

МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ
Навчально-науковий інститут управління, психології та безпеки
Кафедра практичної психології

ДИНАМІКА ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ТА
СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

другого рівня

2 курсу, заочної форми навчання
за спеціальністю «Психологія» 053

Тетяна КОТИК

Науковий керівник

професор кафедри практичної психології,

доктор психологічних наук, професор

Галина КАТОЛИК

Рецензент

доктор психологічних наук, професор

Галина ЛЯЛЮК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

_____ 2026 р., протокол № _____

завідувач кафедри практичної психології,

канд. психологічних наук, доцент

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів 2026

Анотація

до кваліфікаційної роботи **Котик Тетяни** на тему «Динаміка особистісних змін дітей молодшого та середнього шкільного віку під час війни».

Мета роботи полягає в тому, щоб теоретично та емпірично дослідити динаміку особистісних змін дітей молодшого та середнього шкільного віку під час війни.

У роботі розглядається особистісний розвиток дітей молодшого шкільного віку (8 років) та середнього шкільного віку (10-12 років). Аналізуються фізіологічні, психічні та соціальні зміни. Виділено вплив навчальної діяльності, взаємодії з вчителями, батьками та однолітками, а також роль темпераменту, характеру, рівня тривожності та інтелекту. Описані кризові періоди розвитку, зокрема криза 7 років та криза підліткового віку, та їх вплив на адаптацію та поведінку. Підкреслюється, що успішне формування соціально зрілої особистості залежить від поєднання біологічних, психологічних та соціальних факторів та індивідуальних особливостей дитини.

За допомогою емпіричного дослідження виявлено, що повномасштабна війна спричинила суттєву деструктивну динаміку в особистісній структурі дітей, яка характеризується зростанням фонові тривожності до критичних меж та виникненням ефекту «когнітивного гальмування», що блокує продуктивність наочно-образного мислення як захисну реакцію на хронічний стрес. Проективна діагностика підтвердила трансформацію образу «Я» від стану базової безпеки до глибокої емоційної ізоляції, соціальної пасивності та екзистенційного смутку, при цьому найбільш вразливою групою виявилися хлопці середнього шкільного віку, які демонструють високий рівень внутрішньої напруги та зниження адаптивного потенціалу.

Ключові слова: особистісний розвиток, молодший шкільний вік, підлітковий вік, психічний розвиток, темперамент, характер, тривожність,

інтелект, навчальна діяльність, кризові періоди, соціальні взаємодії, статеве дозрівання.

Annotation

to the Master's thesis by Tetiana Kotyk on the topic "Dynamics of personality changes in children of primary and secondary school age during the war."

The purpose of the work is to theoretically and empirically investigate the dynamics of personality changes in children of primary and secondary school age during the war.

The work examines the personal development of primary school children (8 years old) and secondary school children (10-12 years old). Physiological, psychological, and social changes are analyzed. The influence of educational activities, interaction with teachers, parents, and peers, as well as the role of temperament, character, anxiety levels, and intelligence are highlighted. The crisis periods of development are described, in particular the 7-year-old crisis and the crisis of adolescence, as well as their impact on adaptation and behavior. It is emphasized that the successful formation of a socially mature personality depends on a combination of biological, psychological, and social factors, along with the individual characteristics of the child.

Empirical research has revealed that full-scale war has caused a significant destructive dynamic in the personality structure of children. This is characterized by an increase in background anxiety to critical limits and the emergence of a "cognitive inhibition" effect, which blocks the productivity of visual-figurative thinking as a defense reaction to chronic stress. Projective diagnostics confirmed the transformation of the "Self" image from a state of basic safety to profound emotional isolation, social passivity, and existential sadness. The most vulnerable group was found to be boys of secondary school age, who demonstrate high levels of internal tension and reduced adaptive potential.

Keywords: personality development, primary school age, adolescence, mental development, temperament, character, anxiety, intelligence, educational activity, crisis periods, social interactions, puberty.

Зміст

Вступ.....	6
РОЗДІЛ 1. Теоретичні аспекти динаміки особистісних змін та психологічних особливостей дітей молодшого та середнього шкільного віку.....	9
1.1 Динаміка особистісних змін у дітей молодшого шкільного віку.....	9
1.2 Динаміка особистісних змін у дітей середнього шкільного віку	13
1.3 Психологічні особливості дітей молодшого та середнього шкільного віку через призму досліджуваних ознак.....	21
1.4 Психологічні особливості дітей молодшого та середнього шкільного віку під час війни	29
Висновки до розділу 1.....	33
РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження динаміки особистісних змін дітей молодшого та середнього шкільного віку під час війни.....	35
2.1 Опис психодіагностичного інструментарію	35
2.1.1 Тест Темпераменту.....	36
2.1.2 Тест тривожності «Тест тривожності (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен)».....	36
2.1.3 Тест інтелектуального розвитку дитини Методика «Матриці Равена»	37
2.1.4 Тест на визначення характеру методика «Психогеометрія» С. Деллінгер	37
2.1.5 Проективна методика на те як почувались до війни і як зараз.....	38
2.2 Опис досліджуваної групи та хід дослідження	39

2.3	Опрацювання та інтерпретація результатів дослідження.....	40
2.3.1	Психологічна характеристика досліджуваної групи (на основі описової статистики первинних результатів дослідження).....	40
2.3.2.	Аналіз проєктивної методики «Я тоді і я зараз»	44
2.3.3.	Порівняння дітей в групах з різним рівнем тривожності.....	46
2.3.4.	Кластерний аналіз	48
	Висновки до розділу 2.....	53
 РОЗДІЛ 3. Психологічний тренінг для зниження тривожності у дітей молодшого та середнього шкільного віку під час війни: методологічне обґрунтування та програма		
	54	54
3.1	Вступ та обґрунтування актуальності.....	54
3.2	Теоретичні засади тренінгу.....	54
3.3.	Опис тренінгової програми.....	55
	Висновки та рекомендації	58
	Список використаних джерел.....	60
	Додатки.....	65

Вступ

Процес входження дитини в навчальний процес є досить стресовим фактором в житті дитини. У школяр в молодшій школі є низка новоутворень, які стосуються як особистісних змін на фізіологічному так і на психологічному рівні

Процеси соціалізації у середній школі передбачають активне входження підлітка до різних соціальних груп, в яких реалізується потреба комунікації, відпрацьовуються альтернативні сценарії міжособової взаємодії, уточнюється та узгоджується Я-концепція.

Динаміка особистісних змін в дитини молодшого та середнього віку полягає в тому, що відбувається перехід із зовнішньої оцінки до внутрішньої, від залежності від батьків до самостійності. Поступово в дитини в процесі переходу з молодшій в середню школу змінюється потреба у схваленні батьками та вчителями на групу однолітків. Кристалізується характер та формується здатність до рефлексії, самоаналізу, самоконтролю, що створює підґрунтя для подальшого розвитку самосвідомості та інших особистісних змін.

Серйозною перешкодою на цьому шляху може постати висока тривожність та наявність страхів та стресу, викликані війною, що звужують репертуар комунікативних та навчальних можливостей.

Питання досліджували такі вчені як : Скрипченко О. В., Павлеківа Р.В., Булах І.С., Бех І.Д., Холл Ст., Бюлер Ш., Еріксон Е., Фрейд З., Піаже Ж., Поліщук В.М.

Об'єктом дослідження є динаміка особистісних змін дітей молодшого та середнього шкільного віку.

Предметом є динаміка особистісних змін дітей молодшого та середнього шкільного віку під час війни.

Мета роботи полягає в тому, щоб теоретично та емпірично дослідити динаміку особистісних змін дітей молодшого та середнього шкільного віку під час війни.

Завданням є :

- Теоретично дослідити динаміку особистісних змін дітей молодшого та середнього шкільного віку під час війни.
- Розглянути психологічні особливості дітей молодшого та середнього шкільного віку через призму досліджуваних ознак під час війни.
- Емпірично дослідити динаміку особистісних змін дітей молодшого та середнього шкільного віку під час війни.
- Розробити рекомендації для педагогів та шкільного психолога, щоб зменшити вплив війни на шкільне життя дітей.

Досліджуваною групою було обрано учнів, що ходять в 1-7 клас Середньої Загальноосвітньої школи.

Взяли участь у дослідженні діти від 8 до 12 років, з яких 23 дівчини та 34 хлопця.

Дослідження проводилась у формі опитування, поданого у Google формі та проєктивної методики на роздатковому матеріалі.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз, синтез), емпіричні (письмове опитування за допомогою стандартизованих методик, паспортчика), математико-статистичні (кластерний, кореляційний, порівняльний).

Обрані методики: Анкетування для визначення типу темпераменту, тест Тривожності (Р.Темпл, М.Доркі, В.Амен), методика "Матриця Равена", психогеометричний тест (Сьюзен Дилінгер), проєктивна методика «Я тоді і я зараз» (для дітей).

Перший розділ присвячено теоретичним засадам динаміки особистісних змін дітей молодшого та середнього шкільного віку під час війни.

У другому розділі описано емпіричне дослідження особистісного розвитку дітей молодшого та середнього шкільного віку під час війни.

У третьому розділі сформований корекційний тренінг для зменшення тривожності у дітей молодшої та середньої школи.

У висновках підсумовано та надано рекомендації та перспективи майбутніх досліджень.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні та розширенні наукових уявлень про особливості психічного розвитку дітей молодшого та середнього шкільного віку в умовах тривалої військової агресії.

Практичне значення дослідження визначається можливістю безпосереднього впровадження отриманих результатів у діяльність психологічних служб закладів освіти та центрів соціально-психологічної реабілітації.

Дипломна робота викладена на 59 сторінках, вона містить 3 розділи, 13 ілюстрацій, 1 таблицю, 43 джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДИНАМІКИ ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН ТА ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1 Динаміка особистісних змін у дітей молодшого шкільного віку

Шкільне навчання охоплює майже одинадцять років і включає початкову школу, підлітковий вік та ранню юність. У цей період під впливом багатьох внутрішніх і зовнішніх факторів відбуваються значні кількісні та якісні зміни, які визначають подальшу динаміку формування особистості учня [12].

На думку Павлеківа Р.В. на початку шкільного віку (6 років) фізичний розвиток дітей відносно стабільний. Підшкірний жир зменшується (особливо у хлопчиків), а м'язи помітно збільшуються в об'ємі та силі [20].

У молодшому шкільному віці кістки ще перебувають у процесі формування: значна частина тканин залишається хрящовою, що забезпечує гнучкість та подальший гармонійний розвиток. Окостеніння зап'ястя відбувається повільніше, ніж загальне зміцнення кісткової системи. Скелет поступово подовжується та розширюється, центр ваги зміщується до тазу. У цей час починається зміна молочних зубів на постійні [32].

Науковиця Такорева Н.М. вважає, що у дітей молодшого шкільного віку відбуваються зміни у взаємодії збудження та гальмування: переважає гальмування, хоча імпульсивність та рухова активність залишаються високими [30]. Іванова В. стверджує, що мозок продовжує розвиватися: до 8 років він досягає приблизно 90% від розміру мозку дорослої людини. Спостерігається незначне збільшення переднього мозку, функціональна ефективність лобових часток підвищується завдяки диференціації нервових волокон. Латералізація півкуль стає більш вираженою, дозріває мозолисте тіло, яке забезпечує зв'язок між півкулями. Починаючи з 7 років, гальмівні механізми кори ефективніше контролюють інстинктивні та емоційні реакції [9].

У своїй роботі Киричок В.А. описав, що молодший шкільний вік відіграє провідну роль у формуванні особистості, оскільки саме в цей період

зкладаються основи подальшого розвитку дитини. Учні 1-4 класів характеризуються обмеженим життєвим та моральним досвідом, високою емоційністю, чутливістю, відкритістю до виховних впливів. У поведінці проявляються спонтанність, імпульсивність, прагнення до розширення соціальних контактів. Засвоєння моральних норм відбувається через емоційні узагальнення, аналіз життєвих ситуацій та дій, що співвідносяться з етичними цінностями суспільства [11].

Найбільш типовою рисою цього віку є розбіжність між знанням моральних правил та фактичною поведінкою. Поступово у дітей розвиваються моральні переживання: почуття відповідальності, обов'язку, провини, справедливості, сорому, самооцінки та совісті [11].

Формування особистості починається в дошкільному віці, коли дитина набуває таких нових утворень, як здатність до побудови ієрархії мотивів (пріоритет соціально значущих над особистісними), оволодіння моральними нормами, розвиток вольової поведінки [12].

На думку Максименко С.Д. у молодшому шкільному віці на формування особистості вирішальний вплив має соціальна ситуація, яка змінює характер взаємовідносин дитини з навколишнім середовищем. Замість загальних контактів «дитина – дитина» та «дитина – діти» формуються нові системи взаємовідносин: «дитина – батьки», «дитина – вчитель», «дитина – однолітки». Взаємодія з першим учителем стає провідною, оскільки його оцінка та ставлення починають значною мірою визначати думку батьків та однокласників про дитину. У цій ситуації фігура першого учителя виступає головним посередником між учнем та суспільними запитами, персоніфікуючи їх у повсякденному житті дитини [18].

Розвиток дитини на цьому етапі відбувається в умовах шкільного навчання, яке орієнтоване на отримання нових знань, розвиток навичок самоконтролю, організацію взаємодії з іншими відповідно до прийнятих норм. Саме освітній процес, разом із соціальним середовищем, визначає специфіку формування особистості в молодшому шкільному віці [12].

Вчений О. В. Скрипченко зазначає, що формування особистості учня початкової школи визначається розвитком його інтелектуальної діяльності, емоційної сфери та вольових якостей, індивідуальних рис і здібностей, характером взаємовідносин з однолітками та дорослими, а також засвоєнням соціальних норм і правил поведінки [12].

Навчальна діяльність сприяє формуванню інтелектуальних якостей дитини. Рівень розумового розвитку відзначається в таких показниках, як глибина та систематичність знань, вміння використовувати їх у різних навчальних ситуаціях, швидкість орієнтування в матеріалі, темпи його засвоєння, стійкість запам'ятовування, а також самостійність у виконанні завдань [12].

Інтелектуальний прогрес тісно пов'язаний з розвитком емоційно-вольової сфери. Досягнення або труднощі в навчанні викликають певні переживання: радість і задоволення з'являються при досягненні високих результатів, схвалення з боку вчителя або однолітків, а негативні емоції – при невдачах або критиці [12].

У цей період учні розвивають здатність критично оцінювати себе. Крім того, навчання розвиває здатність контролювати власну поведінку: діти починають усвідомлювати свої обов'язки, засвоювати соціально прийняті норми та намагатися діяти відповідно до них [18].

Особистість молодшого школяра формується під впливом темпераменту, який визначає стиль поведінки, темп роботи, риси характеру. У дітей формуються уявлення про власні здібності, від яких залежать їхні успіхи в школі та оцінка вчителя. Здібності починають диференціюватися, розвиваються загальні навички, що проявляються у швидкості та точності виконання завдань, потребі в допомозі та здатності самостійно ставити цілі [11].

На думку Павлеківа Р.В., у ранньому віці ключовим є те, що дитина починає усвідомлювати своє нове місце в соціальних відносинах. У цей час закладається фундамент її особистості: розвиваються моральні почуття,

формується система цінностей, з'являється досвід етичної поведінки. Школяр стає активним членом колективу, бере участь у громадських справах та виконує доручення, обираючи діяльність, що викликає інтерес [20].

Молодші школярі керуються свідомими моральними правилами та нормами поведінки, які вони застосовують у стосунках з дорослими та однолітками, як у школі, так і поза нею. Завдяки цьому діти розширюють свої уявлення про навколишній світ, інших людей та самих себе, що сприяє формуванню свідомості та самосвідомості. Процес навчання допомагає їм усвідомити себе як активних учасників діяльності, інтегрувати у свій образ себе риси, необхідні для успішного виконання завдань. Поступово вони розвивають здатність контролювати власні дії та оцінювати себе та поведінку своїх однолітків [12].

До кінця другого шкільного року у дітей поступово формується власне ставлення до подій та явищ навколо них. У цей час удосконалюються моральні орієнтири, виникають нові мотивації поведінки, зростає здатність відчувати емоції інших, що сприяє співпраці та взаєморозумінню як з дорослими, так і з однолітками [11].

Костюк Г.С. зазначає, що криза 7 років у дітей молодшого шкільного віку пов'язана з формуванням соціальної самосвідомості: дитина усвідомлює своє становище в колективі та свою нову роль – школяра [15]. У цей час її поведінка може здаватися неприродною, імпульсивною або позбавленою очевидної логіки. Скрипченко О.В це пояснюється втратою дитячої безпосередності: між переживаннями та діями дитини вставляється інтелектуальна оцінка, що розділяє внутрішній світ та зовнішні дії [28].

Проблему кризи 7 років можна розглядати крізь призму труднощів виховання дітей у цей період, які проявляються зниженням успішності, втратою інтересу до уроків, зниженням працездатності, конфліктами з оточенням та переживаннями внутрішніх суперечностей. «Втрату безпосередності» слід розуміти лише як одну зі змін цього віку: негативні

прояви розвитку в критичні періоди є лише тіньовою стороною позитивних змін, які складають основний зміст будь-якої кризи [15].

Позитивні аспекти 7-річної кризи проявляються в таких особливостях психічного розвитку: поява довільної поведінки, звільнення від прямого емоційного впливу, а також свідоме сприйняття власних переживань та розвиток рефлексії [4].

Цей вік характеризується подвійною депривацією – у знаннях та соціальних стосунках, що формує внутрішню позицію учня. Це глибоко змінює самосвідомість дитини, призводить до переоцінки цінностей, і все, що пов'язано з навчальною діяльністю, стає головним [18].

