самовизначення, коли вони вибирають шлях своєї професійної освіти та підготовки. Цей процес супроводжується постійними ваганнями та інтересом до різних напрямків, конфліктами між бажаннями батьків та власними уподобаннями, а також порівнянням своїх здібностей з вимогами певної професії. Більшість дослідників підкреслюють, що юність - це час планування майбутнього, формування світогляду, особистісного та професійного самовизначення. В цьому віковому періоді особливу увагу приділяють соціальному та особистісному самовизначенню. У поглядах вітчизняних дослідників ранньої юності цей період розглядається як пошук

власної ідентичності та вступ до суспільного життя як самостійного члена суспільства [35].

Традиційно старшокласників розглядають як осіб, які переступають поріг у доросле життя, що наповнене планами та сподіваннями на майбутнє. Професійні плани та наміри випускників середніх шкіл були предметом досліджень педагогів, психологів та соціологів у різних контекстах. Життєвий план, що вперше виникає у підлітковому віці та ранньому юнацькому віці, грає важливу роль у формуванні мотиваційно-потребової сфери, піднімаючи особистість на новий, більш високий рівень самопізнання [36]. Перспективу у часі, як план уявлень про майбутнє, автори розглядають як одну з центральних у старшій школі, що впливає на зміст та функціонування мотиваційно-потребової сфери особистості. Емоційна сфера старшокласників залежить від соціальних факторів та умов виховання, і індивідуально-типологічні відмінності часто виявляються важливішими, ніж вікові. Загалом, слід підкреслити, що емоційні труднощі та негаразди не є типовими для юнацького віку. Скоріше, спостерігається деяка загальна закономірність: з підвищенням рівня організації та саморегуляції організму зростає емоційна чутливість, але разом з цим збільшуються і можливості психологічного захисту. Емоційне життя стає багатшим за змістом та більш диференційованим за відтінками почуттів. В старшій школі спостерігається найвищий, порівняно з іншими віковими групами, рівень тривожності у всіх сферах спілкування, збільшується диференціація за силою емоційної реакції, більша екстравертованість, менша імпульсивність та емоційна збудливість, а також більша емоційна стійкість порівняно з підлітками.

Характеристика тривожності у молодих людей включає соціальну, роздільну та тривожність роздумів [12]. Для кращого розуміння цих типів тривожності розглянемо їх більш детально. Соціальна тривожність — це стан тривоги, що виникає у зв'язку зі страхом перед суспільством і оцінкою інших людей. У підлітків зазвичай зростає інтерес до соціального життя, що може призводити до почуття тривоги перед відмовою від однолітків, критикою та

оцінкою. Цей тип тривожності може викликати почуття незручності, невпевненості у спілкуванні з іншими та відчуття ізольованості. Симптоми соціальної тривожності можуть включати в себе страх перед ситуаціями, пов'язаними зі спілкуванням, переживання щодо того, що думають інші, страх зробити щось не так у присутності інших, переживання стосовно своєї поведінки та вигляду, а також страх звертатися за допомогою до інших людей. Роздільна тривожність — це стан тривоги, пов'язаний зі страхом відокремлення від близьких людей або звичного оточення. Дитина може переживати тривогу, пов'язану зі страхом втрати підтримки близьких людей або нездатністю справлятися з новими обов'язками і ситуаціями. Симптоми роздільної тривожності можуть включати страх бути відокремленим від близьких людей, страх втратити їх підтримку, страх нових ситуацій, що виникають після від'їзду або відокремлення від звичного оточення, а також постійне переживання за безпеку близьких людей.

Тривожність роздумів пов'язана з постійними роздумами та переживаннями щодо майбутнього, страхом перед тим, що може статися. У підлітків цей тип тривожності може виражатися в переживаннях стосовно навчання, кар'єри та стосунків [23]. Симптоми тривожності роздумів можуть включати в себе постійні роздуми щодо майбутнього, переживання стосовно того, що може трапитися, незрозуміння того, що відбудеться в майбутньому, та неспроможність зосередитися на теперішньому моменті через постійні роздуми про майбутнє. Важливо зауважити, що симптоми можуть відрізнятися залежно від конкретної ситуації та особистих особливостей кожної особи.

Тривогу може спричиняти різноманіття чинників, які можна класифікувати як суб'єктивні (такі, як очікування невдачі або уявні переживання) та об'єктивні (наприклад, негативні події в житті або екстремальні умови праці). Людина може відчувати тривогу через перебільшення впливу зовнішніх факторів та відчуття безпомічності перед ними. Також можливо, що людина не може точно визначити джерело

небезпеки, але відчуває суб'єктивне відчуття невдачі в соціальних взаємодіях [24]. Чинники, що впливають на розвиток тривоги, можна поділити на внутрішні та зовнішні. Внутрішні чинники пов'язані з фізіологією та темпераментом людини, тоді як зовнішні - з оточуючим середовищем та взаємодією з ним. Ці зовнішні фактори можуть включати такі аспекти, як сімейна обстановка, виховання, спілкування, культурні звичаї та місцезнаходження. У юнаків може виникати тривога у різних ситуаціях.

Серед таких можливих ситуацій варто відзначити тривогу через зміни в зовнішності, зокрема в період підліткового зростання, коли тіло зазнає значних змін. Також, спортивні змагання або виступи на сцені можуть викликати тривогу, особливо під час важливих матчів або виступів під тиском батьків або тренера. Соціальна ізоляція або відчуття неприйнятності можуть спричинити тривогу, якщо юнак відчуває себе відокремленим від своїх ровесників або відчуває, що його не приймають. Неуспішність у навчанні або виконанні завдань також може викликати тривогу, особливо якщо юнак вважає, що це може негативно вплинути на його майбутнє. Найнебезпечнішим фактором, що впливає на стан тривоги у юнаків, є військова служба. Це особлива ситуація, що може спричинити підвищену тривожність серед молодих чоловіків. Вони знаходяться в незвичному середовищі, де їм доводиться стикатися зі значними змінами, новими викликами та стресовими ситуаціями, що можуть впливати на їх емоційний стан [13].

Також найнебезпечніший фактор який впливає на стан юнаків – це військовий стан. Він може створювати особливі умови, які призводять до підвищеної тривожності серед юнаків. Вони знаходяться у незвичайному середовищі, де їм доводиться стикатися зі значними змінами, новими викликами та стресовими ситуаціями, що можуть впливати на їх емоційний стан. По-перше, військовий стан зазвичай супроводжується змінами в розпорядку дня, режимі життя та суворими вимогами до дисципліни. Юнаки,

які перебувають у військових умовах, повинні адаптуватися до нового графіка, розподілу обов'язків і строгих правил, що може створювати почуття невпевненості та тривоги. По-друге, юнаки можуть відчувати соціальну віддаленість та розрив зі своєю родиною та близькими людьми. Розлука з родиною та друзями може підсилити почуття самотності та тривоги у військових умовах. Підтримка з боку близьких людей може бути обмеженою, що поглиблює почуття тривоги та незахищеності. Отже, тривожність серед юнаків в умовах військового стану є зрозумілим явищем. Незвичайне середовище, стресові ситуації та можливі загрози можуть значно підвищити рівень тривожності у юнаків [9].

У період ранньої юності виникає усвідомлення обмеженості часу та скінченності власного існування, що ставить перед особою серйозні питання про сенс життя, власні перспективи, майбутній шлях та особисті цілі. Таким чином, юнацький вік вважається останнім етапом формування особистості, коли відбувається самовизначення та вибір власного шляху. На цьому етапі життя мотивація відіграє важливу роль, як сукупність стимулюючих факторів, що впливають на активність особистості, включаючи як усвідомлені, так і неусвідомлені психологічні чинники, які визначають її напрямок та цілі [37].

1.2. Особливості прояву стресу у старшокласників в умовах воєнного стану

Сучасні умови життя та діяльності ставлять перед людиною підвищені вимоги до її адаптивних здібностей. Широкий спектр стресових ситуацій може призводити до різних форм дезадаптації, нервово-психічних та психосоматичних порушень, а також до посттравматичних стресових розладів. Інтенсивний стрес, що виникає в умовах субекстремальних обставин, може бути настільки сильним, що особистісні характеристики вже не визначають розвиток посттравматичного стресового розладу, який може

виникати практично у будь-якої здорової та емоційно стійкої людини. Сучасне життя у динамічних, неоднозначних та суперечливих умовах суспільства стає все складнішим і залишається боротьбою за виживання. Інтенсивність та швидкість комунікацій, невизначеність щоденного завтрашнього дня, конфлікти та дефіцит часу ще більше дезорієнтують сучасну людину [3]. Зокрема, умови сучасного життя в Україні, де триває війна, є нестабільними та невизначеними, тому вони вимагають від особистості швидкого прийняття самостійних рішень та зміни стратегій в умовах стресу. Під час війни молодь стикається з двома типами травматичних подій: типу I (раптова травматична подія) і типу II (тривалий вплив несприятливих подій, що призводить до дисфункціональних механізмів подолання). Це може викликати тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), депресію, дисоціативні розлади. Основними факторами, що визначають вплив війни на психічне здоров'я молоді, є відсутність основних ресурсів (житло, вода, харчування, освіта, охорона здоров'я тощо), розпад сімейних відносин (через втрату, розлуку або переміщення), стигматизація та дискримінація (що сильно впливає на ідентичність), песимістичний світогляд (постійне відчуття втрати і горя, неспроможність бачити світле майбутнє). Вивчення психоемоційного стану старшокласників в умовах війни базується на різноманітних теоретичних засадах, що охоплюють різні аспекти психології та соціальних наук [4].

Стан війни ставить серйозні завдання перед психологічним благополуччям старшокласників, оскільки вони опиняються в умовах збільшеної небезпеки, нестабільності та непередбачуваності. Юнаки, які зазнають наслідків воєнного стану, стикаються з постійним напруженням, яке впливає на їх фізичний і психічний стан. Стресові фактори охоплюють безпосередню загрозу життю, втрату близьких, зруйновані будинки та школи, евакуацію та розлуку з родиною. Ці ситуації породжують інтенсивний стрес, який може мати тривалі наслідки для психічного здоров'я [1]. У умовах воєнного стану юнаки можуть досвіджувати різні

форми стресу, включаючи гострий, хронічний та посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). У науковій літературі зосереджено увагу на тому, що гострий стрес виникає як реакція на безпосередню загрозу або небезпеку, що виявляється інтенсивними фізіологічними та емоційними реакціями. Хронічний стрес розвивається внаслідок тривалого перебування в стресових умовах, що призводить до виснаження адаптаційних ресурсів організму. ПТСР може виникнути після переживання травматичних подій і супроводжується такими симптомами, як нав'язливі спогади, уникання, гіперактивність та емоційне відім'яння.

Фізіологічні прояви стресу у хлопців можуть включати прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння, головний біль, порушення сну, втрату апетиту або переїдання. Ці симптоми є результатом активації симпатичної нервової системи та викиду стресових гормонів, таких як адреналін і кортизол. Старшокласники також можуть зазнавати зниження імунітету, що робить їх більш вразливими до інфекцій та інших захворювань. Емоційні реакції на стрес можуть варіювати від тривоги, страху та паніки до депресії, апатії та емоційної нестабільності. Учні старших класів можуть відчувати гнів, безпорадність, сором або провину за те, що відбувається навколо них. Ці емоції можуть призводити до агресивної поведінки, ізоляції від інших або самопошкодження [5]. Когнітивні прояви стресу включають труднощі з концентрацією уваги, пам'яттю та прийняттям рішень. Юнаки можуть відчувати надмірне занепокоєння, негативні думки та песимістичні погляди на майбутнє. Стрес також може вплинути на їхню здатність до навчання, що може призвести до зниження академічної успішності та втрати мотивації до навчання.

Умови воєнного стану можуть породжувати соціальні аспекти стресу серед старшокласників, такі як відчуження від родини та друзів, втрата підтримки соціальних мереж та труднощі у спілкуванні з однолітками. Вони можуть відчувати себе самотніми, непорозумілими або не підтриманими, що ще більше посилює їхні відчуття стресу та тривоги. Поведінкові реакції на

стрес можуть включати ризиковану поведінку, таку як вживання алкоголю, наркотиків або участь у небезпечних активностях. Юнаки також можуть демонструвати регресивну поведінку, наприклад, повернення до більш дитячих форм поведінки, або, навпаки, спроби взяти на себе надмірну відповідальність [11].

