

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

**на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ  
ПЕРЕЖИВАНЬ СТОСУНКІВ ДІТИ-БАТЬКИ В УМОВАХ ВОЄННОГО  
СТАНУ**

Виконала: студентка 2 курсу, групи 8.0532-з-дн  
спеціальності 053– Психологія

Магас Наталя Леонідівна

Керівник: Железнякова Ю.В., к.психол.н.,  
доцент кафедри психології

Рецензент: Шевченко Н.Ф., д.психол.н.,  
професор кафедри психології

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології  
Кафедра психології  
Рівень вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**  
Завідувач кафедри

\_\_\_\_\_  
к.психол.н., доцент. Н.О. Губа  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 р.

**ЗАВДАННЯ**

**НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ**

\_\_\_\_\_  
Магас Наталії Леонідівні

Тема роботи Психологічні особливості емоційних переживань стосунків  
діти-батьки в умовах воєнного стану

керівник роботи Железнякова Ю.В.к.психол.н., доцент кафедри психології  
затверджені наказом ЗНУ від «26» 09 2023 року № 1504-с

2. Строк подання студентом роботи \_\_\_\_\_
3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної запискиздійснити теоретичний аналіз основних психологічних аспектів емоційних переживань батьків та дітей та дітей а умовах воєнного часу та їх вплив на емоційних стан; додати реабілітаційні аспекти та практичні рекомендації.
5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 6 малюнків.
6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання Видав	Завдання прийняв
Вступ	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 1	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 2	Железнякова Ю.В., доцент		
Розділ 3	Железнякова Ю.В., доцент		
Висновки	Железнякова Ю.В., доцент		

7. Дата видачі завдання \_\_\_\_\_

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2023 р.	Виконано
2	Робота над вступом	березень 2023 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	квітень-травень 2023 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	липень 2023 р.	Виконано
5	Робота над третім розділом	червень -серпень 2023 р.	Виконано
6	Написання висновків	вересень 2023 р.	Виконано
7	Передзахист	жовтень 2023 р.	Виконано
8	Нормоконтроль	листопад 2023 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ Н.Л. Магас

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Ю.В. Железнякова

**Нормоконтроль пройдено**

**Нормоконтролер** \_\_\_\_\_ О. М. Грединарова

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 80 сторінок, 3 таблиці, 6 рисунків, 21 джерело.

Об'єктом дослідження є емоційний стан як психічний феномен.

Предметом дослідження є психологічні особливості емоційних переживань дітей та батьків в умовах воєнного часу.

Головною метою нашого дослідження є розкриття та розуміння психологічних аспектів емоційних переживань дітей та батьків під час війни з метою розробки ефективних психологічних підходів та програм для підтримки та реабілітації цих сімей. Крім того, метою є виявлення факторів, що впливають на психічне здоров'я та емоційний стан дітей та батьків в умовах воєнного конфлікту.

Методи дослідження. У роботі застосовувались теоретичні методи (теоретико-порівняльний аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми) та емпіричні (психологічне тестування, констатувальний експеримент).

Завдання дослідження:

- проаналізувати теоретичні підходи до розуміння психологічних особливостей емоційних переживань дітей та батьків в умовах воєнного часу;
- сформулювати процес дослідження;
- проаналізувати та інтерпретувати результати дослідження психічних особливостей емоційних переживань дітей та батьків в умовах воєнного часу;
- враховуючи проаналізовані данні надати психологічні поради та інтервенції для підтримки та реабілітації дітей та батьків, постраждалих від війни.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ, ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ, СТОСУНКИ, ДІТИ-БАТЬКИ, УМОВИ ВОЄННОГО СТАНУ.

## SUMMARY

Magas N.L. Psychological Features of Emotional Experiences of Parent-Child Relations in the Conditions of Martial Law.

Master's thesis: 80 pages, 3 tables, 6 figures, 21 sources.

The object of research is the emotional state as a mental phenomenon.

The subject of the study is the psychological features of the emotional experiences of children and parents in wartime conditions.

The main goal of our research is to reveal and understand the psychological aspects of the emotional experiences of children and parents during the war in order to develop effective psychological approaches and programs to support and rehabilitate these families. In addition, the goal is to identify factors affecting the mental health and emotional state of children and parents in the conditions of a military conflict.

Research methods. The work used theoretical methods (theoretical-comparative analysis of psychological and pedagogical literature on the researched problem) and empirical methods (psychological testing, ascertainment experiment).

Objectives of the study:

- to analyze theoretical approaches to understanding psychological features of emotional experiences of children and parents in wartime conditions;
- to form a research process;
- to analyze and interpret the results of the study of mental characteristics of the emotional experiences of children and parents in wartime conditions;
- taking into account the analyzed data, provide psychological advice and interventions for the support and rehabilitation of children and parents affected by the war.

PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS, EMOTIONAL EXPERIENCES, RELATIONSHIPS, CHILDREN-PARENTS, CONDITIONS OF MARTIAL STATE.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ДІТЕЙ ТА БАТЬКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	11
1.1. Загальна характеристика психологічних аспектів емоційних переживань.....	11
1.2. Вплив стосунків дітей та батьків на емоційний розвиток.....	21
1.3. Вплив воєнного часу на емоційний стан дітей та батьків.....	29
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	33
2.1. Обґрунтування експериментальної стратегії.....	33
2.2. Методи емпіричного дослідження.....	37
2.3. Опис процедури дослідження.....	51
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ДІТЕЙ ТА БАТЬКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ.....	55
3.1. Психологічні особливості емоційних переживань дітей та батьків під час воєнного конфлікту.....	55
3.2. Стосунки дітей та батьків: їх вплив на емоційний стан у період війни.....	63
3.3. Реабілітаційні аспекти та практичні рекомендації.....	68
ВИСНОВОК.....	76
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	78
ДОДАТКИ.....	81

## ВСТУП

Умови воєнного часу завжди створюють надзвичайно складні та стресові обставини, які впливають на життя людей всіх вікових категорій. Проте, серед всіх груп населення, діти та їхні батьки особливо сильно відчувають наслідки воєнних конфліктів. Психологічні особливості емоційних переживань у цей період стають предметом глибокого дослідження та розуміння, оскільки вони мають вагомую роль у формуванні психологічного стану та подальшого розвитку дітей і дорослих.

Емоційні переживання дітей під час війни можуть бути надзвичайно різними в залежності від їхнього віку та особистих характеристик. Для малих дітей, це може бути втрата звичного режиму життя та безпеки, страх перед гучними звуками або видами, що супроводжують війну, та відсутність близьких осіб, які забезпечують їм підтримку та захист. У підлітковому віці, емоційні переживання можуть стати більш складними, включаючи страх перед втратою друзів, зміною соціального середовища та невизначеністю майбутнього.

Спільними емоційними переживаннями батьків під час війни є тривога за безпеку та долю своїх дітей, страх перед невідомим майбутнім та надзвичайною втратою. Батьки також можуть відчувати невпевненість у власних здібностях захищати свою сім'ю та відповідати на потреби своїх дітей у таких складних умовах.

Порозуміння психологічних особливостей емоційних переживань дітей та батьків під час війни є важливим завданням для психологів та вчених, а також для громадськості та влади, що мають забезпечувати підтримку та допомогу у цих важких часах. Дослідження цієї теми сприяє розвитку наукових підходів до психологічної допомоги та реабілітації, що дозволяє зменшити негативний вплив війни на психічне здоров'я та добробут дітей та їхніх батьків.

Актуальність дослідження. Тема емоційних переживань дітей та батьків у сучасних умовах воєнного часу є надзвичайно важливою, особливо у контексті військового конфлікту між росією та Україною. У нашій роботі дана тема стає предметом глибокого роздуму та дослідження, оскільки вона стосується трагічних наслідків війни для найвразливіших членів суспільства – дітей та їхніх батьків.

Спостерігаючи події останніх років, можна відзначити, що воєнний конфлікт має негативний вплив на психічне та емоційне становище дітей. Діти, які переживають війну, стикаються з низкою стресових ситуацій, таких як обстріли, евакуація, втрати близьких та руйнування навколишнього середовища. Вони відчують страх, тривогу, безпорадність і навіть депресію. Діти можуть відчувати відсутність стабільності, що сильно впливає на їхню психологічну безпеку та розвиток.

У багатьох випадках воєнний конфлікт розриває родини, змушуючи дітей відокремлюватися від батьків або інших членів сім'ї. Це створює емоційний стрес для всіх сторін, особливо для дітей, які потрапляють в складні ситуації, пов'язані з втратою подібності, безпеки та підтримки. Батьки, у свою чергу, відчують надзвичайний страх за долю своїх дітей та безпеку родини.

Важливо відзначити, що воєнний конфлікт може мати довгостроковий вплив на психологічне здоров'я дітей та батьків. Посттравматичний стресовий розлад, депресія, анксіозні розлади – це лише деякі з можливих наслідків, які можуть виникнути внаслідок воєнних подій. Ці психологічні проблеми можуть перешкоджати нормальному фізичному, соціальному та емоційному розвитку дітей, а також можуть мати серйозний вплив на взаємини в родині.

Отже, дослідження та розуміння психологічних особливостей емоційних переживань дітей та батьків в умовах воєнного часу є вельми актуальним завданням, дослідження якого допоможе розробити ефективні психологічні поради та інтервенції для підтримки та реабілітації сімей, які



постраждали від війни, а також сприяти створенню більш безпечного та підтримуючого середовища для дітей та їхніх батьків у ці надзвичайно важкі часи.

Аналіз наукової літератури, що вивчає проблему виявлення психологічних факторів, що впливають на вираження емоцій, свідчить про те, що цей важливий аспект людської психіки досліджується в багатьох галузях науки, таких як біологія, психологія та філософія, і термінологія та підходи визначення цього явища різняться від галузі до галузі. У біології, наприклад, емоції досліджуються як психічні стани та процеси у людей та вищих тварин. Психологія розглядає емоції як загальну активну форму вираження організмом свого життя. З іншого боку, у філософії емоції вважаються відносно короткочасними переживаннями, які мають яскравий ситуативний характер, тобто вони пов'язані з реакцією людини на ситуації, що виникають, або можливі ситуації, а також зі ставленням до своєї діяльності та конкретних дій.

В межах цих наукових галузей було проведено численні дослідження цього явища в різний час і на різних теренах. У зарубіжній психології, наприклад, проблемами емоційної сфери цікавилися такі видатні вчені, як Йоганн Фрідріх Герbart, Ян Амос Коменський, Джон Лок та Жан-Жак Руссо, С. Норман, М. Паркер, Д. Ендлер, Д. Джеймс. Українські психологи також внесли свій внесок у дослідження емоцій, і серед них можна відзначити таких вчених, як Бех Іван Дмитрович, Антон Семенович Макаренко та Костянтин Дмитрович Ушинський.

Аналіз емоційних переживань, як виду психічного відображення, у психологічній літературі висвітлений у працях українських і зарубіжних науковців через розкриття функцій та механізмів емоцій. У зарубіжній психології проблемами вивчення емоційних переживань займалися Г. Бреслав, В. Вілюнас, К. Ізард. Серед представників українських психологів хочеться також виділити Б. Додонова та С. Занюка.

Актуальність дослідження, перш за все, обумовлена необхідністю подальшої теоретичної та практичної розробки проблеми трансформації емоційних проявів та реакцій у воєнний період. З огляду на вищезазначене, виникає інтерес щодо ґрунтовнішого теоретичного вивчення та емпіричного дослідження трансформації емоційної сфери дітей та батьків у воєнний час, чим і зумовлений вибір теми нашого дослідження.

Об'єктом дослідження є емоційний стан як психічний феномен.

Предметом дослідження є психологічні особливості емоційних переживань дітей та батьків в умовах воєнного часу.

Головною метою нашого дослідження є розкриття та розуміння психологічних аспектів емоційних переживань дітей та батьків під час війни з метою розробки ефективних психологічних підходів та програм для підтримки та реабілітації цих сімей. Крім того, метою є виявлення факторів, що впливають на психічне здоров'я та емоційний стан дітей та батьків в умовах воєнного конфлікту.

Завдання дослідження:

- проаналізувати теоретичні підходи до розуміння психологічних особливостей емоційних переживань дітей та батьків в умовах воєнного часу;
- сформулювати процес дослідження;
- проаналізувати та інтерпретувати результати дослідження психічних особливостей емоційних переживань дітей та батьків в умовах воєнного часу;
- враховуючи проаналізовані данні надати психологічні поради та інтервенції для підтримки та реабілітації дітей та батьків, постраждалих від війни.

Методи дослідження: теоретичний: аналіз літератури, систематизація, класифікація, узагальнення отриманих результатів; емпіричний: опитування, тестування.

Структура та обсяг дослідження. Наша робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, та додатків.

## РОЗДІЛ 1.

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО РОЗУМІННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ДІТЕЙ ТА БАТЬКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

### 1.1. Загальна характеристика психологічних аспектів емоційних переживань

Емоції – це складні психологічні переживання, які є невід’ємною частиною життя людини. Вони є фундаментальним аспектом нашого існування, впливаючи на наші думки, поведінку та взаємодію з іншими. Емоції можна визначити як суб’єктивні відчуття, які виникають у відповідь на внутрішні або зовнішні подразники, такі як думки, спогади чи події. Вони характеризуються рядом фізичних відчуттів, включаючи зміни частоти серцевих скорочень, дихання та напруги м’язів, а також когнітивні та поведінкові реакції [7].

Емоції відіграють життєво важливу роль у житті людини, слугуючи засобом спілкування та адаптації до середовища. Вони надають нам інформацію про наше оточення, допомагаючи нам орієнтуватися в складних соціальних ситуаціях, приймати рішення та реагувати на загрози. Емоції також служать джерелом мотивації, спонукаючи нас досягати цілей і брати участь у діяльності, яка є значущою та корисною. Крім того, емоційні переживання можуть формувати наші спогади, впливаючи на те, як ми запам’ятовуємо події та досвід у довгостроковій перспективі.

Існують різні типи емоцій, починаючи від основних емоцій, таких як щастя, смуток, гнів і страх, до більш складних емоцій, таких як ревності, провини та сором. Основні емоції вважаються універсальними для різних культур, тоді як складні емоції можуть бути більш специфічними для культури. Емоції також можна класифікувати як позитивні або негативні залежно від їх валентності. Позитивні емоції, такі як радість і любов, пов’язані з почуттям задоволення та благополуччя, тоді як негативні емоції,

такі як гнів і смуток, пов'язані з дискомфортом і стражданням. Важливо відзначити, що емоції не є статичними; вони можуть змінюватися з часом і у відповідь на різні ситуації [7].

Радість – це позитивна емоція, яка характеризується відчуттям щастя, задоволення та задоволеності. Це часто асоціюється з подіями чи досвідом, які викликають відчуття повноти, задоволення або досягнення. Радісні емоції зазвичай супроводжуються фізичними відчуттями, такими як відчуття тепла в грудях або відчуття легкості. Ці емоції також часто виражаються через усмішку, сміх або інші зовнішні прояви щастя.

Відчуття радості пов'язують із численними позитивними впливами на психологічне благополуччя. Дослідження показали, що відчуття радості може призвести до посилення позитивного впливу, більшої задоволеності життям і покращення загального психічного здоров'я. Радісні емоції також можуть допомогти людям впоратися зі стресом і негараздами, створюючи буфер проти негативних емоцій і підвищуючи стійкість. Крім того, відчуття радості може посилити соціальні зв'язки та зміцнити стосунки з іншими.

Є багато ситуацій, які можуть викликати у людей почуття радості. Вони можуть варіюватися від невеликих повсякденних подій, таких як добрий жест незнайомої людини чи гарний захід сонця, до великих життєвих подій, таких як народження дитини чи досягнення довгострокової мети. Радість також можна відчути у відповідь на успіх або щастя інших, наприклад, підвищення друга або весілля члена сім'ї. Загалом, відчуття радості є життєво важливим аспектом емоційного благополуччя та може сприяти більш насиченому та задоволеному життю [4].

Гнів – це складна емоція, яка включає низку фізіологічних, когнітивних і поведінкових реакцій. Зазвичай це характеризується почуттям роздратування, розчарування або ворожості, часто у відповідь на передбачувану загрозу чи несправедливість. Фізіологічно гнів пов'язаний із збільшенням частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та м'язової напруги, а також із вивільненням гормонів стресу, таких як кортизол. З

когнітивної точки зору розлючені люди можуть відчувати низку думок і переконань, таких як відчуття несправедливості, бажання помститися або переконання, що інші навмисно намагаються завдати їм шкоди. Поведінково гнів може проявлятися різними способами, починаючи від вербальних спалахів і закінчуючи фізичною агресією.

Вплив гніву на психологічне благополуччя може бути значним, коли тривалий або інтенсивний гнів може призвести до ряду негативних наслідків. Наприклад, люди, які відчують хронічний гнів, можуть мати підвищений ризик:

- депресія і тривога;
- проблеми у відносинах;
- зловживання психоактивними речовинами;
- серцево-судинне захворювання.

Крім того, гнів може перешкоджати здатності людини мислити чітко та приймати раціональні рішення, що призводить до імпульсивної чи шкідливої поведінки. Однак важливо зазначити, що гнів також може виконувати захисну функцію, спонукаючи людей діяти у відповідь на передбачувані загрози чи несправедливість. Якщо гнівом ефективно керувати, це може бути здоровою та адаптивною емоційною реакцією.

Є багато ситуацій, які можуть викликати гнів, від незначних подразнень, таких як дорожній рух або довгі черги, до більш серйозних стресових факторів, таких як міжособистісний конфлікт або несправедливість. Деякі поширені тригери гніву включають:

- почуття неповаги або ігнорування;
- відчуття загрози своїй безпеці чи благополуччю;
- несправедливе поводження або погане поводження;
- почуття розчарування або безсилля в ситуації.

Важливо розпізнавати індивідуальні тригери гніву та розвивати здорові механізми подолання цієї емоції, що може включати такі методи, як глибоке дихання, уважність або когнітивну реструктуризацію, а також звернення за

підтримкою до друзів, родини чи спеціалістів із психічного здоров'я, коли це необхідно [4].

Страх – це складна емоція, яка характеризується почуттями сильного страху, страху та дискомфорту. Емоції страху зазвичай супроводжуються фізичними відчуттями, такими як прискорене серцебиття, потовиділення та м'язова напруга. Ці фізіологічні реакції є частиною природної реакції організму на боротьбу або втечу, яка готує нас до реакції на передбачувані загрози. Емоції страху можуть бути викликані широким спектром подразників, зокрема:

- фізична небезпека;
- соціальне відторгнення або приниження;
- втрата або горе;
- невизначеність або непередбачуваність.

Вплив страху на психологічне благополуччя може бути значним. Тривалий або інтенсивний страх може призвести до почуття безпорадності, безнадії та тривоги. Це також може заважати повсякденній діяльності, змушуючи людей уникати певних ситуацій або дій, які вони сприймають як загрозові. У деяких випадках страх може перерости у фобії, які є стійкими й ірраціональними страхами перед певними об'єктами чи ситуаціями. Ці фобії можуть бути надзвичайно виснажливими та можуть значно вплинути на якість життя людини. Однак страх також може служити захисним механізмом, допомагаючи людям уникати небезпечних ситуацій і залишатися в безпеці.