До кінця молодшого шкільного віку у дітей формуються важливі психічні фактори: здатність свідомо керувати власними діями та мисленням (здатність ставити мету, знаходити шляхи її досягнення та долати перешкоди), навички внутрішнього планування (здатність продумувати кроки дій у власній свідомості) та рефлексивне мислення (здатність оцінювати власні дії та поведінку інших). Ці набуття дозволяють учням легше засвоювати навчальний матеріал у середній школі та успішніше долати труднощі особистісного розвитку в підлітковому віці [12].

Отже, можна сказати, що з віком молодших учнів змінюється їхній підхід до навчання, обов'язків та взаємодії з навколишнім середовищем: вони стають більш усвідомленими, серйозними та набувають рис ціннісного ставлення.

1.2 Динаміка особистісних змін у дітей середнього шкільного віку

Підлітковий вік у психології визначається приблизно як 9-11 - 14-15 років, що визначається соціальною ситуацією розвитку: підлітки формують нову соціальну позицію, усвідомлюють себе як члени суспільства, змінюють стосунки з дорослими та однолітками. У цей період руйнується та перебудовується попереднє ставлення дитини до світу, розвивається самосвідомість та самовизначення. Підлітки набувають почуття соціальної відповідальності та переживають маргінальність – вони належать одночасно і дітям, і дорослим.

Розрізняють три стадії розвитку підліткового віку:

- Локально-примхлива (10-11 років) – прагнення до самостійності в конкретних ситуаціях.
- Правозначна (12-13 років) – засвоєння прав та обов'язків у суспільстві;
- Позитивно-активна (14-15 років) – готовність функціонувати як повноцінний член суспільства.

Підлітковий вік – це критичний період формування особистості, коли виникають суперечності між внутрішнім розвитком та соціальним середовищем, що проявляються в підлітковій кризі [12].

На думку Булаха І.С., головною суперечністю підліткового віку є поєднання соціалізації та прагнення до самостійності: підліток опановує культурні та соціальні норми, водночас формуючи власне «Я». Це проявляється в поведінці, стилі одягу та копіюванні дорослих, але часто внутрішній розвиток відстає від зовнішніх проявів, що створює суперечності та труднощі. Підліток активно намагається їх подолати, переоцінюючи цінності та прагнучи до дорослого життя [12].

У підлітковому віці домінує тісна, особиста взаємодія. Змінюються мотиви навчання та стосунків: підліток прагне незалежності, самоствердження та автономії у стосунках з дорослими та однолітками. Відчуття власної дорослості стає центром його особистості, визначає його життєву позицію, спонукає його аналізувати власний досвід, права та обов'язки, планувати майбутнє та відстоювати рівність, іноді через конфлікти [12].

У підлітковому віці дитина починає пізнавати не лише світ і людей, а й себе. Формується самосвідомість, яка проявляється в самооцінці та особистісній рефлексії. Самооцінка стає важливим мотивом поведінки, при цьому підліток чутливий до думки інших. Усвідомлюючи свої сильні та слабкі сторони, він приймає себе цілісно та очікує такого ж ставлення від інших [12].

Психолог і педагог Бех І.Д. вважає, що в підлітковому віці формується власна система цінностей, яка визначає рішення та поведінку. Моральні орієнтири передаються від батьків і вчителів одноліткам та культурному

середовищу. Ідеали відіграють важливу роль, відображаючи уявлення підлітка про добро і зло, а моральні почуття трансформують норми та внутрішні переконання [12].

У підлітковому віці самосвідомість проявляється через потребу в самоствердженні, яка реалізується у стосунках з однолітками. Дитина прагне зайняти своє місце в колективі, отримати соціальний статус та позитивну оцінку від себе та інших, що гальмує саморозвиток [12].

На думку Орбан-Лембрик Л.Е., регулярне шкільне навчання та здобуття наукових знань стимулюють розвиток дитини в цьому віці, особливо інтелектуальний. Наукові знання дозволяють не лише знати факти, а й розуміти зв'язки між ними, що дозволяє нам сприймати явища опосередковано [19].

Активність гормонів росту та статевих гормонів стимулює швидкий фізичний розвиток. У хлопчиків пік росту припадає на 13-15 років (іноді до 17), у дівчаток – на два роки раніше [20]. Зміни зросту та ваги супроводжуються корекцією пропорцій тіла: спочатку голови та стоп, потім кінцівок, і нарешті тулуба. Скелет росте швидше за м'язи, причому кістки кінцівок ростуть швидше, ніж кістки грудної клітки та тазу [32]. М'язи відстають від тіла в рості, що порушує координацію та спричиняє підліткову незграбність. Метаболізм прискорюється, а швидкий розвиток створює навантаження на серце, легені та кровопостачання мозку [9].

Науковці Токарева Н.М та Шамне А.В вважають, що у підлітків віком 11-14 років часто спостерігається погіршення самопочуття, втома та млявість. Спостерігаються коливання артеріального тиску, швидка стомлюваність, перепади настрою та емоційна нестабільність, які посилюються в період статевого дозрівання [30].

Психофізіологічні зміни підліткового віку пов'язані зі статевим дозріванням та формуванням репродуктивної системи, які проходять п'ять стадій:

- ✓ Дитинство (інфантилізм) – повільний розвиток статевих органів, відсутність вторинних ознак. Закінчується у 8-10 років у дівчаток та 10-13 років у хлопчиків.
- ✓ Гіпофізарна стадія – початок статевого дозрівання, активація гіпофіза та перші ознаки статевого дозрівання. Триває до 9-12 років у дівчаток та 12-14 років у хлопчиків.
- ✓ Активація гонад – стимуляція гіпофіза до вироблення стероїдних гормонів, розвиток статевих органів та вторинні ознаки.
- ✓ Максимальний стероїдогенез – 11-13 років у дівчаток, 12-16 у хлопчиків. Найбільша активність гонад, завершення формування вторинних ознак, менструація з'являється у дівчаток.
- ✓ Завершення формування репродуктивної системи – 11-14 років у дівчаток, 15-17 у хлопчиків. Вторинні ознаки повністю виражені, завершується опушення низу живота.

Статеве дозрівання закінчується у 15-16 років у дівчаток та 17-18 у хлопчиків, з можливими індивідуальними відхиленнями до 2-3 років [12].

Спираючись на думку Максименко С.Д., у підлітковому віці активно розвивається нервова система, яка контролює статеве дозрівання. Провідну роль тут відіграє гіпоталамо-гіпофізарний комплекс, який регулює роботу ендокринних залоз та впливає на поведінку підлітків. Статеве дозрівання — це поступовий процес, і зміни в нервовій системі відображаються на психіці. Наприклад, підвищений рівень тестостерону у хлопчиків пов'язаний з нічною пітливістю, мастурбацією та підвищеним інтересом до протилежної статі [18].

У період статевого дозрівання відбуваються значні зміни в психічному житті підлітків. Перебудова взаємодії між корою та підкірковими структурами мозку призводить до підвищеної збудливості, емоційної нестабільності, ослаблення гальмівних процесів та тимчасового зниження довільної регуляції поведінки, що проявляється труднощами з концентрацією уваги та сприйняттям. Активність ендокринної системи підвищує імпульсивність, агресивність, часті перепади настрою та афективні реакції, особливо у

молодших підлітків, тоді як старші демонструють вищу чутливість у міжособистісних стосунках. Паралельно інтенсивно формується сексуальна ідентичність: засвоюються соціальні норми, визначаються сексуальна роль та орієнтація, зростає інтерес до протилежної статі. Водночас змінюється образ фізичного «Я»: підлітки критично оцінюють власне тіло, стурбовані своєю зовнішністю та розвитком вторинних статевих ознак, що може провокувати невдоволення собою, внутрішню напругу або навіть невротичні прояви.

Темпи статевого дозрівання можна пов'язати з явищем акселерації – прискореного росту та фізичного розвитку дітей порівняно з попередніми поколіннями. Робертс звернув увагу на цю проблему в контексті дитячої психології ще в 1876 році. Подальші антропометричні дослідження 20-го століття довели, що акселерація охопила всі економічно розвинені країни, проявляючись у швидкому дозріванні, уповільненні процесів старіння (зокрема інтелектуального) та розширенні вікового діапазону зрілості. Дослідники виділяють три групи підлітків: акселератори (раннього дозрівання), ті, чий розвиток відповідає середнім нормам, та ретарданти (пізнього дозрівання), які зазвичай наздоганяють своїх однолітків через 2-3 роки після кризи 13 років [18].

Акселератори перебувають у вигідному становищі, оскільки вони виглядають більш зрілими, швидше завойовують авторитет серед однолітків та довіру дорослих, що дає їм більше свободи та можливостей самостійно вирішувати проблеми. Ретардери, яких сприймають як «менш розумових», часто змушені проявляти підвищену соціальну активність, щоб привернути увагу.

Темпи дорослішання особливо важливі для хлопчиків: фізично розвинені більш впевнені в собі, успішніші у своїй діяльності та легше досягають статусу дорослих, тоді як пізньостиглі частіше стикаються з недовірою, низькою популярністю, схильністю до протесту, дратівливістю та комплексами. Біологічні зміни самі по собі не визначають психічний розвиток, а діють

опосередковано – через культурні традиції, ставлення оточення та процес самопорівняння підлітка з іншими.

Підлітковий період є найбільш суперечливим у психологічних дослідженнях через його кризовий та перехідний характер. У цей час особистість здійснює якісний стрибок у розвитку, переходячи зі статусу «дитини» до «дорослого», перебуваючи при цьому в проміжному стані маргінальної особистості, що належить до двох культурних сфер.

Підлітковий вік розглядається по-різному: одні дослідники вважають його періодом кризи через невідповідність фізичного, психічного та соціального розвитку, що породжує конфлікти та незадоволені потреби, інші ж вважають його стабільним з періодичними кризами 11-15 років, або безконфліктним з індивідуальними варіантами розвитку.

Кризу підліткового віку пояснюють чотирма підходами: біологічним (зміни тіла та статеве дозрівання вимагають реконструкції образу себе та формування сексуальної ідентичності (Холл В., Бюлер С.)), психосексуальним (емоційні та особистісні зміни під час прийняття сексуальних ролей (Фройд З.)), соціальним (адаптація до культурних норм, звільнення від дитячої залежності, формування цілісності під впливом соціального середовища (Еріксон Е.)), когнітивним (розвиток абстрактного та гіпотетично-дедуктивного мислення, розширення світогляду, формування життєвої програми (Піаже Ж.)) [18].

Психолог Поліщук В.М. розрізняє негативні та позитивні симптомокомплекси в кризі 13 років. До негативних проявів належать пасивне (впертість, негативізм) та активне (дратівливість, хитрість, лайка) самоствердження, а також неухважність та байдужість; супутніми рисами є агресивність, індивідуалізм та егоїзм. Позитивні – оптимізм, прагнення до незалежності, емпатія, здатність до співпраці, самоконтроль, дисципліна. Підліткова поведінка часто проявляється у трьох реакціях: емансипація (звільнення від дорослих, протест), групування (прагнення статусу однолітка) та захоплення (захоплення діяльністю, яка може ігнорувати обов'язки).

Ситуація соціального розвитку включає дві основні системи:

- «Підліток-дорослий» – формування соціальної зрілості та визначення переходу від дитинства до дорослого віку.

- «Підліток-одноліток» – зміни у стосунках з однолітками, самоствердження та набуття соціального досвіду.

Вплив сім'ї поступово замінюється впливом групи однолітків, яка визначає норми поведінки та статус підлітка. Ці системи можуть конфліктувати одна з одною, коли моральні цінності дорослих відрізняються від цінностей однолітків [23].

У підлітковому віці провідна діяльність визначає розвиток психічних процесів та соціальну зрілість. Дослідники виділяють три підходи: суспільно корисна діяльність, яка включає навчання, спорт, творчість і сприяє самоствердженню та розвитку моральних якостей; суспільно значуща діяльність, у якій підлітки отримують соціальне визнання, засвоюють норми колективної взаємодії та оцінюють власні досягнення; а також інтимно-особистісне спілкування, засноване на симпатії, довірі та саморозкритті, яке задовольняє потреби в самопізнанні, спілкуванні, психосексуальному розвитку та формує дружбу та любов [18].

Дослідники наголошують, що підлітки часто поєднують різні види діяльності, а їх розвиток залежить від можливості реалізувати потреби у соціально значущих сферах і в групі однолітків. Сучасні підходи розглядають комбіновану провідну діяльність, що поєднує навчання та інтимно-особистісне спілкування як основу становлення особистості [18].

У своїй роботі психолог Костюк Г.С. описав, що у підлітковому віці, поряд з розвитком провідної діяльності, формуються центральні новоутворення психіки, що охоплюють моральну, емоційну та когнітивну сфери: відбувається переоцінка моральних цінностей та формування автономних поглядів, розвивається почуття дорослості – усвідомлення рівності в групі та готовність до відповідальності, що проявляється в поведінці, поглядах та взаємодії з однолітками та дорослими; підлітки наслідують зовнішні та поведінкові характеристики дорослих, орієнтуються

на їхні якості (силу, сміливість, відповідальність) та прагнуть до інтелектуальної зрілості через освоєння нових видів діяльності для самоствердження; формуються самосвідомість та самооцінка, проявляються егоцентризм, впевненість у собі, увага до фізичного образу «Я» та дотримання соціокультурних стандартів, що дозволяє підліткам одночасно зростати морально, соціально та інтелектуально, оцінювати себе через досягнення та стандарти групи [6].

У цьому віці також може проявлятися девіантна поведінка. Девіантна поведінка – це дії, які порушують соціальні чи моральні норми, завдають шкоди собі чи суспільству та супроводжуються дезадаптацією, але можуть приносити приховані переваги. Вона проявляється як антисоціальна (злочинність, насильство), асоціальна (відхилення від норм, агресія, ризикована поведінка) та саморуйнівна (самогубство, залежності). У підлітків девіації посилюються впливом однолітків та сімейними проблемами, а агресія часто служить захисним механізмом. Характерними рисами є імпульсивність, емоційна напруга, ризикована поведінка та прагнення до самоствердження [18].

Отже, підлітковий вік (9-15 років) – це перехідний та кризовий етап розвитку, що поєднує фізичні, психофізіологічні та соціальні зміни. У цей час формується нова соціальна позиція, самосвідомість, система цінностей та відчуття дорослості. Суперечність між прагненням до незалежності та потребою в соціалізації призводить до конфліктів та ризику відхилень. Провідну роль відіграють діяльність та особистісне спілкування, які визначають моральний, когнітивний та емоційний розвиток. Біологічною основою є гормональні та пубертатні зміни, акселерація та формування статевої ідентичності, а головним соціальним орієнтиром поступово стає група однолітків.

1.3 Психологічні особливості дітей молодшого та середнього шкільного віку через призму досліджуваних ознак

Доцільно розглядати психологічні особливості дітей та учнів середньої школи під час війни крізь призму сукупності індивідуально значущих характеристик, серед яких провідне місце займають темперамент, характер, рівень тривожності, інтелектуальний розвиток.

Темперамент традиційно визначається як біологічно детермінована основа індивідуальних відмінностей, що впливає на емоційні реакції дитини, її поведінку, міжособистісну взаємодію та адаптацію в процесі розвитку. У поєднанні з особливостями характеру, емоційної сфери та інтелекту ці фактори визначають різноманітність проявів як нормативної поведінки, так і можливих психологічних труднощів у шкільному віці [32].

Каган Дж. та його колеги розглядали поведінкову загальмованість як характеристику дитячого темпераменту, що проявляється підвищеною чутливістю до нових подразників, незнайомих людей та ситуацій, а також схильністю уникати контактів [26; 5]. На думку дослідників, її походження пов'язане з індивідуальними відмінностями, які в ранньому дитинстві проявляються підвищеним негативним афектом та руховою реактивністю, що збільшує ймовірність форсування поведінкової загальмованості [39].

Психолог Скрипченко О.В. зазначає, що характеристики типу темпераменту починають проявлятися з раннього дитинства та суттєво впливають на поведінку та навчальну діяльність дітей. Так, діти сангвінічного темпераменту характеризуються емоційною жвавістю, рухливістю та швидкістю реакції, що забезпечує легке та швидке засвоєння нового матеріалу [32; 42].

Діти холеричного типу темпераменту характеризуються високою збудливістю, силою та стійкістю емоцій. За сприятливих умов виховання вони проявляють активність та наполегливість, тоді як за несприятливих умов – схильність до імпульсивності, афективних реакцій та порушень дисципліни;

сформовані навички у них виникають швидко, але важко змінюються [43, с. 85].

Флегматичні діти характеризуються повільністю, емоційною стабільністю та низькою збудливістю. Вони уникають конфліктів, важко включаються в діяльність, що вимагає швидкості, але у разі конфлікту глибоко його переживають, хоча зовні це ледь помітно.

Меланхолійні діти надзвичайно чутливі, сором'язливі та менш активні, їм важко адаптуватися до нових умов. Вони можуть розгубитися під час розпитування, навіть маючи достатній рівень знань [25].

У підлітковому віці тип темпераменту проявляється особливо чітко та суттєво впливає на навчальну діяльність та поведінку школярів.

Підлітки з холеричним темпераментом зазвичай відчувають найбільші труднощі в навчанні, оскільки їм важко довго зосереджуватися та працювати у спокійному, розміреному темпі. Вони характеризуються підвищеною рухливістю.

Сангвініки-підлітки вирізняються товариськістю, емоційністю, легкою адаптацією до навчального процесу. Вони часто займають керівні посади в колективі, швидко включаються в роботу, але не доводять розпочату справу до кінця через схильність братися за кілька завдань одночасно.

Флегматичні підлітки характеризуються спокоєм та високою дисципліною. Водночас вони повільно включаються до діяльності, потребують більше часу для обдумування відповідей та перемикання між різними видами роботи.

Підлітки з меланхолійним темпераментом зазвичай замкнуті, тривожні та емоційно вразливі. Будь-які зміни викликають у них напругу та страх, вони швидше втомлюються та повільніше засвоюють матеріал. Конфлікти чи непорозуміння з оточенням можуть призвести до емоційних зривів та зниження мотивації до навчання [41].