Стрес у старшокласників у період воєнного стану є складним і різностороннім явищем, яке впливає на різні аспекти їхнього життя - фізичні, емоційні та соціальні. Військовий конфлікт створює постійну атмосферу загрози та невизначеності, що суттєво впливає на психічне здоров'я старшокласників. По-перше, вони можуть почувати постійну тривогу та страх за власну безпеку та безпеку своїх рідних. Ця тривога може проявлятися через кошмари, проблеми зі сном, збудливість та постійне хвилювання.

Зазначається, що старшокласники часто стають емоційно нестабільними, що виявляється в частому змінюванні настрою, дратівливості, ревнощі або, навпаки, апатії. Крім того, стрес в умовах воєнного стану може призводити до фізичних проявів, таких як головний біль, біль у животі, напруга м'язів та порушення апетиту. Старшокласники можуть постійно відчувати втомленість та загальну слабкість, які є наслідком психологічного напруження і можуть погіршувати їхнє самопочуття загалом. Соціальний аспект також грає важливу роль у проявах стресу серед старшокласників під час воєнного конфлікту. Втрата звичних соціальних зв'язків через евакуацію або переселення, обмеження у свободі руху та спілкуванні можуть викликати почуття ізоляції та самотності. Неможливість спілкування з друзями та однолітками у звичному режимі, участь у соціальних заходах та шкільних активностях значно впливає на емоційний стан старшокласників, збільшуючи відчуття відчуженості та безпорадності. Важливою складовою також є вплив стресу на академічну діяльність старшокласників [25].

Умови воєнного конфлікту часто порушують звичний навчальний процес, що може призводити до погіршення успішності в навчанні.

Старшокласники можуть мати труднощі з концентрацією уваги, зниженням мотивації до навчання, проблемами з пам'яттю та засвоєнням нового матеріалу. Це може збільшувати стрес і почуття невпевненості у їх знаннях і майбутньому. Слід відзначити, що сімейні взаємини також мають велике значення у контексті стресу серед старшокласників під час воєнного конфлікту. Спричинена фінансовими труднощами напруженість у сім'ї, розлука з близькими, мобілізація одного з батьків або навіть втрата житла можуть суттєво підсилювати стресові реакції у підлітків. Вони можуть відчувати себе відповідальними за підтримку родини, що ще більше збільшує психологічне навантаження [27].

Отже, виявлені прояви стресу у старшокласників під час воєнного стану є багатогранними і можуть включати емоційні та психологічні реакції, фізичні симптоми та соціальні труднощі. Для успішної допомоги цим учням необхідно забезпечити їм комплексну підтримку, що включає в себе психологічну допомогу, підтримку з боку сім'ї та соціального оточення, а також адаптацію навчального процесу до нових умов [17].

Дослідники визначають різні характеристики, які сприяють витривалості особистості перед стресом, такі як когнітивні здібності, адекватна Я-концепція, можливість налагодження соціальних взаємин та позитивна самооцінка. Ці характеристики відносяться до внутрішніх ресурсів, які сприяють розвитку стресостійкості особистості. При формуванні цієї витривалості особлива увага приділяється мотивації, яка не тільки спрямована на задоволення потреб особи у подоланні стресу, але й на отримання соціального визнання [31].

Дослідження А. Реана показали, що особи з високим рівнем стресостійкості часто мають внутрішню мотивацію, отримуючи задоволення від своєї діяльності та маючи власні мотиви для самореалізації, натомість вони уникають негативної мотивації ззовні, такої як уникнення покарань або невдач. Це в свою чергу сприяє розвитку навичок ефективного вирішення проблемних ситуацій. Мотивація також сприяє розвитку самостійності та

відповідальності. Дослідження С. Анохіної показують, що низький рівень стресостійкості у юнаків, які мають недостатньо розвинену емоційно-вольову сферу, може бути пов'язаний з недостатністю планування та відсутністю цілей. Особистості, які не можуть ефективно регулювати свої емоції або мають емоційну жорсткість, менше стійкі до стресу. Когнітивні можливості та рівень загального психічного розвитку впливають на стійкість до стресу. Навантаження інтелектуального характеру у школі може викликати стрес та призвести до зниження рівня стресостійкості та інтелектуальної діяльності учнів. Стратегії подолання стресу, обрані молоддю, залежать від зовнішніх факторів та індивідуальних особливостей. Підлітки обирають методи копінгу в залежності від свого психічного і фізіологічного розвитку, що відбувається на даному етапі їхнього життя. І при цьому суб'єктивні стресори виявляються важливішими для підлітка, оскільки вони спричиняють реальне переживання стресу. Як особистість відреагує на виниклу стресову ситуацію, залежить від кількох чинників, таких як умови, в яких вона формувалась, індивідуальні особливості психічних процесів, а також спосіб взаємодії з навколишнім середовищем. Стресори є суб'єктивним сприйняттям, а не об'єктивною реальністю [32].

Учням старших класів, які перебувають у зоні військового конфлікту, властиве особливе сприйняття ситуації, оскільки їм не вистачає не лише досвіду, але і психологічної та соціальної зрілості, і вони не завжди повністю розуміють, що відбувається. Під час травматичних подій із високою інтенсивністю переживань, особистість стає вразливішою, що суттєво впливає на її поведінку. Якщо раніше існували психологічні проблеми, то вони можуть помітно загостритися. Крім того, вплив від навколишнього середовища, яке саме перебуває у стані стресу, також враховується. Під час воєнних дій та умов примусового виїзду можуть виникати моменти, коли юнак не приймається в нове соціальне оточення, що подальше підвищує рівень напруження і призводить до постійної тривожності [33].

Таким чином, з аналізу досліджень можна зробити висновок, що для розвитку стійкості до стресу учня в умовах військового конфлікту важливі як внутрішні, так і зовнішні фактори та ресурси. Оточення, у тому числі соціальне, має вплив і сприяє подоланню зовнішнього тиску, а також допомагає формувати важливі навички життя і підвищувати рівень стресостійкості. Реакція старшокласників на ситуацію значною мірою залежить від того, як їхні батьки та навколишнє середовище сприймають і реагують на стресові події. В реакційний період близькі люди можуть сприяти або погіршувати загальний психологічний стан юнака, а також стати джерелом підтримки та заспокоєння [40].

Після впливу батьків, школа стає потужним зовнішнім фактором, оскільки старшокласник проводить у ній більшу частину свого часу. Школа може відігравати вирішальну роль у відновленні психологічного стану та розвитку стресостійкості учнів старших класів. Проте, у зв'язку з введенням дистанційної форми навчання в Україні, яка має негативний вплив на старшокласників, оскільки у такому навчанні важко забезпечити повноцінну соціалізацію, вплив школи значно зменшився. Відомо, що проблеми взаємодії підлітків з однолітками, включаючи вимушену соціальну ізоляцію, можуть підвищити рівень тривожності, яка, у свою чергу, може призвести до стресу. У школі формуються соціальні навички і зв'язки, що ускладнюється у разі дистанційного навчання. Проте, варто зазначити, що деякі школи в Україні, розташовані подалі від зон бойових дій, все ще проводять навчання очно [43]. Отже, хоча підтримка соціуму важлива для розвитку стресостійкості учнів у воєнний час, індивідуальні фактори, такі як схильність до тривожності або депресії, також можуть мати значення. Таким чином, аналіз показав, що старшокласникам часто бракує життєвого досвіду та необхідної психологічної та соціальної зрілості для повноцінного усвідомлення стресових ситуацій, тому важливою залишається підтримка з боку соціуму та оточення старшокласника.

У сучасних дослідженнях велике значення приділяється аналізу невизначеності як одного з ключових факторів, що сприяють виникненню стресу. Під невизначеністю розуміють незавершеність процесу сприйняття або розуміння будь-чого, що може виникати у ситуаціях, коли людина стикається з браком, суперечливістю або нечіткістю інформації, що надходить ззовні. Психологи вважають, що невизначеність значною мірою тяжіє на психіку. Особистість може відчувати безсилля через неможливість ефективно використовувати свої здібності. Це не просто відсутність сил, а відсутність можливостей використовувати ці сили в певних напрямках. Як наслідок, зростає загальний рівень тривожності. В період пандемії та карантину, тривожність та невизначеність стали широко поширеними серед людей [60].

Тривожність виникає, коли людина відчуває загрозу, яка не є явною або відчутною. У деяких випадках, тривожність може перерости у панічні атаки, супроводжуючись підвищенням серцевого ритму, підвищенням тиску, утрудненим диханням та відчуттям відчуження від власного тіла. У таких ситуаціях, людині може знадобитися професійна допомога. Таким чином, вплив воєнного стану на психологічний стан старшокласників є складним та потребує комплексного підходу для забезпечення психосоціальної підтримки та реабілітації. Це не лише сприятиме зменшенню негативного впливу стресу, але й сприятиме розвитку адаптивних механізмів, які допоможуть молоді успішно переживати життєві труднощі та виклики, зберігаючи психічне здоров'я та розвиток.

1.3. Аналіз впливу війни на психоемоційний стан старшокласників

Однією з ключових проблем в сучасній Україні, яка негативно впливає на психічне здоров'я молоді, є воєнний конфлікт. Хоча деякі українці вже звикли до цієї реальності, для багатьох молодих людей навчання та життя в таких умовах залишається складним завданням. Особливо молодим людям

часто важко впоратися з емоційними викликами, пов'язаними з військовими подіями та діями країни-агресора. Сучасне життя повністю пронизане факторами, які призводять до психологічної травматизації та погіршення якості життя. Соціально-економічна невизначеність, тривога, екстремальні події, такі як пандемія, війна та міграція, мають серйозний вплив на психіку та емоційний стан особистості. Воєнний конфлікт призвів до стресу через страх за власну та безпеку близьких, евакуацію та переселення, втрату майна та погіршення якості життя [65].

Аналіз впливу військового стану на старшокласників показує, наскільки глибоко і багатогранно це впливає на їхнє життя. Військовий стан створює постійний фон загрози та невизначеності, що серйозно впливає на їх психічне здоров'я. У цей період змінюється їхнє ставлення до навчання та соціальні позиції, формується самооцінка, самосвідомість, психологічна готовність до життя й ідентичність. Старшокласники відчують великий ступінь тривоги та страху за свою та безпеку близьких, що може викликати нічні кошмари, проблеми зі сном та емоційну нестабільність. Вони можуть відчувати фізичні симптоми, такі як головний біль, м'язова напруга та втрата апетиту. Соціальні аспекти також відіграють важливу роль у впливі військового стану на старшокласників. Втрата звичних соціальних зв'язків, обмеження свободи пересування та навчання можуть призводити до почуття ізоляції та самотності. Порушення навчального процесу також може спричинити зниження академічної успішності та мотивації до навчання. Сімейні взаємини також страждають через воєнний стан, що може призводити до почуття перевантаженості та виснаження у старшокласників [64].

Деякі психологи стверджують, що в старшому шкільному віці формуються основні стабілізуючі внутрішньоособистісні структури, які впливають на подальший життєвий шлях людини, її життєві плани, професійні досягнення, самосвідомість та ставлення до себе, готовність до сімейного життя. Невизначеність у виборі професії, вимушений переїзд,

адаптація до нових умов та відсутність уявлення про майбутнє ще більше заглиблюють стан емоційного напруження, яке супроводжується гнівом, страхом, тривогою, агресією та стресом. Чимало молодих людей скаржаться на проблеми зі сном, апетитом, збільшенням розумової активності, психосоматичними розладами та суїцидальними думками [60].

Більшість молоді у зв'язку з війною відчують страх за життя та здоров'я своє та своїх близьких. Негативно впливають на них численні вибухи, сирени, обмеження через комендантську годину, перерваний сон та час, проведений в укриттях. Нині молодь в Україні має відчуття, ніби втрачає найкращі роки життя через війну, яка перешкоджає їм мати повноцінне життя та розвиватися. Проте, незважаючи на повну невідомість і радикальні зміни у житті, багато молодих людей стверджують, що вони дорослішають, набувають нових знань та навичок і готові зробити свій внесок у майбутнє України [43].