Приклади ситуацій, які викликають страх, можуть дуже відрізнятися залежно від індивідуального досвіду та сприйняття. Деякі поширені приклади:

- висота або падіння з великої висоти;
- публічні виступи або виступи перед іншими;
- зустріч з небезпечними тваринами або комахами;
- переживання травматичної події або насильства.

У таких ситуаціях страх може бути нормальною та адаптивною реакцією, яка допомагає людям належним чином реагувати на передбачувані загрози. Однак, коли страх стає надмірним або заважає повсякденному функціонуванню, може знадобитися звернутися за професійною допомогою, щоб усунути основні причини та розробити стратегії подолання. Загалом, страх – це складна та багатогранна емоція, яка може мати як позитивний, так і негативний вплив на психологічне благополуччя [5].

Смуток — це складна емоція, яка характеризується відчуттям нещастя, смутку та відчаю. Це природна і нормальна реакція на різні життєві події, такі як втрата коханої людини, розрив стосунків або невдача. Смуток може проявлятися по-різному, включаючи плач, замкнутість і відсутність інтересу до діяльності, яка колись приносила задоволення. Це універсальна емоція, яку відчувають люди будь-якого віку та культури. Хоча смуток є поширеною і часто необхідною емоцією, тривале або інтенсивне почуття смутку може мати негативний вплив на психологічне благополуччя.

Вплив смутку на психологічне благополуччя може бути значним. Тривале або сильне почуття смутку може призвести до депресії, тривоги та інших проблем із психічним здоров'ям. Це також може вплинути на фізичне здоров'я, призводячи до змін апетиту, режиму сну та рівня енергії. Крім того, смуток може вплинути на соціальне функціонування, призводячи до ізоляції, замкнутості та відсутності інтересу до соціальної діяльності. Хоча смуток є природною та необхідною емоцією, важливо розпізнавати та контролювати його вплив на психологічне благополуччя.

Існують різні ситуації, які можуть викликати почуття смутку. Це може бути втрата коханої людини, розрив стосунків, фінансові труднощі або невдача. Смуток також може бути викликаний факторами навколишнього середовища, такими як погода чи сезонні зміни. Важливо розпізнавати та визнавати ці ситуації, а також емоції, які вони викликають, щоб ефективно керувати почуттям смутку. Звернення за підтримкою до близьких людей, самообслуговування та звернення за професійною допомогою, якщо

необхідно, можуть бути ефективними стратегіями боротьби зі смутком і його впливом на психологічне благополуччя [4].

На додаток до основних категорій емоцій, таких як радість, гнів, страх і смуток, існують інші емоційні категорії, які можуть відчувати люди. Однією з таких категорій є здивування. Здивування – це емоційна реакція на несподівані або незвичайні події чи обставини. Він може варіюватися від легкого здивування до шоку і може бути викликаний як позитивними, так і негативними подіями. Наприклад, виграш у лотерею чи отримання поганих новин можуть викликати здивування. Переживання здивування може супроводжуватися прискореним серцебиттям, розширеними очима та підвищеним відчуттям усвідомлення.

Ще одна емоційна категорія – огида. Огида – це складна емоція, яка часто викликається неприємними або образливими подразниками, такими як неприємні запахи, смаки або види. Це також може бути спровоковано соціальними або моральними порушеннями, такими як брехня або обман. Переживання огиди може супроводжуватися фізичною реакцією, такою як нудота або почуття відрази. Відраза є важливою емоцією, яка допомагає людям уникати потенційно шкідливих або небезпечних ситуацій і може сприяти підтриманню соціальних норм і цінностей.

Очікування – це ще одна емоційна категорія, яку можуть відчувати люди. Передчуття – це відчуття очікування або очікування того, що щось станеться. Це може супроводжуватися почуттям хвилювання, нервозності або тривоги. Передчуття може бути спровоковано різними подіями, такими як співбесіда, перше побачення або відпустка. Переживання антиципації може бути як позитивним, так і негативним залежно від обставин. Передбачення може спонукати людей діяти та досягати своїх цілей, що робить його важливою емоцією для досягнення успіху та щастя [4].

Однією з визначальних характеристик емоційних переживань є їх суб'єктивність. Емоції дуже особисті та унікальні для кожної людини, сформовані її минулим досвідом, переконаннями та цінностями. Ця



суб'єктивність означає, що емоції можуть сильно відрізнятись від людини до людини, навіть у відповідь на той самий стимул. Наприклад, одна людина може відчувати сильний страх у відповідь на певну ситуацію, тоді як інша може відчувати лише легку тривогу. Ця суб'єктивність також означає, що емоції може бути важко виміряти або кількісно визначити, оскільки вони існують переважно в суб'єктивному досвіді людини.

Інтенсивність і тривалість емоційних переживань також може варіювати в широких межах. Деякі емоції можуть бути швидкоплинними, тривати лише кілька секунд або хвилин, тоді як інші можуть зберігатися годинами, днями або навіть довше. Інтенсивність емоційних переживань також може бути різною, при цьому одні емоції є відносно м'якими, а інші – надзвичайно інтенсивними. Наприклад, людина може відчувати легке почуття смутку у відповідь на незначне розчарування, тоді як інша людина може відчувати сильне горе у відповідь на значну втрату.

Важливою характеристикою емоційних переживань є також оцінка емоції. Оцінка відноситься до того, як людина оцінює та інтерпретує свій емоційний досвід, включаючи сенс і значення, які вони йому надають. Оцінка може впливати на інтенсивність і тривалість емоційних переживань, а також на спосіб їх вираження і регулювання. Наприклад, людина, яка вважає свій гнів виправданим і доречним, з більшою ймовірністю висловить його відкрито, тоді як людина, яка оцінює свій гнів як недоречний або шкідливий, з більшою ймовірністю придушить або врегулює його. На оцінку емоційних переживань також може впливати низка факторів, включаючи культурні норми, соціальні очікування та індивідуальні відмінності в особистості та пізнанні [7].

Емоційні переживання – це не лише суб'єктивні відчуття, а й пов'язані з фізіологічними реакціями організму. Вегетативна нервова система, яка відповідає за регуляцію таких функцій організму, як частота серцевих скорочень і дихання, відіграє значну роль у цих реакціях. Симпатична гілка вегетативної нервової системи активується під час емоційних переживань,

що призводить до збільшення частоти серцевих скорочень, артеріального тиску та частоти дихання. Ця реакція широко відома як реакція «боротьба або втеча» і призначена для підготовки організму до дій у відповідь на передбачувану загрозу [7].

Окрім реакції вегетативної нервової системи, емоційні переживання також включають гормональні реакції в організмі. Вісь гіпоталамус-гіпофіз-надниркові залози (НРА) активується під час емоційних переживань, що призводить до викиду гормонів стресу, таких як кортизол і адреналін. Ці гормони можуть впливати на різні функції організму, включаючи обмін речовин, імунну функцію та рівень цукру в крові. Реакція осі НРА на емоційні переживання може мати як короткочасний, так і довгостроковий вплив на фізичне здоров'я.

Процеси уваги відіграють вирішальну роль в емоційних переживаннях. Коли люди стикаються з ситуацією, яка викликає емоційну реакцію, вони, як правило, зосереджують свою увагу на відповідних стимулах. Це упередження уваги може посилити емоційний досвід, що призводить до сильнішої та стійкішої емоційної реакції. Наприклад, якщо хтось боїться павуків, його увагу може привернути будь-який павук, якого вони зустрінуть, навіть якщо він не небезпечний. Це упередження уваги може сприяти розвитку та підтримці фобій та інших тривожних розладів.

Процеси пам'яті також відіграють значну роль в емоційних переживаннях. Коли люди стикаються з емоційно насиченими подіями, вони, як правило, запам'ятовують їх яскравіше, ніж нейтральні події. Це явище відоме як покращення емоційної пам'яті, і вважається, що це пов'язано з активацією мигдалеподібного тіла, ділянки мозку, яка бере участь у емоційній обробці. Емоційні спогади можуть бути особливо стійкими і можуть сприяти розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) та інших емоційних розладів.

Процеси оцінювання є ще одним важливим аспектом емоційних переживань. Оцінка означає оцінку емоційної значущості ситуації чи події, визначення типу та інтенсивності емоційної реакції. На процеси оцінювання впливають різноманітні фактори, зокрема особисті переконання, минулий досвід і культурні норми. Наприклад, одна і та ж ситуація може викликати різні емоційні реакції в різних індивідів, залежно від того, як вони оцінюють подію. Процеси оцінювання можуть бути націлені на психотерапію, щоб допомогти людям змінити свої думки та емоції та розробити більш адаптивні стратегії подолання.

Варто зазначити, що емоційний розвиток є критичним аспектом загального психологічного розвитку починаючи з дитинства. З народження немовлята починають відчувати широкий спектр емоцій, включаючи радість, смуток, гнів і страх. Коли діти ростуть і розвиваються, вони вчаться регулювати свої емоції та правильно їх виражати, часто за допомогою опікунів і членів сім'ї. Цей емоційний розвиток необхідний для побудови здорових стосунків, розвитку емпатії та соціальних навичок, а також управління стресом і тривогою в подальшому житті. Досвід раннього дитинства може мати значний вплив на емоційний розвиток, підкреслюючи важливість сприятливого та опікуючого середовища для дітей [5].

Підлітковий вік – це час значного емоційного зростання та змін, коли молоді люди долають проблеми статевого дозрівання, соціальних стосунків і становлення незалежності. Емоційна регуляція є критично важливим аспектом розвитку підлітків, оскільки молоді люди вчаться керувати інтенсивними емоціями та справлятися зі стресом і тривогою. Розвиток емоційної регуляції в підлітковому віці було пов'язано з позитивними результатами психічного здоров'я в дорослому віці, підкреслюючи важливість підтримки молодих людей у цей критичний період. У підлітків, які відчувають труднощі з емоційною регуляцією, може бути підвищений ризик розвитку таких проблем психічного здоров'я, як депресія та тривога.

Емоційні переживання в дорослому віці формуються під впливом широкого кола факторів, включаючи особистість, життєвий досвід і культурне походження. Дорослі продовжують відчувати низку емоцій протягом свого життя, і здатність ефективно регулювати ці емоції має вирішальне значення для загального благополуччя. Ефективне емоційне регулювання було пов'язане з кращими результатами для психічного та фізичного здоров'я, включаючи покращене управління стресом, кращу якість стосунків і підвищену стійкість. Проте багатьом дорослим важко контролювати емоційні стани, особливо у відповідь на складні життєві події, такі як втрата, травма та значні життєві зміни. Ефективна підтримка та ресурси можуть мати вирішальне значення, щоб допомогти дорослим подолати ці емоційні переживання та розробити здорові стратегії подолання [5].

Емоційні розлади, такі як тривога та депресія, поширені в сучасному суспільстві та можуть мати значний вплив на якість життя людини. Ці розлади часто вимагають лікування, наприклад психотерапії або медикаментів, щоб контролювати симптоми та покращувати загальне функціонування. Психотерапія, зокрема, може бути ефективною в лікуванні емоційних розладів шляхом звернення до глибинних психологічних факторів, що сприяють емоційним переживанням індивіда. Терапевти можуть використовувати різні техніки, такі як когнітивно-поведінкова терапія або психодинамічна терапія, щоб допомогти людям краще розуміти та регулювати свої емоції. Усуваючи емоційні розлади та їх основні причини, терапія може допомогти людям розвинути більш здорові емоційні реакції та покращити загальне самопочуття .

Стратегії регулювання емоцій є ще одним важливим аспектом управління емоційними переживаннями. Ці стратегії передбачають навчання розпізнавати та регулювати свої емоції здоровим та адаптивним способом. Деякі поширені техніки регулювання емоцій включають уважність, когнітивну переоцінку та експресивне письмо. Ці стратегії можуть бути

особливо корисними для людей, які борються з інтенсивними або непереборними емоціями, оскільки вони надають інструменти для конструктивного управління цим досвідом. Навчаючись ефективним стратегіям регулювання емоцій, люди можуть покращити свою здатність долати стрес і орієнтуватися в складних ситуаціях, що призводить до покращення психічного та фізичного здоров'я [5].

Роль емоцій у терапії є складною та багатогранною темою. Емоції можуть служити важливими індикаторами психологічного стану людини, надаючи цінну інформацію для терапевтів, які працюють над тим, щоб зрозуміти досвід своїх клієнтів. Крім того, емоції можуть відігравати важливу роль у самому терапевтичному процесі, оскільки люди можуть відчувати низку емоцій під час сеансів терапії. Терапевти повинні володіти навичками орієнтуватися в цих емоційних переживаннях, створюючи безпечне та сприятливе середовище, щоб клієнти могли досліджувати та обробляти свої емоції. Опрацьовуючи емоційні переживання під час терапії, люди можуть глибше зрозуміти себе та своє психологічне функціонування, що призводить до покращення емоційної регуляції та загального благополуччя [1].

## **1.2. Вплив стосунків дітей та батьків на емоційний розвиток**

Батьки відіграють вирішальну роль в емоційному розвитку своїх дітей, створюючи надійну прихильність. Одним із найважливіших факторів, що впливають на стосунки між дітьми та батьками та емоційний розвиток, є стилі виховання. Стилів виховання стосуються підходу, якого батьки використовують у вихованні своїх дітей, включаючи їх ставлення, поведінку та дисциплінарні стратегії. Існує чотири основні стилі виховання:

- авторитарний;
- авторитарний;
- вседозволений;
- недбалий [18].

Авторитарне виховання – це стиль виховання, який характеризується суворими правилами та високими вимогами, майже без місця для переговорів чи дискусій. Батьки, які прийняли цей стиль, часто віддають перевагу слухняності та дисципліні над емоційним самовираженням і автономією. Вони схильні використовувати покарання та погрози, щоб контролювати поведінку своїх дітей, а не позитивне підкріплення чи відкрите спілкування. Такий стиль виховання може мати значний вплив на емоційний розвиток дітей, оскільки може призвести до почуття страху, тривоги та низької самооцінки.

Діти, виховані авторитарними батьками, можуть відчувати труднощі з емоційною регуляцією, оскільки вони можуть не мати можливості виражати свої почуття або навчитися здоровим механізмам подолання. Їм також може бути важко налагодити тісні стосунки з іншими, оскільки вони, можливо, не мали досвіду виховання та підтримки вдома. Дослідження показали, що діти, які виростили в авторитарних сім'ях, можуть бути більш схильні до депресії, тривоги та інших проблем психічного здоров'я. Це тому, що вони можуть відчувати, що їхні емоції недійсні або що їм не дозволено вільно виражати себе.

Приклади авторитарного виховання можуть включати суворі покарання за незначні порушення, жорсткі правила без місця для переговорів, а також відсутність емоційної підтримки або перевірки. Батьки, які приймають цей стиль, також можуть використовувати страх і залякування, щоб контролювати поведінку своїх дітей, а не позитивне підкріплення чи відкрите спілкування. Хоча авторитарне виховання може здаватися ефективним способом підтримувати контроль і дисципліну, воно може мати довгострокові негативні наслідки для емоційного розвитку дитини. Важливо, щоб батьки зважали на вплив свого стилю виховання на емоційне благополуччя дитини та прагнули до балансу між дисципліною та емоційною підтримкою [18].

Демократичне виховання – це стиль виховання, який наголошує на відкритому спілкуванні, взаємній повазі та співпраці між батьками та дітьми. Для цього стилю виховання характерні батьки, які чуйно реагують на потреби своїх дітей, водночас встановлюючи чіткі межі та очікування. На відміну від авторитарного або вседозволеного виховання, демократичне виховання передбачає баланс між структурою та гнучкістю, дозволяючи дітям розвивати власне почуття автономії, водночас відчуваючи підтримку та скерування батьків.

Демократичне виховання може мати позитивний вплив на емоційний розвиток дітей. Діти, які виховуються в демократичній родині, як правило, мають вищий рівень емоційного інтелекту, емпатії та самооцінки. Це пояснюється тим, що демократичне батьківство сприяє створенню атмосфери довіри, де діти почуваються в безпеці, щоб висловлювати свої емоції та думки, не боячись засудження чи покарання. Крім того, демократичне батьківство допомагає дітям розвивати навички вирішення проблем і прийняття рішень, що може сприяти кращому емоційному регулюванню та стратегіям подолання.

Приклади демократичного батьківства включають батьків, які залучають своїх дітей до процесів прийняття рішень, таких як вибір сімейних заходів або встановлення правил і наслідків разом. Батьки-демократи також заохочують своїх дітей висловлювати свої емоції та думки, підтверджуючи їхні почуття та надаючи підтримку та керівництво, коли це необхідно. Такий стиль виховання сприяє відкритому спілкуванню та активному слуханню, що може допомогти дітям почувати себе почутими та зрозумілими, що веде до міцніших стосунків між батьками та дитиною та кращого емоційного розвитку в цілому. Віддаючи пріоритет взаємній повазі та співпраці, демократичне виховання може мати тривалий вплив на емоційне благополуччя дітей [18].

Дозвільне виховання – це стиль виховання, який характеризується відсутністю структури, правил і дисципліни. Батьки, які приймають цей стиль, як правило, поблажливі, поблажливі та неконфліктні, часто віддаючи перевагу бажанням і потребам своєї дитини над її потребами. Дозволені батьки можуть уникати встановлення обмежень або застосування наслідків, що призводить до відсутності відповідальності та відповідальності у їхніх дітей. Цей стиль виховання часто протиставляють авторитарному вихованню, яке характеризується суворими правилами та високими очікуваннями. Хоча вседозволене виховання може здаватися більш спокійним і турботливим, воно може мати значний вплив на емоційний розвиток дітей.

Дозволене виховання може мати негативний вплив на емоційний розвиток дітей. Діти, яких виховують поблажливі батьки, можуть відчувати труднощі з самодисципліною, самоконтролем і відстроченим задоволенням, що призводить до проблем із контролем імпульсів і емоційною регуляцією. У них також можуть виникнути труднощі з соціальними навичками, оскільки вони, можливо, не навчилися відповідних меж або того, як вирішувати конфлікт. Крім того, діти, виховані поблажливими батьками, можуть страждати від низької самооцінки, оскільки вони, можливо, не отримали структуру та керівництво, необхідні для розвитку почуття компетентності та майстерності.

Приклади дозволеного батьківства можуть включати:

- Дозволяючи дитині самостійно приймати рішення без керівництва чи участі батьків
- Утримання від встановлення обмежень або очікувань щодо поведінки
- Нездатність застосувати наслідки за неадекватну поведінку
- Уникнення конфлікту чи конфронтації з дитиною
- Визначення пріоритету бажань дитини над її потребами чи благополуччям



Важливо зазначити, що вседозволене виховання не завжди є навмисним або зловмисним, і батьки можуть прийняти цей стиль з різних причин, включаючи бажання піклуватися або уникнути конфлікту. Однак важливо усвідомлювати потенційний негативний вплив такого стилю виховання на емоційний розвиток дітей і працювати над більш збалансованим підходом, який включає структуру, керівництво та відповідальність [18].