Отже, у молодшому шкільному віці темперамент проявляється переважно в емоційних реакціях та адаптації до навчання, тоді як у підлітковому віці його

вплив стає більш вираженим і визначає поведінку, мотивацію навчання та соціальну взаємодію. Тому під час навчання та психологічної підтримки важливо враховувати вікові та індивідуальні особливості дітей.

Наукові дослідження підкреслюють наявність вікової динаміки та гендерних відмінностей у виникненні страхів та проявах тривоги у дітей та підлітків. Вікова динаміка тривоги проявляється не лише в інтенсивності емоційних переживань, але й у змісті страхів, формах їх прояву, а також у механізмах психологічного захисту та компенсації.

Зокрема, у роботах Захарова О.І. було встановлено, що найвищий рівень чутливості до страхів спостерігається у дівчаток та хлопчиків віком 6-7 років, які ще не відвідують школу. У 8 років відзначається зменшення кількості страхів, тоді як у 11-13 років фіксується їх відносне збільшення.

Автор пояснює це тим, що в молодшому шкільному віці діти змушені сприймати навчальний матеріал на віру, що призводить до підвищеної сугестивності, меншої обережності та, відповідно, зменшення кількості страхів. З іншого боку, у старшому віці діти стають більш обережними, менш схильними до сугестій, що супроводжується відносним зростанням страхів [7].

У своїй науковій роботі Гамір А.В. зазначає, що дослідники також пов'язують виникнення страхів у дошкільному та молодшому шкільному віці з впливом соціально-економічних та психологічних особливостей сім'ї. Виявлено змістовну специфіку страхів, що формуються у відповідь на сімейні конфлікти. Зокрема, у дівчаток частіше спостерігається підвищена кількість страхів перед тваринами, тоді як у хлопчиків розвиваються страхи перед стихійними лихами, хворобами, інфекціями, смертю, нічними кошмарами та навіть страхи, пов'язані з батьками [7].

За даними Щербатих Ю.В., у молодшому шкільному віці провідним страхом є страх смерті батьків, після якого послідовно з'являються страхи власної смерті, пожежі, війни, нападу.

Загалом, зміст страхів, форми їх прояву та інтенсивність у різному віці тісно пов'язані з характером травматичної ситуації. Водночас у підлітковому

віці прямий зв'язок між суб'єктом страху та конкретною травматичною подією поступово послаблюється [7].

У молодшому шкільному віці переважає ситуативна тривожність, яка, перш за все, спричинена неправильним вихованням та напруженими стосунками з батьками, особливо з матір'ю [22].

Шевчик О.М. та Немаш О.М. пов'язують високий рівень загальної, шкільної та міжособистісної тривожності учнів середньої школи з внутрішніми конфліктами та суперечливою ситуацією соціального розвитку, в якій підлітки почуваються дорослими, але сприймаються оточенням як діти. За несприятливих умов це підвищує їхню вразливість та рівень тривожності [20].

У дослідженнях Малкової Є.Є. було встановлено, що у формуванні тривожних станів старшокласників провідну роль відіграють стосунки з батьками. Виявлені вікові відмінності між учнями 11-12 та 15-17 років свідчать про зміну значущості дорослих – від зниження авторитету до його трансформованого прийняття [20].

Підлітки, які зазнають булінгу або соціальної ізоляції, частіше відчують тривогу та депресію. Високі академічні вимоги та нав'язані самі собі очікування також можуть спричиняти значний стрес. Взаємодія з однолітками є ключовим фактором у соціальному житті підлітків: пошук схвалення та підтримки впливає на рівень тривожності, причому негативні взаємодії, такі як відмова або конфлікт, посилюють тривожність, тоді як позитивні взаємодії знижують її та сприяють розвитку соціальних навичок [36].

Психолог Баронавська Я.Г. вважає, що школа часто посилює емоційний дискомфорт, що виник у сім'ї. Підвищена тривожність та низька самооцінка знижують академічні досягнення, увічнюючи невдачі [2].

На думку Лазовської І.С., важливу роль у підвищенні шкільної тривожності у підлітків відіграють стосунки з учителем: авторитарний стиль викладання, високі вимоги та вибіркове негативне ставлення до учнів підвищують рівень їхньої тривожності [16].

Підлітки частіше, ніж діти чи дорослі, відчувають тривогу через фізіологічні та психологічні зміни, а також стрес, пов'язаний із соціальними та шкільними трансформаціями. Соціальна тривога проявляється страхом оцінювання однолітками та прагненням до схвалення, шкільна тривога проявляється вимогами навчання, страхом невдачі та стосунками з вчителями та однолітками. Деякі підлітки відчувають постійну загальну тривогу, яка впливає на самопочуття та супроводжується фізичними симптомами: головним болем, розладом шлунка, м'язовою напругою, труднощами з концентрацією уваги та порушеннями сну [40].

Отже, рівень і зміст тривожності у дітей та підлітків змінюються залежно від віку, статі та соціального середовища. У молодшому шкільному віці тривожність і страхи частіше пов'язані із сімейними стосунками та ситуативними переживаннями, тоді як у підлітковому віці вони зумовлюються внутрішніми конфліктами, взаєминами з однолітками, вимогами школи та процесом становлення особистості. За несприятливих умов це може призводити до підвищення рівня тривожності, зниження самооцінки та труднощів у навчальній і соціальній адаптації.

Щодо розвитку інтелекту у віковому періоді від 6 до 10 років, у дітей продовжує формуватися структура конкретних операцій – це системи дій, що здійснюються за допомогою розумових операцій, але з опорою на зовнішні зорові дані, тобто мислення відбувається за допомогою уяви.

Подібну еволюцію можна простежити й у розвитку інших психічних процесів. На початку молодшого шкільного віку сприйняття дитини ще недостатньо диференційоване, що проявляється, наприклад, у плутанині літер і цифр, подібних за формою (наприклад, 9 і 6 або b і d). Дошкільнята переважно мають аналітичний тип сприйняття, тоді як наприкінці молодшого шкільного віку, за належного навчання, з'являється синтетичне сприйняття, коли дитина здатна бачити зв'язки між окремими елементами цілого. Розвиток інтелекту дозволяє встановлювати зв'язки між елементами сприйнятого.

Пам'ять дітей розвивається у двох напрямках – довільності та

осмисленості. Спочатку діти спонтанно запам'ятовують матеріал, який їх цікавить, але, на відміну від дошкільнят, молодші школярі вже здатні цілеспрямовано та довільно запам'ятовувати навіть нецікавий матеріал. У цьому віці добре розвинена механічна пам'ять, а вдосконалення семантичної пам'яті дозволяє опанувати раціональні методи запам'ятовування, зокрема, поділ тексту на частини, складання плану та використання раціональних прийомів запам'ятовування. Водночас у молодшому шкільному віці відбувається значний розвиток уваги: значно зростає її обсяг, стійкість, здатність до перемикання та розподілу, що можна кількісно оцінити приблизно вдвічі.

Так само нерівномірна динаміка показників креативності. За даними Банзелюк Е.І., показники креативності у дітей до 2-го класу зростають синхронно. А з 2-го по 4-й клас показники поступово вирівнюються та втрачають синхронність [31].

Після 12 років розвиваються формально-логічні операції, що проявляється у здатності логічно мислити, працювати з абстрактними поняттями, виконувати розумові операції в думках.

Особливий інтерес у вивченні розвитку психічних процесів представляє підлітковий вік. У цей період формується специфічна ситуація розвитку: відбувається статеве дозрівання, яке певною мірою може уповільнювати інтелектуальний розвиток. Водночас формується теоретичне (формує, концептуальне) мислення, яке забезпечує якісне зростання інтелектуальних ресурсів підлітка. Виникає головне протиріччя підліткового віку: з одного боку, це сенситивний період для розвитку інтелекту, а з іншого боку, у цей період відбувається тимчасове зниження темпів інтелектуального розвитку.

Дослідження Будрини показують, що динаміка інтелектуального розвитку підлітків є нелінійною та різноспрямованою, враховуючи особливості прояву конвергентних, дивергентних та стильових властивостей інтелекту. Було виділено чотири типи змін показників інтелекту: прогресивні, стагнаційні, регресивні та стрибкоподібні.

У середній школі у дітей до 8 класу спостерігається зростання одних показників, а зниження інших, що призводить до загального зниження креативності. З 8 по 9 клас спостерігається повторне зростання, але інтенсивність змін за окремими показниками різна. Індивідуальні відмінності в показниках креативності також нестабільні: жоден учень не підтримує високий рівень більше двох років, а рейтинг окремих показників постійно змінюється [31].

Отже, інтелектуальний розвиток дітей має чітку вікову динаміку. У молодшому шкільному віці активно формуються конкретні розумові операції, удосконалюються сприйняття, пам'ять, увага та творчі здібності, що сприяє розвитку пізнавальної діяльності. У підлітковому віці відбувається перехід до формально-логічного мислення та вміння працювати з абстрактними поняттями, проте динаміка інтелектуального розвитку нерівномірна та може супроводжуватися тимчасовими падіннями або коливаннями показників інтелекту та творчих здібностей.

Савчин М.В виокремив, що характер – це індивідуальна та відносно стійка риса особистості, що формується під впливом темпераменту, способу життя, виховання та соціального середовища [26]. Хоча темперамент визначає динамічні особливості поведінки, саме соціальні умови – насамперед сім'я та шкільний колектив – визначають зміст та спрямованість рис характеру.

Молодший шкільний вік є важливим періодом для закладання його основ, оскільки в цей час дитина входить у нову систему взаємин, опановує навчальну діяльність, формує почуття обов'язку, відповідальності та колективізму [26]. У молодшому шкільному віці інтенсивно формуються всі групи рис характеру. Інтелектуальні риси формуються через зміст розумової діяльності та залучення інтелектуальних здібностей дитини. Вольові риси розвиваються в процесі виконання навчальних завдань та дотримання дисциплінарних норм. Морально-емоційні риси формуються під впливом навчальної діяльності вчителів та батьків, а також через характер [36]. Вирішальну роль у розвитку позитивних рис характеру відіграють батьки та

вчителі, які через підтримку, вимоги та особистий приклад сприяють гармонійному становленню особистості [34].

На думку Андрєєвої А, у підлітковому віці характер активно формується під впливом соціального середовища та процесу формування особистісної ідентичності. Сімейне виховання відіграє в цьому значну роль: стиль батьківської взаємодії, рівень емоційної підтримки або, навпаки, надмірний контроль чи байдужість можуть впливати на розвиток відповідальності, самостійності та впевненості підлітка [1]. Водночас школа, однолітки та соціальні мережі стають важливими факторами, що формують уявлення про моральні норми, моделі поведінки та соціальні ролі. У цей період підлітки переживають внутрішній конфлікт між прагненням до незалежності та потребою в прийнятті з боку свого оточення, що може проявлятися у формуванні як позитивних рис (рішучість, відповідальність, емпатія), так і негативних рис (агресивність, замкнутість, тривожність). Також науковиця Козловська К.Ю, описала, що на характер також впливають темперамент, рівень саморегуляції та емоційна стабільність, які визначають особливості поведінки підлітка, його здатність долати труднощі, адаптуватися до соціального середовища та досягати академічних успіхів [13].

Таким чином, характер формується поведінкою та середовищем у дитинстві та підлітковому віці. У початковій школі характер формується через навчальну діяльність та взаємодію з вчителями та батьками, тоді як у підлітковому віці все складніше через тиск однолітків, соціальні норми та саморегуляцію. Тому сімейна, шкільна та соціальна підтримка є важливими для формування позитивного характеру у дітей та підлітків.

Отже, у молодших школярів (6–10 років) психологічні особливості визначаються темпераментом, характером, тривожністю та інтелектуальним розвитком. Темперамент проявляється в емоційних реакціях та адаптації до навчання. Тривожність переважно ситуативна та пов'язана з сімейними стосунками. Активно розвивається інтелект: удосконалюються пам'ять, увага,

мислення. Саме в цей період під впливом батьків та вчителів закладаються основи характеру.

У підлітковому віці темперамент має сильніший вплив на поведінку, навчання та соціальні стосунки. Тривожність частіше пов'язана з внутрішніми конфліктами, вимогами школи та стосунками з однолітками. Розвивається абстрактне мислення, хоча інтелектуальний розвиток може бути нерівномірним. Формування характеру значною мірою залежить від соціального середовища, однолітків та процесу формування особистості.

1.4 Психологічні особливості дітей молодшого та середнього шкільного віку під час війни

Стресостійкість вважається фундаментальною рисою особистості, яка тісно пов'язана з емоційною стабільністю, що покращує здатність ефективно функціонувати в стресових та складних ситуаціях. Вона включає мотиваційний, афективний, вольовий та когнітивний компоненти, що визначають здатність підлітків контролювати свої емоції, приймати рішення та адаптуватися до змін. Питання стресостійкості набуває особливої актуальності у воєнний час, коли діти постійно піддаються ризику, невизначеності та емоційному стресу. Вимушене переселення, розлука з близькими, втрата звичного місця проживання значно підвищують рівень тривожності та ускладнюють процес адаптації.

На думку Терещенко Л.А та Толкунова І.В., індикатори стресу у підлітків включають фізіологічні (поганий сон, дратівливість, рання втома), емоційні (страх, тривога, подразливість), когнітивні (зниження концентрації, труднощі в навчанні) та поведінкові (ізоляція, агресія або симптоми абстиненції). Під час боротьби ці симптоми часто посилюються через вплив травми та повторне переживання травматичних подій. Водночас, розвиток стійкості до стресу через соціальну підтримку, розвиток навичок саморегуляції, позитивного мислення та створення відчуття безпеки допомагає зменшити тривожність у підлітків та допомагає їм справлятися зі стресом у складних життєвих ситуаціях [29].

Діти та підлітки особливо вразливі, оскільки їхній психологічний захист ще недостатньо розвинений, що робить їх схильними до тривоги, страху та психічних захворювань. Досвід конфліктів, включаючи вимушене переміщення, загрози здоров'ю та нестабільність навколишнього середовища, значно ускладнює процес адаптації та може призвести до повторної травматизації.

У молодших шкільних роках стійкість проявляється через здатність працювати з іншими та встановлювати позитивні стосунки, тоді як у підлітковому віці – через розвиток самостійності, саморефлексії та навичок вирішення проблем. Водночас бойові умови негативно впливають на ці системи: знижується впевненість у собі, здатність регулювати емоції та концентрацію, а рівень тривожності та стресу підвищується. Однак наявність підтримки, покращені навички саморегуляції та позитивні міжособистісні навички дозволяють дітям краще адаптуватися та психологічно відновлюватися [37; 17].

Зростаюча складність психофізіологічних процесів ускладнює прогнозування впливу травматичних подій. Депресія може проявлятися через замкнутість або гіперактивність, повторення травматичних подій у грі, агресивну поведінку, апатію, порушення сну, зміни апетиту, надмірний плач та симптоми абстиненції (смоктання пальця, «положення плода», потреба у фізичному контакті).

Діти можуть відчувати сильне почуття провини, страх темряви, страх розлуки з батьками, тривогу від гучних звуків або інші тривожні розлади. Їхня увага та здатність концентруватися часто порушуються, а їхня нормальна поведінка змінюється, коли вони відчують стрес. Такі ознаки свідчать про те, що оточуючим потрібна підтримка та увага.

Греса Н.В. вважає, що унікальність дітей полягає в тому, що вони виражають свої емоційні переживання через гру, мову тіла та зміни в поведінці, а не завжди словами. Тому дорослі повинні уважно спостерігати за

поведінкою, емоціями та змінами дитини в повсякденному житті, оскільки ці сигнали є ключовими для розуміння її внутрішнього стану та потреб [8].

Травматичні події можуть викликати тривогу, страх, порушення сну, зміни харчових звичок, агресію, плач, замкнутість, абстинентний синдром, а також прояв переживань у спорті та творчості. Симптоми ПТСР у дітей можуть з'являтися через місяці або навіть роки після травматичної події, що часто ускладнює своєчасну діагностику.

Психолог Шиловська О.М вважає, конкретні прояви ПТСР залежать від віку: у дітей дошкільного віку це страх самотності, потреба в батьках, неконтрольований плач, відмова від звичної їжі, дратівливість, повернення до підліткової поведінки; у дітей молодшого шкільного віку – безсоння, головні болі, неспокій, замкнутість, проблеми з пам'яттю та концентрацією уваги; у підлітків – агресія, низька самооцінка, нічні кошмари, апатія, небезпечна поведінка, депресія та міжособистісні труднощі [35].

Через постійну небезпеку, відсутність безпеки, зміни способу життя та соціальні зміни діти більш схильні до тривоги, страху, невпевненості, емоційної нестабільності та розгубленості. Навіть якщо дитина безпосередньо не пережила травму, вона може піддаватися стресовим ситуаціям та спостерігати за реакцією дорослих та однолітків.

Симптоми тривожності у дітей різняться залежно від їхнього віку. Дошкільнята та малюки демонструють замкнутість, проблеми зі сном, проблеми з апетитом, дратівливість, високу прихильність до батьків, а також демонструють ігровий або творчий досвід. У підлітків тривожність проявляється через нервозність, низьку самооцінку, неуважність, нічні кошмари, труднощі з концентрацією уваги, ризиковану поведінку та соціальну впевненість. Усі ці фактори впливають на навчання, соціалізацію та психічне здоров'я [4; 8].

У своїй роботі Кононенко О.І описала, що діти іммігрантів часто відчують стрес через зміну середовища, що може призвести до кризи ідентичності, ізоляції або збентеження для їхніх батьків. Мовні бар'єри та нові

соціальні обставини призводять до тимчасової ізоляції, агресивної поведінки або групування на основі мови чи культури. Ризики включають тривогу, конфлікти та соціальну ізоляцію; ступінь адаптації варіюється від позитивної інтеграції до соціальної ізоляції [14].