Сучасні науковці-практики вказують на значний вплив воєнного стану на психоемоційний стан старшокласників, який проявляється у різних аспектах їхнього життя та психологічного благополуччя. Перш за все, у ситуаціях підвищеної небезпеки та невизначеності збільшується рівень тривожності та стресу. Крім того, військовий стан часто супроводжується змінами у соціальному середовищі старшокласників. Втрата друзів, переміщення до нових місць проживання або навіть еміграція можуть стати додатковими стресовими факторами. Соціальна ізоляція та втрата звичних соціальних зв'язків можуть призводити до почуття самотності та депресії [40]. Навіть якщо старшокласники залишаються у своїх звичних умовах, обмеження свободи пересування, зниження доступності до освітніх та розважальних закладів можуть погіршити їхнє психоемоційне благополуччя. Воєнний стан також впливає на освітній процес. Перерви у навчанні, перехід на дистанційне навчання або навчання в укриттях можуть знижувати якість освіти, викликати відчуття втрати контролю та безнадії щодо майбутнього. Старшокласники можуть відчувати себе невпевненими у своїх знаннях та

здібностях, що може негативно вплинути на їхню самооцінку та мотивацію до навчання. Статистика Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) підтверджує, що близько 10% людей, які пережили воєнні події, матимуть у подальшому серйозні проблеми з психічним здоров'ям, ще 10% спостерігатимуть поведінкові зміни, які ускладнять їхнє функціонування в соціумі. Наслідки війни для психічного здоров'я українців є предметом подальших наукових досліджень, однак вже сьогодні можна стверджувати, що одними з найпоширеніших негативних проявів війни є тривога, депресія, проблеми зі сном. Українські психологи та психотерапевти спостерігають збільшення звернень на консультації, що стосуються тривожних та депресивних станів, неконтрольованої агресії чи суїцидальних думок, котрі супроводжуються переживанням втрати близьких, дому, ідентичності [27]. Хоча емоційна сфера в юнацькому віці не настільки нестабільна, як у підлітковому, але все ще характеризується підвищеною тривожністю та схильністю до депресивних станів. Тривожність у ранньому юнацькому віці, перш за все, пов'язана із зміною умов повсякденного життя, тобто відчуттям себе фактично в ролі дорослого, оскільки перед молодими людьми стоїть питання вибору орієнтирів подальшого життєвого шляху та пов'язаних із цим труднощів, сумнівів у правильності цього вибору [30].

Згідно із С. Б. Кузіковою, підлітки та молодь найбільше постраждали від травм війни, але завдяки внутрішнім та зовнішнім ресурсам вони, в основному, ефективно адаптувалися до складної ситуації. У своєму дослідженні автор виявила, що травматична подія (критерій А) статистично значуще пов'язана з критерієм Е (збудження), що означає, що травматична подія спричиняє роздратованість, підвищену збудливість, настороженість і проблеми зі сном. Проте факт самої травматичної події не завжди веде до розвитку симптомів ПТСР [33]. Найбільші травми війни вплинули на систему цінностей та переконань підлітків та молоді, які вперше зіткнулися з неконтрольованим і небезпечним світом. Частково можна виявити моральну травму саме у молоді. Зазвичай моральна травма пов'язана з негативними

наслідками для сумління, коли люди діють або стають свідками подій, що суперечать їхнім особистим цінностям та моральним переконанням. Це нормальна реакція людини на аномальну травматичну подію. У юнацькому та старшому віці реакцією на травму є збудження, що часто виражається у панічній поведінці, проблемах зі сном, а також у психосоматичних симптомах, таких як головні болі, болі в животі та спині. Субклінічно виражена тривога, або «межовий стан», виявляється у всіх вікових групах, але симптомів депресії не спостерігалось, що може бути пов'язано з максимальною мобілізацією особистісних ресурсів під час війни, коли мобілізація усіх ресурсів була найвищою [34].

Л.В. Пилипенко та Ю. Р. Пристайко [43], досліджуючи психоемоційний стан осіб юнацького віку під впливом повномасштабного вторгнення, виявили, що рівень самопочуття, активності та настрою перебуває на середньому рівні. Вони дослідили реакції молоді на ці події, включаючи прагнення уникнути переживань, зміни в психологічному, гедонічному та соціальному благополуччі, а також загальний стан психічного здоров'я, який знижується нижче середнього рівня. За результатами опитування автори встановили зміни, що сталися у зв'язку з військовими подіями, такі як прояви гострого стресу, проблеми з циклом сну та харчування, утруднення у прийнятті важливих рішень та пошук ресурсів для продовження життя та самореалізації [4]. Згідно з висловленням С.М. Дмитрієвої, кількість тривожних молодих людей помітно зросла у порівнянні з минулим десятиліттям, що характеризується глибшою та особистісною тривожністю, особливо у сфері спілкування з однолітками та вчителями. О.П. Сергеєнкова, досліджуючи емоційну сферу молодих осіб, виявила, що навчання та спілкування з однолітками є двома основними джерелами емоційних переживань. Більшість молодих людей має помірний рівень тривожності, але ті, у кого вона висока, пов'язують це з навчальними ситуаціями. У цілому, рівень фрустрації у професійній та особистісній сферах у досліджуваних є низьким [45].

Л. О. Котлова вказала на те, що результати проведеного дослідження показують, що середні значення психічних станів (тривожність, фрустрація, ригідність, агресивність) переважають, і вони є досить нестабільними, піддатливими впливу негативних чинників, що може призводити до їх збільшення. Тривожність та страхи серед старшокласників переважно пов'язані з воєнними подіями, навчанням та взаєминами з оточуючим соціальним середовищем. Проблема збереження психічного здоров'я молоді є актуальною сьогодні, оскільки багато юнаків не відчують себе щасливими, відчують тривогу та хвилюються за своє майбутнє [31].

Автор вважає, що військові події мають значний вплив на життя юнаків, оскільки найбільш тривожні ситуації для них пов'язані саме з війною. Звичайно, велика частина тривожності виникає в результаті шкільних подій, що є типовим для раннього юнацького віку, і відображається в навчальних процесах. Також тривожність серед старшокласників пов'язана з ситуаціями невизначеності щодо майбутнього та особливостями спілкування з суспільством, зокрема з родиною та однолітками. Страх втрати близьких збільшує бажання проводити більше часу з родиною та друзями і впливає на переоцінку цінностей: деякі молоді люди відзначають, що стосунки з рідними та друзями стали більш цінними та міцними. Старшокласники підкреслюють, що їхні негативні емоції, сум і страхи переважно пов'язані саме з війною [26].

У своєму дослідженні автор виявив, що тривожність у підлітковому віці також пов'язана із взаєминами з соціальним оточенням (друзі, сім'я), зокрема з непорозуміннями та конфліктами («сварки з батьками», «труднощі в родині», «дзвінок від мами», «конфлікти з друзями»). Проте одним із найбільших страхів молоді є страх втрати близьких, оскільки деякі батьки знаходяться на передовій, хтось бачив руйнування будівель або втратив рідних і боїться повторення трагедії. При оцінці власних емоцій та почуттів підлітки мали труднощі з їх диференціацією, що відображено у полярності та узагальненні відповідей: «чудові», «радісні» – «сумні». Однак аналіз

конкретних емоційних переживань показує їх залежність від багатьох факторів. Радість старшокласникам приносять особисті захоплення («коли я граю», «коли сходила в басейн чи спортзал», «малювання») або наявність вільного часу без уроків та інших завдань. Почуття ж суму у половини опитаних пов'язані з війною («мені сумно від того, що в країні війна», «від повітряних тривог», «гинуть люди», «перемога ще далеко», «люди не йдуть у сховище, знецінюючи своє життя»). Значна частина відповідей учнів на питання, у яких ситуаціях вони почуваються сумно, стосується низької самооцінки та невпевненості в собі («я невдаха», «про мене забувають», «мені самотньо»), а також переживань про майбутнє («скоро доросле життя», «я не знаю, чого хочу від майбутнього»). Взаємини з соціальним оточенням неминуче впливають на життя особистості на всіх етапах віку, тому, хоча підлітки й найбільше хвилюються щодо своїх відносин з родиною та друзями, вони прагнуть проводити час у колі близьких людей [57[]].

Отже, науковці виявили, що воєнні події значно вплинули на життя підлітків, адже найбільш тривожні для них ситуації пов'язані саме з війною; високий рівень тривожності викликають також шкільні події, що є типовим для цього віку та відображається на навчанні. Тривожність у старшокласників також пов'язана з невизначеністю щодо майбутнього та стосунками із соціумом, зокрема з родиною і однолітками. Страх втрати близьких посилює бажання проводити більше часу з сім'єю та друзями, що призводить до переоцінки цінностей: деякі молоді люди відзначають, що їхні стосунки стали міцнішими та більш значущими. Підлітки підкреслюють, що їхні негативні переживання, сум і страхи здебільшого стосуються війни [62]. Вони зазначають, що ситуація в країні заважає їм почуватися щасливими, оскільки у багатьох рідні знаходяться в зоні бойових дій, а дехто став свідком або жертвою руйнувань, що є травматичним досвідом для молодого покоління. Психічний стан підлітків є нестабільним та чутливим до зовнішніх впливів. Сучасні теоретики та практики впевнені, що війна вплинула на всі сфери життя, завдаючи шкоди, включаючи психічне

здоров'я. Травматичні ситуації (втрата близьких чи майна, новини про обстріли чи насильство, перебування поруч із вибухами) спричиняють великий стрес, і реакції на них можуть бути непередбачуваними, а наслідки — довготривалими, навіть на все життя.

Таким чином, вплив війни на психоемоційний стан старшокласників є багатограним і охоплює емоційні, психологічні, фізичні та соціальні аспекти. Для ефективної допомоги цим учням необхідно забезпечити комплексну підтримку, яка включає психологічну допомогу, підтримку з боку сім'ї та соціального оточення, а також адаптацію навчального процесу до нових умов. Психологи та педагоги повинні бути готові надавати емоційну підтримку, проводити тренінги з управління стресом та надавати консультації. Забезпечення можливостей для соціальної взаємодії, навіть у складних умовах, також є критично важливим для зниження негативного впливу війни на психоемоційний стан старшокласників.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНІ РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Методики дослідження психологічного стану особистості

Для дослідження психоемоційного стану учнів старшого шкільного віку було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали 30 респондентів (віком 15-17 років). Дослідження проводилось на базі Ізмаїльська гімназія № 2 з початковою школою Ізмаїльського району Одеської області.

Діагностика старшокласників відповідно до зазначених завдань здійснювалась за допомогою наступних методик: «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна) [29]; «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор» (в модифікації В.Г. Норакідзе); «Самооцінка стійкості до стресу» [39].

1) «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (автори Ч.Д. Спілбергер і Ю.Л. Ханін) є методикою для вивчення психологічного феномену тривожності. Опитувальник включає 20 тверджень, що стосуються тривожності як стану (ситуативна тривожність), та 20 тверджень для оцінки тривожності як диспозиції, тобто як особистісної риси. Особистісна тривожність (ОТ) дає змогу зрозуміти індивідуальні відмінності у реагуванні на різні стресові фактори, дозволяючи оцінити, як особистість сприймає загрози у певних ситуаціях і як зазвичай на них реагує. В цьому випадку особливу роль відіграє набутий досвід, тобто частота перебування в загрозливих ситуаціях. Ситуативна або реактивна тривожність (СТ) вимірює, як людина реагує на типові соціально-психологічні стресори, такі як загроза самоповаги, очікування негативної оцінки чи агресивна реакція, і допомагає оцінити, як особистість почувається в даний момент. Загалом методика містить 40 тверджень. Ч.Д. Спілбергер пояснює обидва

види тривожності так: «Стан тривожності характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або збудженням автономної нервової системи». Тривожність як риса особистості є мотивом або набутою поведінковою диспозицією, що змушує індивіда сприймати широкий спектр об'єктивно безпечних ситуацій як таких, що несуть загрозу, і реагувати на них тривогою, інтенсивність якої не відповідає реальній небезпеці. «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілбергер – Ю.Л. Ханін) є унікальною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як властивість особистості та як стан. У нашій країні використовується тест у модифікації Ю.Л. Ханіна (1976). Ситуативна (реактивна) тривожність визначає стан суб'єкта в конкретний момент часу, характеризуючись емоціями, які суб'єктивно переживаються: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю у конкретній ситуації. Цей стан є емоційною реакцією на екстремальні або стресові події, і його інтенсивність та динаміка можуть змінюватися з часом. Високий рівень тривожності (>46) прямо корелює з наявністю невротичних конфліктів, емоційних і невротичних зривів, а також психосоматичних захворювань.

Результати методики дозволяють оцінити рівень тривожності: 0-30 балів – низький рівень тривожності, 31-45 – середній рівень тривожності, 46 і більше – високий рівень тривожності. Ці результати допомагають визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності у респондентів. Високий рівень ситуативної тривожності може свідчити про сильний стрес або тривожність на момент тестування, тоді як високий рівень особистісної тривожності може вказувати на схильність до тривожних реакцій у різних ситуаціях [29].