Недбале виховання – це стиль виховання, який характеризується відсутністю чуйності, підтримки та уваги до потреб дитини. Батьки, які приймають такий стиль виховання, часто емоційно віддалені, байдужі та можуть нехтувати фізичними та емоційними потребами своїх дітей. Діти, які виховуються в умовах недбалого батьківства, часто залишаються напризволяще і можуть не отримувати керівництва та підтримки, необхідних для здорового емоційного розвитку. Недбале виховання може мати значний вплив на емоційний розвиток дітей і може призвести до ряду негативних наслідків.

Недбале виховання може серйозно вплинути на емоційний розвиток дітей. Діти, які виховуються в такому середовищі, можуть відчувати почуття покинутості, низької самооцінки та відсутності довіри до інших. Вони також можуть боротися з проблемами прихильності, що може призвести до труднощів у формуванні здорових стосунків пізніше в житті. Недбале виховання також може призвести до емоційних і поведінкових проблем, включаючи депресію, тривогу та агресію. У дітей також може розвинутися відчуття безнадії та безпорадності, що може вплинути на їхнє загальне самопочуття та здатність досягти успіху в житті.

Приклади недбалого виховання включають батьків, які відсутні або не беруть участі в житті своїх дітей, не забезпечують базових потреб, таких як їжа, одяг і притулок, а також не забезпечують емоційної підтримки та керівництва. Недбалі батьки також можуть бути емоційно недоступними або нехтувати потребами своїх дітей. У крайніх випадках недбале батьківство може призвести до нехтування або жорстокого поводження з дитиною, що

може мати серйозні та довготривалі наслідки для емоційного та фізичного здоров'я дитини. Важливо, щоб батьки усвідомлювали вплив свого стилю виховання на емоційний розвиток своїх дітей і шукали допомоги, якщо їм важко надати необхідну підтримку та керівництво своїм дітям [18].

Окрім стилів виховання, сімейна динаміка також відіграє важливу роль у формуванні стосунків між дітьми та батьками та емоційному розвитку. Сімейна динаміка стосується моделей взаємодії та спілкування всередині сім'ї, включаючи ролі, які члени сім'ї відіграють, і способи, якими вони виражають емоції. Позитивна сімейна динаміка, така як відкрите спілкування, взаємна повага та почуття причетності, може створити безпечний емоційний простір для дітей, щоб досліджувати та виражати свої емоції. Навпаки, негативна сімейна динаміка, така як конфлікти, критика та емоційне нехтування, може призвести до емоційної незахищеності та труднощів у регулюванні емоцій.

Життєвий досвід, як у сім'ї, так і поза нею, також може вплинути на стосунки між дітьми та батьками та емоційний розвиток. Несприятливий досвід у дитинстві, такий як жорстоке поводження, зневага та травма, може мати тривалий вплив на емоційний розвиток, що призводить до таких проблем, як тривога, депресія та посттравматичний стресовий розлад. З іншого боку, позитивний життєвий досвід, такий як підтримуючі дружні стосунки, позакласні заходи та залучення громади, може сприяти емоційному благополуччю та стійкості. Важливо, щоб батьки знали про життєвий досвід своїх дітей і надавали підтримку та керівництво, якщо це необхідно для сприяння здоровому емоційному розвитку [14].

Оскільки батьки є основним джерелом емоційної підтримки для дітей, відіграють вирішальну роль у формуванні їхнього емоційного розвитку, створюють дітям безпечне середовище, де вони можуть виражати свої емоції, не боячись засудження чи покарання та є взірцем для своїх дітей, і їхня поведінка може мати значний вплив на емоційний розвиток їхньої дитини, то батькам дуже важливо знати також і про свій емоційний інтелект і про те, як

він може підтримувати емоційний розвиток їхньої дитини [14].

Емоційний інтелект батьків відіграє вирішальну роль у підтримці емоційного розвитку дітей. Емоційний інтелект означає здатність розпізнавати, розуміти та керувати власними емоціями, а також емоціями інших людей. Батьки, які мають високий рівень ЕІ, краще підготовлені для підтримки емоційного розвитку своїх дітей, оскільки вони можуть моделювати здорове емоційне вираження та створювати безпечне та сприятливе середовище для своїх дітей, щоб досліджувати та виражати власні емоції. Навпаки, батьки з низьким рівнем емоційного інтелекту можуть важко керувати власними емоціями та відповідним чином реагувати на емоційні потреби своїх дітей, потенційно перешкоджаючи їхньому емоційному розвитку [5].

Високий рівень батьківського емоційного інтелекту пов'язаний із низкою позитивних наслідків для емоційного розвитку дітей. Батьки з високим рівнем емоційного інтелекту частіше можуть:

- виховувати у своїх дітей відчуття емоційної безпеки та довіри;
- заохочувати здорове емоційне вираження та спілкування;
- навчати дітей керувати власними емоціями та регулювати їх;
- створювати сприятливе та сприятливе середовище для своїх дітей, щоб досліджувати та виражати свої емоції.

Позитивні ефекти можуть сприяти покращенню емоційного інтелекту та загальному самопочуттю дітей, налаштовуючи їх на успіх в особистому та соціальному житті.

З іншого боку, низький рівень батьківської ЕІ може мати негативний вплив на емоційний розвиток дітей. Батьки, яким важко керувати власними емоціями, можуть ненавмисно моделювати нездорове емоційне вираження та спілкування, що призводить до плутанини та страждань у їхніх дітей. Крім того, батькам з низьким рівнем ЕІ може бути важко створити сприятливе та сприятливе середовище для своїх дітей, щоб досліджувати та виражати свої емоції, що потенційно може перешкоджати їхньому емоційному розвитку. Ці

негативні наслідки можуть сприяти емоційним труднощам і викликам у дітей, потенційно впливаючи на їхні стосунки та загальне благополуччя в довгостроковій перспективі [5].

Однією з ефективних стратегій для батьків щодо покращення емоційного інтелекту своїх дітей є моделювання емоційного вираження та регуляції самостійно. Діти вчаться, спостерігаючи за поведінкою своїх батьків та інших значущих дорослих у своєму житті. Тому батьки, які вміють ідентифікувати, виражати та регулювати свої емоції здоровим і конструктивним способом, можуть слугувати позитивним прикладом для своїх дітей. Це може включати:

- відверті розмови про емоції;
- вираження емоцій здоровим і відповідним способом;
- моделювання ефективних стратегій подолання важких емоцій.

Моделюючи таку поведінку, батьки можуть допомогти своїм дітям розвинути міцну емоційну основу та навички, необхідні для орієнтування в складних емоційних ситуаціях.

Іншою ключовою стратегією для батьків щодо покращення емоційного інтелекту своїх дітей є навчання навичкам розв'язання проблем і подолання. Діти, які мають навички ефективного вирішення проблем і подолання, краще справляються зі стресом і регулюють свої емоції. Батьки можуть допомогти своїм дітям розвинути ці навички, а саме:

- заохочувати їх ідентифікувати та виражати свої емоції;
- навчати їх визначати першопричини своїх емоцій;
- допомагати провести мозковий штурм і оцінити можливі рішення емоційних проблем;
- заохочувати їх шукати підтримки та керівництва, коли це необхідно.

Навчаючи цим навичкам, батьки можуть надати дітям можливість брати активну роль у керуванні своїми емоціями та розвитку свого емоційного інтелекту.

Батьки можуть покращити емоційний інтелект своїх дітей, створивши безпечне та сприятливе середовище, яке заохочує емоційне вираження та спілкування. Це може включати:

- заохочення дітей відкрито та чесно ділитися своїми почуттями;
- активне та співчутливе слухання, коли діти виражають свої емоції;
- визначення емоцій і переживань дітей;
- створення простору, де дітям буде комфортно виражати широкий спектр емоцій.

Створюючи таке середовище, батьки можуть допомогти своїм дітям розвинути міцну емоційну основу, яка служитиме їм протягом усього життя. Підсумовуючи, батьки, які надають пріоритет емоційному розвитку своїх дітей, можуть допомогти їм розвинути сильний емоційний інтелект, який дозволить їм впевнено та стійко орієнтуватися у складних емоційних ситуаціях.

### **1.3. Вплив воєнного часу на емоційний стан дітей та батьків**

Російська агресія на території України глибоко вплинула на емоційний стан дітей та батьків. Триваючий конфлікт, який почався в 2014 році, призвів до переміщення мільйонів людей, руйнування будинків та інфраструктури, а також втрати незліченної кількості життів. Станом на лютий 2023 року понад 500 тис. дітей залишалися за межами території України, розлучених зі своїми родинами та громадами [17].

Вплив воєнного часу, зокрема російської агресії на території України, на емоційний стан дітей та їхніх батьків є темою, яка викликає серйозну турботу та обурення. Воєнні події та конфлікти мають потужний вплив на психічне здоров'я людей, особливо на тих, хто знаходиться в зоні конфлікту або живе поблизу неї. У цьому контексті, діти та їхні батьки несуть особливий вагомий психологічний навантаження, яке може мати далекосяжні наслідки для їхнього емоційного стану та психічного здоров'я взагалі [12].

Емоційний вплив воєнного часу на дітей є значним і багатограним. Однією з найпоширеніших емоційних реакцій є страх і тривога, оскільки діти змушені жити в постійній небезпеці та невизначеності. Страх перед вибухами, обстрілами може призвести до відчуття безпорадності та втрати контролю. Цей страх також може посилюватися розлукою з близькими, оскільки сім'ї можуть бути змушені тікати або бути розділеними через конфлікт. У результаті діти можуть відчувати симптоми тривоги, такі як неспокій, дратівливість і проблеми зі сном [12].

Травма, отримана під час військового конфлікту, може мати довгострокові наслідки, включаючи розвиток посттравматичного стресового розладу. Посттравматичний стресовий розлад – це стан психічного здоров'я, який може розвинутися після того, як хтось пережив або став свідком травматичної події.

Діти можуть проявляти низку фізичних, емоційних і поведінкових симптомів, зокрема:

- труднощі зі сном або кошмари;
- зміни апетиту або харчових звичок;
- дратівливість або перепади настрою;
- відмова від соціальної діяльності або друзів;
- фізичні скарги, такі як головний біль або біль у животі;
- труднощі з концентрацією або виступами в школі [16].

Емоційний вплив військового конфлікту може бути глибоким і тривалим. Страх і тривога є поширеними емоціями, які відчувають батьки під час війни, оскільки вони хвилюються про безпеку та благополуччя своїх дітей і близьких. Постійна загроза безпеки та невизначеності може призвести до почуття безпорадності та безнадійності, сприяючи почуттю непереборної тривоги та стресу. Батьки також можуть відчувати почуття провини, відчуваючи відповідальність за безпеку та захист своїх дітей у нестабільному та небезпечному середовищі. Ці емоції можуть мати значний вплив на психічне здоров'я та благополуччя батьків, впливаючи на їх

здатність справлятися з викликами воєнного часу.

Травма війни може мати також тривалий вплив на емоційний стан і на батьків, що призводить до таких симптомів, як:

- флешбеки та кошмари;
- труднощі зі сном;
- дратівливість і злість;
- уникнення нагадувань про конфлікт.

Ці симптоми можуть заважати повсякденному життю та стосункам, ускладнюючи батькам надавати догляд та підтримку, яких потребують їхні діти. Емоційний вплив війни на батьків також може сприяти почуттю ізоляції та відірваності від інших, ще більше загострюючи почуття депресії та тривоги [15].

Вкрай важливо усвідомлювати емоційний вплив війни на батьків і надавати відповідну підтримку та ресурси, щоб допомогти їм впоратися з труднощами, з якими вони стикаються. Це може включати доступ до послуг психічного здоров'я, консультування та груп підтримки рівних. Також може бути корисним надання батькам інструментів і стратегій для керування своїми емоціями та подолання стресу, таких як практики усвідомленості, техніки релаксації та заходи по догляду за собою.

Під час війни батьки можуть зіткнутися з тим, що їм важко впоратися з емоційним впливом конфлікту на себе та своїх дітей [10]. Однак є кілька механізмів подолання, які батьки можуть використовувати, щоб допомогти керувати своїм емоційним благополуччям. Одним із найважливіших механізмів подолання є пошук емоційної підтримки в сім'ї та друзів. Можливість поговорити про свої почуття та проблеми з близькими може допомогти батькам почуватися менш самотніми та мати більше підтримки у важкий час. Ця емоційна підтримка також може допомогти батькам краще підтримувати своїх дітей, оскільки вони будуть краще підготовлені для вирішення емоційних потреб своїх дітей [21].

Окрім пошуку емоційної підтримки в сім'ї та друзів, батьки також можуть отримати користь від консультацій і терапії. Розмова з фахівцем у сфері психічного здоров'я може надати батькам інструменти та стратегії для керування своїми емоціями та рівнем стресу під час війни. Терапія також може допомогти батькам краще зрозуміти емоційні потреби своїх дітей і як підтримати їх у конфлікті. У деяких випадках терапія також може знадобитися, щоб допомогти батькам впоратися з більш серйозними проблемами психічного здоров'я, такими як ПТСР або депресія.

Нарешті, практика самообслуговування може бути важливим механізмом подолання для батьків під час війни. Турбота про їхні фізичні та емоційні потреби може допомогти батькам краще справлятися зі стресом і тривогою, дозволяючи їм бути присутніми та підтримувати своїх дітей. Практики самообслуговування можуть включати:

- заняття регулярними фізичними вправами;
- практика уважності та медитації;
- збалансоване та поживне харчування;
- достатній сон і відпочинок;
- заняття хобі та заняттями, які приносять радість і відпочинок.

Ставлячи пріоритетом власне благополуччя, батьки можуть краще підтримувати своїх дітей і справлятися з труднощами війни, адже навчання стратегіям подолання стресового стану може допомогти дітям розвинути навички керувати своїми емоціями та справлятися із тривогою, пов'язаною з життям у зруйнованому війною середовищі.



## РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

### 2.1. Обґрунтування експериментальної стратегії

Вивчення психологічного впливу воєнного стану на сім'ї є важливою сферою досліджень, яка останніми роками приділяє все більше уваги. Воєнний стан – це надзвичайний стан, який оголошується під час війни чи політичних заворушень, і він може мати значні психологічні наслідки для дітей та їхніх родин. Вкрай важливо розуміти психологічні особливості емоційних переживань дітей і батьків під час воєнного стану, оскільки це може сприяти розробці ефективних психологічних втручань і систем підтримки для пом'якшення негативних наслідків цього досвіду [13].

Для дослідження психологічних особливостей емоційних переживань дітей та батьків під час воєнного стану необхідна досить чітка та гнучка експериментальна стратегія, яка має передбачати поєднання якісних і кількісних методів дослідження, таких як інтерв'ю, опитування та спостереження. Ці методи можуть допомогти глибше зрозуміти емоційні переживання сімей під час воєнного стану та визначити конкретні психологічні механізми, які задіяні. Дослідження слід проводити з урахуванням культурних особливостей, беручи до уваги унікальний культурний і соціальний контекст сімей, які вивчаються. Використовуючи експериментальну стратегію, ми можемо розвинути всебічне розуміння психологічного впливу воєнного стану на сім'ї та інформувати про розробку ефективних втручань і систем підтримки [13].

Конкретне дослідницьке питання для нашого дослідження: які емоційні переживання дітей і батьків під час воєнного стану? Воєнний стан – це період підвищеного стресу та невизначеності, який часто характеризується посиленням насильства, обмеженням свободи та порушенням повсякденного

життя. Ці умови можуть мати значний вплив на емоційне благополуччя сімей, особливо дітей і батьків. Досліджуючи емоційні переживання сімей під час воєнного стану, ми можемо отримати краще розуміння психологічних наслідків цього періоду та розробити ефективні стратегії підтримки сімей у подібних ситуаціях у майбутньому.

Наша гіпотеза полягає в тому, що воєнний стан має значний негативний вплив на психологічне благополуччя сімей, включаючи підвищення стресу, тривоги та травм. Невизначеність і страх, пов'язані з воєнним станом, можуть посилити ці наслідки, що призведе до ряду емоційних і поведінкових труднощів. Перевіряючи цю гіпотезу шляхом емпіричного дослідження, ми можемо отримати більш точне розуміння психологічного впливу воєнного стану на сім'ї та розробити цілеспрямовані заходи для пом'якшення цих наслідків.

Неможливо переоцінити важливість перевірки цієї гіпотези шляхом емпіричного дослідження. Проводячи ретельний аналіз теми, ми можемо розробити засновані на фактах заходи для підтримки сімей під час і після періодів воєнного стану. Дослідження також може стати основою для прийняття політичних рішень, пов'язаних із воєнним станом та іншими подібними ситуаціями, забезпечуючи належну підтримку сімей під час кризи.

Відбір відповідних учасників є вирішальним у будь-якому психологічному дослідженні, і це особливо стосується вивчення психологічних особливостей емоційних переживань дітей та батьків в умовах воєнного стану. Щоб переконатися, що дослідження є значущим, а результати дійсними, необхідно встановити конкретні критерії для відбору учасників. Для цього дослідження критерії відбору учасників повинні включати:

- діти та батьки, які пережили умови воєнного стану;
- діти та батьки, які готові поділитися своїми емоційними переживаннями.

Процес набору учасників має бути ретельно спланований, щоб гарантувати, що вибірка є репрезентативною та різноманітною. Одним із способів залучення учасників є оголошення в місцевих ЗМІ, таких як газети та радіостанції. Інший підхід полягає в тому, щоб зв'язатися з громадськими організаціями та школами, щоб визначити потенційних учасників. Процес набору також повинен включати чітку інформацію про дослідження, включаючи мету, процедури та потенційні ризики та переваги. Інформація повинна бути надана мовою, яку легко зрозуміти, і має бути подана як у письмовому, так і в усному форматі.

Етичні міркування та інформована згода є критично важливими при проведенні досліджень із залученням людей. Необхідно отримати інформовану згоду від усіх учасників та їхніх батьків або законних опікунів, якщо це можливо. Згода повинна містити інформацію про мету дослідження, процедури, потенційні ризики та переваги, а також право учасника вийти з дослідження в будь-який час. Учасники також повинні бути впевнені в конфіденційності та конфіденційності, а їхня особиста інформація повинна бути захищена.

Експериментальний план дослідження психологічних особливостей емоційних переживань дітей та батьків в умовах воєнного стану передбачає квазіекспериментальний план. Квазіекспериментальний план використовується, коли неможливо або етично випадково розподіляти учасників по групах, як у випадку з нашим дослідженням. Натомість учасники розподілятимуться по групах залежно від їхнього розташування в зоні воєнного чи невоєнного стану.

Дані збиратимуться як від дітей, так і від батьків, використовуючи комбінацію вимірювань самооцінки та спостережень за поведінкою. Батьки заповнюватимуть анкети, оцінюючи свої емоційні переживання та переживання дітей. Дітей також зможуть самостійно оцінити власні емоційні переживання.

Для оцінки емоційних переживань як дітей, так і батьків буде використано кілька показників. Ці показники включають стандартизовані показники самооцінки тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу. Крім того, вимірювання регуляції емоцій, стратегії подолання та стійкості будуть використовуватися для оцінки емоційних переживань і реакції на стрес. Спостереження за поведінкою також нададуть дані про емоційні прояви, такі як міміка та вокалізація, а також про взаємодію батьків і дітей.