Отже, діти воєнного часу особливо вразливі через свою когнітивну та емоційну незрілість. Вони можуть проявляти:

- Тривогу та страх – очікування небезпеки, страх залишитися на самоті, підвищену прив'язаність до батьків.
- Емоційну поведінку – неспокій, плаксивість, перепади настрою, амнезію та деперсоналізацію
- Зміни в поведінці – замкнутість (смоктання пальця, дратівливість, апатія), компульсивні дії (часте миття рук, перевірка дверей), агресія або замкнутість.
- Фізичні прояви – поганий сон, зміни апетиту, оніміння або холодні руки та ноги, рання втома.
- Когнітивні характеристики – труднощі з концентрацією уваги, усвідомлення небезпеки, неправильна оцінка власних дій та обставин

Висновки до розділу 1

У цьому розділі описується індивідуальний розвиток дітей початкової та середньої школи. Роки початкової школи (6–10 років) характеризуються фізичним, когнітивним та соціальним розвитком. У цей період формується основа особистості, формуються цінності, розвивається почуття відповідальності, мудрості та самооцінки. Важливими також є соціальні фактори: стосунки з вчителями, однолітками та батьками сприяють навчанню поведінці та співпраці.

Протягом цього часу вдосконалюється здатність свідомо планувати свої дії, і розвивається мислення. Діти поступово стають більш усвідомленими щодо своїх обов'язків і набувають здатності критично оцінювати себе та навколишнє середовище, що формує звички навчання та готує їх до дорослого життя. Семирічна криза проявляється тимчасовою емоційною нестабільністю, але водночас сприяє розвитку довірливої поведінки та саморефлексії.

Підлітковий вік (9–15 років) характеризується значними змінами особистості, що відбуваються під впливом біологічного та соціального розвитку. Формуються самосвідомість, соціальний статус, система моральних цінностей. Підлітки прагнуть до самостійності та водночас потребують соціалізації, що може проявлятися в конфліктах або емоційній нестабільності. Діяльність — навчальна, творча, спортивна — та спілкування сприяють самоствердженню та інтеграції когнітивної, моральної та емоційної сфер особистості.

Особливості розвитку дітей пов'язані з темпераментом, характером, рівнем тривожності та інтелектом. Темперамент визначає стиль поведінки, мотивацію до навчання та адаптації до соціального середовища. У молодшому віці він проявляється через емоційні реакції та швидкість засвоєння матеріалу, у підлітковому — через соціальну взаємодію та здатність самостверджуватися.

Виділено динаміку страхів та тривожності: діти молодшого шкільного віку проявляють емоційну чутливість, підлітки критичніше оцінюють себе та

оточення. Гендерні відмінності проявляються у специфіці страхів, пов'язаних із сімейним середовищем та соціальною адаптацією.

Отже, розвиток особистості дітей шкільного віку є динамічним та багатовимірним: фізіологічні, психічні та соціальні зміни взаємопов'язані та формують основи моралі, самосвідомості та соціальної компетентності. Індивідуальні особливості, темперамент, вікові та гендерні відмінності, а також умови навколишнього середовища визначають шляхи розвитку та підготовки дитини до дорослого життя.

У наступному розділі нами буде проведено емпіричне дослідження. Шляхом опитування буде визначено особливості дітей молодшої та середньої школи під час війни. Також визначено закономірності впливу досліджуваних характеристик на життя дітей.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДИНАМІКИ ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1 Опис психодіагностичного інструментарію

Об'єктом дослідження є динаміка особистісних змін.

Предметом є динаміка особистісних змін дітей молодшого та середнього шкільного віку під час війни. Динаміка особистісних змін в дитини молодшого та середнього віку полягає в тому, що відбувається перехід із зовнішньої оцінки до внутрішньої, від залежності від батьків до самостійності.

Для дослідження даної теми були обрані методики на дослідження типу темпераменту, тривожності, інтелектуального розвитку, характеру та проєктивна методика для дослідження відчуття дитини на початку війни та на даний момент. (табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Методики дослідження

Методика	Шкали	Кількість запитань	Кількість шкал
Анкетування для визначення типу темпераменту	Шкала Темпераменту	16	1
Тест Тривожності (Р.Теммл, М.Доркі, В.Амен)	Шкала Тривожності	14	1
Методика "Матриця Равена"	Шкала рівня наочно образного мислення	10	1
Психогеоетричний тест (Сьюзен Дилінгер)	Шкала характеру	1	1
Проєктивна методика «Я тоді і я зараз» (для дітей)	Емоційний стан Тривожність (ознаки напруги) Відчуття безпеки Ресурсність (сили, підтримка) Образ себе Соціальні зв'язки		6
Загалом		41	10

2.1.1 Тест Темпераменту

Тест на темперамент – це практичний інструмент, який допомагає зрозуміти внутрішню природу людини. Він зосереджений на тому, як випробуваний реагує на стрес, чи може він контролювати емоції та як швидко адаптується до змін у житті. Метод базується на класичній схемі, яка поділяє людей на чотири типи: сангвініки, холерики, флегматики та меланхоліки. Завдяки цьому можна отримати досить чітке уявлення про свій характер, не витрачаючи багато часу на глибокі дослідження.

Сама анкета є лаконічною та складається лише з 16 запитань. На кожне з них потрібно відповісти однозначно – «так» чи «ні». Питання підібрані таким чином, щоб охоплювати різні життєві ситуації та типові людські реакції. Така простота робить методику зручною для масового тестування, коли потрібно швидко оцінити психологічний стан групи чи окремої людини.

Результати розраховуються за спеціальною системою оцінювання. Кожна відповідь має свою вагу, а загальний бал вказує на певний інтервал, який відповідає одному з чотирьох типів темпераменту. Це дозволяє легко інтерпретувати дані та робити висновки про те, яка риса є домінантною.

2.1.2 Тест тривожності «Тест тривожності (Р. Темпл, М. Доркі, В. Амен)»

Ця методика має на меті визначити рівень тривожності у дітей шкільного віку (від 6 років). Вона має умовний характер і зосереджена на інтерпретації емоційної реакції дитини на типові життєві ситуації. Дослідження проводилося з використанням 14 сцен, що зображують різні аспекти соціального життя (взаємодія з однолітками, дорослими, повсякденна діяльність тощо). Кожне зображення супроводжується двома виразами обличчя – одним щасливим і одним сумним – з яких дитина повинна вибрати той, який, на її думку, найкраще описує ситуацію.

Результати оцінюються шляхом розрахунку індексу тривожності (ІТ), який визначається як відсоток негативного вибору (сумне обличчя) до загальної кількості малюнків. На основі отриманого показника виділяють три

рівні тривожності: низький (0–20%), середній (20–50%) та високий (понад 50%). Окрім кількісного аналізу, проводиться якісний аналіз відповідей дитини, що дозволяє виявити особливості її емоційного переживання, сприйняття соціальних ситуацій та можливі труднощі у взаємодії з навколишнім середовищем.

2.1.3 Тест інтелектуального розвитку дитини Методика «Матриці Равена»

Методика «Матриці Равена» застосовують для діагностики рівня наочно-образного мислення у дітей молодшого шкільного віку. Ключовою перевагою інструменту є можливість оцінити логічний потенціал дитини, її здатність до аналізу та виявлення закономірностей без опори на вербальний інтелект. Структура тесту побудована на серії матричних завдань, де в основному зображенні бракує одного фрагмента. Від дитини вимагається встановити принцип побудови фігур і підібрати правильний елемент із запропонованих варіантів. Такий формат дозволяє об'єктивно дослідити інтелектуальні операції, мінімізуючи вплив мовного розвитку чи словникового запасу на підсумковий результат.

Процедура тестування передбачає поступове ускладнення завдань, що дозволяє диференціювати рівні інтелектуального розвитку та оцінити якість мисленнєвих операцій піддослідного. Часовий регламент методики обмежений і зазвичай становить до 10 хвилин. Кількісна обробка результатів базується на системі нарахування балів: кожна правильно розв'язана матриця прирівнюється до 1 бала. Сумарний показник виступає підставою для подальшої інтерпретації, дозволяючи встановити рівень сформованості наочно-образного мислення та загальний когнітивний потенціал дитини.

2.1.4 Тест на визначення характеру методика «Психогеометрія» С. Деллінгер

Для діагностики особистісних якостей дитини та її соціальної адаптації застосовується адаптована методика «Психогеометрія» С. Деллінгер. В основі процедури лежить проєктивний принцип вибору геометричних фігур

(квадрата, трикутника, кола, прямокутника або зигзага), що дозволяє дитині на підсвідомому рівні ідентифікувати власні риси через візуальні образи. Такий формат є особливо ефективним у роботі з дітьми, оскільки він мінімізує мовний бар'єр і спирається на безпосереднє емоційне сприйняття форми. Процес ранжування фігур допомагає досліднику виявити домінантні моделі поведінки дитини, її ставлення до навчання та схильність до певних видів активності.

Результати тестування дають змогу диференціювати індивідуальні особливості дитячої психіки: від схильності до системності та старанності («квадрат») до виражених лідерських амбіцій («трикутник») чи потреби в емоційній підтримці та спілкуванні («коло»). Діагностичне значення має вибір «прямокутника», що часто сигналізує про перехідний період у розвитку або стан внутрішньої невпевненості, та «зигзага», який вказує на високий рівень творчої уяви та нестандартність мислення. Використання даної методики в освітньому процесі сприяє побудові індивідуальної траєкторії виховання та допомагає спрогнозувати особливості взаємодії дитини з однолітками й дорослими.

2.1.5 Проективна методика на те як почувались до війни і як зараз

Проективна методика «Я тоді і я зараз» спрямована на вивчення емоційного стану дитини, рівня тривожності, відчуття безпеки та емоційних ресурсів у двох часових періодах – минулому («до») та теперішньому («зараз»). Він базується на використанні малювання як безпечної форми самовираження, що дозволяє дитині передавати свої переживання, навіть якщо їй важко висловити їх словами. Ця методика особливо корисна в ситуаціях стресових подій, оскільки дозволяє виявити зміни в емоційному та внутрішньому станах дитини.

У процесі виконання завдання дитина створює два малюнки. Аналіз проводиться за низкою психологічних показників: емоційний стан, рівень тривожності, відчуття безпеки, винахідливість, самооцінка та соціальні зв'язки. Кожен параметр оцінюється за шкалою, яка дозволяє порівняти зміни

між «до» та «зараз» та зробити висновки про рівень адаптації дитини. Методологія не передбачає оцінки художніх здібностей та використовується як інструмент для глибокого розуміння внутрішніх переживань дитини та визначення потреби в психологічній підтримці.

2.2 Опис досліджуваної групи та хід дослідження

Досліджуваною групою було обрано дітей, що ходять в 4-7 клас Середньої Загальноосвітньої школи. Взяли участь у дослідженні 57 дітей, з яких 23 дівчини та 34 хлопців (рис. 2.1) (Додаток Б. 1).

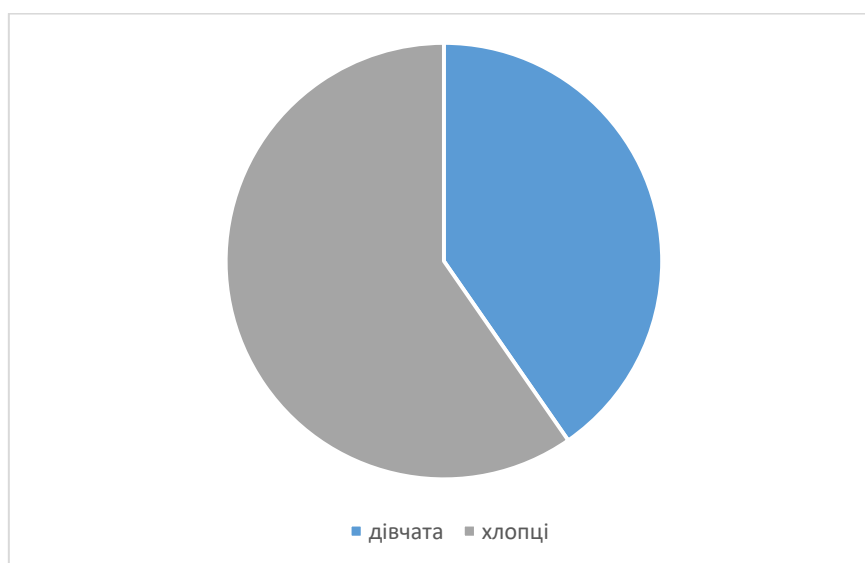


Рисунок 2.1 Статевий розподіл

Середній вік досліджуваних 11 років. Найбільше дітей віком 12 років (25 опитаних). Найменше - 8 років (2 опитаний) (рис. 2.2).

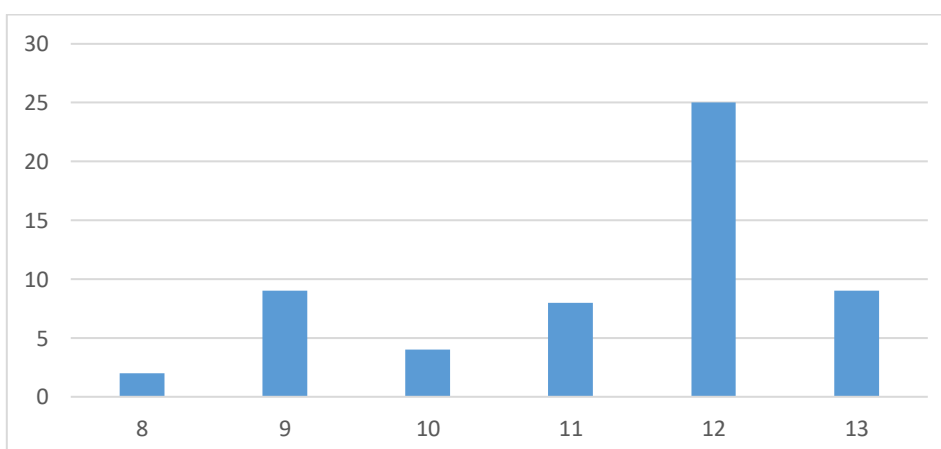


Рисунок 2.2 Віковий розподіл

Дослідження проводилось в один етап та за допомогою Google Форми, яка складалася із методики анкетування для визначення типу темпераменту,

тест Тривожності (Р.Теммл, М.Доркі, В.Амен), методика "Матриця Равена" , психометричний тест (Сьюзен Дилінгер). Та проєктивна методика «Я тоді і я зараз» (для дітей) у офлайн режимі.

2.3 Опрацювання та інтерпретація результатів дослідження

2.3.1 Психологічна характеристика досліджуваної групи (на основі описової статистики первинних результатів дослідження)

У даному дослідженні взяли участь діти, які ходять молодшу та середню школу. Середній вік досліджуваних 11 років, наймолодшій дитині- 8 років, найстаршій – 13 років.

У анкетуванні анкетуванні для визначення типу темпераменту середній показник шкали темпераменту становить 24 балів, що свідчить про те що більшість дітей є флегматиками. Мінімальний показник- 7 , що є показником меланхолійного типу темпераменту. Максимальний отриманий результат є рівний 37 балам –холеричний тип темпераменту (рис. 2.3).

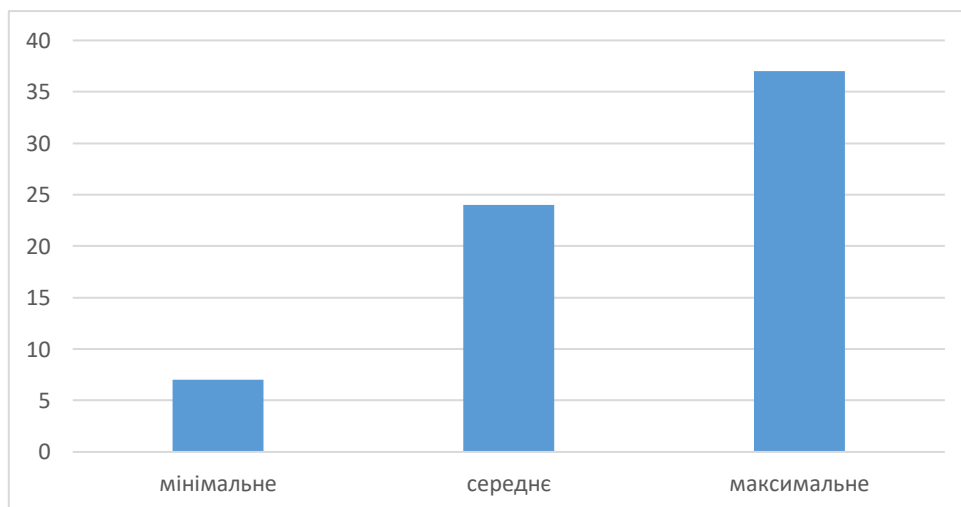


Рисунок 2.3 Розподіл середніх значень у анкетуванні для визначення типу темпераменту

Також за даними анкети лише 5 дітей ж меланхоліками, що свідчить про певну нерішучість. Ці діти схильні довго налаштовуватися на вчинок. Ці діти дуже чутливі, легко дратівливі. Також можна говорити про певну інтроверсію, уникання галасливого товариства та перевагу самотності або невеликому колу близьких людей. Озброєні багатим внутрішнім світом, вони можуть глибше аналізувати дані та знаходити нетрадиційні рішення. Вони легко

втомлюються, не переносять сильних подразників, стресу чи гучних звуків, можуть реагувати повільно.

Можна вокремити 24 дитини, які є сангвініками. Ці діти дуже рішучі. Вони логічні, послідовні, енергійні та працьовиті. Вони вміють справлятися зі своїми емоціями. У них швидкий та жвавий розум. Ці діти легко засвоюють нове.

Найбільше дітей флегматиків – 25. Флегматики дуже стабільні, не схильні до насильства, гніву чи бурхливого реагування. Цих дітей дуже важко образити; у складних ситуаціях вони зберігають спокій. Вони діють розмірено, обдуманно та обережно, крок за кроком. Вони дотримуються обіцянок, даних у дружбі та роботі. Також їх можна охарактеризувати як інтровертів, що мають невелике коло друзів, спокійно переносять самотність.