Методика «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлора» (в модифікації В.Г. Норакідзе) є важливим інструментом для оцінки особистісної тривожності та визначення схильності індивіда до тривожних реакцій у різних життєвих ситуаціях. У 1975 році В.Г. Норакідзе додав до

опитувальника шкалу брехні, яка дозволяє оцінити демонстративність та нещирість відповідей. Методика використовується як для індивідуальних, так і для групових обстежень, вирішуючи як теоретичні, так і практичні завдання, і може бути включена до батареї інших тестів. Шкала використовується для діагностики рівня тривожності як стійкої риси особистості, що впливає на емоційне та психологічне благополуччя людини. Інтерпретація результатів тесту базується на підрахунку кількості позитивних відповідей, які вказують на наявність тривожності.

Високий загальний бал свідчить про високий рівень особистісної тривожності, що може означати підвищену чутливість до стресових факторів і схильність до переживання тривожних станів навіть у відносно нейтральних або помірно стресових ситуаціях. Високий рівень тривожності може впливати на якість життя, ускладнюючи соціальні взаємодії, академічну чи професійну діяльність, а також загальне психічне здоров'я. Низький загальний бал, навпаки, вказує на низький рівень особистісної тривожності, що характеризує емоційну стабільність і здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Люди з низьким рівнем тривожності зазвичай мають високу стресостійкість, впевненість у собі та рідко відчують надмірне занепокоєння чи страх.

Середній рівень тривожності вказує на те, що людина може відчувати тривожність у певних ситуаціях, але загалом її емоційні реакції залишаються в межах норми і не заважають нормальному функціонуванню. Інтерпретація результатів також повинна враховувати контекстуальні фактори, такі як поточні життєві обставини, соціальне оточення та індивідуальні особливості респондента. Високі показники тривожності можуть бути тимчасовими і обумовленими зовнішніми стресовими подіями, такими як іспити, зміна роботи, особисті проблеми або інші значні життєві зміни [29].

Як і в попередній методиці, результати поділяються на окремі шкали та розміщуються в градації: від 0 до 15 балів – низький рівень тривожності, від 16 до 20 балів – нижче середнього рівня, від 21 до 23 балів – середній рівень

тривожності, від 24 до 27 балів – вище середнього рівня, і від 28 до 50 балів – високий рівень тривожності. Тривожність як особистісна риса відображає мотив чи набуту поведінкову установку, що змушує людину сприймати широке коло об'єктивно безпечних обставин як загрозливі, викликаючи тривожні стани, інтенсивність яких не відповідає реальному рівню небезпеки. Реактивна (ситуативна) тривожність, навпаки, відображає стан людини в конкретний момент часу, характеризуючи емоції, які переживаються суб'єктивно: напругу, занепокоєння, нервовість, стурбованість у конкретних обставинах. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну чи стресову ситуацію і може змінюватись за інтенсивністю та динамічністю у часі.

У дослідницькій діяльності, «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлора» (в модифікації В.Г. Норакідзе) може використовуватися для вивчення впливу різних факторів, таких як соціально-економічний статус, сімейне оточення, культурні відмінності та інші змінні на рівень особистісної тривожності. Це допомагає краще зрозуміти механізми розвитку тривожних станів та сприяє створенню більш ефективних програм профілактики і втручання.

3) Методика «Самооцінка стійкості до стресу» призначена для оцінювання рівня стійкості до стресу, враховуючи ресурси стресостійкості, які дають змогу ефективно подолати стрес [51]. Методика, розроблена в Київській медичній академії, призначена для визначення самооцінки стійкості до стресу. Вона відіграє важливу роль у профілактиці та діагностиці емоційного стану, оскільки стійкість до стресу відображає як психічне, так і соматичне здоров'я особистості. Ця методика дозволяє оцінити здатність людини протистояти стресовим ситуаціям і зберігати емоційну стабільність у стресових умовах. Отримані результати можуть використовуватися для створення індивідуальних програм психологічної допомоги та підтримки, спрямованих на зміцнення стресостійкості. Методика враховує різні аспекти стресостійкості, включаючи когнітивні, емоційні та поведінкові фактори, які

разом формують загальний рівень здатності особистості адаптуватися в стресових умовах. Оцінка стійкості до стресу за допомогою цієї методики корисна не лише для психологів та психотерапевтів, але й для широкого кола фахівців, включаючи медичних працівників, педагогів, соціальних працівників та керівників підприємств. Стійкість до стресу вказує на ризик дезадаптації особистості в стресових обставинах, коли система емоційного відображення функціонує в критичних умовах, викликаних зовнішніми та внутрішніми чинниками. Методика може застосовуватися як самостійна психологічна методика або в комплексі з іншими методиками аналогічного спрямування.

Таким чином, методика «Самооцінка стійкості до стресу» є важливим інструментом для виявлення та підвищення стресостійкості, що сприяє збереженню та зміцненню психічного і соматичного здоров'я особистості. Методика містить 18 тверджень, кожне з яких оцінюється за трьохбальною шкалою (рідко, іноді, часто). Кінцевий результат визначається шляхом підрахунку сумарних балів, що дозволяє оцінити рівень стійкості до стресу. Стресостійкість характеризує сукупність особистісних якостей старшокласника, що дозволяє йому долати значні інтелектуальні, вольові та емоційні навантаження, обумовлені навчальною діяльністю в умовах змін. Вона виявляється в умінні ефективно працювати в напруженому ритмі, вирішувати кілька завдань одночасно в обмежених часових проміжках, оперативно та раціонально організувати процес їх виконання.

Результати поділяються на шкали: від 0 до 15 балів – низький рівень тривожності, від 16 до 20 балів – нижче середнього рівня, від 21 до 23 балів – середній рівень тривожності, від 24 до 27 балів – вище середнього рівня, від 28 до 50 балів – високий рівень тривожності. Низький сумарний бал свідчить про високий рівень стресостійкості, тоді як високий сумарний бал вказує на низький рівень стійкості до стресу.

2.2. Результати дослідження особливостей психоемоційного стану старшокласників

Проаналізувавши результати за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна) можна констатувати, що за поданими шкалами особистісної та ситуативної тривожності більша кількість респондентів має середній рівень тривожності, наступними по кількості йдуть респонденти з високим рівнем прояву тривожності. Підсумовуючи, можна сказати, що найменшою є кількість респондентів, яким в нинішніх умовах притаманний низький рівень тривожності (Табл.2.1., Рис.2.1.).

Кількісні показники подано в таблиці 2.1.

Табл.2.1.

Кількісні показники за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна)

Види тривожності	Рівні прояву тривожності		
	низький	середній	високий
Ситуативна тривожність	10% /3	57%/ 17	33%/10
Особистісна тривожність	17% / 5	43%/13	40%/12

Результати дослідження показників тривожності у старшокласників за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна) (див. Рис.2.1.)

Спираючись на результати, подані в таблиці 2.1. та рисунку 2.1., варто зазначити, що рівень ситуативної та особистісної тривожності у респондентів варіюється, що свідчить про різні ступені стійкості до стресу серед учасників дослідження.

За результатами, які зображені в таблиці 2.1., констатуємо, що більша кількість респондентів має середній рівень ситуативної та особистісної тривожності, а саме 57% (17 осіб) - ситуативна тривожність, 43% (13 осіб) - особистісна. Це свідчить про те, що більшість людей мають помірні

труднощі з адаптацією до стресових ситуацій, але загалом здатні ефективно функціонувати в умовах стресу. Ресурси стресостійкості таких респондентів є достатніми для подолання щоденних стресових факторів без суттєвого впливу на їхнє психічне здоров'я. Водночас, ці люди можуть потребувати періодичної психологічної підтримки або навчання стратегій управління стресом, щоб покращити свою здатність справлятися з більш інтенсивними або тривалими стресовими ситуаціями.

Низький рівень за нинішніх умов у шкалі ситуативної тривожності має 10% (3 особи), у шкалі особистісної тривожності 17% (5 осіб), це вказує на те, що такі юнаки мають високу стійкість до стресу і здатні залишатися спокійними і зосередженими навіть у складних обставинах. Їхня здатність ефективно справлятися зі стресом може бути пов'язана з вродженими або набутими особливостями, такими як оптимізм, високий рівень самоконтролю, наявність підтримуючого соціального середовища або добре розвинені навички саморегуляції. Ці респонденти, ймовірно, рідше відчувають негативні емоційні наслідки стресу і можуть служити моделями для інших у питаннях управління стресом.

Навпаки, високий рівень тривожності, зафіксований у 33% (10 осіб) респондентів за шкалою ситуативної тривожності та у 40% (12 осіб) за шкалою особистісної тривожності, свідчить про підвищену вразливість до стресу, що може потребувати додаткової психологічної підтримки або втручання для зниження тривожності та покращення загального емоційного стану. Ці респонденти можуть часто відчувати відчуття перевантаження, труднощі з концентрацією уваги та фізичні симптоми стресу, такі як головний біль або порушення сну. Вони можуть потребувати цілеспрямованих втручань, таких як терапевтичні сесії, тренінги з управління стресом або розвиток навичок релаксації для покращення їхнього емоційного благополуччя.

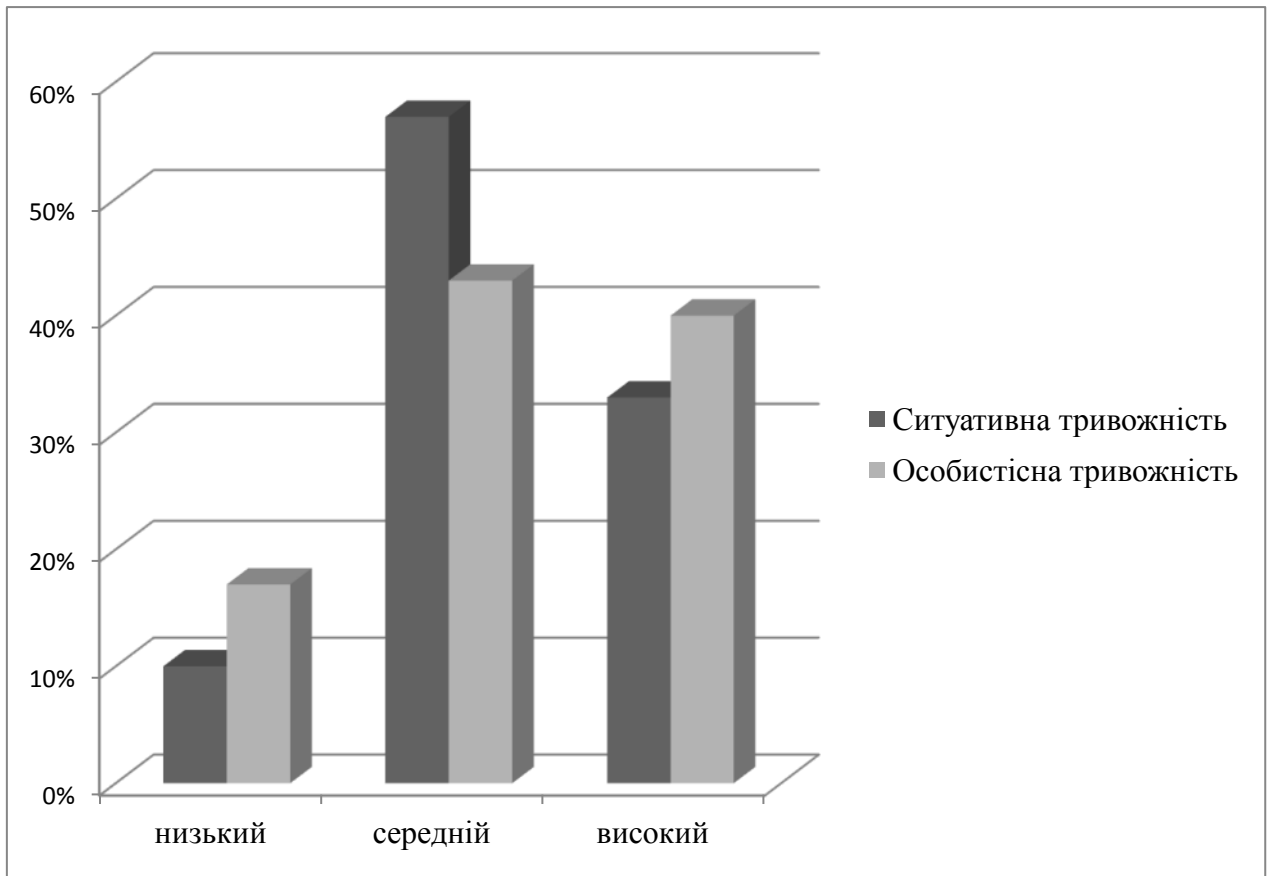


Рис 2.1. Показники тривожності у респондентів за методикою «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна)

Отримані результати демонструють необхідність індивідуалізованого підходу в роботі з різними групами людей для ефективного управління стресом та підвищення їх стійкості до стресових факторів. Для тих, хто має високий рівень тривожності, важливо розробити комплексні програми підтримки, які включають як психологічні, так і фізіологічні методи зниження стресу. Водночас, для респондентів з середнім рівнем тривожності можуть бути корисні програми, спрямовані на покращення їхніх навичок адаптації до стресу і підвищення загальної стресостійкості. Для тих, хто має низький рівень тривожності, важливо підтримувати та розвивати їхні існуючі навички управління стресом, забезпечуючи можливість для подальшого особистісного розвитку та зміцнення психічного здоров'я.