Для дослідження психологічних особливостей емоційних переживань дітей та батьків в умовах воєнного стану використовуватимуться як кількісні, так і якісні методи аналізу даних. Кількісний аналіз даних передбачає використання статистичних тестів для перевірки гіпотези, тоді як якісний аналіз даних передбачає кодування та тематичний аналіз даних. Методами кількісного аналізу даних буде досліджено поширеність емоційних станів та індивідуально-психологічних особливостей, а методами якісного аналізу даних – суб'єктивні переживання та сприйняття дітей та батьків в умовах воєнного стану.

Для перевірки гіпотези та вивчення поширеності емоційних станів та індивідуально-психологічних особливостей будуть використані статистичні тести. Вибір статистичних тестів залежав від конкретних питань дослідження та гіпотез. Наприклад, якщо дослідження мало на меті вивчити взаємозв'язок між емоційними переживаннями та стратегіями подолання, можна використати кореляційний аналіз.

Методи якісного аналізу даних, такі як кодування та тематичний аналіз, будуть використані для дослідження суб'єктивного досвіду та сприйняття дітей та батьків у контексті воєнного стану. Кодування передбачає присвоєння міток різним аспектам даних, а тематичний аналіз передбачає визначення шаблонів і тем у даних. Методи будуть використані для визначення ключових тем, які впливають із даних, таких як почуття страху, невпевненості та незахищеності, а також стратегії подолання та джерела

підтримки.

Очікується, що експериментальна стратегія дослідження психологічних особливостей емоційних переживань дітей і батьків в умовах воєнного стану дасть декілька важливих висновків щодо емоційних переживань дітей і батьків у цей непростий період. Дослідження, ймовірно, виявить низку емоцій, які відчують і батьки, і діти під час воєнного стану, включаючи страх, смуток і гнів; допоможуть виявити фактори, які сприяють виникненню цих емоцій, наприклад, втрата свободи, порушення повсякденних справ, насильство та травми. Вивчаючи психологічні особливості емоційних переживань у контексті воєнного стану, дослідження дасть цінну інформацію про вплив цієї складної ситуації на сім'ї.

Наслідки цього дослідження для розуміння психологічного впливу воєнного стану на сім'ї є значними. Проливаючи світло на емоційні переживання як дітей, так і батьків у цей період, дослідження поглибить наше розуміння складної психологічної динаміки, яка виникає в контексті воєнного стану, що буде особливо цінним для політиків і практиків, які працюють у сфері захисту дітей і сімей, оскільки це допоможе розробити ефективні заходи та програми для підтримки сімей під час кризи.

## **2.2. Методи емпіричного дослідження**

Після завершення теоретичного вивчення проблеми психологічних особливостей емоційних переживань дітей та батьків в умовах воєнного стану в Україні, ми звернулись до практичного етапу дослідження. З метою реалізації емпіричних завдань ми сформували набір психодіагностичного інструментарію, який дозволив дослідити психологічні особливості проявів емоцій дітей та батьків в умовах воєнного стану в Україні. У нашій роботі ми застосували теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення) та емпіричні методи дослідження (тестування, опитування). Для діагностики емоційних переживань ми використали наступні методики:

- класифікацію емоцій за Б.І.Додоновим [4];
- тест САН (самопочуття, активність, настрій) [19];
- опитувальник «Шкала прояву тривожності Тейлора» [11].

Б.І. Додонов запропонував класифікацію емоційних процесів, засновану на зв'язаних емоційних переживаннях. Відповідно до його методу, емоційні переживання поділяються на десять класів на основі їх осьової ознаки, з розрізненням між позитивними та негативними емоціями. Позитивні емоції визначаються як приємні переживання, які виникають у зв'язку з успіхом індивіда або бажанням досягти успіху в роботі. Такий полярний поділ емоційних переживань за ознакою є загально визнаним.

Приклади позитивних емоцій включають радість, щастя, задоволення, задоволення та хвилювання. Ці емоції часто пов'язані з позитивним досвідом, таким як досягнення мети, проведення часу з близькими або участь у приємній діяльності. Позитивні емоції також можуть виникати від простих задовольень, таких як насолода прекрасним заходом сонця, прослуховування музики або смакування смачної їжі. Позитивні емоції можуть мати глибокий вплив на психічне та фізичне здоров'я людини, а також на її загальне самопочуття [4].

Позитивні емоції відіграють важливу роль у житті людини, оскільки вони можуть сприяти збільшенню щастя, покращенню стосунків та покращенню фізичного здоров'я. Дослідження показали, що позитивні емоції можуть мати ряд переваг, зокрема:

- підвищення імунної системи;
- зменшення стресу та тривоги;
- покращення здоров'я серцево-судинної системи;
- розвиток креативності та здібностей до вирішення проблем.

Культивуючи позитивні емоції, люди можуть жити більш повноцінним і задоволеним життям, з більшою стійкістю та здатністю справлятися з труднощами. На закінчення, розуміння класифікації емоцій за Б.І. Додонов може дати розуміння ролі позитивних емоцій у житті людини та потенційних

переваг їх культивування.

Негативні емоції, за визначенням класифікації емоцій Додонова, – це емоційні стани, пов'язані з неможливістю задовольнити найважливіші життєві потреби. Ці емоції вважаються вторинними або небазовими емоціями, оскільки вони виникають через порушення базових потреб, таких як безпека, любов і самооцінка. Негативні емоції характеризуються неприємними почуттями та відчуттями, такими як сум, гнів, страх і провина. Вони можуть виникати внаслідок різноманітних ситуацій, включаючи втрату, відмову, невдачу та розчарування [4].

Приклади негативних емоцій включають почуття смутку, яке може виникнути через втрату коханої людини, стосунків або роботи. Гнів може виникати в ситуаціях, коли людина відчуває несправедливість або неповагу, тоді як страх може виникати через передбачувані загрози її безпеці чи благополуччю. Почуття провини може впливати з дій або рішень, які людина сприймає як шкідливі або неправильні. Ці негативні емоції можуть мати глибокий вплив на психічне здоров'я людини, що призводить до таких проблем, як тривога, депресія та навіть суїцидальні думки.

Вплив негативних емоцій на психічне здоров'я добре задокументовано: дослідження показують, що люди, які регулярно відчувають негативні емоції, мають вищий ризик розвитку проблем із психічним здоров'ям. Негативні емоції також можуть мати згубний вплив на ефективність діяльності та спілкування, оскільки вони можуть призвести до неправильного прийняття рішень, погіршення судження та зниження продуктивності. Використовуючи метод класифікації Додонова, можна діагностувати тип первинної емоції, яка може лежати в основі негативних емоційних станів, таких як фрустрація, розчарування або втрата. Розуміння першопричини негативних емоцій може допомогти людям розробити стратегії керування ними, наприклад практикувати уважність, шукати соціальної підтримки або займатися фізичними вправами.

За класифікацією емоцій Додонова, третя група емоцій – це нейтральні емоції. Нейтральні емоції визначаються як емоції, які не несуть позитивного чи негативного відтінку, тобто їм не вистачає емоційного заряду. Ці емоції характеризуються відсутністю збудження і зазвичай не пов'язані з будь-якою конкретною поведінкою чи дією [4].

Приклади нейтральних емоцій включають почуття нудьги, байдужості та спокою. Ці емоції часто виникають у ситуаціях, коли немає значного емоційного стимулу, наприклад, під час рутинної діяльності або в повсякденному середовищі. Нейтральні емоції також можуть виникати у відповідь на стимули, які спочатку є емоційно нейтральними, але пізніше набувають негативного або позитивного емоційного заряду. Наприклад, спочатку людина може нейтрально ставитися до нового знайомого, але, коли він пізнає його краще, у нього можуть виникнути позитивні або негативні почуття до нього.

Хоча нейтральні емоції можуть не нести значного емоційного заряду, вони все ж відіграють вирішальну роль у поведінці людини. Нейтральні емоції можуть служити буфером між позитивними та негативними емоціями, допомагаючи регулювати та стабілізувати емоційні переживання. Вони також можуть служити засобом підтримки емоційної рівноваги в ситуаціях, коли сильні емоції можуть бути недоречними або контрпродуктивними. Крім того, нейтральні емоції можуть сприяти когнітивним процесам, таким як вирішення проблем і прийняття рішень, зменшуючи вплив емоційних упереджень. Загалом, незважаючи на те, що нейтральні емоції можуть не мати такого миттєвого впливу, як позитивні чи негативні емоції, вони все ж відіграють важливу роль в емоційних переживаннях і поведінці людини.

Реактивні емоції – це тип емоцій, що виникають у відповідь на зовнішні подразники або події. Ці емоції часто інтенсивні та короткочасні, і вони можуть бути викликані різними ситуаціями, такими як несподівані новини, нещасні випадки або міжособистісні конфлікти. Реактивні емоції часто є автоматичними та мимовільними, що означає, що їх важко



контролювати або регулювати. Незважаючи на свій швидкоплинний характер, реактивні емоції можуть мати значний вплив на психічне та емоційне благополуччя людини [4].

Приклади реактивних емоцій включають гнів, розчарування, страх і смуток. Наприклад, спортсмен, який тренувався місяцями, може відчувати сильне розчарування після поразки на змаганнях. Подібним чином отримання несподіваних новин або критики може викликати почуття гніву чи страху. Ці реактивні емоції можуть бути приголомшливими та можуть перешкоджати здатності людини чітко мислити та приймати раціональні рішення. Крім того, якщо ці емоції не розглядати або не контролювати, вони можуть мати негативний вплив на міжособистісні стосунки.

Вплив реактивних емоцій на міжособистісні стосунки може бути значним. Люди, які відчують реактивні емоції, можуть мати проблеми з ефективним спілкуванням або можуть діяти імпульсивно, що призводить до непорозумінь або конфліктів. Крім того, реактивні емоції можуть створювати негативну атмосферу в соціальних ситуаціях, що ускладнює людям налагодження зв'язків з іншими або побудову значущих стосунків. Тому для підтримки здорових міжособистісних стосунків важливо розпізнавати реактивні емоції та ефективно керувати ними. Визнаючи ці емоції та усуваючи їх, люди можуть навчитися регулювати свої емоційні реакції та ефективніше спілкуватися, що веде до кращих стосунків і загального благополуччя.

Проактивні емоції складають п'яту групу емоцій. Проактивні емоції визначаються як емоції, які спонукають людей діяти для досягнення своїх цілей і прагнень. Ці емоції характеризуються цілеспрямованістю та рішучістю, а також готовністю йти на ризик і долати перешкоди в досягненні своїх цілей. Проактивні емоції важливі для людей, які хочуть досягти бажаних результатів і просуватися до своїх цілей [4].

Приклади проактивних емоцій включають хвилювання, натхнення та рішучість. Хвилювання - це емоція, яка може спонукати людей діяти для досягнення своїх цілей, забезпечуючи відчуття очікування та ентузіазму. Натхнення – це ще одна проактивна емоція, яка може спонукати людей реалізовувати свої прагнення, створюючи відчуття творчості та інновацій. Рішучість – це проактивна емоція, яка може допомогти людям подолати перешкоди та наполегливо протистояти викликам, що веде до більшого успіху в досягненні мети.

Проактивні емоції важливі для постановки цілей і досягнення, оскільки вони забезпечують людей мотивацією та потягом, необхідним для досягнення бажаних результатів. Культивуючи проактивні емоції, люди можуть ставити значущі цілі, розробляти ефективні стратегії для їх досягнення та наполегливо діяти перед обличчям невдач і викликів. Проактивні емоції також можуть допомогти людям зберегти позитивний світогляд і зосередитися на своїх цілях, навіть незважаючи на труднощі. Таким чином, проактивні емоції відіграють вирішальну роль у досягненні особистого та професійного успіху.

Пасивні емоції – це група емоцій, які характеризуються відсутністю дії або реакції. Ці емоції, як правило, пов'язані з відчуттям смирення, безпорадності або апатії, і часто вважаються протилежними активним емоціям, які характеризуються почуттям мотивації, енергії та залучення. На думку Б.І. Додонова, пасивні емоції – це окрема категорія емоційних станів, які відіграють важливу роль у пізнанні та прийнятті рішень людиною. Ці емоції часто виникають у відповідь на ситуації, які сприймаються як неконтрольовані або непереборні, і можуть мати значний вплив на психічне та фізичне благополуччя людини [4].

Приклади пасивних емоцій включають почуття смутку, безнадії та відчаю. Ці емоції часто пов'язані з ситуаціями, які знаходяться поза контролем людини, такими як втрата близької людини, значні зміни в житті або травматична подія. Хоча ці емоції є природною реакцією на складні

ситуації, вони можуть стати проблематичними, якщо вони зберігаються протягом тривалого періоду та заважають здатності людини нормально функціонувати. Пасивні емоції також можуть сприяти почуттю тривоги та стресу, що може ще більше посилити негативний вплив цих емоційних станів.

Вплив пасивних емоцій на прийняття рішень і виконання дій є складним і багатограним. З одного боку, ці емоції можуть призвести до почуття смирення та відсутності мотивації, що ускладнює людям діяти чи приймати рішення. З іншого боку, пасивні емоції також можуть служити сигналом про те, що щось не так, спонукаючи людей шукати допомоги або вживати заходів для вирішення основної проблеми. Важливо усвідомлювати роль, яку пасивні емоції відіграють у нашому житті, і розробляти стратегії управління цими емоційними станами, коли вони виникають. Це може включати пошук підтримки в сім'ї та друзів, участь у самообслуговуванні або звернення за професійною допомогою до психолога. Визнаючи та усуваючи пасивні емоції, люди можуть вжити заходів для покращення свого психічного та фізичного благополуччя та вести більш повноцінне життя.

На думку психолога Б.І. У класифікації емоційних процесів Додонова є група емоцій складає активні емоції. Ці емоції характеризуються високим рівнем збудження і пов'язані з мобілізацією фізичної та психічної енергії. Активні емоції зазвичай виникають у відповідь на ситуації, які вимагають негайної дії або підвищеної пильності [4].

Приклади активних емоцій включають гнів, хвилювання та ентузіазм. Гнів - це емоція, яка часто пов'язана з необхідністю вжити заходів у відповідь на передбачувану загрозу або несправедливість. З іншого боку, хвилювання та ентузіазм – це емоції, які зазвичай пов'язані з позитивними подіями чи можливостями, такими як очікування нової роботи або початок нових стосунків. Ці емоції характеризуються високим рівнем збудження та відчуттям терміновості, що спонукає людей діяти та досягати своїх цілей.

Активні емоції відіграють важливу роль у мотивації та продуктивності. Коли люди відчують активні емоції, вони, швидше за все, будуть залучені та зосереджені на своїх завданнях, що призводить до підвищення продуктивності та кращої продуктивності. Ці емоції також можуть допомогти людям подолати перешкоди та виклики, оскільки вони забезпечують необхідну енергію та мотивацію для подолання труднощів. Однак важливо зазначити, що надмірне або тривале переживання активних емоцій може призвести до емоційної дезадаптації, яка може негативно вплинути на психічне та фізичне здоров'я. Тому дуже важливо підтримувати баланс між переживаннями активних емоцій і практикою здорових технік емоційної регуляції.

На думку Б.І. За класифікацією емоцій Додонова, раціональні емоції – це ті, що ґрунтуються на розумі та логіці. Ці емоції характеризуються спокійним і ясним підходом до вирішення проблем і прийняття рішень, на відміну від імпульсивних або ірраціональних реакцій. Раціональні емоції не позбавлені почуттів чи афектів, вони радше керуються почуттями мети та раціональністю, що дозволяє людям приймати обґрунтовані та обдумані рішення [5].

Приклади раціональних емоцій включають:

- впевненість;
- допитливість;
- рішучість;
- оптимізм.

Ці емоції необхідні для ефективного вирішення проблем і прийняття рішень, оскільки вони допомагають людям підходити до викликів з ясним і раціональним мисленням, а не бути затьмареними негативними емоціями чи упередженнями.

Неможливо переоцінити важливість раціональних емоцій у вирішенні проблем і прийнятті рішень. Культивуючи ці емоції, люди краще орієнтуються в складних ситуаціях і роблять усвідомлений вибір. Раціональні

емоції дозволяють людям зважено підходити до проблем, розглядати всі доступні варіанти та приймати рішення, які ґрунтуються на розумі та логіці. Такий підхід може призвести до більш позитивних результатів і більшого успіху як в особистому, так і в професійному житті. Визнаючи роль раціональних емоцій і визначаючи їх пріоритет, люди можуть розвинути навички та мислення, необхідні для прийняття продуманих і ефективних рішень.

На думку Б.І. За класифікацією емоцій Додонова, дев'ята група емоцій - це ірраціональні емоції. Ірраціональні емоції визначаються як емоційні переживання, які не ґрунтуються на раціональному мисленні чи логічних міркуваннях. Ці емоції часто є інтенсивними та непереборними, що призводить до імпульсивної поведінки та неправильного прийняття рішень. Приклади ірраціональних емоцій включають ревності, гнів, страх і провини. Ці емоції часто викликаються зовнішніми подіями чи обставинами, що призводить до відчуття втрати контролю над своїми емоціями [5].

Негативний вплив ірраціональних емоцій на психічне здоров'я та відносини є значним. Ірраціональні емоції можуть призвести до почуття тривоги, депресії та стресу, що може мати довгостроковий вплив на психічне здоров'я. Крім того, ці емоції можуть погіршити стосунки, призвести до конфліктів і непорозумінь. Людям, які борються з ірраціональними емоціями, може бути складно регулювати свої емоції, що призводить до циклу негативних емоційних переживань. Додонов зазначає, що ірраціональні емоції можна регулювати за допомогою технік когнітивної та моторної регуляції. Однак без належного управління ірраціональні емоції можуть мати значний вплив на загальне самопочуття людини.

Тест САН, що означає самопочуття, активність і настрої, є технікою самоконтролю та самооцінки, розробленою для оцінки стану людини в цих трьох сферах. Тест складається з 30 пар протилежних характеристик, і випробуваному пропонується оцінити свій стан на основі цих характеристик. Шкала САН є зручним діагностичним інструментом, за допомогою якого

можна оцінити самоконтроль і самопочуття, активність і настрої. Методика підходить для осіб віком від 12 років і є простим і ефективним способом моніторингу самопочуття, активності та настрою [19].

Самопочуття, активність і настрої є трьома важливими аспектами загального здоров'я та якості життя людини. Благополуччя стосується фізичного, емоційного та соціального стану людини, тоді як активність стосується рівня фізичної активності та фізичних вправ, якими займається людина. Настрої стосується емоційного стану людини, включаючи почуття щастя, смутку чи тривоги. Ці три аспекти взаємопов'язані і можуть суттєво вплинути на загальне здоров'я та самопочуття людини. Тому дуже важливо регулярно контролювати та оцінювати ці області, чого може допомогти тест САН.