Найменше дітей холериків – 3. Ці діти можуть вважати себе компетентними в усіх сферах, їх менше цікавить думка інших людей. Критика їх дратує, чого вони не завжди приховують. Ці діти є такими, яких можна назвати рішучими та вольовими. Їм важко помилятися. Вони часто мають постійні інтереси, амбіції, сильну рішучість та наполегливість (рис. 2.4).

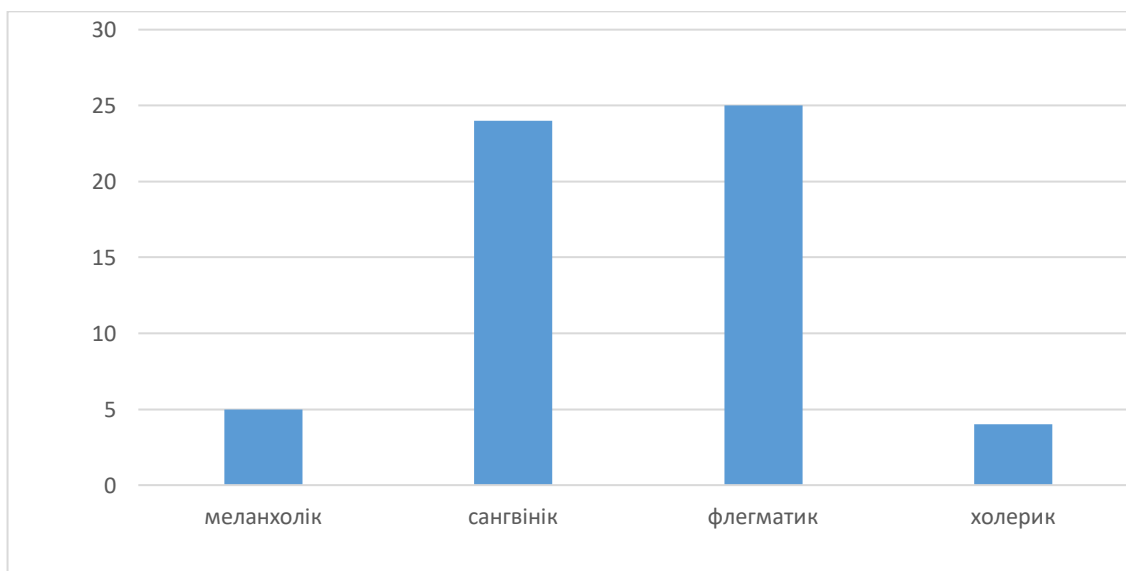
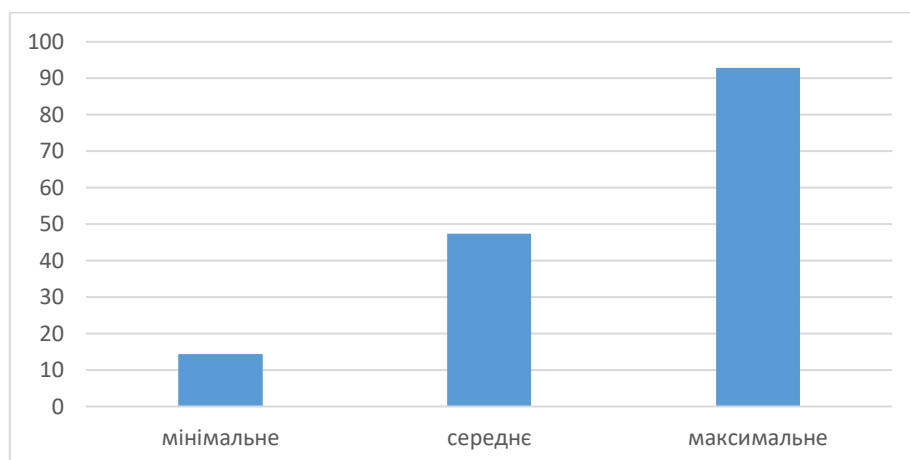


Рисунок 2.4 Розподіл дітей по типу темпераменту

За даними тесту тривожності (Р.Темпл, М.Доркі, В.Амен) середній бал тривожності становить 47,4% , що що може означати середній рівень тривожності пов'язаний із загальним емоційним станом дитини, який

проявляється в різних формах його включення в життя . Мінімальне значення – 14,3%, що вказує на низький рівень тривожності. Максимальне значення – 92,9% – високий рівень тривожності (рис. 2.5).



**Рисунок 2.5 Розподіл середніх значень у тесті тривожності
(Р.Теммл, М.Доркі, В.Амен)**

За даними методики "Матриця Равена" спостерігаються наступні результати. Середній показник рівня інтелекту рівний 1,37 бал, що вказує на дуже низький або низький рівень інтелекту. Мінімальне значення – 0, що свідчить про дуже низький рівень інтелекту. Максимальний бал – 7 – середній рівень (рис. 2.6).

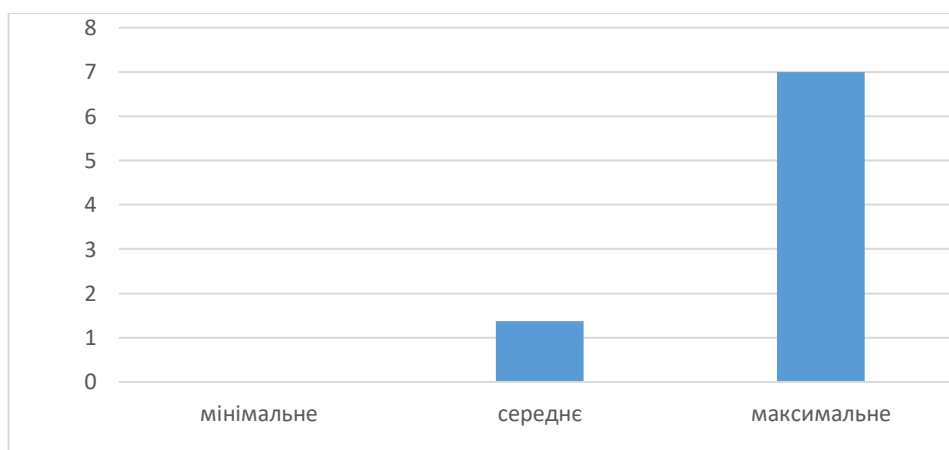


Рисунок 2.6 Розподіл середніх значень у методиці "Матриця Равена"

Проаналізувавши показники виборів психометричного тесту (Сьюзен Дилінгер), можна виокремити, що 27 дітей не змогли обрати 1 фігуру, або взагалі не обрали жодної, 12 дітей обрали квадрат, що може свідчити про працелюбність, наполегливість, потребу доводити розпочату справу до кінця,

старанність, яка дозволяє досягати завершення роботи, також ці діти є витривалі, терплячі.

Лише 1 дитина обрала прямокутник, що свідчить про її непослідовність і непередбачуваність вчинків упродовж перехідного періоду, в якому вона зараз знаходиться. Також ця дитина є допитлива та має жвавий інтерес до всього, що відбувається, та смілива.

Було лише 4 вибори кола, що свідчить про найкраще розвинену комунікацію серед п'яти форм, насамперед тому, що вони найкращі слухачі. Їм характерна висока чутливість, розвинута емпатійність – здатність співпереживати, співчувати, емоційно відгукуватися на переживання іншої людини. Ці діти відчувають чужу радість і відчувають чужий біль, як свій власний.

Також 4 дитини обрала трикутник, що символізує лідерство, і багато “трикутників” відчувають у цьому своє призначення. Найхарактернішою особливістю цих дітей є здатність концентруватися на головній меті. Вони – енергійні, сильні особистості, які ставлять прозорі цілі і, як правило, досягають їх. Ще ці діти дуже впевнені в собі, хочуть постійно відчувати свою правоту.

9 дітей обрало зигзаг. Це вказує на креативність, творчість. Ці діти схильні бачити світ постійно змінним. Тому для них немає нічого більш нудного, ніж речі, які ніколи не змінюються: постійність, шаблон, правила та інструкції. Вони люблять різноманітність, високий рівень стимуляції та незалежність від інших на своєму робочому місці (рис. 2.7). (Додаток В.1)

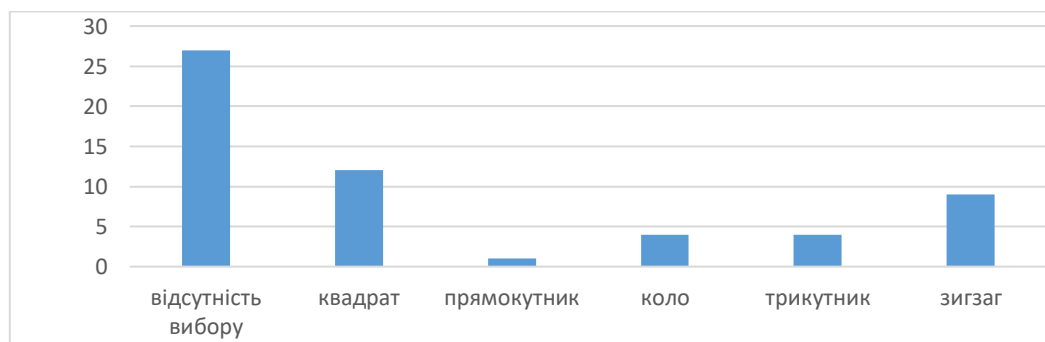


Рисунок 2.7 Розподіл виборів у психогейометричному тесті (Сьюзен Дилінгер)

Отже, середній вік опитуваних – 11. Середній показник шкали тривожності дорівнює середньому рівню і свідчить про фонову тривожність, яка може впливати на різні сфери життя дитини. Можна стверджувати, що в середньому низький або дуже низький рівень інтелекту. В більшість опитаних дітей є флегматиками, найменше холериків. Опитувані найчастіше обирали квадрат, що може свідчити про переважання наполегливих та старанних дітей. Найрідше обирали прямокутник, що говорить про те, що лише 1 дитина знаходиться в перехідному періоді.

2.3.2. Аналіз проєктивної методики «Я тоді і я зараз»

Аналіз робіт четвертокласників демонструє чітку відмінність між минулим і теперішнім. У малюнках «Я тоді» діти масово використовували яскраві кольори (жовтий, зелений, рожевий) та заповнювали весь простір аркуша деталями: деревами, сонцем, квітами та іграшками. Себе вони зображували з високим рівнем деталізації обличчя (усмішка, чітко промальовані очі), що свідчить про високий рівень вітальної енергії та відчуття базової безпеки.

Натомість малюнки «Я зараз» різко контрастують за рівнем експресії. Більшість дітей перейшли до використання темних відтінків синього та сірого кольорів. Фігура «Я» на цих малюнках помітно зменшилася в розмірах порівняно з довоєнним образом, що вказує на розвиток почуття меншовартості та безпорадності перед зовнішніми обставинами. Замість ігрових сюжетів з'явилися ознаки ізоляції: дитина малює себе наодинці, часто без чітко виражених емоцій або з акцентом на сльозах. Цей перехід від «веселого» до «сумного» свідчить про глибоку травматизацію звичної картини світу, де війна сприймається як сила, що відібрала право на безтурботність.

У роботах шестикласників простежується зміна акцентів з предметного світу на соціальний. У частині «Я тоді» діти часто відтворювали сюжети групової взаємодії — поїздки з класом, свята, заняття у гуртках. Веселий характер малюнків підкреслювався динамікою рухів: фігури зображені в дії.

Це відображає період активного формування особистості, який був перерваний зовнішнім стресом.

Малюнки «Я зараз» у цій віковій групі наповнені символікою очікування та невизначеності. Смуток тут проявляється не лише через колір, а й через зміну пози тіла: з'явилися закриті жести, сховані руки, нахилені голови. Деякі учні додали елементи, що символізують кордони або обмеження (наприклад, вікна підвалів або зачинені кімнати). Аналіз показав, що для 6-класників характерним є «завмирання» емоційної сфери. Якщо раніше вони бачили себе активними суб'єктами свого життя, то на сумних малюнках теперішнього часу вони виглядають пасивними спостерігачами. Це вказує на зростання тривожності та дефіцит ресурсів для планування майбутнього.

Роботи семикласників вирізняються високим рівнем символізму та метафоричності. У ретроспективі «Я тоді» підлітки зображували себе в образах, що підкреслювали їхню індивідуальність та приналежність до молодіжної культури. Радість у цих малюнках трансливалася через яскраві атрибути захоплень та відчуття внутрішньої свободи.

Поточний стан «Я зараз» у виконанні учнів 7-го класу має ознаки глибокої рефлексії. Смуток у їхніх роботах часто набуває рис екзистенційної кризи: замість сюжетних малюнків з'являються метафори самотності (одинокий силует під дощем, військова техніка, розбиті речі). Колірна гама змістилася до монохромності. Характерним є використання різкого натиску олівця або навпаки — ледь помітних ліній, що говорить про внутрішню напругу та емоційне виснаження. Результати методики підтверджують, що семикласники переживають війну як «крах дитинства». Їхній сум пов'язаний з усвідомленням крихкості життя, що призводить до передчасного дорослішання та втрати емоційної легкості, притаманної їхньому віку до початку повномасштабних подій.

2.3.3. Порівняння дітей в групах з різним рівнем тривожності

Оскільки, більшість даних цього дослідження розділені непараметрично, використані критерії та методи непараметричної статистики. (Додаток В.2)

Був здійснений поділ на групи за критерієм молодшої та середньої школи. Отримано 2 групи. У першій діти, які ходять у середню школу. У другій – діти, які відвідують молодшу школу. У першу групу ввійшло 43 особи. У другу – 14 осіб (рис. 2.8).

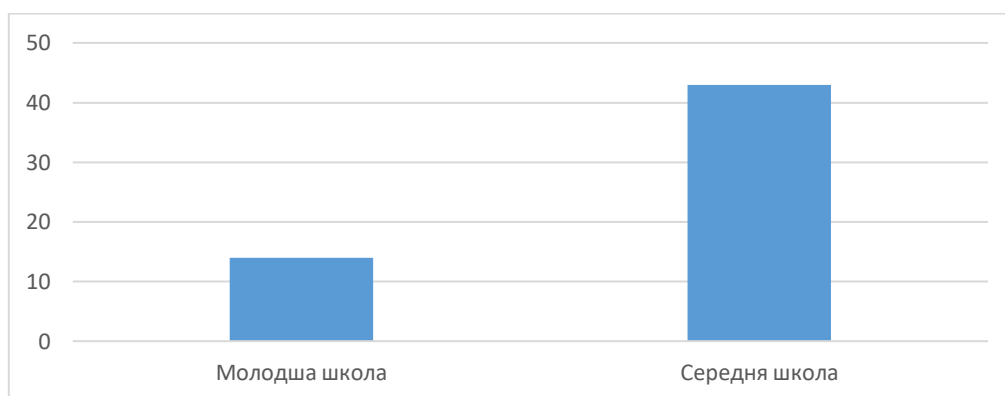


Рисунок 2.8 Поділ на групи по віку дітей

Був здійснений порівняльний аналіз емпіричних даних в групах з дітьми, які відвідують молодшу та середню школу (Додаток Д.1). Аналіз був здійснений на основі статистичного критерію ANOVA тест Шеффе.

Порівнюючи емпіричні дані в групах молодшої школи та середньої не було виявлено статистично значущих відмінностей у статі. А саме можна припустити, що в дітей молодшої школи ($M=0,6$) порівняно із тими, хто ходить в середню школу ($M= 0,57$) приблизно однаково статево розподілені(рис. 3.6).

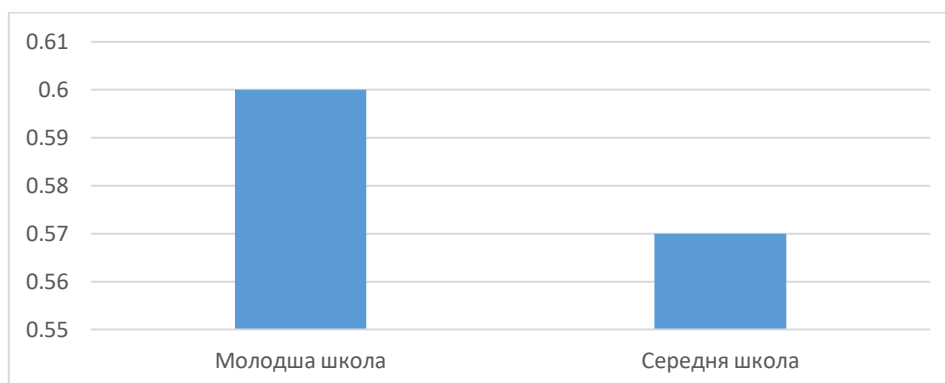


Рисунок 2.9 Середнє розподілу статі у молодшій та середній школі

Схожі результати отримані при аналізі порівняння типу темпераменту у дітей із середньої та молодшої школи. У дітей з середньої школи бал типу темпераменту становить $M= 24,6$, а з молодшої – $M= 20,8$, що може свідчити про схильність до флегматичного типу темпераменту у обох вікових групах (рис. 2.10).

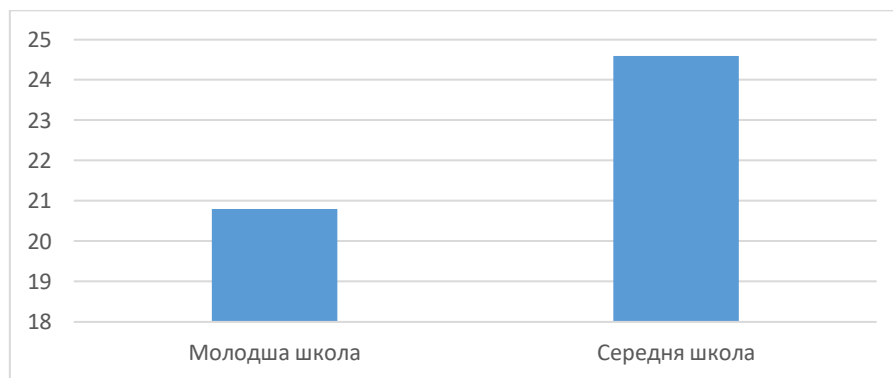


Рисунок 2.10 Середнє значення рівня значення темпераменту

Також можна говорити про схожості у рівні тривожності у дітей з середньої ($M= 47,8$) та молодшої ($M= 45,9$) школи. Отже, в дітей обох вікових груп середній рівень тривожності, хоча в дітей із середньої школи цей показник є трішки вищим (рис. 2.11).