Спираючись на результати, подані в таблиці 2.1. та рисунку 2.1., варто зазначити, що це потребує уваги, бо підвищений рівень тривожності може призвести до тривоги, а це в свою чергу не дає можливості особистості оцінити об'єктивно свою діяльність в різноманітних ситуаціях і, як наслідок, призвести до стресу. Найбільша кількість процентів респондентів за результатами знаходиться на середньому рівні прояву тривожності, ці показники не є критичними, бо наразі старшокласники переживають кризовий період, який характеризується підвищеним рівнем занепокоєння – різкі зміни настрою, невпевненість у собі.

Згідно з методикою «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор» (в модифікації В.Г. Норакидзе) можна констатувати, що більшій кількості респондентів притаманна тривожність у вираженій формі. Були отримані наступні результати – низький рівень тривожності мають 10% (3 особи), нижче середнього – 6 % (2 особи), середній (37% - 11 осіб) і вище середнього рівня (30% - 9 осіб). Високий рівень тривожності притаманний 17% (5 осіб) респондентів (Табл.2.2., Рис.2.2.).

Отже, більше половини старшокласників мають рівень тривожності середній або вище середнього, такі юнаки відчують тривогу майже з будь-якого приводу, не в змозі самотійно і адекватно реагувати на труднощі, не можуть повноцінно справитись із критичною чи екстремальною ситуацією.

Таблиця 2.2.

Результати дослідження рівня тривожності за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор» (в модифікації В.Г. Норакидзе)

Рівень тривоги	Кількість осіб	% показник
Високий	5	17
Вище середнього	9	30
Середній	11	37
Нижче середнього	2	6
Низький	3	10

Отже, в результаті діагностики досліджуваних (Табл.2.2., Рис.2.2.) було виявлено, що найбільш розповсюдженим серед опитуваних дорослих є середній рівень тривожності (37% - 11 осіб), це говорить про те, що значна частина респондентів демонструє помірну здатність до адаптації в умовах стресу. Середній рівень тривожності свідчить про те, що ці люди, хоча й можуть відчувати певний дискомфорт у стресових ситуаціях, загалом зберігають емоційну стабільність і можуть справлятися з викликами повсякденного життя. Вони не виявляють надмірної тривожності, яка б значно заважала їхньому функціонуванню, але й не є повністю невразливими до стресу. Це вказує на те, що їхні ресурси стресостійкості дозволяють їм утримувати баланс між реакцією на стрес і здатністю до відновлення після нього. Такі люди можуть вигравати від навчання додаткових технік управління стресом, щоб покращити свою адаптивність і знизити рівень тривожності в більш складних або тривалих стресових ситуаціях. Результати дослідження підкреслюють важливість розвитку програм підтримки, які допоможуть респондентам з середнім рівнем тривожності зміцнити їхні навички управління стресом і підвищити загальну стресостійкість.

Отримані результати за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги Дж.Тейлор» (в модифікації В.Г. Норахідзе) представлено більш детально на Рис. 2.2.

Рівень тривоги вище середнього виявився у 30% (9 осіб) респондентів, тобто, такі люди частіше відчують тривогу, ніж з середнім рівнем тривожності, але все ж мають певні ресурси для управління своїм станом. Помірна внутрішня напруга може означати, що вони здатні контролювати свою тривогу за допомогою різних стратегій саморегуляції, таких як релаксаційні техніки, фізичні вправи або соціальна підтримка. Проте, ці стратегії можуть вимагати від них значних зусиль і не завжди бути ефективними в умовах підвищеного або тривалого стресу.

Цей рівень тривожності може впливати на їхнє повсякденне життя, викликаючи періодичні епізоди підвищеної нервозності, труднощі з концентрацією уваги, а іноді й фізичні симптоми, такі як головний біль або порушення сну. Водночас, респонденти з рівнем тривоги вище середнього зазвичай мають достатній рівень усвідомлення свого емоційного стану і можуть активно шукати способи його поліпшення. Для цієї групи респондентів важливо розробити підтримуючі програми, які допоможуть їм знижувати рівень тривожності та підвищувати загальну стресостійкість.

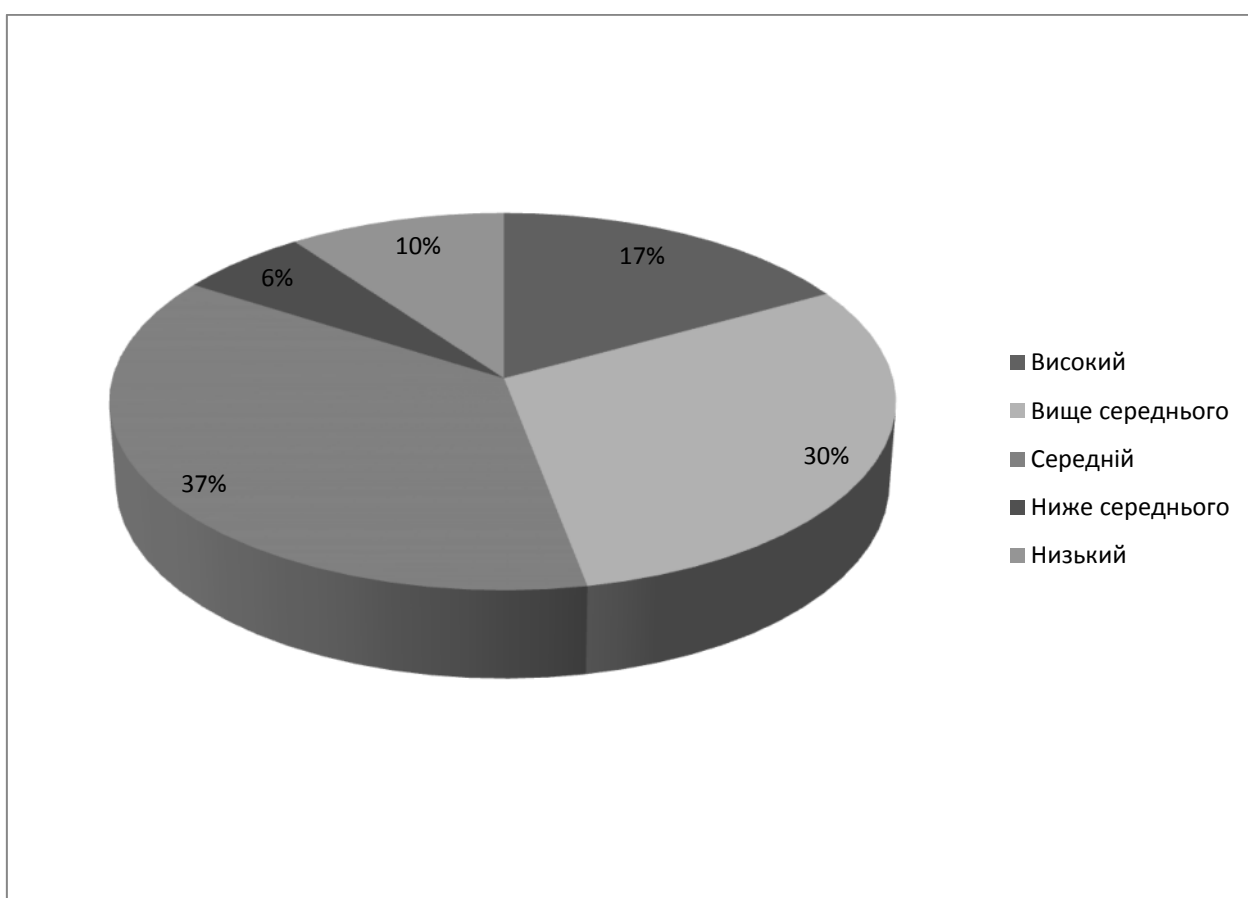


Рис. 2.2. Показники прояву тривоги старшокласників за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги Дж.Тейлор» (в модифікації В.Г. Норакідзе)

Це можуть бути заняття з навчання методам управління стресом, індивідуальна або групова психотерапія, а також активності, спрямовані на зміцнення фізичного та емоційного здоров'я. Надання додаткових ресурсів і

навичок для ефективного управління тривогою може значно поліпшити їхнє самопочуття і здатність справлятися з життєвими викликами.

Високий рівень тривоги показали 17% (5 осіб) учнів старших класів, а це значить, що таким юнакам притаманний високий рівень напруги. Незалежно від наявності або відсутності вагомих причин на це, такі люди сприймають широкий спектр ситуацій як страшні та небезпечні, що зовнішньо проявляється нервозністю та швидкою зміною настрою. Високий рівень тривоги у цих учнів може бути пов'язаний з їхньою схильністю до гіперчутливості до потенційних загроз або невизначеності, що може призводити до постійного відчуття напруженості і тривожності.

З огляду на воєнне положення, рівень тривожності серед учнів може ще більше підвищуватися через постійний страх і невизначеність, які супроводжують військові дії. Воєнний стан створює додаткові стресові фактори, такі як загроза фізичної безпеки, втрата близьких, вимушена міграція або зміна життєвих обставин, що можуть суттєво впливати на психоемоційний стан молоді. Учні можуть відчувати підвищену тривожність через новини про військові події, звуки вибухів або сирен, а також через зміну звичного способу життя і навчання. Це може негативно впливати на їхню здатність до концентрації, навчання і взаємодії з однолітками та вчителями [53].

Такі учні можуть частіше за інших відчувати фізичні симптоми стресу, такі як прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння або проблеми зі сном. Вони також можуть проявляти емоційну нестабільність, швидко переходячи від стану спокою до стану тривоги або роздратування. Високий рівень тривоги може впливати на їхні соціальні взаємини, оскільки підвищена нервозність і часті зміни настрою можуть ускладнювати спілкування і співпрацю з іншими. У цьому контексті високий рівень тривоги може бути захисною реакцією організму на екстремальні умови, проте тривале перебування в стані підвищеної напруги може призвести до виснаження психічних ресурсів і розвитку хронічного стресу. Тому, учні потребують

спеціальної психологічної допомоги для адаптації до умов воєнного стану. Психологічна підтримка має включати методи зниження тривожності, навчання технік саморегуляції, а також створення безпечного і підтримуючого середовища в школі та вдома.

Підтримка з боку шкільних психологів, педагогів і батьків може бути вирішальною для підвищення їхньої стійкості до стресу і покращення загального психічного здоров'я. У навчальному середовищі також можна створити умови, які зменшують фактори стресу, наприклад, забезпечення сприятливого емоційного клімату, зменшення академічного тиску, проведення тренінгів з емоційного інтелекту і надання можливостей для фізичної активності. Таким чином, учні з високим рівнем тривоги отримають необхідну підтримку для покращення їхньої здатності справлятися зі стресовими ситуаціями і збереження емоційної рівноваги.

Низький рівень та нижче середнього рівня тривоги був виявлений у 10% (3 особи) та 6% (2 особи) респондентів. Це говорить про те, що такі старшокласники не мають сильних внутрішніх конфліктів, не піддають сумніву себе та спокійно сприймають навколишній світ. Такий рівень тривоги вказує на стресостійкість, на спроможність не сприймати кожен ситуацію як загрозливу без об'єктивних на то причин. Такі люди впевнено себе почувають у мінливих і складних ситуаціях, вони об'єктивно та адекватно оцінюють внутрішні стани та зовнішні обставини.

У контексті воєнного положення, низький рівень тривоги у цих учнів вказує на їхню здатність ефективно справлятися з екстремальними умовами та зберігати емоційну рівновагу навіть у дуже напружених ситуаціях. Вони мають вроджені або набуті механізми саморегуляції, які дозволяють їм зберігати спокій і раціональність. Це може включати позитивне мислення, високу самооцінку, підтримуючі соціальні зв'язки та навички управління емоціями. Вони, ймовірно, здатні краще адаптуватися до умов, спричинених війною, зокрема до частих змін, потенційних загроз та невизначеності. Ці учні можуть служити прикладом для своїх однолітків, демонструючи, як

зберігати внутрішній спокій і стійкість у складних ситуаціях. Їхній низький рівень тривожності також сприяє кращому академічному та соціальному функціонуванню, оскільки вони менш схильні до відволікань і стресових реакцій, що дозволяє їм зосереджуватися на навчанні і підтримувати здорові взаємини.