Основна мета тесту САН – надати людям простий і ефективний спосіб стежити за своїм самопочуттям, активністю та настроєм. Регулярно оцінюючи ці зони, люди можуть визначити будь-які зміни чи коливання свого стану та вжити відповідних заходів для підтримки чи покращення свого загального здоров'я та благополуччя. Тест САН особливо корисний для людей, які хочуть контролювати своє здоров'я та благополуччя та внести позитивні зміни у свій спосіб життя. Тест можна скласти в цілому або окремо, залежно від сфери інтересів, і можна використовувати як інструмент для саморефлексії та особистісного зростання.

Самопочуття – це багатогранна конструкція, яка охоплює як суб'єктивні, так і об'єктивні виміри задоволеності життям, щастя та загальної якості життя. Це означає стан комфорту, здоров'я та щастя, і є важливим аспектом людського життя. Визначення благополуччя відрізняється від людини до людини, оскільки на нього впливає низка індивідуальних, соціальних і екологічних факторів. Однак у своїй основі благополуччя включає відчуття балансу та гармонії між фізичними, емоційними та соціальними аспектами життя.

Неможливо переоцінити важливість самопочуття в повсякденному житті. Це ключовий фактор загального здоров'я, щастя та продуктивності людини. Коли люди відчують високий рівень благополуччя, вони, швидше за все, залучатимуться до позитивної поведінки, наприклад здорового харчування, регулярних фізичних вправ і соціальної взаємодії. Така поведінка, у свою чергу, сприяє покращенню фізичного та психічного здоров'я, а також збільшенню довголіття. І навпаки, коли люди відчують низький рівень добробуту, вони, швидше за все, будуть брати участь у негативній поведінці, такій як зловживання психоактивними речовинами, неправильне харчування та соціальна ізоляція, що може мати шкідливий вплив на їхнє здоров'я та благополуччя.

Кілька факторів можуть впливати на рівень самопочуття людини, включаючи генетику, навколишнє середовище, спосіб життя та соціальну підтримку. Генетика відіграє певну роль у визначенні сприйнятливості людини до певних станів здоров'я, які можуть вплинути на її загальне самопочуття. Фактори навколишнього середовища, такі як забруднення та зміна клімату, також можуть впливати на самопочуття. Фактори способу життя, такі як дієта, фізичні вправи та сон, є критично важливими факторами, що визначають добробут, оскільки вони безпосередньо впливають на фізичне та психічне здоров'я. Нарешті, соціальна підтримка, включаючи стосунки з друзями, родиною та суспільством, може суттєво вплинути на рівень добробуту людини, оскільки соціальні зв'язки створюють відчуття причетності, мети та самореалізації. Розуміючи ці фактори, люди можуть вжити заходів для покращення свого добробуту та вести більш повноцінне життя.

Активність можна визначити як будь-який рух, що вимагає від організму витрат енергії. Це може включати вправи, спорт і фізичну працю, а також більш повсякденні дії, такі як прогулянки, прибирання та садівництво. Регулярна фізична активність має вирішальне значення для підтримки доброго здоров'я, оскільки вона може допомогти запобігти низці хронічних

захворювань і станів.

У тесті САН активність є одним із трьох компонентів, які оцінюються для самоконтролю та самооцінки самопочуття. Шкала САН складається з 30 пар протилежних характеристик, за якими випробуваному пропонується оцінити свій стан. Діяльнісний компонент шкали САН відображає рухливість і розташований між тридцятьма парами слів протилежного значення. Відстежуючи рівень своєї активності за допомогою таких інструментів, як тест САН, люди можуть отримати краще розуміння свого загального благополуччя та приймати обґрунтовані рішення про те, як сприяти своєму здоров'ю та щастю [19].

Настрій означає емоційний стан людини або загальну емоційну якість. Це фундаментальний аспект людського досвіду, який може мати значний вплив на психічне здоров'я. Розлади настрою, такі як депресія та біполярний розлад, характеризуються постійними змінами настрою, які можуть заважати повсякденній діяльності. Позитивний настрій, з іншого боку, пов'язаний із рядом переваг, включаючи покращення когнітивних функцій, покращення фізичного здоров'я та покращення самопочуття. Тому розуміння настрою та його впливу на психічне здоров'я має важливе значення для сприяння загальному самопочуттю.

Настрій відіграє вирішальну роль у психічному здоров'ї, оскільки може впливати на думки, поведінку та загальне функціонування. Негативні настрої, такі як смуток, гнів і тривога, можуть призвести до ряду проблем з психічним здоров'ям, зокрема:

- депресія;
- тривожні розлади;
- зловживання психоактивними речовинами;
- розлади харчування.

Позитивні настрої, такі як радість, задоволення та хвилювання, можуть мати протилежний ефект, сприяючи стійкості та навичкам справлятися з проблемами. Тому важливо розуміти фактори, що впливають на настрій, щоб



сприяти позитивним результатам психічного здоров'я.

Кілька факторів можуть впливати на настрій, включаючи біологічні, психологічні фактори та чинники навколишнього середовища. Біологічні фактори, такі як генетика та гормональний дисбаланс, можуть сприяти розладам настрою, тоді як психологічні фактори, такі як стрес і травма, також можуть мати значний вплив на настрій. Фактори навколишнього середовища, такі як соціальна підтримка та доступ до ресурсів, також можуть впливати на настрій, впливаючи на відчуття безпеки та благополуччя. Розуміння цих факторів та їхнього впливу на настрій може допомогти людям взяти активних заходів для управління своїм психічним здоров'ям і сприяти загальному благополуччю. Тест САН – це методика, призначена для оцінки самоконтролю та самопочуття, активності та настрою, що дає людям цінне уявлення про їхній емоційний стан.

Опитувальник шкали тривоги Тейлора – це інструмент психологічної оцінки, призначений для вимірювання симптомів тривоги. Метою опитувальника є оцінка вираженості схильності особистості до адекватних форм поведінки в конфліктних ситуаціях.

Опитувальник Шкали тривоги Тейлора був розроблений Дж. Тейлором і вперше опублікований у 1953 році.. Методика створена на основі ідеї, що тривожність є особистісною якістю, яку можна виміряти за допомогою особистісного опитувальника [11].

Опитувальник Шкали тривоги Тейлора є широко використовуваним інструментом для вимірювання симптомів тривоги та рівнів тривожності як особистісної якості. Одним із найважливіших аспектів будь-якого інструменту психологічної оцінки є його надійність, що означає послідовність і стабільність вимірювання протягом тривалого часу. Для оцінки опитувальника Шкали тривоги Тейлора було використано кілька показників надійності, включаючи надійність тесту-повторного тесту та внутрішню послідовність. Надійність тесту-повторного тестування вимірює узгодженість результатів, отриманих від однієї особи під час тестування в

різний час, тоді як внутрішня узгодженість вимірює ступінь взаємопов'язаності елементів опитувальника. Загалом було встановлено, що опитувальник шкали тривоги Тейлора має високий рівень надійності.

Важливим аспектом будь-якого інструменту психологічної оцінки є його валідність, яка стосується ступеня, до якого опитувальник вимірює те, що він призначений вимірювати. Для оцінки опитувальника Шкали тривожності Тейлора було використано декілька мір валідності, включаючи валідність змісту, валідність конструкції та валідність критерію. Валідність змісту відноситься до того, якою мірою пункти опитувальника представляють вимірювану конструкцію, тоді як валідність конструкту відноситься до міри, до якої опитувальник вимірює передбачувану конструкцію. Валідність критерію стосується ступеня, до якого оцінки опитувальника пов'язані з іншими параметрами вимірюваного конструкту. Встановлено, що опитувальник Шкали тривожності Тейлора має високий рівень валідності, а докази підтверджують його валідність за змістом, конструкцією та критеріями.

Незважаючи на широке використання та загалом позитивні психометричні властивості, опитувальник Шкали тривожності Тейлора також зазнав критики та обмежень. Одне з головних зауважень полягає в тому, що опитувальник може бути непридатним для вимірювання тривожності в різних групах населення, наприклад у тих, хто має специфічні фобії або посттравматичний стресовий розлад. Крім того, деякі дослідники припустили, що опитувальник може не охоплювати весь спектр симптомів тривоги і може бути більш придатним для вимірювання тривоги за рисами, а не за станом тривоги. Іншим обмеженням є те, що анкета ґрунтується на самооцінці, яка може мати упередженість і неточності. Незважаючи на цю критику та обмеження, опитувальник шкали тривоги Тейлора залишається цінним інструментом для вимірювання симптомів тривоги та рівнів тривоги як особистісної якості в багатьох різних ситуаціях.

Хоча опитувальник Шкали тривожності Тейлора широко використовувався в дослідженнях, він також має свої переваги та недоліки. Однією з переваг є те, що це стандартизований інструмент, який використовувався десятиліттями, що дозволяє порівнювати різні дослідження та групи населення. Крім того, анкету відносно легко адмініструвати та оцінювати. Однак одним недоліком є те, що анкета ґрунтується на показниках самооцінки, які можуть мати упередженість і неточності. Крім того, опитувальник може не охоплювати всі аспекти тривоги, такі як фізіологічні симптоми, і може не підходити для всіх груп населення. Загалом, опитувальник шкали тривоги Тейлора залишається цінним інструментом у дослідженнях, спрямованих на вимірювання проявів тривоги. Однак дослідники повинні знати про його обмеження та розглянути можливість використання його в поєднанні з іншими інструментами оцінки для більш повного розуміння тривоги.

### **2.3. Опис процедури дослідження**

З метою реалізації емпіричного дослідження була сформована вибірка респондентів серед дітей та їх батьків. Далі нами був підготовлений відповідний діагностичний матеріал для кожного респондента. Респонденти ознайомилися з темою та метою дослідження. Перед кожною процедурою діагностики повідомлялася інструкція щодо правил заповнення бланків тестових методик.

Стосовно виконання першого завдання, слід зауважити, що оскільки метою нашого дослідження було визначити трансформації емоційної сфери молоді у воєнний час, саме тому першою ми обрали класифікацію емоцій за Б.І.Додоновим, яка допоможе нам діагностувати пріоритетність емоції «до» війни та «під час» (Додаток А).

Шкала має 10 різних видів емоцій за Б.І.Додоновим, кожен з яких випробуваний повинен оцінити від 0 до 5, оцінюючи тим самим пріоритетність названих емоцій для себе. Проставивши бали, де 0 –

найменший бал по шкалі, тобто найнижчий прояв, а 5 – найбільший бал, відповідно, найвищий прояв емоції, в подальшому ми будемо корелювати результати «до» війни та «під час», для того щоб визначити зміни, які відбулися за цей період [4].

Друга методика «Тест САН (самопочуття, активність, настрій)», розроблений у 1973 році групою радянських вчених, на чолі з Валерієм Доскіним (Додаток Б) [19].

Призначення: швидка оцінка поточного психологічного стану індивіда. Вона використовується в роботі зі школярами та студентами. При цьому важливо пам'ятати, що цей спосіб оцінки розрахований на учнів не молодше 14 років. Опитувальник складається з 30 пар протилежних характеристик, яким випробуваного просять оцінити свій стан. Кожна пара є шкалою, на якій випробуваний позначає ступінь актуалізації тієї чи іншої характеристики. Обробка та інтерпретація результатів відбувається за такою схемою. На бланку вказано 30 альтернативних станів, наприклад, «я щасливий – я нещасний», «Мені весело – мені сумно». Між цими визначеннями є шкала: 3– 2-1–0-1–2-3. Якщо опитуваний почувається щасливим, він підкреслює цифру «3», розміщену поруч із твердженням «я щасливий». Якщо нещасний, вибирає протилежну "трійку". Якщо тестований не почувається ні щасливим, ні нещасним, зазначає «0». Якщо відчуває, що "майже щасливий", виділяє "двійку", якщо "скоріше щасливий, ніж нещасливий" - "одиницю".

Для підбиття підсумків використовуйте модернізовану шкалу, в якій найнегативніша відповідь («я нещасливий») оцінюється в 1 бал, а найпозитивніша («я щасливий») у 7 балів. Відповідь «+2», відповідно, коштуватиме 6 балів, відповідь «+1» – 5, «0» – 4 і так далі.

Для того щоб оцінити самопочуття опитуваного, підсумуйте його бали, отримані за відповіді на запитання 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26. Активність оцінюється з питань 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28. Десять питань, що залишилися, допомагають оцінити поточний настрій тестованого. Суму,

отриману в кожній категорії, поділіть на 10. Таким чином, максимальний показник у кожній категорії становить 7, мінімальний – 1. Середній бал шкали дорівнює 4, оцінки, що перевищують 4 бали, говорять про сприятливий стан випробуваного, оцінки нижче за чотири свідчать про зворотне. Нормальні оцінки стану лежать у діапазоні 5,0 – 5,5 балів. Слід враховувати, що аналізуючи функціональний стан, важливі не тільки значення окремих його показників, а й їх співвідношення.

Використання третьої методики опитувальник «Шкала прояву тривожності Тейлора» сприяло діагностиці рівня тривожності юнацької молоді (Додаток В) [11].

Методика призначена для виміру тривожності як особистісної якості. Опитувальник складається з 50 запитань, на які опитуваний повинен відповідати «так» або «ні». Випробуваний повинен, не замислюючись, відзначити ту відповідь, яку вважає правильною для себе. Потім, на підставі відповідей, ми виводили шкалу тривожності, що складається з п'яти груп, за якою, залежно від набраних балів, виявляється рівень тривожності людини. Даний опитувальник розроблений у 1953 році для виміру соматичних, емоційних та поведінкових проявів тривожності американським психологом Джанет Тейлор Спенс. Підвищений рівень тривожності може бути як індивідуальною характерологічною особливістю людини, так і маркером визначення порушень її психологічної адаптації в соціумі або наявності ментального розладу. Шкала тривожності може бути успішно використана для тестування підлітків, дорослих та літніх людей, для дитячого віку вона не адаптована. Тестування на тривожність за методикою Джанет Тейлор може використовуватися в питаннях профорієнтації.

Обробка результатів відбувається наступним чином. Кожну відповідь «так» на висловлювання 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 та відповіді «ні» на висловлювання 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оцінюється в 1 бал. Сумарна оцінка: 40-50 балів сприймається як показник

дуже високого рівня тривожності; 25-40 балів свідчить про високий рівень тривожності; 15- 25 балів – про середній (з тенденцією до високого) рівень; 5-15 балів – середній (з тенденцією до низького) рівень та 0-5 – низький рівень тривожності.

Дослідження предмета нашої кваліфікаційної роботи відбувалось у два етапи. Метою першого етапу було здійснення теоретичного аналізу досліджуваної проблеми. На другому етапі проводилась підготовка до здійснення емпіричного дослідження, проведення діагностики трансформації емоційної сфери дітей та батьків воєнний час. Усім респондентам було розіслано три методики та анкету з інструкціями виконання та бланками для відповідей.

### РОЗДІЛ 3.

## АНАЛІЗ ТА ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ДІТЕЙ ТА БАТЬКІВ В УМОВАХ ВОЕННОГО ЧАСУ

### 3.1. Психологічні особливості емоційних переживання дітей та батьків під час воєнного конфлікту

З метою визначення трансформацій емоційної сфери дітей та їх батьків у воєнний період, нами було проведено аналіз та інтерпретацію отриманих результатів. Обрані нами три методики, були проведені під час воєнного стану.

За результатами використання першої методики (Класифікація емоцій за Б.І.Додоновим), було виявлено наступні тенденції трансформації емоційної сфери юнаків. Як вже було описано вище, шкала була від 0 до 5 балів, де 0 – це найнижчий показник прояву емоції, 5, відповідно, є найвищим показником прояву емоції. Результати опитування за першою методикою подані у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати опитування за методикою Класифікація емоцій

Прояв емоцій	Діти						Батьки					
	0	1	2	3	4	5	0	1	2	3	4	5
Альтруїстичні емоції	5 %	15 %	20 %	35 %	15 %	10 %	5 %	10 %	10 %	15 %	30 %	30 %
Комунікативні емоції	2 %	8 %	7 %	20 %	49 %	14 %	10 %	20 %	10 %	25 %	10 %	25 %
Глоричні емоції	15 %	10 %	25 %	17 ,5 %	15 %	17 ,% %	15 %	17 ,5 %	15 %	37 ,% %	5 %	10 %

Продовження таблиці 3.1

<b>Праксичні емоції</b>	3 %	7 %	20 %	20 %	33 %	17 %	25 %	15 %	25 %	20 %	10 %	5 %
<b>Пугнічні емоції</b>	15 %	17 %	12 %	30 %	20 %	6 %	30 %	20 %	15 %	20 %	10 %	5 %
<b>Романтичні емоції</b>	15 %	20 %	15 %	10 %	30 %	10 %	40 %	17 %	20 %	10 %	10 %	3 %
<b>Гностичні емоції</b>	5 %	10 %	30 %	27 ,5 %	27 ,5 %	0 %	7 %	5 %	37 %	15 %	10 %	26 %
<b>Естетичні емоції</b>	10 %	15 %	15 %	25 %	20 %	15 %	35 %	20 %	15 %	10 %	10 %	10 %
<b>Гедоністичні емоції</b>	5 %	15 %	25 %	25 %	15 %	15 %	5 %	15 %	17 %	33 %	20 %	10 %
<b>Акзизитивні емоції</b>	38 %	25 %	15 %	10 %	10 %	2 %	0 %	10 %	15 %	30 %	20 %	25 %

Прояв альтруїстичних емоцій дітей у 0 балів оцінило 5% опитуваних, 1 – 15%, у 2 бали оцінили також 20% тестованих, 3 бали – 35%, 4 бали поставили 15% юнаків та 5 балів також 10%.

Під час опитування батьків, ми отримали наступні результати: у 0 балів оцінило 5%, 1 – 10%, у 2 бали 10% опитуваних, 3 бали – 15%, у 4 бали оцінили 30% та, відповідно, у 5 балів оцінило 30% опитуваних.

У прояві комунікативних емоцій дітей ми отримали такі результати: у 0 балів оцінили 2% опитуваних, 1 – 8%, 2 – 7% юнаків, у 3 бали оцінили 20%, 4 бали – 49% та у 5 балів оцінили 14% тестованих.

Результати прояву батьків наступні: у 0 балів 10%, 1 – 20%, у 2 бали оцінили 10%, 3 бали – 25%, у 4 бали оцінили 10% та у 5 – 25% опитуваних.

Бали прояву глоричних емоцій дітей ми отримали наступні: у 0 балів оцінили 15%, 1 – 10%, 2 бали – 25%, в 3 бали 17,5% опитуваних, 4 бали – 15% та в 5 балів 17,5% респондентів.



Вираженість глоричних емоцій у батьків виявляється наступним чином: у 0 балів оцінили 15% опитуваних, 1 – 17,5%, 2 – 15%, у 3 бали оцінили 37,5%, 4 бали – 5% та у 5 балів – 10% опитуваних.

У прояві праксичних емоцій дітей ми отримали наступні результати: у 0 балів оцінили 3% юнаків, 1 – 7%, 2 – 20%, 3 – 20%, у 4 бали оцінили 33% та у 5 – також 17% респондентів.

Результати батьків: у 0 балів оцінили 25%, 1 – 15%, у 2 бали – 25%, 3 бали – 20%, 4 бали – 10% та у 5 балів оцінили 5% опитуваних.