Рисунок 2.11 Середнє значення рівня тривожності

Статистично схожі результати спостерігаються також за шкалою «інтелект». Зокрема середнє значення для групи з середньої школи становить $M= 1,3$, що дуже близько до значення цього показника у дітей молодшої школи ($M= 1,4$), що свідчить про низький рівень інтелекту у даних дітей (рис. 2.12).

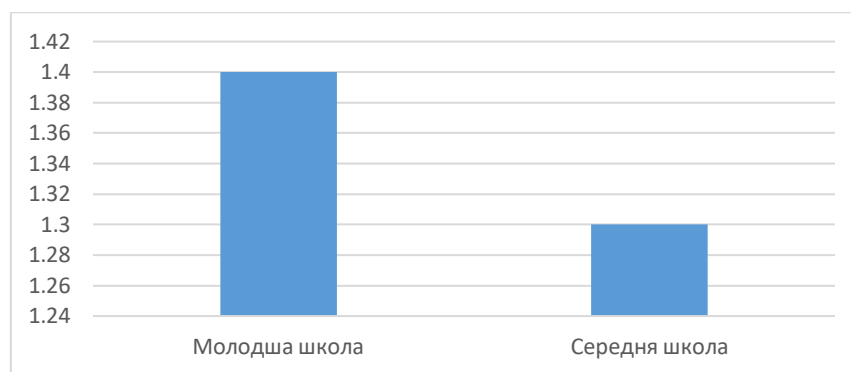


Рисунок 2.12 Середнє значення рівня шкали «інтелект»

Отже, значущих відмінностей в вище зазначених характеристиках у дітей молодшої та середньої школи не спостерігається. Але можна виокремити, що у даних дітей на однаковому рівні рівень тривожності, інтелекту та однакова схильність до флегматичного типу темпераменту.

2.3.4. Кластерний аналіз

Для того, щоб знайти взаємозв'язки між емпіричними показниками було здійснено кореляційний аналіз в загальній групі досліджуваних (за непараметричним критерієм кореляції Спірмана (Додаток В.2)). У результаті проведеного статистичного аналізу було встановлено кореляційні зв'язки (на рівні $p < 0,01$) (Додаток Д.2).

Оскільки значущих зв'язків не спостерігається, був проведений кластерний аналіз, щоб можна було виокремити групи, в яких краще спостерігаються особливості дітей та їх відмінність. Для цього було здійснено кластерний аналіз за шкалами методик.

Завдяки дереву кластеризації, можна чітко побачити 3 сформованих кластери. Аналіз достовірності поділу на два кластери показав, що рівень значущості p менше 0,05 (Додаток Д.3).

Згідно до графіка кластеризації (рис. 2.13) можна зробити висновки, що до першого кластеру можна віднести осіб здебільшого чоловіків середнього шкільного віку. Для них характерний досить високий рівень тривожності, який може ситуативно підвищуватися. За темпераментом переважають меланхоліки та флегматики, що пояснює коливання показників. Інтелектуальний рівень –

дуже низький. Здебільшого не обирають ніякої фігури або обирають квадрат, що може свідчити про певні вагання у виборі та закритість.

У другого кластеру частіше належать діти здебільшого середнього шкільного віку, з приблизно більшість жінки. Спостерігається помірний або низький рівень тривожності. За темпераментом характерні сангвініки та холерики. Інтелект – здебільшого низький. Фігури здебільшого обирають такі як зигзаг та трикутник.

У третій кластер переважає рівним розподілом за статтю. Також сюди входять діти молодшого шкільного віку. Для них характерний посередній рівень тривожності. За темпераментом переважають меланхоліки або флегматики. Інтелектуальний рівень може бути низьким або дуже низьким. Вибір фігури часто припадає на коло та трикутник (Додаток Д. 3).

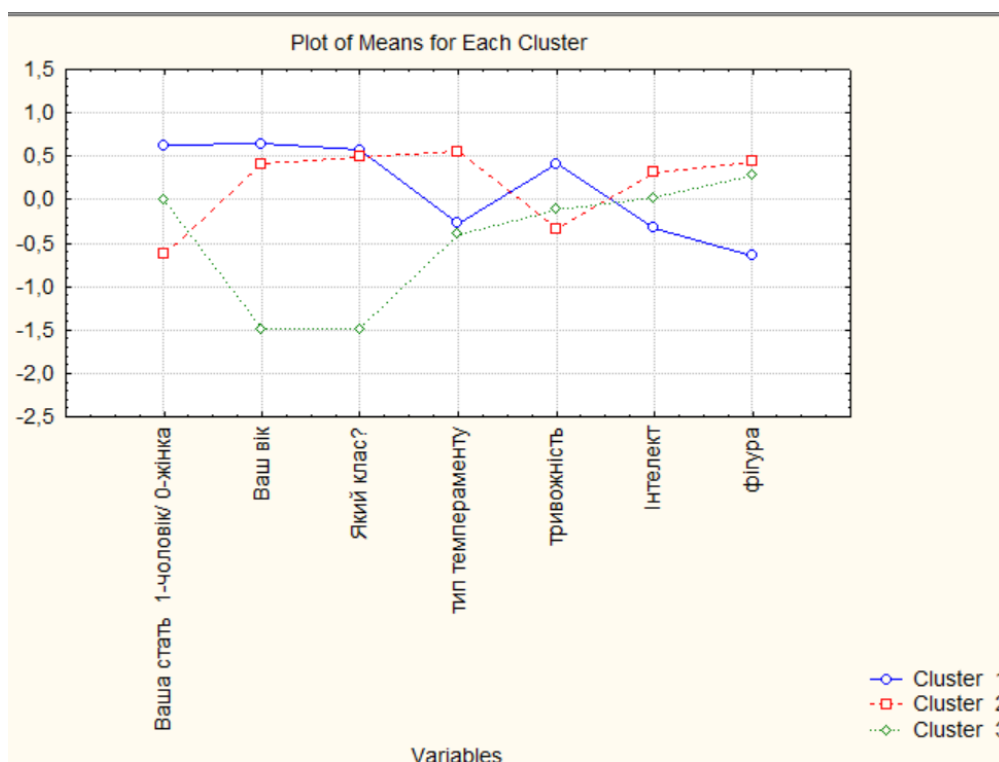


Рисунок 2.13 Графік кластеризації

До першого кластеру можна віднести 21 дитину, а до другого 21 дітей та до третього 16 дітей.

Був здійснений порівняльний аналіз трьох кластерів. Оскільки, більшість даних цього дослідження розділені непараметрично, використані критерії та методи непараметричної статистики.

Визначено значущі відмінності першого та другого кластерів у рівні статевого розподілу. Середнє значення для другого кластеру $M=0,3$. А для першого – $M=0,9$. Це може свідчити про те, що дівчата, які ходять в середню школу, більше схильні мати нищу тривожність та вищий рівень інтелекту, в порівнянні з хлопцями, які також середнього шкільного віку, але відчують більшу тривожність та мають нижчий рівень інтелекту.

Також спостерігаються відмінності в класі першого та другого кластерів із третім. У перший ($M=6,5$) та другий ($M=6,4$) кластер увійшли учні середньої школи. А у третій ($M=4,1$) – молодшої.

Схожі результати спостерігаються у відмінностях третього кластера із іншими двома у віці. Для третього кластеру середнє значення рівне 9,1. Для другого це значення – 11,9. Для третього -12,2.

Статистично значущі відмінності також у значенні типу темпераменту. Для першого кластера це значення рівне 21,8, а для другого – 27,5, для третього – 20,9. Це може свідчити про те, що з моментом дорослішання та переходу в старшу школу, темперамент починає проявлятися по іншому та починає кристалізуватися. В даних опитуваних спостерігається більший нахил на сангвінічний тип темпераменту, хоча в молодшій школі переважає флегматичний.

Не спостерігається значних відмінностей у трьох кластерах у прояві тривожності. Зокрема для першого середній показник становить – 53,4, для другого кластера – 42,5. А для третього – 45,7. Що може свідчити про те що, здебільшого у другому та третьому кластерах переважає середній рівень тривожності, а у першому переважно високий або вище середнього.

Також, схожі результати спостерігаються трьох кластерів у шкалі інтелекту. Учні другого та третього кластерів схильні частіше мати низький рівень інтелекту в порівнянні з першим кластером, хоча з не великою різницею. Середнє значення для першого кластеру – 0,9, а для другого – 1,9 та для третього – 1,4. Тому, можна сказати, що із моментом дорослішання зменшується рівень інтелекту.

Також присутні відмінності між перим та другим з третім кластерами у виборі фігури. У першому кластері $M=0,3$, що свідчить про меншу схильність до вибору фігури порівняно із другим ($M=2,4$) та третім ($M=2,1$).

Висновки до розділу 2

У ході проведення емпіричного дослідження, спрямованого на виявлення динаміки особистісних змін дітей молодшого та середнього шкільного віку в умовах повномасштабної війни, було проаналізовано дані 57 респондентів.

Загальний профіль досліджуваної групи свідчить, що попри переважання стабільних типів темпераменту — флегматиків та сангвініків — середній показник тривожності перебуває на межі високого рівня (47,4%), що вказує на стан виснажливої фонові напруги, яка нівелює природну емоційну стійкість школярів.

Особливе діагностичне значення має виявлене явище «когнітивного гальмування» під впливом хронічного стресу, що підтверджується критично низькими показниками наочно-образного мислення за методикою «Матриці Равена». У контексті воєнного стану такий результат трактується не як інтелектуальна недостатність, а як специфічна захисна реакція психіки, що спрямовує енергію на механізми виживання, тимчасово блокуючи вищі мисленнєві операції та здатність до концентрації.

Аналіз результатів проєктивної методики «Я тоді і я зараз» продемонстрував різку регресивну динаміку образу «Я» в усіх вікових категоріях. Зокрема, у роботах учнів 4-го класу зафіксовано руйнування базової довіри до світу, де яскраві кольори та деталізація довоєнного часу змінилися на монохромність, схематизм та розвиток відчуття безпорадності, що свідчить про глибоку травматизацію звичної картини світу та втрату дитиною права на безтурботність.

Для учнів 6-го класу виявлено тенденцію до соціальної дезорієнтації та емоційного «завмирання». У їхніх роботах простежується зміна ролі з активного суб'єкта життя на пасивного спостерігача, що відображається через закриті пози тіла та символіку обмеженого простору. Це вказує на значне зростання тривожності та дефіцит внутрішніх ресурсів для планування майбутнього, що було притаманне підліткам у мирний період.

Водночас результати учнів 7-го класу вирізняються високим рівнем екзистенційного символізму. Для цієї вікової групи війна стала фактором передчасного дорослішання, де колишні цінності та легкість світосприйняття були замінені усвідомленням крихкості життя та відчуттям «краху дитинства», що виявляється через метафори руйнації, самотності та використання напружених графічних ліній.

На основі здійсненого кластерного аналізу було диференційовано специфічні адаптивні моделі, де статеві відмінності виявилися вагомими за віковий фактор. Встановлено, що дівчата середнього шкільного віку частіше демонструють вищу здатність до креативної адаптації та пошуку зовнішніх ресурсів підтримки. Натомість хлопці тієї ж вікової категорії увійшли до групи найбільшого ризику, характеризуючись високою тривожністю, емоційною замкненістю та нижчою когнітивною продуктивністю.

Узагальнена динаміка особистісних змін під час війни характеризується стійким вектором від відкритості та відчуття безпеки до станів тривожного очікування, деперсоналізації та соціальної відчуженості. Отримані дані підтверджують, що війна виступає потужним чинником деформації особистісного розвитку, що вимагає негайного впровадження диференційованих програм психологічної допомоги, спрямованих на відновлення когнітивної активності та стабілізацію емоційної сфери дітей відповідно до їхньої кластерної приналежності.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНИЙ ТРЕНІНГ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ТА СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ: МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРОГРАМА

3.1 Вступ та обґрунтування актуальності

Тривожність як стійка психологічна характеристика набуває дедалі більшого поширення серед дітей шкільного віку в сучасних соціокультурних умовах. За даними нашого дослідження, рівень тривожності займає середній або високий рівень серед дітей та підлітків віком 5–14 років. В Україні проблема загострюється в умовах воєнного стану, у учнів початкової та середньої школи через тривожність та супутні проблеми порушується інтелектуальний розвиток дитини.

Підвищена тривожність негативно позначається на академічній успішності, соціальній адаптації та загальному психічному здоров'ї дитини. Вона перешкоджає ефективному засвоєнню навчального матеріалу, знижує резильєнтність та підвищує ризик формування коморбідних афективних розладів у дорослому віці.

Разом з тим психологічна допомога дітям у шкільних умовах нерідко обмежується індивідуальним консультуванням або одноразовими заходами без системного підходу. Груповий психологічний тренінг, навпаки, дозволяє поєднати психоосвіту, практику регуляторних навичок та групову підтримку в єдиній структурованій формі.

3.2 Теоретичні засади тренінгу

Програма ґрунтується на трьох взаємодоповнюючих концептуальних підходах.

Когнітивно-поведінковий підхід (КПТ). Тривожні реакції підтримуються дисфункційними когнітивними схемами — катастрофізацією, надмірним узагальненням та вибірковою увагою до загрозливих стимулів. КПТ-компоненти програми спрямовані на ідентифікацію автоматичних думок і формування більш адаптивних когнітивних реакцій.

Соматичний підхід. Техніки пролонгованого видиху (дихання 4–7–8) і прогресивної м'язової релаксації активують парасимпатичну гілку ЦНС, знижуючи фізіологічне збудження як передумову когнітивного оброблення загроз.

Соціально-психологічний контекст. Групова форма роботи використовує механізми соціального порівняння та нормалізації: усвідомлення того, що тривогу відчують і однолітки, знижує стигматизацію та підвищує мотивацію до засвоєння регуляторних навичок.

3.3. Опис тренінгової програми

Тренінг розроблено як одноразове групове заняття тривалістю 90 хвилин або два заняття по 45 хвилин (для інтеграції в шкільний розклад). Оптимальна чисельність групи — 10–20 учнів. Ведучий — практичний психолог або соціальний педагог з базовою підготовкою з КПТ.

Принципи реалізації: добровільна участь і право мовчати; конфіденційність у межах групи; безоцінювальна атмосфера; від тілесного до когнітивного (нейробиологічне обґрунтування: спочатку знижується фізіологічне збудження, потім стає можливим когнітивне переопрацювання).

Блок I. Встановлення контакту та психоедукація (15 хв)

Заняття відкривається вправою «Ім'я та настрої»: кожен учасник називає своє ім'я та одне слово, що описує поточний стан. Ведучий активно нормалізує різноманітність відповідей, демонструючи безоцінювальне прийняття. Ця процедура виконує подвійну функцію: формування терапевтичного альянсу та відчуття безпеки; первинна діагностика афективного стану групи.

Психоедукаційна міні-лекція «Що таке тривога?» (8 хв) використовує метафору «термометра тривоги» за шкалою 0–10 для ілюстрації континууму від адаптивної мобілізації до дезорганізуючого збудження. Обговорення спрямовується на розрізнення адаптивної тривоги (функціональна підготовка до складних завдань) і хронічної дезадаптивної тривожності. Запитання «Де у тілі ви відчуваєте тривогу?» ініціює тілесне усвідомлення як передумову наступного блоку.

Блок II. Тілесні техніки регуляції (26 хв)

Дихальна техніка 4–7–8 (8 хв) базується на принципі вагусної стимуляції через пролонгований видих. Протокол: вдих носом — 4 рахунки; апное — 7 рахунків; видих ротом — 8 рахунків. Три–чотири цикли. Ведучий рахує вголос разом з групою, що посилює ефект через процес спільної синхронізації. Для учнів молодших класів рекомендована образна модифікація — «надути і здути велику кулю».

Техніка заземлення 5–4–3–2–1 (10 хв) є адаптацією методу «якорення в теперішньому моменті» і показана при гострих тривожних станах та флешбеках. Послідовно активуються п'ять сенсорних модальностей: зоровий (5 об'єктів), тактильний (4 предмети), слуховий (3 звуки), нюховий (2 запахи), смаковий (1 смак). Механізм дії — переключення уваги з інтероцептивних сигналів тривоги та «катастрофічних» думок на зовнішні стимули реального середовища.

Прогресивна м'язова релаксація — скорочена версія (8 хв) — включає чотири м'язові групи: кисті рук (стиснення–розпускання), плечовий пояс (підняття–опускання), обличчя (зморщення–розгладження), ноги і тулуб (ізометричне напруження–розслаблення). Контраст між напруженням і розслабленням формує усвідомлення соматичного стану спокою як референтного переживання.

Блок III. Когнітивне переопрацювання (22 хв)

Творча вправа «Хмарки думок» (12 хв) є адаптацією когнітивної реструктуризації для дитячого віку. Учасники малюють на аркуші хмарку з тривожною думкою та сонце з більш реалістичною альтернативою. Інструкція ведучого підкреслює, що мета — не «позитивне мислення», а пошук точнішого і функціональнішого формулювання (наприклад: «Я обов'язково провалююсь» → «Я готувався і зроблю максимум можливого»). Вправа виконується індивідуально; обмін у парах — лише добровільний.