Проте, навіть ці стресостійкі учні можуть відчувати вплив військових дій і потребувати підтримки. Важливо, щоб вони також мали доступ до ресурсів, які допоможуть їм підтримувати свій психоемоційний стан на високому рівні. Це можуть бути програми розвитку емоційного інтелекту, заняття з фізичної активності, які допомагають знімати напругу, а також створення безпечного і стабільного навчального середовища.

За останньою методикою «Самооцінка стійкості до стресу» в більшості респондентів середній рівень стресостійкості (33% - 10 осіб) або нижче середнього рівня стійкості до стресу (26% - 8 осіб).

Це означає, що старшокласники в цілому мають достатні ресурси для того, щоб справлятися з проблемними ситуаціями, з якими вони стикалися у своєму житті. Вони можуть ефективно вирішувати важкі ситуації без критичних наслідків для свого психічного і фізичного здоров'я, однак це не завжди відбувається обдумано і раціонально. Кількісні показники наведені в таблиці 2.3. та рисунку 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати дослідження рівня стресостійкості за методикою «Самооцінка стійкості до стресу»

Рівень стресостійкості	Кількість осіб	% показник
Високий	2	7
Вище середнього	2	7
Середній	10	33
Нижче середнього	8	26
Низький	5	17
Дуже низький	3	10

Середній рівень стресостійкості виявлено у 33% (10 осіб) студентів, цей відсоток респондентів мають деякі навички і стратегії для подолання стресу, але ці навички можуть бути недостатньо розвиненими для впевненого управління більш складними або тривалими стресовими ситуаціями. Вони можуть швидко виснажуватися при тривалих навантаженнях або в умовах постійного стресу, що може призводити до емоційного вигорання або інших негативних наслідків для здоров'я. Рівень стресостійкості нижче середнього у 26% (8 осіб) юнаків вказує на те, що деякі учні мають обмежені ресурси для подолання стресу. Вони можуть відчувати значну напругу і труднощі при спробі справлятися з екстремальними ситуаціями самостійно. Такі учні можуть потребувати більшої підтримки і допомоги з боку дорослих, педагогів і психологів для того, щоб успішно справлятися з викликами і уникати негативних наслідків для свого здоров'я і навчання.

Результати дослідження показників стресостійкості старшокласників за методикою схематично наведено у вигляді діаграми (див. Рис.2.3.)

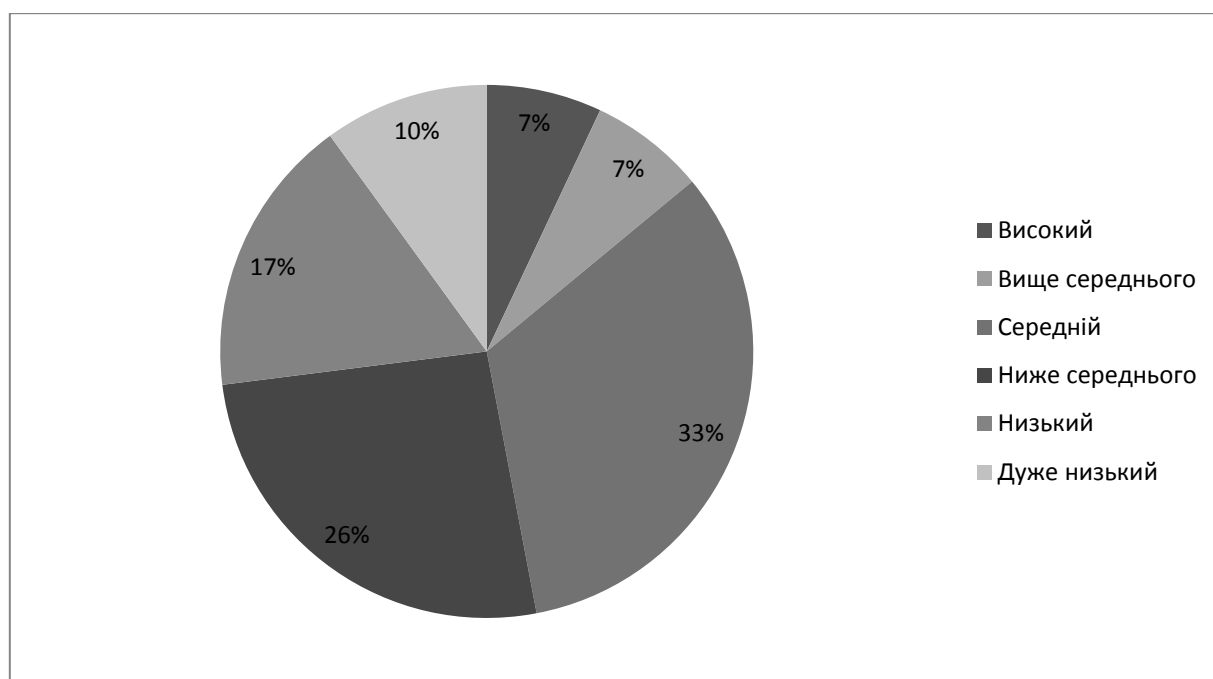


Рис. 2.3. Показники рівня стресостійкості за методикою «Самооцінка стійкості до стресу»

Низький рівень стресостійкості показали 17% (5 осіб) старшокласників, тобто, ці особи мають обмежені ресурси для того, щоб ефективно справлятися зі стресом та негативними життєвими ситуаціями. Люди з низьким рівнем стресостійкості можуть швидко втрачати емоційний баланс та відчувати перевантаження в стресових ситуаціях. Вони можуть виявляти схильність до паніки, тривожності, депресії, а також фізичних проявів стресу, таких як головні болі, проблеми зі сном або шлунково-кишкові розлади. Низький рівень стресостійкості може бути наслідком різних факторів, таких як генетичні особливості, навколишнє середовище, виховання, попередні стресові події або недостатні навички управління емоціями. Для багатьох з цих осіб стрес може стати значною перешкодою для досягнення особистих і професійних цілей, а також для здоров'я та загального благополуччя.

Важливість забезпечення підтримки та навчання навичкам управління стресом для осіб з низьким рівнем стресостійкості важко переоцінити. Психологічна підтримка може включати індивідуальні консультації з психологом або психотерапевтом, де людина може вільно висловити свої емоції та отримати підтримку у вирішенні особистих проблем і конфліктів. Навчання стратегіям релаксації та медитації може допомогти особам знизити рівень фізіологічної активності та розслабити тіло, що сприяє зменшенню стресу та тривожності. Регулярна практика медитації може також зміцнити мозкові механізми саморегуляції та зосередженості, що сприяє загальному психічному здоров'ю. Розвиток навичок позитивного мислення може допомогти особам переглянути ситуації з більш оптимістичного ракурсу, знижуючи рівень стресу та покращуючи загальний настрій. Позитивне мислення може також допомогти людині реагувати на труднощі з більшою гнучкістю та впевненістю, що сприяє покращенню роботи та особистих відносин.

Отримані результати вказують на те, що серед старшокласників переважають середні показники тривожності та стресостійкості. Це може свідчити про нестабільність цих психічних станів, які можуть змінюватися

під впливом різних негативних чинників, зокрема, подальшого розгортання воєнних подій. Метод бесіди, використаний для аналізу спектру ситуацій, що викликають тривожність у старшокласників, підтвердив, що на перший план виходять події, пов'язані з війною або з конкретними особами в цій війні («повітряні тривоги», «вимкнення світла», «відсутність зв'язку, коли лунає сирена», «нав'язливі думки через війну», «смерть людей», «хвилювання за життя та здоров'я рідних під час ракетних обстрілів», «фізичне знущання з військових», «боюся опинитись під завалами», «незрозуміло, як жити далі через війну», «звуки сирен», «боюся не почути тривогу та вчасно не зреагувати»).

Звісно, доволі високий відсоток тривожних ситуацій для юнаків і юнок становлять події, що стосуються школи та безпосередньо процесу навчання, є «типовими» переживаннями в цьому віці («домашні завдання», «багато матеріалу для самостійного опрацювання», «складна тема чи контрольна», «сварки з батьками через оцінки», «екзамени», «відповідь біля дошки», «виступи перед класом», «запізнення в школу»). У деяких учнів молоді тривожність пов'язана з ситуаціями невизначеності щодо майбутнього («ситуації пов'язані з вибором, коли на мене покладають забагато очікувань», «майбутнє», «коли я не знаю заздалегідь, що буде далі», «незнайомі люди», «коли я не бачу виходу», «ситуації, що загрожують моєму успіху», «коли недостатньо коштів», «публічні виступи», «коли щось іде не за планом», «коли ситуація виходить з-під контролю», «коли я не знаю, що робити»).

Результати дослідження свідчать про необхідність уваги до психологічного благополуччя студентів, особливо в умовах воєнного конфлікту. Згортання подій, пов'язаних з війною, може призвести до збільшення рівня тривожності та стресу серед старшокласників, що може вплинути на їхню психічну та емоційну стійкість. Для ефективного управління цими психічними станами важливо розробляти та впроваджувати програми психологічної підтримки та навчання стратегіям управління стресом. Це може включати психологічні консультації, тренінги з релаксації

та медитації, а також розвиток навичок позитивного мислення. Виходячи з цього було розроблено тренінгову програму для підвищення рівня стійкості до стресу, а також зниження рівня тривожності у старшокласників в умовах воєнного стану.

2.3. Методи та засоби профілактики та корекції негативних емоційних станів учнів старшого шкільного віку

Російсько-українська війна, що розпочалася у лютому 2022 року і триває досі, поставила перед психологами нові виклики, зокрема потребу у створенні власної системи психологічної допомоги для дітей і дорослих, які постраждали від воєнних дій. Війна охоплює всі можливі елементи травми, її вплив є тривалим і непередбачуваним за поширеністю та інтенсивністю. Окрім фізичних ушкоджень та безпосередньої загрози життю, особистість зазнає численних і хронічних психологічних травм, що призводить до раптової та часто масової втрати ресурсів, яка може посилюватися з часом. Для підтримки старшокласників в таких умовах необхідно забезпечити їм психологічну допомогу [54].

Завдання психологів, педагогів та соціальних працівників у ситуації воєнного стану включає не лише надання емоційної підтримки, але й активну допомогу у розвитку стресоустойчивості та управлінні емоціями. Це може включати проведення тренінгів та сесій консультування, під час яких учасники навчаються методам релаксації, технікам дихальних вправ, та отримують інструменти для ефективного подолання стресу [7].

Особливу увагу слід приділяти забезпеченню можливостей для соціальної взаємодії. Навіть у ситуації воєнного конфлікту, коли фізичні зустрічі можуть бути обмежені, важливо створювати можливості для спілкування через онлайн-платформи або організацію безпечних зустрічей в обмеженому форматі. Це допоможе зменшити відчуття ізоляції та підтримати почуття спільності та підтримки в групі [6]. Батькам та близьким людям

також варто активно включатися у підтримку старшокласників. Вони можуть надавати емоційну підтримку, створювати умови для спілкування та відвертого обговорення почуттів та емоцій. Розуміння та підтримка з боку родини може значно полегшити процес адаптації та зменшити негативний вплив стресових ситуацій на психоемоційний стан старшокласників [41]. Такі підходи, спрямовані на розвиток стресоустойчивості, підтримку емоційного благополуччя та підтримку соціальних зв'язків, можуть допомогти старшокласникам ефективно справлятися з невизначеністю та стресом, що супроводжують воєнний стан, і продовжувати розвиватися та реалізовувати свої потенційні можливості. З метою підвищення стресостійкості та зниження тривожності у воєнних умовах був розглянутий формат групового тренінгу.

Завдання тренінгової програми:

- Розвинути відчуття внутрішнього контролю для того щоб юнаки навчились в екстремальних або критичних ситуаціях не впадати в паніку, а тверезо оцінювати умови в яких вони опинились.
- Підвищення самооцінки для того щоб старшокласники могли об'єктивно оцінити свої можливості і у разі виникнення потреби щоб вони не сумнівались в своїх можливостях.
- Зниження рівня тривожності, для запобігання тривожних станів, які можуть перерости в патологічні і серйозно псувати життя юнаку.
- Навчитись позбавляти негативних станів.
- Навчитись адаптуватись до нових умов, щоб старшокласники мали змогу пристосовуватись до нових умов середовища та існуючих вимог в колективах
- Проінформувати учнів старших класів про феномен стресу і те як можна його подолати, які існують стресогенні фактори – для того, щоб юнак розумів, що може з ним відбуватись і за яких умов [22].