У прояві пугнічних емоцій дітей такі результати: 0 балів – 15% опитуваних, 1 – 17%, 2 бали – 12% опитуваних, 3 бали – 30%, у 4 бали оцінили 20% та у 5 балів оцінили 6% тестованих.

Результати прояву батьків наступні: у 0 балів оцінили 30% опитуваних, 1 – 20%, у 2 бали – 15%, у 3 бали оцінили 20%, у 4 – теж 10% та у 5 балів оцінили 5% респондентів.

Прояв романтичних емоцій дітей має наступні показники: у 0 балів оцінили 15% опитуваних, 1 – 20%, у 2 бали оцінили 15% респондентів, у 3 бали – 10%, у 4 бали оцінили 30% респондентів та у 5 оцінили 10% тестованих.

Прояв романтичних емоцій батьків мають такі результати: 0 балів – 40% опитуваних, 1 – 17%, у 2 бали оцінили 20% тестованих, у 3 бали оцінили 10%, 4 бали – 10% та у 5 балів оцінили 3% респондентів.

У прояві гностичних емоцій дітей ми отримали наступні результати: у 0 балів оцінили 5% респондентів, 1 – 10% опитуваних, у 2 бали – 30%, у 3, 4 та 5 балів оцінили 27,5% тестованих.

Результати прояву гностичних емоцій батьків такі: у 0 балів оцінили 7% респондентів, 1 – 5%, у 2 бали – 37%, у 3 бали оцінили 15%, у 4 бали – 10% та у 5 балів оцінили 26% опитуваних.

У прояві естетичних емоцій дітей були такі результати: у 0 балів оцінили 10% респондентів, 1 – 15% опитуваних, у 2 бали – 15%, у 3 бали оцінили 25% опитуваних, у 4 – 20% та у 5 балів оцінили 15% респондентів.

У прояві естетичних емоцій батьків ми отримали наступні результати: у 0 балів оцінили 35% респондентів, 1 – 20%, у 2 бали – 15%, у 3 бали оцінили 10% респондентів, у 4 та 5 балів оцінили 10% опитуваних.

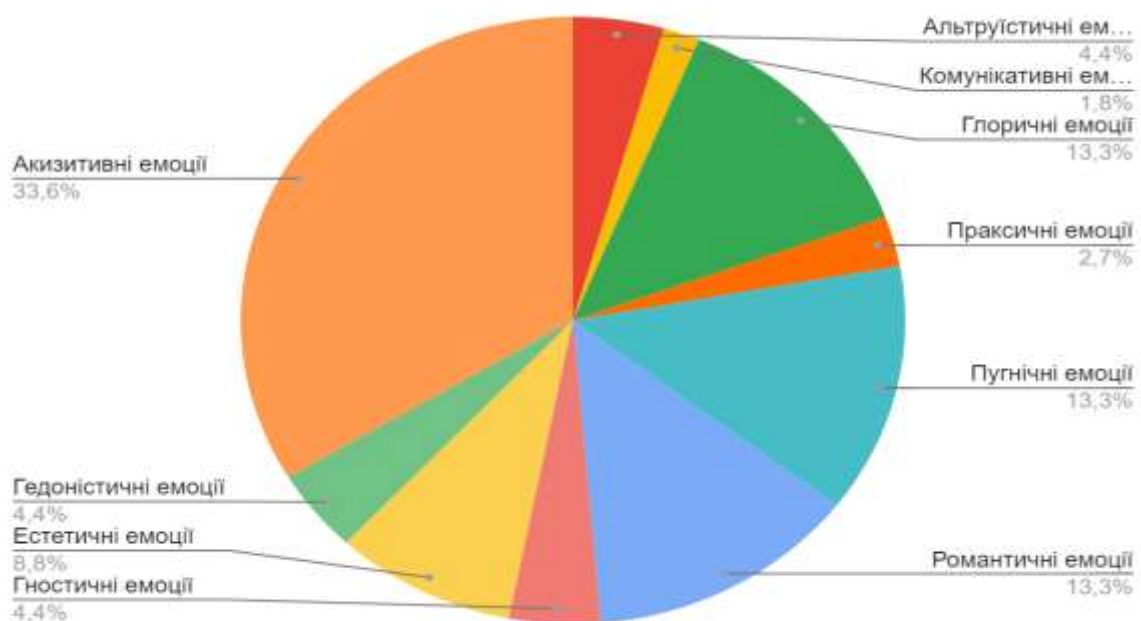
Результати прояву гедоністичних емоцій дітей наступні: у 0 балів оцінили 5% респондентів, 1 – 15%, у 2 та 3 бали оцінили 25% опитуваних, у 4 бали оцінили 15% та у 5 – 15% тестованих.

Результати прояву батьків такі: у 0 балів оцінили 5% респондентів, 1 – 15%, у 2 бали оцінили 17%, у 3 бали – 33% опитуваних, у 4 бали оцінили 20% тестованих та у 5 балів оцінили 10%.

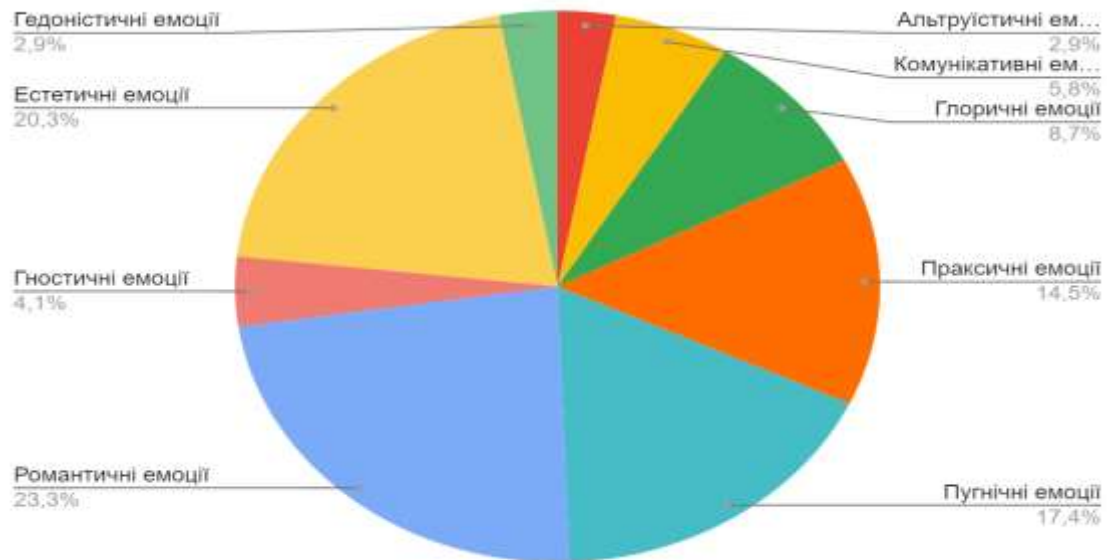
У прояві акизитивних емоцій дітей ми отримали наступні результати: у 0 балів оцінили 38% респондентів, 1 – 25% опитуваних, у 2 бали оцінили 15%, у 3 та 4 10% опитуваних та у 5 балів оцінили 2% тестованих.

Результати прояву батьків наступні: у 0 балів ніхто з респондентів не оцінив, 1 – 10% опитуваних, у 2 бали оцінили 15%, у 3 бали – 30%, у 4 бали – 20% та у 5 балів оцінили 25% опитуваних.

Кількісні показники класифікації емоцій дітей та батьків наведено на рисунку 3.1. та результати батьків – на рисунку 3.2



**Рисунок 3.1. Кількісні показники класифікації емоцій дітей**



**Рисунок 3.2. Кількісні показники класифікації емоцій батьків**

Для діагностики прояву тривожності у воєнний час, нами був використаний опитувальник «Шкала прояву тривожності Тейлора» (друга методика). Як вже зазначалося вище, усі три методики ми проводили під час воєнного стану.

За результатами другої методики у відсотковому відношенні у дітей низький рівень тривожності був виявлений у 20% опитуваних, середній з тенденцією до низького рівень ми виявили у 60% респондентів, середній рівень з тенденцією до високого був у 15% тестованих, високий рівень тривожності ми дослідили у 5% юнаків та надто високий рівень не виявився у жодного респондента.

Результати опитувальника «Шкала прояву тривожності Тейлора» батьків були наступними:

- низький рівень прояву тривожності був виявлений у 40% опитуваних;
- середній рівень з тенденцією до низького ми виявили у 25% респондентів;
- середній з тенденцією до високого виявився у 15% опитуваних;
- високий рівень результати показали у 20% тестованих та надто високий рівень не виявився у жодного респондента.

Кількісні показники результатів методики наведено на рисунках 3.3 та 3.4.

Таблиця 3.2.

**Результати опитування за методикою «Шкала прояву тривожності  
Тейлора»**

Досліджувані	Прояв тривожності				
	Низький рівень	Середній рівень до низького	Середній рівень до високого	Високий рівень	Надто високий рівень
Діти	20%	60%	15%	5%	-
Батьки	40%	25%	15%	20%	-

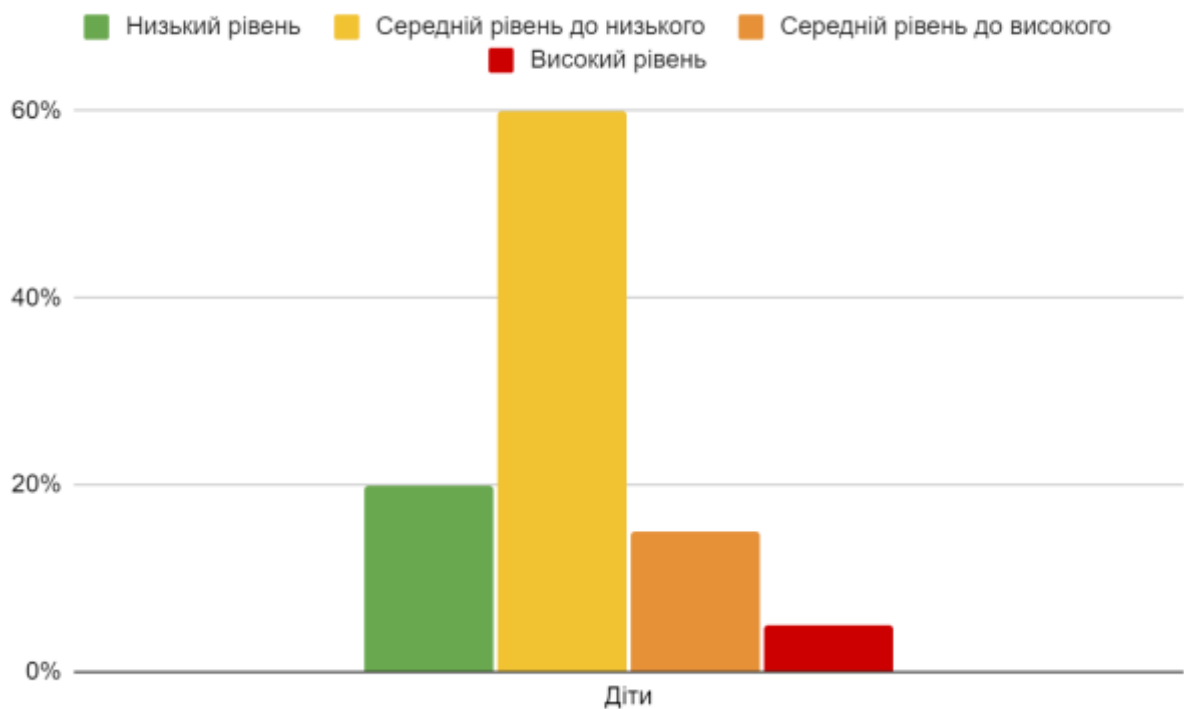
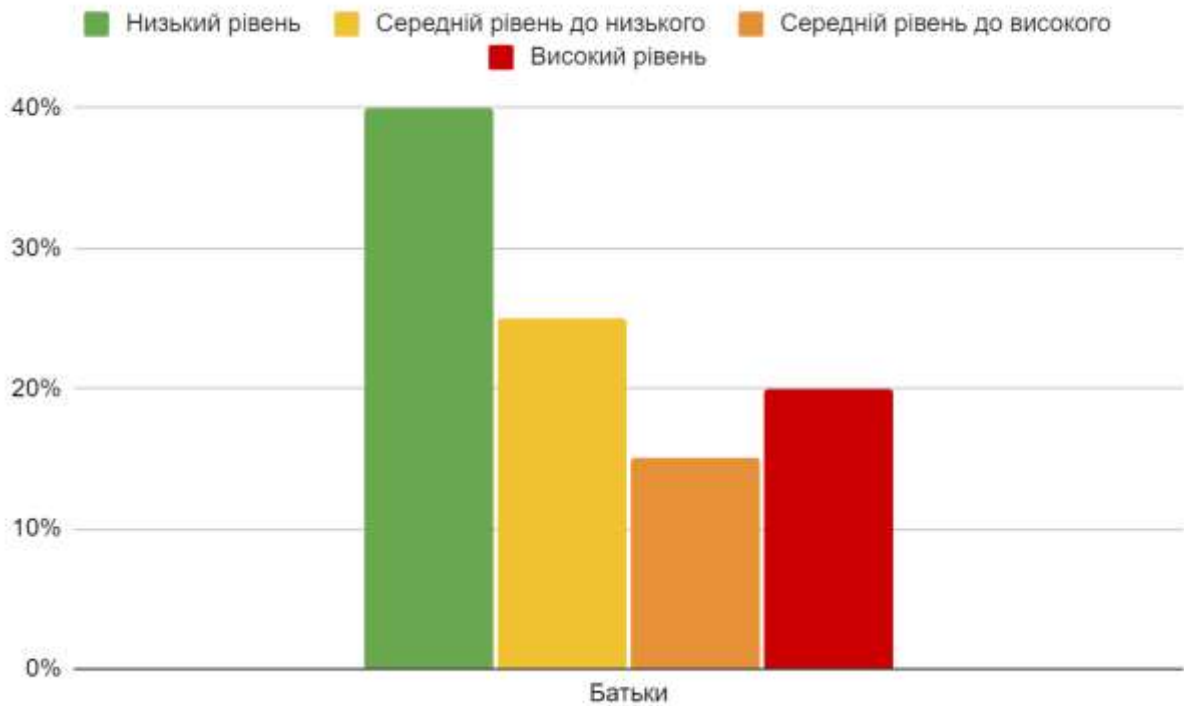


Рисунок 3.3. Кількісні показники результатів методики дітей



**Рисунок 3.4. Кількісні показники результатів методики батьків**

Третьою методикою був тест САН (самопочуття, активність, настрій). За даною методикою діагностували самопочуття, активність та настрій у трьох рівнях вираженості низький, середній та високий.

*Таблиця 3.3.*

**Результати опитування за методикою САН**

Прояв емоцій	Діти			Батьки		
	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Самопочуття	-	10%	90%	30%	45%	25%
Активність	-	49%	51%	40%	25%	35%
Настрій	5%	43%	52%	10%	50%	40%

Отже, за результатами діагностики, у дітей сапомочуття на низькому рівні не було виявлено у жодного з наших респондентів, опитуваних з середнім рівнем було 10%, а високий рівень сапомочуття був у 90% юнаків з нашої вибірки.

Активність опитуваних: низький рівень не був виражений у жодного з наших тестованих, у 49% був середній рівень активності та у 51% респондентів був високий рівень активності до війни.

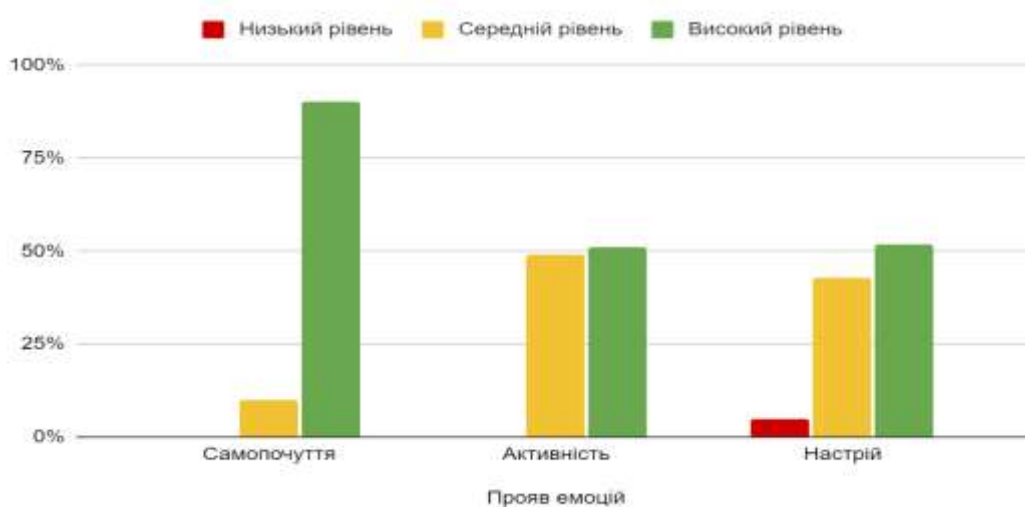
Показники настрою наступні: низький рівень був у 5% юнаків, середній показник був у 43% та високий рівень був у 52% респондентів.

Результати батьків наступні: сапомочуття на низькому рівні було виявлено у 30% опитуваних, середній рівень був у 45% та 25% респондентів мали високий рівень під час війни.

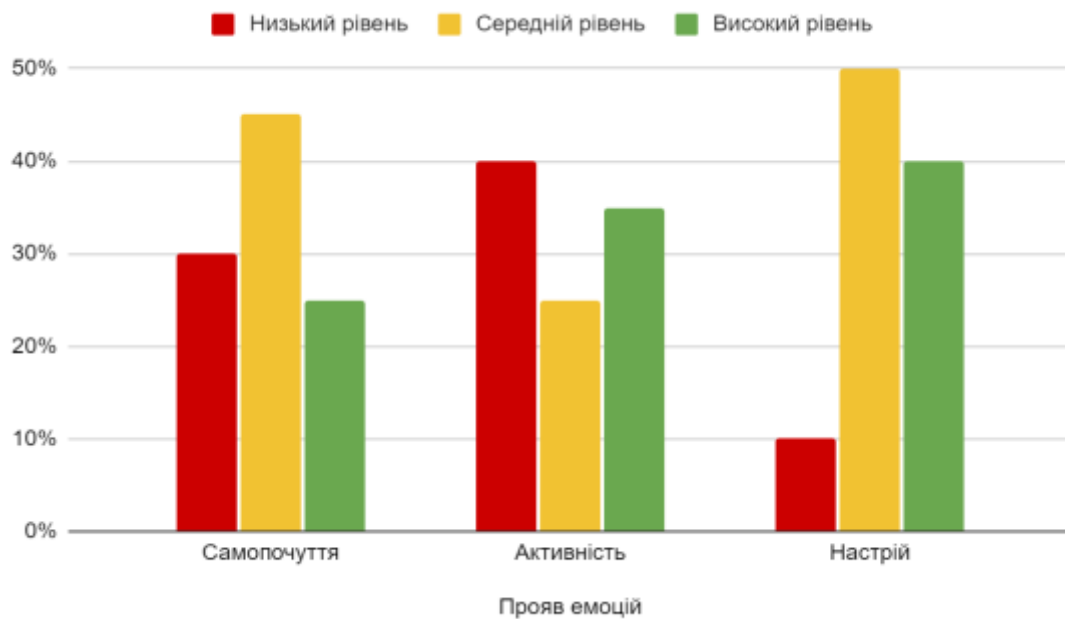
Показники активності наступні: низький рівень ми виявили у 40% респондентів, середній рівень був у 25% та високий рівень дослідження показало у 35% опитуваних.