Групова дискусія «Що я можу контролювати?» (10 хв) операціоналізує концепцію локусу контролю для дитячої аудиторії. На дошці зображуються

два кола: «Моє» (власні дії, рішення, реакції) і «Не моє» (поведінка інших, зовнішні події). Ведучий фасилітує групове наповнення кіл прикладами, підводячи до висновку: зосередження на «своєму колі» є ресурсним, тоді як тривога часто виникає зі спроб контролювати «не своє».

Блок IV. Ресурсні техніки та завершення (27 хв)

Візуалізація «Мій острівець безпеки» (10 хв) спирається на техніку «безпечного місця» з EMDR-терапії. Ведучий проводить спрямовану уяву через сенсорні модальності (освітлення, звуки, запахи, тактильні відчуття) уявного або реального ресурсного простору. Письмова або малюнкова фіксація образу формує матеріальний «якір» для самостійного використання у стресових ситуаціях.

Вправа «Листівка собі» (8 хв) є адаптацією технік самоспівчуття. Учасник пише коротке підтримуюче послання собі від першої особи, включаючи одну техніку, що сподобалась, або підбадьорливе твердження. Конверт з листівкою учень забирає додому як нагадування про ресурси у складних ситуаціях.

Завершення «Коло» (5 хв) — кожен учасник ділиться одним словом або жестом, що відображає поточний стан. Ведучий проводить коротке підсумування технік і нормалізуючу рефлексію: «Тривога — не ворог, це природна частина нашого досвіду. Сьогодні ви навчилися із нею дружити».

Отже, розроблена програма психологічного тренінгу для учнів 4–7 класів, яка інтегрує когнітивно-поведінковий, соматичний і соціально-психологічний підходи у структурованому форматі одного заняття тривалістю 90 хвилин. Програма є практично придатною для впровадження шкільними психологами без розширеної терапевтичної підготовки і може бути інтегрована у стандартний розклад у форматі двох 45-хвилинних занять.

ВИСНОВКИ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ

Теоретичний аналіз та емпіричне дослідження динаміки особистісних змін дітей молодшого та середнього шкільного віку під час війни дозволили встановити, що тривалий вплив стресогенних факторів призводить до глибокої трансформації емоційної, когнітивної та особистісної сфер школярів. Встановлено, що попри відносну стабільність темпераменту, рівень тривожності у більшості дітей наближається до критичних меж, що свідчить про виснаження внутрішніх ресурсів адаптації. Одним із найбільш вагомих результатів дослідження є фіксація явища «когнітивного гальмування», яке проявляється у суттєвому зниженні показників наочно-образного мислення.

Проективна діагностика «Я тоді і я зараз» виявила чітку регресивну динаміку: від стану базової безпеки та соціальної активності до ізоляції, безпорадності та екзистенційного смутку. У молодших школярів це проявляється через втрату цілісності світу, у шестикласників — через пасивність та «завмирання» емоцій, а у семикласників — через передчасне дорослішання та кризи ідентичності.

Кластерний аналіз дозволив диференціювати групи за рівнем вразливості, виокремивши хлопців середнього шкільного віку як категорію найбільшого ризику, що потребує особливої уваги фахівців. Узагальнені результати підтверджують, що війна є деструктивним чинником, який змінює вектор розвитку особистості від відкритості до тривожної замкненості, що зумовлює необхідність негайного впровадження спеціалізованих психокорекційних заходів.

Для ефективної роботи з дітьми, які мають виявлені ознаки тривожності та когнітивного зниження, практикуючим психологам рекомендовано впроваджувати диференційований підхід, орієнтований на вікову специфіку та кластерну приналежність дитини.

У роботі з молодшими школярами пріоритетом має стати відновлення відчуття базової безпеки та стабілізація емоційного стану через методи арт-терапії, ігрової терапії та створення «безпечного простору». Важливо залучати

батьків до терапевтичного процесу, оскільки для дітей цього віку стабільність дорослого є ключовим ресурсом подолання травми. Психолог має стимулювати дитину до відтворення позитивного образу «Я», використовуючи яскраві кольори та деталізацію в малюнках для подолання емоційного дефіциту.

У роботі з учнями середньої школи (6–7 класи) основну увагу слід приділити подоланню станів пасивності та «завмирання». Рекомендовано використовувати методи когнітивно-поведінкової терапії та тренінги життєстійкості (резильєнтності), спрямовані на повернення дитині відчуття суб'єктності та контролю над власним життям. Для підлітків актуальними є групові форми роботи, де вони можуть легалізувати свої почуття смутку та тривоги у колі однолітків, що сприяє подоланню екзистенційної кризи. Окремий акцент необхідно зробити на відновленні когнітивної продуктивності через вправи на розвиток логічного та наочно-образного мислення, які слід впроваджувати лише після зниження рівня гострої тривоги.

Для дітей із групи ризику (хлопці з високою тривожністю) доцільно застосовувати індивідуальне консультування, спрямоване на розвиток навичок саморегуляції та безпечного вираження пригнічених емоцій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андреева А. Психологічна підтримка дитини. Виховання школярів. 2010. №3. С. 11–17.
2. Барановська Я.Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2019. Вип. 2. С. 37–43.
3. Борщ К.К. Особливості прояву стресу серед дітей в умовах війни Науковий. Вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2023. Вип. 1. С. 47-51.
4. Буров О.Ю., Рибалка В.В., Вінник Н.Д. Динаміка розвитку інтелектуальних здібностей обдарованої особистості у підлітковому віці: монографія. Київ: ТОВ «Інфосистем», 2012. С. 258
5. Ван Джун. Динаміка вікових змін самоствавлення в молодшому підлітковому віці. Наука і освіта. 2013. №6. С. 9–15.
6. Вікова психологія: підручник / За ред. проф. Г.С. Костюка. Київ: Рад. школа, 1976. С. 269
7. Гмір А. Динаміка тривожності в старшому шкільному віці. Освіта і наука. № 1. Вип. 1. 2021. С. 23-28.
8. Греса Н.В. Психологічна допомога дітям під час війни. Особистість, Суспільство, Війна. Харків, 2022. С. 132 .
9. Іванова В. В. Динаміка розвитку творчого мислення у перехідний період: від дошкільного до молодшого шкільного віку. Генеза буття особистості: зб. матеріалів III Міжнар. наук.-практ. конференції. Київ : ДП «Інформаційно- аналітичне агентство», 2017. С. 75-76.
10. Кирильчук Ю., Терновик Н.А. Вплив війни на розвиток особистості молодшого школяра. Збірник наукових праць здобувачів освіти та молодих учених приватного вищого навчального «Міжнародний економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука». Вип. 2. 2025. С.22
11. Киричок В. А. Гуманне ставлення до дитини : метод. посіб. для вчителів. К., 2004. С. 56.

12. Ключек Л.В., Дроботун М.М., Зубченко В.Г., Ржевська-Штефан З.О., Савенко О.А., Уличний І.Л., Шинкаренко О.В.. Актуальні питання психології (інформаційно-методичні матеріали для студентів педагогічного університету). Навчально-методичний посібник. Кіровоград: РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2011. С. 132.
13. Козловська К. Ю. ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ХАРАКТЕРУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ //The 3 rd International scientific and practical conference “Global trends in science and education”(April 7-9, 2025) SPC “Sci-conf. com. ua”, Kyiv, Ukraine. 2025. 947 p. 2025. С. 649.
14. Кононенко О.І., Григоращенко А.В. Психологічні особливості адаптації дітей в умовах війни та еміграції. *Психологія та соціальна робота*. 2023. № 1–2. С. 71–79.
15. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості. Київ: Рад. школа, 1989. С. 608.
16. Лазовська І.С. Шляхи подолання тривожності в учнів підліткового віку. 2024. Київ, Вид-во Либідь. С. 84
17. Лазорко О., Шевцова Т. Дослідження психоемоційних станів підлітків з різним рівнем резильєнтності під час війни. *Психологічні перспективи*. 2022. Вип. 40. С. 87–103.
18. Максименко С.Д. Генеза здійснення особистості: монографія. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2006. С. 240.
19. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія: У двох книгах: Підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Либідь, 2004. Книга 1: Соціальна психологія особистості і спілкування. 573с.
20. Павелків Р. В. Експериментальне вивчення сформованості у молодших школярів моральних якостей щедрості та безкорисливості. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наукових праць. Київ, 2004. Т. V1. Випуск 3. С. 245 –251.
21. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності. *Психолог*. 2003. №2. С. 21–22.

- 22.Пилипенко Г., Шинкевич М. Причини виникнення тривожності в дітей молодшого шкільного віку. In The XV International Science Conference «Trends in the development of practice and science», December 28–31. Oslo, Norway. 2021. С. 386.
- 23.Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія (програмні основи, змістові модулі, інформаційне забезпечення) : Навчально-методичний посібник. Суми : ВТД «Університетська книга», 2007. 330 с.
- 24.Поліщук В. М. Криза 7 років : феноменологія, проблеми : навч. посіб. / В. М. Поліщук – Суми : ВТД «Університетська книга», 2005. 118 с.
- 25.Портницька Н. Ф., Тичина І. М. До питання проявів страхів та тривожності у дітей з розумовою відсталістю. *Лікарська справа*. 2017. №. 7 (114). С. 116-122.
- 26.Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2005. С.360
27. Сергеєнкова О. П., Столярчук О.П., Коханова О.В. Пасєка О.А. Загальна психологія: навч. посіб. К .: ТОВ «Центр учбової літератури». 2012. 296 с.
- 28.Терещенко Л.А., Толкунова І.В. Психологічні особливості підвищення рівня стресостійкості дітей підліткового віку в умовах війни. *Психологічний часопис: науковий журнал*. Київ, 2023. Т. 9. Вип. 3 (71). С. 28–38.
- 29.Токарева Н. М. Основи вікової психології : навчально-методичний посібник / Н. М. Токарева, А. В. Шамне. Кривий Ріг : Тов ВВП "Інтерсервіс", 2013. 283 с.
- 30.Фатєєва А.Ю. Психологічні особливості тривожності підлітків як чинник навчальної неуспішності: кваліфікаційна робота бакалавра. Запоріжжя: ЗНУ, 2023. 50 с.
- 31.Хайдарі А.Р., Гуменюк О.Г. Особливості типів темпераменту. Editorial board. 2022. 755 p.

32. Хомич І. Вікові особливості прояву особистісних характеристик молодших школярів. *Психологія: реальність і перспективи*. 2020. №. 14. С. 221-225.
33. Шабанова Н. Провідні психологічні особливості характеру дитини молодшого шкільного віку. // Науковий пошук студента ХХІ століття: актуальні питання гуманітарних та соціально-економічних дисциплін/За матеріалами ІІ Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції.–Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2017.Т. ІІ.186 с. 2017. С. 75.
34. Шиловська О.М. Особливості психологічної підтримки дітей під час війни // *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР: тези доповідей наук.-практ. конф. (30 вересня 2023 р.)*. Київ–Біла Церква: Інститут психології ім. Г.С. Костюка НАПН України, 2023. С. 252.
35. Шмига Б., Магдисюк Л. Розлади харчової поведінки та їх причини у підлітків. Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості. Луцьк: Вежа-Друк, 2024. С. 171–175.
36. Щербакова О.О., Кондрацька Л.В., Черепакіна В.К. Соціально-психологічні особливості резилієнтності дітей України під час війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія*. 2025. № 2. С. 226–234.
37. Guilford J. P. The structure of intellect // *Psychological bulletin*. 1956. Т. 53. №. 4. Р. 267.
38. Kagan J. Childhood derivatives of high and low reactivity in infancy. *Child Development*. 1998. Vol. 69. P. 1483–1493.
39. Lam L.T., Peng Z.W. Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: a prospective study. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*. 2010. Vol. 164(10). P. 901–906.
40. Rothbart M.K. Early temperament and psychosocial. *Temperament Updated*. 2012. С. 3-20.

41. Rothbart M.K. Temperament and the development of personality. *Journal of Abnormal Psychology*. 1994. Vol. 103. P. 55–66.
42. Schwartz C.E., Wright C.I., Shin L.M., Kagan J., Rauch S.L. Inhibited and uninhibited infants grown up: adult amygdalar response to novelty. *Science*. 2003. Vol. 300, №5627. P. 1952–1953.

ДОДАТКИ

Додаток А.1

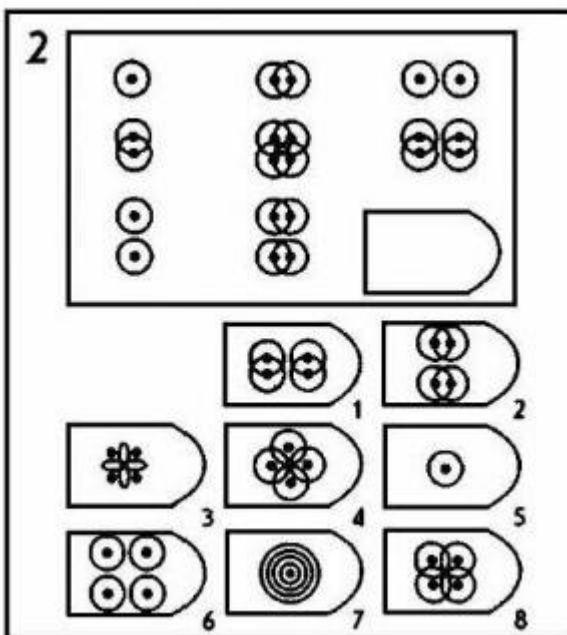
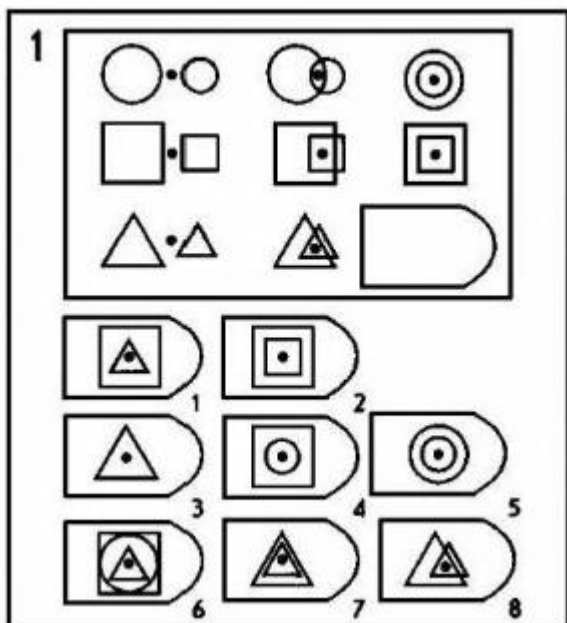
Визначення типу темпераменту
(шляхом тестування)

I. Уважно прочитайте кожне питання, відповідь давайте словами «так» чи «ні».

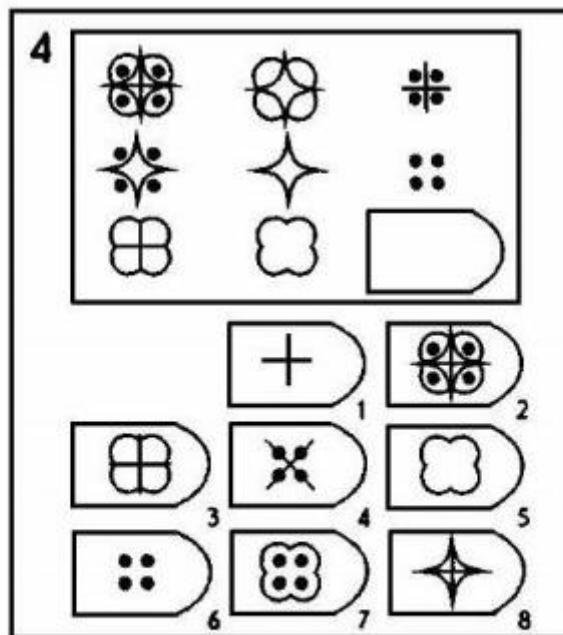
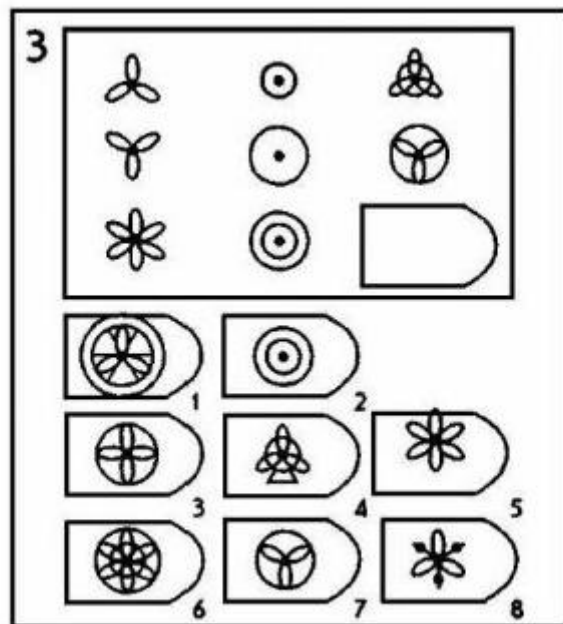
1. Чи легко ви пристосовуєтеся до нових правил спілкування або до нового стилю одягу?
2. Чи швидко можете адаптуватися в новому колективі?
3. Чи можете публічно висловити власні думки, хоча знаєте, що це не всім сподобається?
4. Якщо вам запропонують вигідні умови, чи легко без коливання погодитися змінити обстановку?
5. Чи завжди шукаєте виправдання своїм помилкам?
6. Чи зможете відмовитися від участі в заході, який не викликає у вас захоплення?
7. В колективі відбувається дискусія. Чи будете в ній брати участь, щоб встановити істину?
8. Вам запропонували перевірити роботи своїх однокласників. Виправлятимете помилки незалежно від того, чия це робота?
9. Вам в очі сказали, що ваша поведінка не подобається. Чи відчуєте ви образу?
10. Чи завжди можете стримувати свої почуття?
11. Чи можете похвалитися великою працездатністю?
12. Чи завжди виконуєте обіцянку, доводите справу до кінця?
13. Чи легко ви переходите від гніву до спокійного стану?
14. Чи завжди при великих неприємностях залишаєтеся спокійними?
15. Чи відчуваєте байдужість до навколишнього життя?
16. Чи можете швидко перемкнутися з однієї роботи на іншу?