Вправа «Привітання». Мета: сприяти встановленню контакту між учасниками та підготовці до групової роботи. Тривалість: 15 хвилин.

Інструкція: один із учасників вітає інших або робить комплімент у формі: «Привіт усім, у кого зараз гарний настрій!» Ті, до кого це стосується, відповідають: «Привіт!» У разі компліменту, ті, хто вважає, що це про них, відповідають: «Дякую!» Вправа повторюється кілька разів.

Вправа «Який ти птах». Мета: покращити самопізнання та підвищити самооцінку. Інструкція: учасникам надається тест із 15 запитань, на які вони відповідають. Потім вони отримують інструкції для обробки відповідей і характеристики для кожного птаха. Кожна людина схожа на певного птаха: хтось гордий орел, хтось хоробрий яструб, а хтось маленький та спритний горобець. Пропонується пройти тест і дізнатися, до якого птаха ви належите. Тест дозволяє зіставити себе з трьома умовними особистісними портретами: «Голуб», «Яструб» і «Страус» (учасники вибирають варіанти відповідей, які їм найбільше підходять) [38].

Вправа «Мій герб». Мета: продовжити знайомство учасників, розвивати навички самопрезентації та формувати позитивну самооцінку. Тривалість: 15 хвилин. Інструкція: щоб краще пізнати один одного та самих себе, учасникам пропонується вигадати та намалювати свій власний герб на папері. Герб може включати все, що, на їхню думку, виражає їх як особистість. Потім кожен за бажанням розповідає про свій герб.

Малюнок «Я реальний». Мета: звернути увагу на себе в даний момент, формувати позитивну самооцінку та знизити рівень тривожності. Інструкція: учасники малюють на аркуші кольоровими олівцями, як вони бачать себе у реальному часі [10].

Вправа «Продовжити речення». Мета: усвідомлення своїх емоцій та об'єктивна оцінка себе в різних емоційних станах. Інструкція: ведучий зачитує речення і пропонує старшокласникам завершити його. «Пропоную вам послухати речення, а потім кожен спробує завершити його так, як він вважає за потрібне»: «Коли я спокійний, я схожий на...», «Коли я злий або ображений, я схожий на...» (обговорення вправи з учасниками) [27].

Вправа «Моє питання». Мета: підвищити самооцінку та покращити атмосферу в групі через відповіді на поставлені запитання.

Вправа «Моє питання». Мета: підвищити самооцінку та покращити атмосферу в групі через відповіді на поставлені запитання.

Вправа «Мій настрій». Мета: визначити емоційний стан учасників та створити сприятливу атмосферу. Інструкція: кожен учасник має завершити речення «Мій настрій сьогодні... Я б його зобразив... (наприклад, зеленим кольором)».

Обговорення «Впевнена людина – яка вона». Мета: підвищити самооцінку та встановити контакт між учасниками. Інструкція: ведучий пропонує учасникам поділитися своїми уявленнями про впевнену в собі людину. «Пропоную вам висловити свої думки про те, що означає бути впевненою в собі людиною. Які якості має така людина?» (учасники пропонують різні якості, ведучий записує всі варіанти без змін) [53].

Вправа «Потік вітру». Мета: розвивати впевненість у собі, отримати позитивний досвід руху та гармонізувати емоційний стан. Інструкція: уявіть, що повітря наповнене різними запахами та рухами. Відчуйте подих повітря, його дух. Уявіть, що ви – легке повітря. Спершу воно тепле, навіть гаряче. Раптом воно стає холодним і колючим. Потім знову виглядає сонечко, і ви стаєте легким вітерцем. Поступово перетворюєтеся на хмаринки, які плывуть над землею. Відчуйте легкість, свободу і безмежність простору. Ви розчиняєтеся і перетворюєтеся на потік повітря: сильний вітер, справжній ураган. Потім ураган стихає, і ви стаєте ніжним вітерцем. Ласкаве сонце наповнює вас теплом. Зупиніться, закрийте очі. Відчуйте це місце всередині себе. Запам'ятайте цей стан, він буде давати вам енергію та силу. Візьміть цю енергію з собою. Ви завжди можете до неї звернутися. Коли будете готові, попрощайтесь з образом, стисніть руки в кулаках, потягніться вперед і вгору, і повільно відкривайте очі.

– Які відчуття чи переживання у вас виникали під час виконання цієї вправи?

- Наскільки вдалося розслабитись, почувати себе розкуто?
- Якою була взаємодія зі стихією повітря?
- Чи вдалося відчутти різні стани повітря?
- Які емоції, тілесні відчуття викликали такі уявлення?

Вправа з асоціативними / метафоричними картками «Минуле, сьогодні, майбутнє». Слова ведучого: "Перед вами набір карток з різними зображеннями. Оберіть три картки, які, на вашу думку, найкраще символізують ваше минуле, сьогодні та майбутнє. Потім поверніться на своє місце і на аркуші розмістіть картки в послідовності від минулого до майбутнього. Виконуйте завдання у повній тиші. Під час цієї дії у вас та інших учасників можуть виникнути різні почуття, що є абсолютно природним. Якщо ви помітите емоційні реакції у інших учасників (наприклад, сльози, тремтіння, напруженість), намагайтеся не реагувати. Потім ми послухаємо кожного з вас, який розповість про вибрані картки". Іноді учасники можуть запросити обрати більше трьох карток. Ведучий не повинен заперечувати, а повинен бути готовий до можливих важких емоцій, які можуть виникнути учасникам, згадуючи минуле або теперішній момент (сум, біль, смуток). Під час дружньої атмосфери важливо дати можливість учасникам виражати свої почуття, але не порадити чи не втручатися у виявлення їх складних емоцій. Важливо, щоб кожен учасник зміг знайти щось позитивне у своєму майбутньому. Якщо це складно, варто зазначити, що вони можуть впливати на найближче майбутнє, таке як завтра, післязавтра, через тиждень [54].

Вправа «Навчання позитивного мислення». Мета: навчити формулювати позитивні думки, планувати позитивне майбутнє. Завдання: 1) створити атмосферу підтримки та взаємоповаги; 2) наголосити на унікальності та неповторності кожної особистості; 3) показати взаємозв'язок між думками та почуттями; 4) навчати знаходити негативні думки та перетворювати їх на позитивні. Слова ведучого: «Сьогодні ми обговоримо, як наші думки впливають на наше самопочуття. Дехто з нас переживав

складні події, які приносять багато емоцій і переживань. Ці люди часто повертаються думками до цих непростих ситуацій, що впливає на їхні почуття, сприйняття світу і поведінку. Якщо ми навчимося формулювати та обирати позитивні думки, то зможемо впливати на свою поведінку не лише сьогодні, а й у майбутньому, яке нас очікує».

Учасникам показують на екрані фотографію і малюнок «Ох і Ах». Слова ведучого: «Подивіться, на екрані зображені персонажі Ох і Ах. Вранці кожен з них виглянув у вікно і побачив дощову погоду. Як ви думаєте, як кожен з них відреагував на те, що побачив за вікном? Пофантазуймо і запишімо свої думки. Ситуація одна, але думки, почуття та дії наших персонажів зовсім різні. Що, на вашу думку, впливає на це? Зрозуміло, це залежить від того, наскільки позитивно мислить людина і чи вміє вона справлятися зі своїми негативними думками. Вміння керувати своїми шкідливими думками та змінювати їх на позитивні - дуже корисна навичка. Іноді це буває досить складно, оскільки ми не помічаємо свої думки, так само як не помічаємо свого дихання і не контролюємо його свідомо. Думки виникають самі собою. Як і з диханням, спочатку потрібно навчитися помічати та контролювати погані думки» [38].

Енергайзер для зняття напруги і стресу. Ігри «Хвиля», «Вогонь та лід», «Язики полум'я». Прогресивна релаксація — проста техніка розслаблення. Лягте спиною на тверду рівну поверхню, заплющте очі та сконцентруйтеся на об'єкті: спершу на невелику групу м'язів, наприклад, литки, руки, прес живота. Спочатку сильно напружте ці м'язи (щоб відчувати їх), а потім різко їх розслабте і спробуйте відчувати повністю це розслаблення. Класична послідовність прогресивної релаксації: рух від напруження до розслаблення, починаючи від шийних м'язів і закінчуючи м'язами кінчиків пальців на ногах. Коментар ведучого: «Іноді через втому або роздуми буває важко заснути. Цю вправу можна використовувати для зняття напруги». Вправа «Думки і почуття». Ведучий малює чоловічка з негативним переконанням

(наприклад, «Я не зможу ніколи отримати 12 балів із хімії»), а потім питає у групи, які почуття викликає ця думка (наприклад: сум, смуток, сором).

Ведучий просить обрати колір, що символізує ці почуття, і замальовує чоловічка в цей колір (сірий, брунатний, темний). Потім він показує інший малюнок з чоловічком з позитивною думкою (наприклад: «У мене 8 із хімії, але я трохи підтягну останню тему й отримаю 9 або 10 балів») і просить учасників визначити почуття (цікавість, впевненість тощо) та обрати відповідний колір — жовтий, зелений, блакитний тощо. Ведучий пропонує назвати кожного з чоловічків. Слова ведучого: «Як ви думаєте, як пов'язані думки з почуттями?». Підсумок ведучого: «Сьогодні ми говорили про те, як можемо керувати нашими почуттями та як можемо впливати на наше майбутнє за допомогою думок та почуттів». Для запам'ятовування кожен отримує картку з інфографікою «Позитивне та негативне мислення».

Вправа «Упевнений-неупевнений-грубий» має на меті сформувати адекватні реакції на різні ситуації і підвищити самооцінку. Інструкція полягає в наступному: презентуючи вам трьох персонажів «Впевнений», «Неупевнений» та «Грубий», я викликаю вас від імені цих персонажів продемонструвати поведінку в одній і тій самій ситуації. Наприклад: якщо вам в автобусі наступили на ногу, яка буде ваша реакція?

Профілактика та корекція негативних емоційних станів учнів старшого шкільного віку є важливою складовою психологічного благополуччя та успіху у навчанні. Ось декілька рекомендацій для шкільних психологів, вчителів та батьків:

1. Створення підтримуючого середовища: важливо створити атмосферу в класі та в школі, де учні почувуються комфортно та захищено. Підтримка з боку вчителів, шкільного персоналу та однокласників може допомогти учням впоратися зі стресом та негативними емоціями.

2. Розвиток навичок управління стресом: важливо навчити учнів ефективним стратегіям управління стресом, таким як дихальні вправи,

медитація, фізичні вправи та техніки релаксації. Ці методи можуть допомогти знизити рівень тривоги та стресу.

3. Психологічна підтримка: шкільні психологи та консультанти можуть надавати індивідуальну психологічну підтримку учням, які мають негативні емоційні стани. Це може включати консультації, терапію та групові заняття для подолання стресу та тривоги.

4. Соціальна взаємодія: спілкування з однокласниками та друзями може бути ефективним способом підтримки психічного здоров'я. Важливо стимулювати учнів до участі в соціальних активностях та взаємодії з іншими.

5. Подолання конкретних проблем: шкільні психологи та керівництво можуть працювати з учнями, щоб вирішити конкретні проблеми, які можуть призводити до негативних емоційних станів, такі як конфлікти з однокласниками, проблеми вдома або навчальні труднощі.

6. Підтримка родини: важливо включити родину у план психологічної підтримки учнів. Батьки та опікуні можуть бути підтримкою для учнів у подоланні стресу та негативних емоційних станів.

Ці рекомендації можуть бути ефективними у підтримці емоційного благополуччя та зменшенні негативних емоційних станів учнів старшого шкільного віку. Важливо створити комплексний підхід, що враховує індивідуальні потреби та особливості кожного учня.

ВИСНОВКИ

Аналіз теоретико-методологічної літератури показав, що означена проблема є актуальною, має теоретичний і практичний інтерес до її вирішення.