Показники по шкалі настроїв у батьків, ми одержали такі: низький рівень виявився у 10% тестованих, у 50% був середній та у 40% опитуваних ми дослідили високий рівень.

Кількісні показники результатів методики наведено на рисунках 3.5 та 3.6.



**Рисунок 3.5. Кількісні показники результатів методики дітей**



**Рисунок 3.6. Кількісні показники результатів методики батьків**

### **3.2. Стосунки дітей та батьків: їх вплив на емоційний стан у період війни**

У період війни важливість взаємин між батьками та дітьми виявляється ключовою для формування емоційного стану обох сторін. Ретельний аналіз трьох методик оцінки емоційного стану дозволяють визначити, як саме ці стосунки впливають на психічний феномен в умовах воєнного часу.

Перша методика, основана на класифікації емоцій за Б.І.Додоновим, розкриває унікальні емоційні прояви у дітей та батьків під час воєнного стану. Результати вказують на важливі відмінності в способах, якими різні члени родини реагують на стрес та виклики конфліктів.

Виділено певний рівень позитивної тенденції в проявах альтруїстичних емоцій у дітей. Виразна соціальна спрямованість на допомогу іншим свідчить про готовність дітей взяти на себе роль активних учасників суспільства в умовах воєнного конфлікту. Це може бути результатом виховання та формування цінностей у сім'ї або ж впливом соціальної ситуації, яка вимагає взаємодопомоги та підтримки.

У виявленій соціальній спрямованості дітей на допомогу іншим може бути великий внесок родинного виховання та ціннісних установок батьків. Якщо діти демонструють альтруїстичні емоції, це може бути результатом активного участі батьків у формуванні соціальної свідомості та підтримки громадської активності у важкі періоди.

В контексті тривожності виявлені різні емоційні реакції як у дітей, так і в їхніх батьків. Зокрема, більшість досліджених дітей та батьків виявили середні та низькі рівні тривожності, що може свідчити про деяку стійкість та адаптацію до стресових умов воєнного часу. Однак, присутні індивідуальні випадки високого рівня тривожності серед батьків, що може вказувати на різні стресори та способи їх відповіді на стрес.

Емоційний стан батьків у період війни прямо впливає на психічне здоров'я дітей, ставлячи під сумнів звичайні риси родинного життя. Страх та занепокоєння батьків за безпеку дітей можуть викликати підвищений рівень тривоги у дітей. Горе та депресія, які переживають батьки через втрати, відзначаються істотним впливом на емоційний стан дітей.

Почуття провини та сорому в батьків можуть викликати підвищений стрес та тривогу, що негативно впливає на емоційне здоров'я родини в цілому. Важливо забезпечити батькам необхідну підтримку та ресурси, щоб допомогти їм впоратися з цими почуттями та створити стабільне середовище для дітей.

Позитивні стосунки між батьками та дітьми слугують захисним фактором, забезпечуючи дітям відчуття любові, підтримки та безпеки. Це допомагає дітям краще справлятися зі стресом та невизначеністю в умовах війни. З іншого боку, негативні стосунки можуть стати факторами ризику, сприяючи емоційним проблемам у дітей.

Нейтральні стосунки можуть слугувати пом'якшувальними факторами для емоційного благополуччя дітей. Батьки, навіть якщо не можуть надати виражену емоційну підтримку, забезпечують базовий фізичний та емоційний догляд, створюючи відчуття безпеки та стабільності для своїх дітей.



Отже, вплив стосунків дітей та батьків на емоційний стан у період війни є складним і багатогранним. Взаємодія між родинними членами визначає емоційний ландшафт, який може бути як захисним, так і ризикованим для емоційного благополуччя. Важливо розуміти цей вплив для розробки ефективних стратегій підтримки сімей під час воєнних турбулентностей.

Друга методика, використана для дослідження емоційного стану, тобто Тест САН (самопочуття, активність, настрої), виявилася ефективним інструментом у визначенні важливих аспектів емоційного стану як у дітей, так і у їхніх батьків. Розглянемо детальніше отримані результати та їхнє порівняння.

Результати тесту САН вказують на те, що в дітей під час воєнного стану виявлено високий рівень самопочуття у 90% випадків. Це свідчить про те, що більшість дітей у вибірці відзначаються позитивним ставленням до себе та до власного стану, навіть за умов важких обставин. Ймовірно, це може бути пов'язано з їхньою більшою гнучкістю та здатністю адаптуватися до нових умов.

У батьків, незважаючи на теж відзначений високий рівень самопочуття в 30% випадків, виявляється менше вираженням у порівнянні з дітьми. Це може свідчити про те, що батьки відчувають більший тиск та стрес у зв'язку зі збільшеною відповідальністю за сім'ю та дітей під час воєнного періоду.

У контексті активності діти також виявили високий рівень - 51%. Це може свідчити про їхню здатність залишатися енергійними та активними, не дивлячись на негативні впливи воєнного часу. Високий рівень активності в батьків (35%) свідчить про їхню готовність допомагати та забезпечувати сім'ю, що може бути важливим фактором у забезпеченні психологічної підтримки для дітей.

Щодо настрою, у 52% дітей він визначається як високий, що вказує на позитивний емоційний стан під час воєнного періоду. В батьків, високий рівень настрою спостерігається в 40% випадків. Ці дані можуть свідчити про

те, що, незважаючи на труднощі, сімейні стосунки та взаємодія батьків і дітей позитивно впливають на емоційний стан.

Порівняння результатів тесту САН між дітьми та батьками вказує на певні відмінності у їхніх емоційних реакціях. Діти, на відміну від батьків, виявляють вищі рівні самопочуття, активності та настрою. Це може свідчити про те, що діти мають більшу гнучкість та швидшу адаптацію до змін, що є важливим чинником у вирішенні стресових ситуацій.

Окремі випадки високого рівня тривожності серед батьків можуть бути пов'язані з більшою відповідальністю та тиском, який вони відчують у зв'язку з захистом своїх дітей та забезпеченням сімейного благополуччя під час воєнного періоду.

Отже, за результатами тесту САН можна зробити висновок, що емоційний стан дітей та батьків під час воєнного періоду має свої відмінності та схожості. Діти виявляють більш виражений позитивний емоційний стан, що, ймовірно, пов'язано з їхньою більшою гнучкістю та здатністю адаптуватися. Батьки, незважаючи на виявлений високий рівень самопочуття та активності, можуть відчувати більший стрес та тиск через відповідальність за дітей та сім'ю.

Остання методика, використана для визначення рівня тривожності серед дітей та їхніх батьків, є ключовим елементом для розуміння емоційного стану цих груп під час воєнного періоду. Отримані результати вказують на важливі аспекти адаптації та емоційного відгуку на стресові умови.

Перше, на що слід звернути увагу, це тенденція до низького рівня тривожності в середньому серед дітей та батьків. Це може бути ознакою певної стійкості та адаптації до невизначеності та стресу, які властиві воєнному періоду. Діти та батьки можуть проявляти різні стратегії впорядкування з труднощами в житті, і низький рівень тривожності може вказувати на їхню здатність ефективно впоратися з викликами сучасності.

Проте, важливо відзначити, що у певної частини досліджених спостерігається високий рівень тривожності. Це може бути зумовлено

індивідуальними особливостями реакції на стрес або конкретними життєвими обставинами. Сучасний воєнний конфлікт може викликати серйозні турботи та перейняття, особливо серед тих, хто безпосередньо стикається з його наслідками. У таких випадках високий рівень тривожності може вказувати на потребу в ефективній психологічній та емоційній підтримці.

Результати також підкреслюють важливість розуміння індивідуальних особливостей та реакцій на стрес серед досліджуваної групи. Індивідуальні рівні тривожності можуть відрізнятися великою мірою, що свідчить про необхідність індивідуальних підходів у розвитку програм психологічної підтримки.

Важливо враховувати вплив суспільного та сімейного середовища на емоційний стан. Сім'ї, які можуть забезпечити емоційну підтримку та стабільність, можуть допомагати у зменшенні рівнів тривожності. З іншого боку, сім'ї, які переживають значний стрес, можуть мати підвищений ризик високого рівня тривожності серед їхніх членів.

У контексті воєнного періоду, розглядаючи результати методики Шкала прояву тривожності Тейлора, можна визначити складні та різноманітні емоційні реакції дітей та батьків. Тривожність може бути важливим показником емоційного благополуччя та адаптації до викликів воєнного часу. Враховуючи різні рівні тривожності, необхідно розробляти цільовані програми психологічної підтримки, спрямовані на індивідуальні потреби та особливості кожної групи. Аналіз отриманих даних дозволяє сформулювати рекомендації для покращення емоційного стану та забезпечення психологічної підтримки для дітей та їхніх батьків під час воєнного конфлікту.

### 3.3. Реабілітаційні аспекти та практичні рекомендації

Як ми визначили з попередніх розділів, війна має руйнівний вплив на емоційне та психологічне благополуччя як дітей, так і батьків. Постійна загроза насильства, втрата близьких і переміщення з домівок і громад можуть призвести до низки проблем психічного здоров'я, включаючи посттравматичний стресовий розлад, депресію та тривогу. Саме тому, у третьому розділі нам необхідно визнати важливість реабілітації як дітей, так і батьків після війни та надати практичні рекомендації щодо покращення їх емоційного стану.

Одним із найважливіших аспектів психологічної реабілітації дітей під час війни є забезпечення безпечного та сприятливого середовища. Діти, які пережили травму та насильство, потребують відчуття безпеки та захисту, як фізично, так і емоційно, що може включати створення стабільного розпорядку дня, забезпечення доступу до основних потреб, таких як їжа та притулок, а також надання можливостей для соціальної підтримки та спілкування. Встановивши відчуття безпеки та стабільності, діти можуть почати обробляти свої переживання та емоції більш конструктивним способом, закладаючи основу для подальшого зцілення та відновлення [3].

Арт-терапія – це форма психотерапії, яка використовує творчий процес створення мистецтва для покращення фізичного, психічного та емоційного благополуччя людини. Мета арт-терапії полягає в тому, щоб забезпечити невербальні засоби вираження для людей, які можуть мати труднощі передати свої думки та почуття за допомогою традиційної розмовної терапії. У контексті воєнного часу арт-терапія може бути ефективним механізмом, за допомогою якого діти переробляють свої переживання та емоції в безпечному та сприятливому середовищі. За допомогою різноманітних художніх матеріалів, таких як фарби, глина, колаж, діти можуть досліджувати свої почуття, виражати свій внутрішній світ, розвивати почуття самосвідомості та самооцінки [6].

Арт-терапія має ряд переваг для дітей у воєнний час, які можуть допомогти:

- виражати та обробляти важкі емоції, такі як страх, гнів і смуток;
- розвивати навички подолання та стійкість;
- покращувати комунікативні та соціальні навички;
- підвищувати самооцінку та самосвідомість;
- зменшувати тривожність і депресію.

Приклади успішних програм арт-терапії для дітей у воєнний час включають Арт-терапевтичний проект, який надає арт-терапевтичні послуги біженцям і особам, які пережили війну та тортури, а також Міжнародний фонд дитячого мистецтва, який сприяє розвитку дитячого мистецтва як засобу зцілення та примирення під час конфлікту.

Особливо ефективними в роботі з дітьми воєнного часу виявилися ігрові прийоми арт-терапії, наприклад, казкотерапія. Казкотерапія передбачає використання історій і героїв казок, щоб допомогти дітям опрацювати їхні переживання та емоції. Крім арт-терапії ефективними механізмами адаптації дітей до викликів воєнного часу можуть бути також ігротерапія та сімейні консультації.

Ігрова терапія – це форма терапії, яка використовує гру, щоб допомогти дітям спілкуватися та переробляти свої емоції та переживання. Мета ігрової терапії полягає в тому, щоб створити безпечне та сприятливе середовище, де діти можуть вільно виражати свої думки та працювати над будь-якими проблемами чи проблемами, з якими вони можуть стикатися. Ігрова терапія може включати індивідуальну гру або групову гру, і може використовуватися в різних середовищах, включаючи школи, лікарні та громадські центри. У контексті воєнного часу ігрова терапія може бути цінним механізмом, який допомагає дітям адаптуватися до мінливих обставин і впоратися зі стресом і травмою конфлікту [6].

Існує багато переваг ігрової терапії для дітей у воєнний час. Забезпечуючи безпечний і сприятливий простір для гри та самовираження, ігрова терапія може допомогти дітям:

- обробляти свої емоції та переживання;
- розвивати навички подолання та стійкість;
- поліпшувати свої комунікативні та соціальні навички;
- розвивати самооцінку та впевненість;
- зменшувати тривожність і стрес.

Існує багато успішних ігрових терапевтичних програм для дітей у воєнний час, у тому числі ті, що включають арт-терапію та казкотерапію. Наприклад, було розроблено програму «Гра в життя» для проведення ігрової терапії для дітей та дорослих під час воєнного стану. Ця програма включала ряд заходів, включаючи ігри, мистецтво та фізичні ігри, і була розроблена, щоб допомогти учасникам розвинути стійкість і навички справлятися з конфліктами та невизначеністю. Інші успішні програми включали розповіді історій, театр ляльок та інші творчі заходи, щоб допомогти дітям пережити свій досвід та емоції. Загалом ігрова терапія може бути цінним інструментом, який допомагає дітям адаптуватися до викликів війни та розвивати навички та стійкість, необхідні для процвітання.

Поєднання арт-терапії та ігрової терапії виявилось дуже ефективним підходом, який допомагає дітям адаптуватися до викликів воєнного часу. Арт-терапія передбачає використання творчого вираження за допомогою різних форм мистецтва, а ігрова терапія використовує гру як засіб спілкування. Поєднання цих двох терапій дозволяє дітям виражати себе в безпечному та незагрозливому середовищі, допомагаючи їм переробляти свої емоції та переживання. Крім того, використання арт- та ігрової терапії може допомогти дітям розвинути нові навички подолання, підвищити їхню самооцінку та зменшити симптоми тривоги та депресії [6].

Сімейне консультування – це вид психотерапії, який спрямований на покращення спілкування та вирішення конфліктів у сімейній системі. Мета сімейного консультування полягає в тому, щоб допомогти членам сім'ї краще розуміти та підтримувати один одного, покращити стосунки та працювати разом, щоб подолати труднощі. В умовах воєнного часу сімейне консультування може стати цінним механізмом адаптації дітей та їхніх родин. Забезпечуючи безпечне та сприятливе середовище для сімей, де вони переживають свої переживання та емоції, сімейне консультування може допомогти покращити сімейну динаміку та сприяти стійкості перед лицем труднощів [9].

Сімейні консультації мають численні переваги для дітей у воєнний час. Допомагаючи сім'ям спілкуватися ефективніше, діти можуть відчувати більше підтримки та розуміння, що може зменшити почуття ізоляції та страждання. Крім того, сімейне консультування може допомогти вирішити конкретні проблеми, з якими сім'ї стикаються під час війни, наприклад, подолати розлуку, втрату та травму. Працюючи разом як єдине ціле, сім'ї можуть розробити стратегії для вирішення цих проблем і сприяння благополуччю всіх членів.

Існує багато успішних програм сімейного консультування дітей у воєнний час, які реалізуються по всьому світу. Наприклад, програма «Тіло та емоції» в Україні фокусується на тілесно-орієнтованих практиках для стабілізації емоційних станів та покращення спілкування між дітьми та дорослими під час воєнного стану. Ще один приклад – програма «АРТ-терапія», яка надає психолого-педагогічну підтримку дітям, дорослим та сім'ям, які постраждали від конфлікту. Програми демонструють потенціал сімейного консультування як механізму адаптації у воєнний час, підкреслюючи важливість вирішення унікальних потреб сімей під час кризи [9].

Поєднання мистецтва та сімейного консультування може мати численні переваги для дітей у воєнний час. Арт-терапія може надати дітям безпечний і безпечний вихід для вираження своїх емоцій і переживань, а сімейне консультування може допомогти зміцнити сімейні стосунки та сприяти здоровому спілкуванню. Коли ці два підходи поєднуються, діти можуть отримати користь від цілісного та комплексного підходу до лікування. Мистецтво може служити мостом між дитиною та сім'єю, забезпечуючи спільну мову та спільний досвід, що може сприяти більшому розумінню та співпереживанню. Крім того, творчий процес створення мистецтва може допомогти дітям розвинути нові навички справлятися з проблемами та виробити стійкість, що може бути важливим перед лицем труднощів.

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є ще одним доказовим підходом до психологічної реабілітації дітей під час війни. Цей тип терапії зосереджений на виявленні та зміні негативних моделей мислення та поведінки, які можуть сприяти емоційному стресу. КПТ може допомогти дітям розвинути навички подолання та стратегії керування важкими емоціями, такими як тривога та депресія. Стимулюючи позитивне мислення та поведінку, КПТ може допомогти дітям розвинути стійкість і покращити загальне емоційне благополуччя.

Важливою складовою реабілітації дітей, постраждалих від війни, є рухова активність. Заняття фізичною активністю можуть допомогти дітям відновити свої сили та рухливість, а також покращити їхнє загальне емоційне благополуччя. Програми реабілітації повинні включати фізичну активність у свої плани лікування, пристосовані до потреб і здібностей кожної дитини. Це може включати вправи для покращення рівноваги, координації та гнучкості, а також заняття спортом та інші види відпочинку. Займаючись фізичною активністю, діти можуть відчувати досягнення та підвищити свою самооцінку, сприяючи їхньому загальному емоційному та фізичному відновленню.



Ще одним важливим аспектом освітньої реабілітації дітей у воєнний час є підтримка навчання та успішності. Це може включати надання додаткових академічних ресурсів і підтримки, наприклад:

- репетиторство та академічний коучинг;
- програми наставництва та підтримки однолітків;
- доступ до послуг психічного здоров'я та консультування;
- надання спеціалізованої підтримки дітям з труднощами в навчанні або обмеженими можливостями.

Пропонуючи додаткову підтримку в навчанні, діти можуть підтримувати відчуття мети та досягнення, що може сприяти їхньому загальному благополуччю та психічному здоров'ю [13].

Формування навичок і знань на майбутнє є ще одним важливим аспектом освітньої реабілітації дітей під час війни, що може включати надання професійної підготовки та консультування з питань кар'єри, а також можливості для особистого та професійного розвитку. Оснащуючи дітей навичками та знаннями, необхідними для досягнення успіху в майбутньому, вони можуть відчувати себе сильнішими та мати надію, незважаючи на труднощі життя в зоні конфлікту. Крім того, формування навичок і знань може допомогти дітям розвинути почуття волі та контролю над своїм життям, що може сприяти їхньому загальному емоційному благополуччю [20].

Налагодження соціальних зв'язків і систем підтримки є важливим аспектом соціальної реабілітації дітей, які постраждали від війни. Діти, які пережили травму та переміщення, часто відчують себе ізольованими та відірваними від своїх громад, що ускладнює формування значущих стосунків з іншими. Надаючи можливість дітям спілкуватися з однолітками та дорослими в безпечному та сприятливому середовищі, вони можуть почати відновлювати свої соціальні мережі та розвивати почуття причетності. Завдяки цим заняттям діти можуть будувати стосунки з іншими людьми, які мають подібний досвід, отримувати відчуття мети та досягнення, а також

розвивати важливі соціальні навички [8].

Заохочення участі в громадських заходах є ще одним важливим аспектом соціальної реабілітації дітей. Беручи участь у громадських заходах і заходах, діти можуть отримати відчуття зв'язку зі своєю громадою та розвинути почуття гордості та власності за своє оточення, що може бути особливо важливим для дітей, які були переміщені або вигнані зі своїх домівок. Завдяки участі в цих заходах діти можуть розвинути почуття приналежності та зв'язку зі своєю громадою, що може сприяти покращенню психічного та емоційного благополуччя [8].

Сприяння інклюзії та прийняттю є важливим компонентом соціальної реабілітації дітей, які постраждали від війни. Діти, які пережили травму або переміщення, можуть зіткнутися з дискримінацією або відстороненням від своїх громад, що може ще більше посилити їхній емоційний стрес. Сприяючи інклюзії та прийняттю, соціальні працівники та інші спеціалісти можуть допомогти дітям відчувати, що їх цінують і підтримують. Завдяки цим зусиллям діти можуть навчитися цінувати та цінувати відмінності в інших, розвинути емпатію та співчуття та відчувати себе більш пов'язаними зі своїми громадами [2].

Отже, реабілітація важлива як для дітей, так і для батьків, які пережили травму воєнного часу. Емоційні втрати від переживання конфлікту можуть бути значними, тому важливо надати підтримку та ресурси, щоб допомогти людям відновитися та налагодити своє життя. Звертаючись до психологічних потреб дітей і батьків, реабілітаційні заходи можуть сприяти покращенню психічного здоров'я та загального благополуччя. Це особливо важливо для дітей, які можуть бути більш уразливими до довготривалих наслідків травми. Забезпечення раннього втручання та постійної підтримки може допомогти пом'якшити ці наслідки та підвищити стійкість.

Для успіху реабілітаційних заходів необхідні постійна підтримка та ресурси. Робота таких організацій, як Білоцерківський центр соціальної реабілітації змішаного типу для інвалідів та дітей-інвалідів «ШАНС»,

базується на принципах ранньої допомоги та постійної підтримки[6]. Цей підхід визнає, що наслідки травми можуть бути тривалими і вимагати постійної уваги та догляду. Забезпечуючи доступ до таких ресурсів, як консультування, терапія та групи підтримки, зусилля з реабілітації можуть допомогти окремим особам і сім'ям долати виклики постконфліктного життя. Ця постійна підтримка також може допомогти запобігти розвитку таких проблем психічного здоров'я, як депресія та тривога.

## ВИСНОВКИ

У ході вивчення психологічних особливостей емоційних переживань дітей та батьків в умовах воєнного часу виявлено, що воєнний конфлікт має глибокий та багатогранний вплив на психічне здоров'я та емоційний стан сімей. Зазначена тема набуває особливої актуальності у світлі подій, що розгортаються в Україні, де військовий конфлікт з Росією залишає велику частину населення під впливом постійного стресу та нестабільності.

Об'єкт дослідження – емоційний стан, як психічний феномен – став предметом вивчення з метою розуміння та розкриття механізмів виникнення психічного стресу у дітей та їхніх батьків, а також розробки практичних рекомендацій для психологічної підтримки та реабілітації.

Проведений аналіз психологічних реакцій дітей в умовах воєнного конфлікту свідчить про те, що їх емоційний стан значно відрізняється від того, який характерний для мирного періоду. У молодших дітей спостерігається висока рівень тривожності та страху, особливо пов'язаних із обстрілами, вибухами та іншими воєнними подіями. Підлітки, зі свого боку, виявляють збільшений інтерес до політичної ситуації, а також реакцію на соціальні та економічні виклики. Важливо зазначити, що діти різного віку можуть виявляти різні стратегії адаптації до стресових ситуацій, і тому вивчення їх психологічних особливостей дозволяє розробити індивідуалізовані програми допомоги.

Спостереження за психічним станом батьків у воєнний період показують, що вони знаходяться на межі своїх можливостей. Страх за долю дітей, невизначеність та загроза безпеки великою мірою визначають емоційний фон батьків, що може призводити до розвитку посттравматичного стресового розладу та інших психічних проблем. Зокрема, втрати близьких членів родини, руйнування майна та безпеки, а також віддаленість від родинних членів можуть значно погіршити психічний стан батьків.

Об'єктивним завданням дослідження було розроблення ефективних

психологічних програм та інтервенцій для підтримки та реабілітації дітей та батьків під час воєнного конфлікту. Враховуючи вищезазначені особливості емоційних переживань різних вікових груп, були розроблені індивідуалізовані програми, спрямовані на зменшення рівня стресу, покращення міжособистісних взаємин та формування стратегій емоційної стійкості.

Виявлено, що для досягнення успіху в психологічній підтримці дітей та батьків у воєнний період необхідно враховувати культурні, соціальні та економічні відмінності серед сімей. Адаптація програм до конкретних умов та потреб груп населення є важливим аспектом впровадження практичних рішень. Також було виявлено, що широкий спектр факторів може впливати на ефективність програм, таких як доступність до соціальних послуг, рівень фінансової підтримки та підтримки від державних та недержавних організацій.

Узагальнюючи отримані результати, можна визначити, що вивчення психологічних аспектів воєнного часу є надзвичайно важливим для розуміння та покращення психічного здоров'я сімей. Необхідність ефективних психологічних інтервенцій та програм стає більшою, оскільки воєнний конфлікт продовжується та залишає за собою багато труднощів. Важливо наголосити на необхідності надання підтримки не лише дітям, але й їхнім батькам, щоб створити сприятливі умови для психологічного відновлення та подолання наслідків воєнного стресу.

В заключенні, дослідження психологічних особливостей емоційних переживань дітей та батьків в умовах воєнного часу є актуальним і важливим напрямком наукової та практичної діяльності. Розуміння та врахування цих особливостей є ключовим для розробки та впровадження ефективних програм психологічної допомоги та реабілітації для тих, хто стикається з впливом війни. Розроблення та вдосконалення таких програм сприятиме подоланню психологічних труднощів, а також сприяє побудові стійкого та психічно здорового суспільства.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ващенко В. І., Іваненко Б. Б. Психологічні ресурси особистості в подоланні складних життєвих ситуацій. Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Випуск 40. С. 33-49
2. Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / заг. ред. Ю. А. Луценко. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с. 41
3. Готуємо гідну зміну: як батькам розвивати дітей в умовах війни та енергетичної кризи. URL: <https://www.unian.ua/society/gotuyemo-gidnu-zminu-yak-batkam-rozvivati-ditey-v-umovah-viyni-ta-energetichnoji-krizi-12131028.html>
4. Додон Б.І. У світі емоцій. Київ: Політвидав України, 1987. 140 с.
5. Додон Б.І. Емоція як цінність. Київ: Політвидав, 1978. 272 с.
6. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту: Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко та ін., за ред. Н.В. Пророк. Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. 84 с.
7. Емоції: визначення, види, контроль. URL: <https://psychologer.com.ua/emotsii/>
8. Керівництво МПК з психічного здоров'я та психосоціальної підтримки в умовах надзвичайної ситуації : [пер. з англ.] / Міжвідомчий постійний комітет. Київ : Унів. вид-во Пульсари, 2017. 216 с.
9. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

10. Корольчук, М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч.посіб.для студ. вищих навч.закл. М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк. Київ: Ніка-Центр, 2006. 580 с.
11. Особистісна шкала проявів тривоги.  
[https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_tmas/](https://www.eztests.xyz/tests/personality_tmas/)
12. Особистість, суспільство, війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (7 квіт. 2023 р., м. Харків, Україна) / МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ. Харків. 2023. 262 с.
13. Панок В. Г., Острова В. Д. Соціально-педагогічна діагностика дітей та родин, які опинились в складних життєвих обставинах. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 68 с.
14. Черезова І.О. Психологія життєвих криз особистості : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Бердянськ, БДПУ, 2016. 193 с.
15. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упор. Н. М. Бамбурак. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. 400 с.
16. Підліткознавство воєнного часу: які ознаки зараз притаманні поведінці підлітків і як допомогти “майже дорослим” пережити цей час. URL: <https://nus.org.ua/view/sproba-pidlitkoznavstva-voyennogo-chasu-yaki-oznaky-zaraz-prytamanni-povedintsi-pidlitkiv-i-yak-dopomogty-majzhe-doroslym-perezhyty-tsej-chas/>
17. Становище дітей із сімей, вимушено переміщених у межах України внаслідок військової агресії Росії після 24 лютого 2022 року. URL: [\[https://adcmemorial.org/uk/novina-uk/stanovishhe-ditej-iz-simej-vimusheno-peremishhenih-u-mezhah-ukraini-vnaslidok-vijskovoi-agresii-rosii-pislya-24-lyutogo-2022-roku/\]](https://adcmemorial.org/uk/novina-uk/stanovishhe-ditej-iz-simej-vimusheno-peremishhenih-u-mezhah-ukraini-vnaslidok-vijskovoi-agresii-rosii-pislya-24-lyutogo-2022-roku/)

18. Стилi виховання у сiм'ї та їх вплив на психiчний розвиток дитини. URL: <https://chobd.ck.ua/index.php/storinka-psikhologa/batki-povinni-znati/2337-stili-vikhovannya-u-simji-ta-jikh-vpliv-na-psikhichnij-rozvitok-ditini>
19. Тест САН. URL: [http://epidruchniki.com/content/894\\_41\\_Test\\_SAN.html](http://epidruchniki.com/content/894_41_Test_SAN.html)
20. Як говорити з дiтьми про вiйну. URL: <https://osvitoria.media/experience/yak-govoryty-z-ditny-pro-vijnu/>
21. Як психологiчний стан батькiв впливає на дитину. URL: <https://eo.gov.ua/yak-psykholohichnyu-stan-batkiv-vplyvaie-nadytynu/2022/12/08/>



## ДОДАТКИ

### Додаток А

Перед Вами 10 типів емоцій. Оцініть по 5-бальній системі кожен тип.

5 – це найвищий рівень.

0 – найнижчий.

1. Альтруїстичні емоції. Альтруїстичні емоції виявляються в переживанні почуття занепокоєння за долю кого-небудь і в піклуванні, у співпереживанні радості та успіхів іншого, у почуттях ніжності, розчулення, відданості, участі, жалощів.

2. Комунікативні емоції. Комунікативні емоції – це ті, які виникають як реакція на задоволення або незадоволення прагнення до емоційної близькості (мати співчутливого друга, співрозмовника тощо), бажання спілкуватися, ділитися думками й переживаннями, розуміти один одного.

3. Глоричні емоції. Ці емоції пов'язані з потребою в самостверженні, славі, у прагненні завоювати визнання, пошану. Виявляються ці емоції в почутті враженого самолюбства й бажанні взяти реванш, у почутті гордості, переваги.

4. Праксичні емоції. Це емоції, які виникають у зв'язку з діяльністю, її успішністю чи неуспішністю, бажанням домогтися успіху в роботі, наявністю труднощів. Виражаються ці емоції у почуттях захопленості роботою, задоволенні результатами своєї праці, приємній втомі, переконанні, що день пройшов даремно.

5. Пугнічні емоції. Вони пов'язані з потребою в подоланні небезпеки, на основі якої виникає інтерес до боротьби. Це прагнення гострих відчуттів, захоплення небезпекою, ризиком, почуття спортивного азарту, «спортивна злість», гранична мобілізація власних можливостей.

6. Романтичні емоції. Це емоції, що пов'язані з прагненням до всього незвичайного, таємничого, незвіданого. Виявляються в очікуванні «світлого чуда», у привабливому почутті далини, особливої значущості того, що

відбувається, або в зловісно-таємничому почутті.

7. Гностичні емоції. Це те, що звичайно називають інтелектуальними почуттями. Типова ситуація, яка збуджує ці емоції, – це проблемна ситуація. Виявляються ці емоції у здивуванні, почутті зрозумілості чи невиразності, у прагненні перебороти протиріччя у власних міркуваннях, у радості відкриття істини.

8. Естетичні емоції. Виявляються вони в насолоді красою, в почутті витонченого, граціозного, піднесеного або величного, хвилюючого драматизму.

9. Гедоністичні емоції. Це емоції, які пов'язані із задоволенням потреби в тілесному і духовному комфорті. Виражаються вони в насолоді приємними фізичними відчуттями від смачної їжі, тепла, сонця тощо, у почутті безтурботності, «солодкої лінії», у легкій ейфорії.

10. Акізитивні емоції. Ці емоції спричиняє інтерес до заощадження, колекціонування, придбання речей. Виявляються в радості з нагоди придбання нової речі, від збільшення своєї колекції, у приємному почутті при огляді власних накопичень тощо.

### Шкала прояву тривожності Тейлор

Особистісний опитувальник, опублікований в 1953 р. Ж. Тейлор і призначений для виміру тривожності як особистісної якості. Методика була створена на основі тверджень опитувача ММРІ

Інструкція:

Вам буде запропоновано кілька питань, що стосуються особливостей Вашого характеру та поведінки у різних ситуаціях. Відповідайте на них так чи ні, довго не роздумуючи. При цьому не пропускайте будь-якого питання.

Текст опитувальника:

Текст

1. Зазвичай я спокійний і вивести мене з себе нелегко.

а) так

б) ні

2. Мої нерви розхитані не більше, ніж у інших людей.

а) так

б) ні

3. У мене рідко бувають запори.

а) так

б) ні

4. У мене рідко бувають головні болі.

а) так

б) ні

5. Я рідко втомлююсь.

а) так

б) ні

6. Я майже завжди почуваюся цілком щасливим.

а) так

б) ні

7. Я впевнений у собі.

а) так

б) ні

8. Я практично ніколи не червонію.

а) так

б) ні

9. У порівнянні зі своїми друзями я вважаю себе цілком сміливою людиною.

а) так

б) ні

10. Я червонію не частіше, ніж інші.

а) так

б) ні

11. У мене рідко буває прискорене серцебиття.

а) так

б) ні

12. Зазвичай мої руки досить теплі.

а) так

б) ні

13. Я сором'язливий не більше ніж інші.

а) так

б) ні

14. Мені не вистачає впевненості у собі.

а) так

б) ні

15. Іноді мені здається, що я ні на що не придатний.

а) так

б) ні

16. У мене бувають періоди такого занепокоєння, що я не можу всидіти на місці.

а) так

б) ні

17. Мій шлунок сильно турбує мене.

а) так

б) ні

18. У мене не вистачає духу винести всі майбутні труднощі.

а) так

б) ні

19. Я хотів би бути таким же щасливим, як інші.

а) так

б) ні

20. Мені здається часом, що переді мною нагромаджені такі труднощі, які мені не подолати.

а) так

б) ні

21. Мені нерідко сняться кошмарні сни.

а) так

б) ні

22. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся щось зробити.

а) так

б) ні

23. У мене надзвичайно неспокійний і уривчастий сон.

а) так

б) ні

24. Мене дуже турбують можливі невдачі.

а) так

б) ні

25. Мені доводилося відчувати страх у тих випадках, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.

а) так

б) ні

26. Мені важко зосередитися на роботі чи на якомусь завданні.

а) так

б) ні

27. Я працюю з великою напругою.

а) так

б) ні

28. Я легко приходжу в замішання.

а) так

б) ні

29. Майже весь час відчуваю тривогу через будь-кого.

а) так

б) ні

30. Я схильний приймати все занадто серйозно.

а) так

б) ні

31. Я часто плачу.

а) так

б) ні

32. Мене нерідко мучать напади блювоти та нудоти.

а) так

б) ні

33. Раз на місяць чи частіше у мене буває розлад шлунка.

а) так

б) ні

34. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.

а) так

б) ні

35. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.

а) так

б) ні

36. Моє матеріальне становище дуже турбує мене.

а) так

б) ні

37. Нерідко я думаю про такі речі, про які ні з ким не хотілося б говорити.

а) так

б) ні

38. У мене бували періоди, коли тривога позбавляла мене сну.

а) так

б) ні

39. Часом, коли я почуваюся розгубленим, у мене з'являється сильна пітливість, що дуже бентежить мене.

а) так

б) ні

40. Навіть у холодні дні я легко потію.

а) так

б) ні

41. Часом я стаю таким збудженим, що мені важко заснути.

а) так

б) ні

42. Я – людина легко збудлива.

а) так

б) ні

43. Часом я почуваюся абсолютно марним.

а) так

б) ні

44. Іноді мені здається, що мої нерви сильно розхитані, і я ось-ось

вийду з себе.

а) так

б) ні

45. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось турбує.

а) так

б) ні

46. Я набагато чутливіший, ніж більшість інших людей.

а) так

б) ні

47. Я майже весь час відчуваю голод.

а) так

б) ні

48. Іноді я засмучуюсь через дрібниці.

а) так

б) ні

49. Життя для мене пов'язане з незвичайною напругою.

а) так

б) ні

50. Очікування завжди нервує мене.

а) так

б) ні

Оцінка результатів дослідження з опитувальнику проводиться шляхом підрахунку кількості відповідей обстежуваного, що свідчать про тривожність. Кожна відповідь «так» на висловлювання 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50 і відповідь «ні» на висловлювання 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 оцінюється в 1 бал. Сумарна оцінка: 40-50 балів сприймається як показник дуже високого рівня тривоги; 25-40 балів свідчить про високий рівень тривоги; 15-25 балів - про середній (з тенденцією до високого) рівні; 5-15 балів - про середній (з тенденцією до низького) рівні і 0-5 балів - про низький рівень тривоги.



## Додаток В

Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількаразового використання впродовж певного часу.

*Інструкція.* Слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру що найбільш точно відбиває ваш стан на даний момент.

Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я \_\_\_\_\_

Стать \_\_\_\_\_, Вік \_\_\_\_\_

Дата \_\_\_\_\_, Час \_\_\_\_\_

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Розбитий
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий

Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Діяльний
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасливий
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Захоплений	3 2 1 0 1 2 3	Сумовитий
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Печальний
Відпочивший	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажання працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Втомлений
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Думати важко	3 2 1 0 1 2 3	Думати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований

Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений
-------------	---------------	---------------

Обробка та інтерпретація. При обробці ці цифри перекодуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою САН приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід ураховувати те, – що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

Перекодування	Повний надій	7	6	5	4	3	2	1	Розчарований
Текст САН	Повний надій	3	2	1	0	1	2	3	Розчарований

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочилої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Ключ.

Питання на самопочуття» 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність-3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрої-5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.