Встановлено, що юнацький вік, який припадає на старші класи, є віковим періодом, коли молода людина вперше опиняється у ситуації, що має ключове значення для становлення її активної життєвої позиції, прийняття основних стратегічних рішень щодо вибору майбутньої професії та щодо окреслення напрямків життєвого шляху й побудови життєвого простору. Центральним новоутворенням є професійне і особистісне самовизначення – потреба юнаків зайняти внутрішню позицію дорослої людини, визначити себе в світі, тобто зрозуміти себе і свої можливості разом з усвідомленням себе як члена суспільства, свого місця і призначення в житті. Більшість дітей старшого шкільного віку в умовах воєнного стану, опинились в кризовому стані, коли на формування уявлень про майбутнє впливають зовнішні фактори, опосередковані кризовою ситуацією в країні, які ще більше ускладнюють процес визначення юнаками свого життєвого шляху. Теоретично встановлено, що в старшому шкільному віці спостерігається найбільш високий, в порівнянні з іншими віковими групами, рівень тривожності у всіх сферах спілкування, продовження диференціації за силою емоційної реакції, більша екстравертованість, менша імпульсивність і емоційна збудливість, більша емоційна стійкість в порівнянні з підлітками.

Аналіз теоретичних поглядів дослідників виявив, що юнаки, які переживають воєнний стан, стикаються з постійним стресом, який впливає на їх фізичний та психічний стан, а саме: стають тривожними, емоційно нестабільними, що може виявлятися у частих перепадах настрою, дратівливості, плаксивості або, навпаки, апатії. Стресові фактори включають безпосередню загрозу життю, втрату близьких, руйнування домівок та школи, вимушену евакуацію та розлуку з родиною. Ці події призводять до

інтенсивного стресу, який може мати довготривалі наслідки для психічного здоров'я. Тривожність, страхи та сум старшокласників пов'язані здебільшого з воєнними подіями, з ситуаціями невизначеності щодо майбутнього та особливостями взаємовідносин із соціумом, а саме з родиною, однолітками.

Емпіричне дослідження проводилося за допомогою наступних методик: «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» (Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна); «Особистісна шкала прояву тривоги Дж. Тейлор» (в модифікації В.Г. Норахідзе); «Самооцінка стійкості до стресу».

Аналіз емпіричних даних виявив, що більшість досліджуваних має середній рівень тривожності та стресостійкості, але у деяких старшокласників виникають серйозні проблеми з рівнем тривожності, це підтвердили результати всього комплексу діагностичних методик. Водночас є юнаки, які показали низький рівень стресостійкості, що потребує психокорекційної підтримки з боку фахівців.

В роботі досліджено методи та техніки, вправи профілактики та корекції тривожності особистості. Серед основних методів психологічної корекції тривожності особистості виокремлюють різноманітні підходи, такі як когнітивно-поведінкова терапія, релаксація, медитація, дихальні вправи, арт-терапія, групова терапія та інші. Важливим аспектом є ідентифікація та усунення джерел тривожності, а також розвиток стратегій управління стресом. Також використовуються методи психоосвіти, спрямовані на збільшення свідомості особистості про її власні емоції та реакції на стресові ситуації.

Було запропоновано програму психологічної роботи з підвищення стресостійкості і зниження тривожності в умовах воєнного стану, яка передбачає розвиток навичок соціальної адаптації, саморегуляції та упевненості в собі. У програмі використовувалися різноманітні техніки, такі як когнітивно-поведінкова терапія, дихальні вправи, медитація, експресивне мистецтво, групові дискусії та інші.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андросович К.А. Психологічне консультування постраждалих внаслідок війни. *Перспективи та інновації науки. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»):* наук. журн. К.: Видавнича група «Наукові перспективи», 2023. № 1 (19). С. 406-414.
2. Бабатіна С. І., Особливості побудови та змісту життєвої стратегії особистості юнацького віку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля.* Луганськ, 2015. С. 29–38.
3. Байєр О. О. Життєві кризи особистості: навч. посібник. Дніпропетровськ: Вид-во Дніпропетр. нац. ун-ту, 2010. 244 с.
4. Басенко О. М. Дослідження психоемоційного стану підлітків в умовах воєнного конфлікту на Сході України. *Психологічний часопис*, 2020. (5(6)), 56-65.
5. Басенко О. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології.* 2019. №5. С. 14 – 19.
6. Бондарук Ю. Особливості групової психологічної роботи з дітьми, які отримали травматичний досвід. *Психологічні перспективи.* 2020. Вип. 36. С. 49–66.
7. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. К., 2020. 42 с.
8. Борець Ю. В. Моральні та правові норми регулювання життєдіяльності у свідомості старшокласників. Ю. В.Борець, В.О.Скребець. Зміст виховання у сучасній школі: хрестоматія. Ніжинський держ. ун-т ім. М.Гоголя. Ніжин, 2013. С. 37-46.

9. Борщ К. К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, 2023. (1), 47–51.
10. Бояршинова К., Белінська М., Калениченко К., Лаптева Г., Марценковська Г., Парфенюк Т. Методичні рекомендації зі зміцнення резильєнтності. Київ: Київський національний університет імені Тараса Шевченка, 2022. 30 с.
11. Василенко О. М. Особливості психолого-педагогічного супроводу підлітків, переселених із зони бойових дій. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна»*. 2018. №1 (15). С. 116 – 119.
12. Видра О.Г. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учеб. літ., 2018. 111 с.
13. Вікова психологія: Хрестоматія: Навч. Посібник. Л.В.Долинська, Т.М.Лисянська та ін. 2-ге вид., стереотипне. К.: Каравела, 2019. 488 с.
14. Вікова психологія: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. О.П. Сергеєнкова, О.А. Столярчук, О.П. Коханова, О. В. Пасєка; М-во освіти і науки України, Київ. ун-т ім. Б.Грінченка. К.: ЦНЛ, 2020. 3765 с.
15. Вікова та педагогічна психологія [Текст]. О.В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2019. 416 с.
16. Власенко І. А., Рева О. М. Модель збереження психологічного здоров'я студентської молоді в Україні. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2020. № 3. С. 90–99.
17. Вознюк О. М. Роль учителя в процесі психологічної допомоги дітям із травмою війни. *Психосоціальна підтримка осіб з травмою війни: міжнародний досвід та українські реалії: збірник матеріалів, доповідей всеукраїнської науково-практичної конференції*. Маріуполь, 2018. С. 93–95.

18. Волинець Н. В. Психологічні чинники конструювання життєвих планів особистості в юнацькому віці. *Науковий журнал «Габітус»*. Випуск 35. 2022. С. 99-105.
19. Волинець Н. В. Я-концепція як чинник особистісного самовизначення в ранній юності. *Наукові праці Міжрегіональної Академії управління персоналом. Психологія*. №1 (54) (2022). С. 27-34.
20. Волченко Л. П. Особливості формування соціально-нормативних уявлень старшокласників в умовах суспільної кризи: монографія. Л.П.Волченко С.О.Гарькавець. Сєверодонецьк: вид-во СНУ ім. В.Даля, 2016. 200с.
21. Гетьман Т.О., Кричковська Т.Д. Проблеми вікової психології: хрестоматія. ВД «Сварог». 2019. 469 с.
22. Гріненко Ю. Психопрофілактика посттравматичних стресів у підлітків в освітньому середовищі. *Безпека життєдіяльності, екологія і охорона здоров'я дітей і молоді XXI сторіччя: сучасний стан, проблеми та перспективи*. 2018. №3. С. 98–102.
23. Гузенко В.А. Особливості переживання соціального страху з різними рівнями мотивації досягнень у юнацькому віці. Одеса, 2019. 120 с.
24. Дмитрієва С.М. Діагностика і корекція тривожності старшокласників. *Конкурентоспроможність в умовах глобалізації: реалії, проблеми та перспективи: матеріали п'ятої Міжнародної науково-практичної конференції*. за ред. І.В. Саух. Київ, 2011. С. 345–349.
25. Зливков, В., Лукомська, С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги: Навч. пос. Київ-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2022. 95 с.
26. Карамушка, Л. Карамушка, Т. Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. економічна психологія*, 2022. (2(26), 48-59.

27. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
28. Кацавець Р.С. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Алерта, 2019. 112 с.
29. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. 281 с.
30. Коробка Л. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №4 (29). С. 76–82.
31. Котлова, Л. О., Долінчук, І. О., Ілющенко, І. О. *Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану*. Габітус, 2023. 53. с. 63-68
32. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 1. Т. 1. С. 99–105.
33. Кузікова С.Б. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. С. Б. Кузікова, В. Л. Зливков, С. О. Лукомська. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки: зб. наук. праць. гол. ред. О.Є. Блинова. Івано-Франківськ : ХДУ, 2022. Вип. 2. С. 64-70.*
34. Кузнєцов М. А., Бабарикіна І. В. Юнацькі страхи: Види, умови прояву та шляхи подолання. Харків: ХНПУ, 2012. 227 с.
35. Курбатова А. О. Цінісно-сміслова регуляція професійного самовизначення особистості *Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том VI, 2018. Вип. 14, 339-347.*

- 36.Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій). 2-е вид.: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 128 с.
- 37.Маннапова К.Р. Роль життєстійкості у подоланні складних життєвих ситуацій. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. № 1. Т. 2. С. 75-78.
- 38.Методики вивчення повсякденного стресу і способів розв'язання кризових життєвих ситуацій. О. Я. Кляпець, Б. П. Лазоренко, Л. А. Лепіхова, В. В. Савінов; За ред. Т. М. Титаренко. К. : Міленіум, 2009. 120 с.
- 39.Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій: психологічний практикум. Л. М. Карамушка, О. В. Креденцер, К. В. Терещенко, В. І. Лагодзінська, В. М. Івкін, О. С. Ковальчук; за ред. Л. М. Карамушки. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
- 40.Михайлишин,У. Б., Сухан В. С., Анталовці, О. В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*, 2023. (2), 27-33.
- 41.Омельченко Я.М. Напрямки розвитку життєстійкості дітей в умовах війни. *Психолого-педагогічні координати розвитку особистості: збірник наукових матеріалів III Міжнародної науково-практичної конференції (м. Полтава, 2–3 червня 2022 р.)*. Полтава, 2022. С. 163-167.
- 42.Павелків Р. В. Вікова психологія: [підручник]. К.: Кондор, 2011. 469 с.
- 43.Пилипенко Л. В., Пристайко Ю. Р. Емпіричне дослідження впливу воєнного стану на психічне здоров'я особистості юнацького віку. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2023. Т. 1. С. 58–66.
- 44.Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія: навчальний посібник. 4-те вид., стер. Суми : Університетська книга, 2019. 352 с.

45. Поліщук В. М. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці. Базові симптомокомплекси. Суми: Університетська книга, 2019. 478 с.
46. Поліщук В. М. Симптомокомплекси переживань вікових криз у підлітковому і юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 4. С. 1–5.
47. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. за ред. К.В. Седих. Полтава: Астроя, 2018. 342 с.
48. Савчин М. В., Василенко Л. А. Вікова психологія: навч. посібник, 5-ге видання, перероблене, доповнене. Київ : ВЦ «Академія», 2021. 376 с.
49. Сергєєнкова О.П. Дослідження емоційної сфери в юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 3. С. 243–247
50. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Паська О.В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2019. 376 с.
51. Синдром «професійного вигорання» та професійна кар'єра працівників освітніх організацій: гендерні аспекти: навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів та слухачів ін-тів післядипломної освіти; за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. М. Карамушки, Т. В. Зайчикової. К. : Міленіум, 2004. 264 с.
52. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник. Київ : Просвіта, 2019. 400 с.
53. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. К.: Агентство “Україна”. 2015. 176 с.
54. Соціально – психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. Т.М.Титаренко, М.С.Дворник, В.О.Климчук та ін.; за наук. ред. Т.М.Титаренко. Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.

55. Спіркіна О.О., Фомич М. В., Кришталь М. А. Вікова психологія та геронтопсихологія: курс лекцій. Черкаси: ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля, 2019. 342 с.
56. Стуліка О. Б., Бабкіна А. П. Психологічні механізми особистісного реагування в ситуації невизначеності. *Молодий вчений*, № 3 (91). 2021. С. 193–198.
57. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. *Молодий вчений*, 2022. 11 (111), 18-22.
58. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник (для студентів вищих навчальних закладів). Київ, 2017. 548 с.
59. Томчук С.М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
60. Тюріна В.О., Солохіна Л.О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків, 2022. С. 116-118
61. Учитель І.Б., Сурякова М.В, Батраченко І.Б. Вікова і педагогічна психологія: навч.посібник (електронне видання): Дніпро, 2021. 162 с.
62. Філоненко, Ю. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 2022. 8, 86–94.
63. Хавула Р. М. Життєва перспектива особистості в юнацькому віці. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2015. 11. С. 343–348.
64. Чіп Р. Психологічні особливості переживання життєвої кризи особистістю в ранньому юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості. Психологія особистості*. 2011. № 1 (2). С. 289–296.
65. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*, 2022, 7 (25), 554–567.