Додаток А.2

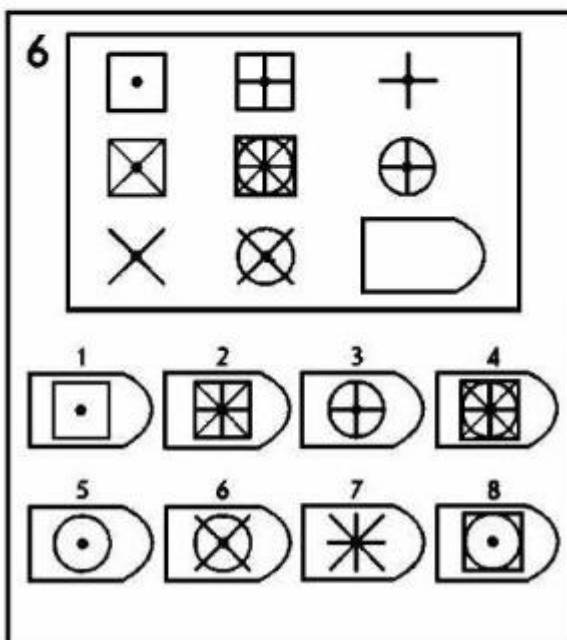
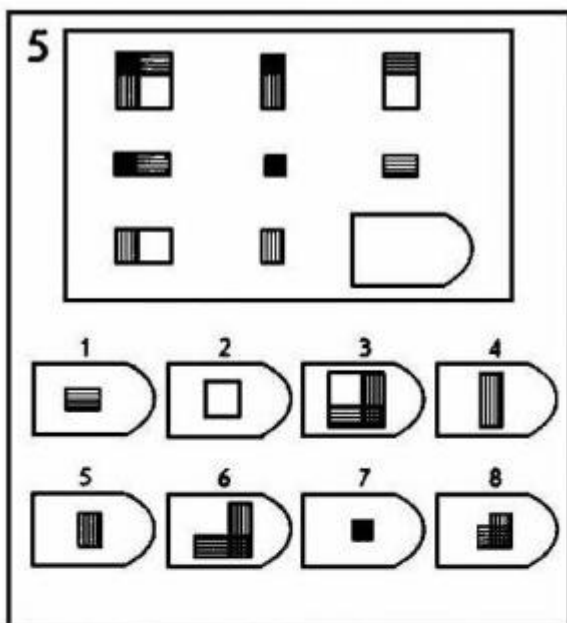
Матриці Равена



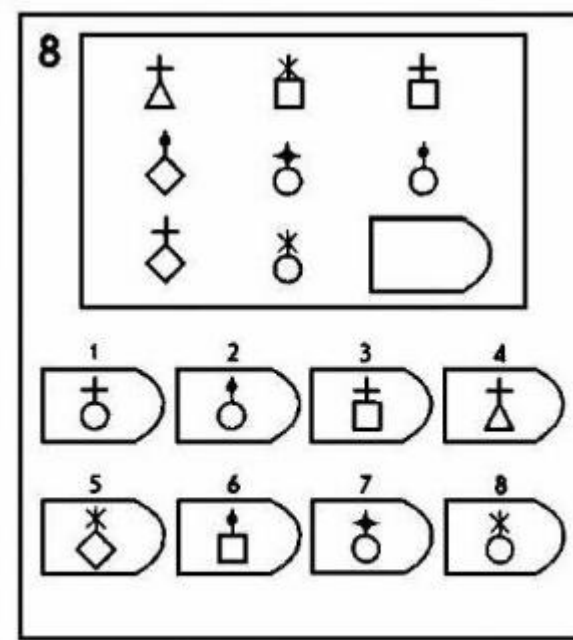
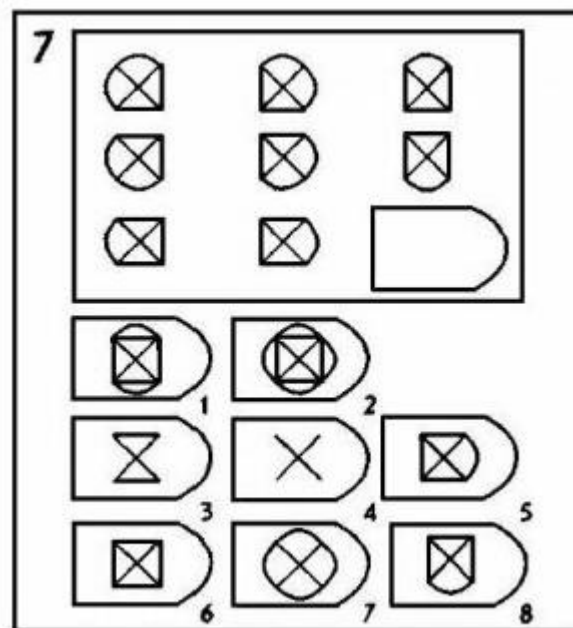
Мал. 1 А. Завдання до методики «Матриці Равена»



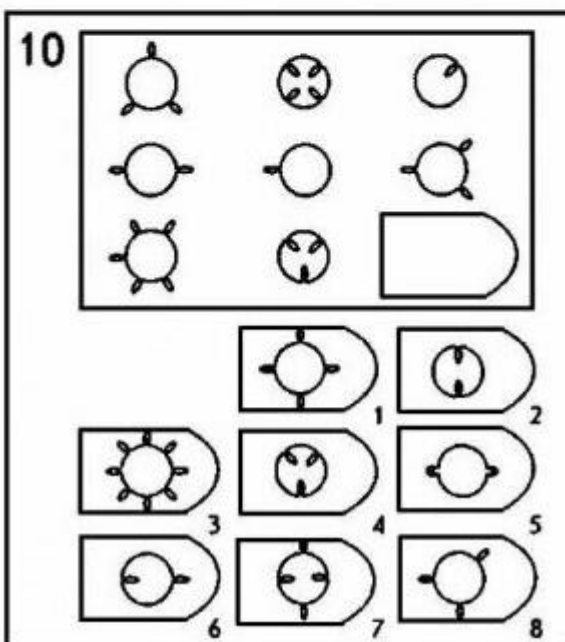
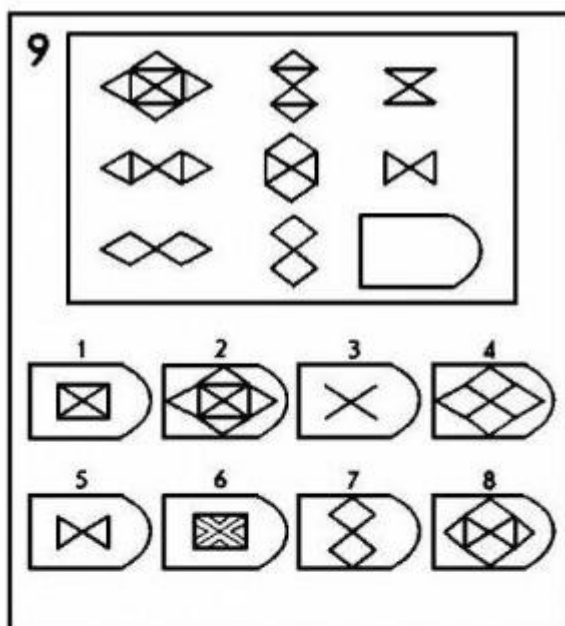
Мал. 1 Б. Продовження.



Мал. 1 В. Продовження.



Мал. 1 Г. Продовження.

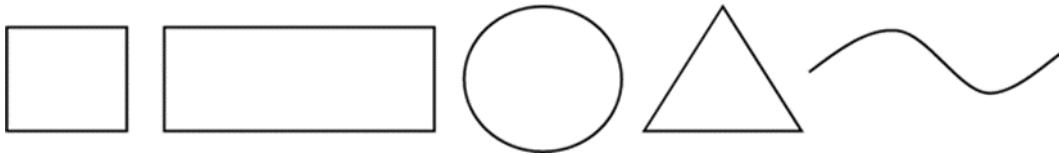


Мат. 1 Д. Продовження.

Додаток А.3

Психогеометричний тест (Сьюзен Дилінгер)

Інструкція: Виберіть із п'яти фігур ту, стосовно якої ви можете сказати: це – Я. Спробуйте відчутти свою форму! Якщо вам буде важко зробити це, то виберіть фігуру, яка першою привернула вашу увагу. Потім прорангуйте фігури, які залишилися поза вашою увагою і запишіть їхні назви під відповідними номерами. Остання фігура під номером 5, буде точно не вашою формою, тобто формою, яка підходить вам найменше.



Додаток А.4

Тест Тривожності (Р.Теммл, М.Доркі, В.Амен)

Мета: виявити рівень тривожності дитини

Вік учня: від 6 років

Обладнання: експериментальний матеріал – 14 малюнків, кожний з яких відображає певну типову для життя молодшого школяра ситуацію

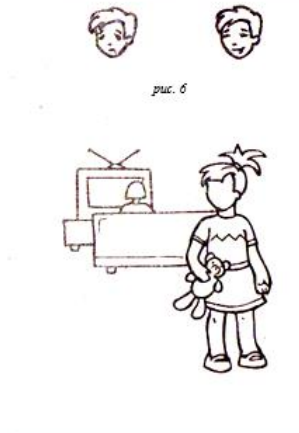
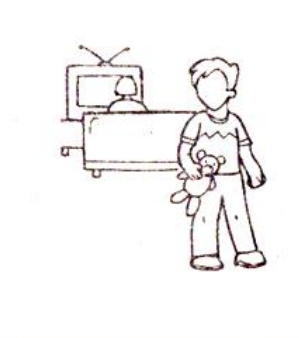
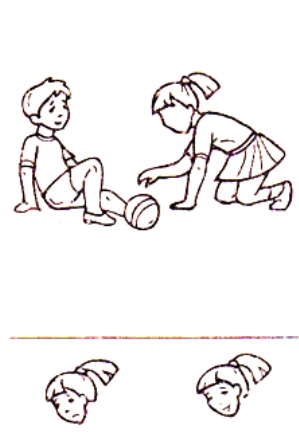
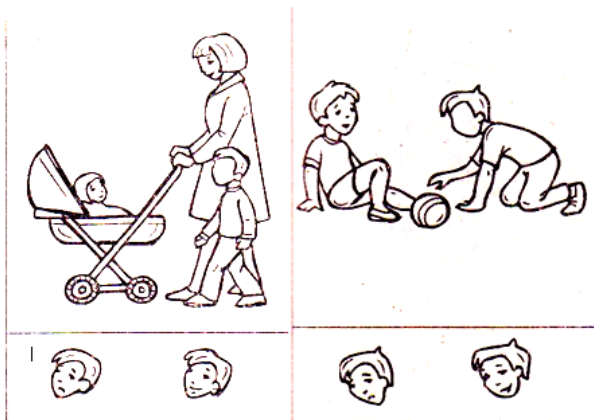
Інструкція:

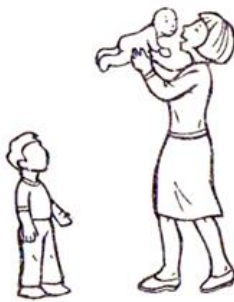
Тестування проводять після I чверті, коли в більшості дітей минає ситуативна тривога, пов'язана зі вступом до школи.

Кожний малюнок виконано у двох варіантах: для дівчинки (та для хлопчика) Обличчя дитини не вимальоване, а лише контур голови. Кожний малюнок доповнений двома зображеннями дитячої голови, що за розмірами точно відповідає контурам обличчя на малюнку. На одному із двох зображень – усміхнене обличчя, на іншому – сумне.

Малюнки демонструють дитині в чітко визначеному порядку один за одним. Додаткових питань не задають.

Вибір дитиною відповідного обличчя та її висловлювання фіксують в протоколі.





pic. 9



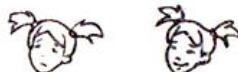
pic. 10



pic. 11



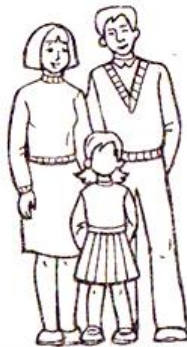
pic. 12



pic. 13



pic. 14



Додаток Б. 1

Первинні, зведені результати за шкалами

Частина 1

Ваша стат	Ваш вік	Який клас?	тип темп	тривожність	Інтелект	фігура	поділ на групи	триво	тривож	Інтеле	тип тем	тривож	фігура				
1	11	6	25	35.7	0	0	2	с	д н	с	с	с	квадрат, коло, зигзаг				
1	11	6	17	35.7	3	4	2	с	н	ф	с	с	трикутник				
1	13	6	22	57.1	2	0	3	в	н	ф	с	в	квадрат, коло, зигзаг				
1	12	6	27	57.1	1	0	3	в	д н	с	с	в	квадрат, коло				
1	12	6	20	35.7	2	0	2	с	н	ф	с	с	квадрат, прямокутник, коло, трикутник, зигзаг				
1	12	6	30	35.7	1	0	2	с	д н	с	с	с	квадрат, прямокутник, коло, трикутник, зигзаг				
1	9	6	22	42.9	1	1	2	с	д н	ф	с	с	квадрат				
0	12	6	7	57.1	0	0	3	в	д н	м	с	с	трикутник, зигзаг				
0	12	6	32	42.9	0	0	3	с	д н	с	с	с	ніяка				
0	12	6	32	42.9	0	0	2	с	д н	с	с	с	квадрат, прямокутник, коло, трикутник, зигзаг				
1	12	6	17	57.1	0	3	3	в	д н	ф	с	с	коло				
1	11	6	33	42.9	1	0	2	с	д н	с	с	с	квадрат, коло, трикутник				
0	11	6	29	14.3	1	0	1	н	д н	с	с	с	ніяка				
1	11	6	21	57.1	2	0	3	в	н	ф	с	с	прямокутник, коло, трикутник				
1	12	6	8	42.9	1	0	2	с	д н	м	с	с	квадрат, трикутник				
0	11	6	35	21.4	3	0	2	с	н	х	с	с	ніяка				
0	12	6	29	42.9	0	0	2	с	д н	с	с	с	ніяка				
1	12	6	35	50.0	5	1	2	с	с	х	с	с	квадрат				
0	12	6	32	50.0	2	3	2	с	н	с	с	с	коло				
1	12	6	34	42.9	0	5	2	с	д н	с	с	с	зигзаг				
0	11	6	27	42.9	2	3	2	с	н	с	с	с	коло				
0	12	6	21	42.9	1	3	2	с	д н	ф	с	с	коло				
1	12	6	30	35.7	2	1	2	с	н	с	с	с	квадрат				
0	12	6	13	50.0	1	4	2	с	д н	м	с	с	трикутник				
1	11	6	31	57.1	0	0	3	в	д н	с	с	с	квадрат, прямокутник, коло, трикутник				
0	10	4	22	50.0	0	1	2	с	д н	ф	с	с	квадрат				
1	10	4	31	57.1	2	0	3	в	н	с	с	с	коло, трикутник				
0	10	4	18	21.4	0	0	2	с	д н	ф	с	с	квадрат, зигзаг				
0	10	4	13	50.0	0	5	2	с	д н	м	с	с	зигзаг				
1	13	7	21	78.6	0	0	3	в	д н	ф	с	с	ніякий				
0	13	7	19	64.3	1	1	3	в	д н	ф	с	с	квадрат				
1	12	7	21	92.9	0	0	3	в	д н	ф	с	с	квадрат, прямокутник, коло, трикутник, зигзаг				
1	13	7	26	57.1	2	1	3	с	н	с	с	с	квадрат				
1	12	7	22	42.9	7	5	2	в	с	с	ф	с	зигзаг				
0	12	7	30	50.0	1	0	2	с	д н	с	с	с	прямокутник, коло, трикутник				
1	12	7	28	35.7	1	0	2	с	д н	с	с	с	квадрат, зигзаг				
0	12	7	23	42.9	1	4	2	с	д н	ф	с	с	трикутник				
1	13	7	28	35.7	1	0	2	с	д н	с	с	с	коло, зигзаг				
1	13	7	15	64.3	0	0	3	в	д н	ф	с	с	квадрат, прямокутник, трикутник, зигзаг				

Частина 2

0	13	7	25	50.0	0	5	2	с	д н	с	с	с	зигзаг				
0	12	7	25	21.4	3	1	2	с	н	с	с	с	квадрат				
1	13	7	18	71.4	1	0	3	в	д н	ф	с	с	квадрат, прямокутник, трикутник, зигзаг				
1	12	7	17	42.9	0	1	2	с	д н	ф	с	с	квадрат				
0	12	7	28	64.3	4	1	3	в	с	с	с	с	квадрат				
1	12	7	37	42.9	1	5	2	с	д н	х	с	с	зигзаг				
1	13	7	23	42.9	2	0	2	с	н	ф	с	с	ніяка				
0	12	7	21	64.3	2	5	3	в	н	ф	с	с	зигзаг				
1	9	4	17	64.3	7	0	3	в	с	ф	с	с	квадрат, прямокутник, коло				
0	9	4	15	28.6	1	1	2	с	д н	ф	с	с	квадрат				
0	9	4	16	64.3	2	1	3	в	н	ф	с	с	квадрат				
1	9	4	29	57.1	0	2	3	в	д н	с	с	с	прямокутник				
0	9	4	20	57.1	2	4	3	в	н	ф	с	с	трикутник				
1	8	4	27	50.0	3	5	2	с	н	с	с	с	зигзаг				
1	9	4	22	50.0	1	0	2	с	д н	ф	с	с	квадрат, зигзаг				
1	9	4	21	35.7	0	5	2	с	д н	ф	с	с	зигзаг				
1	8	4	28	28.6	1	5	2	с	д н	с	с	с	зигзаг				
1	9	4	13	28.6	1	1	2	с	д н	м	с	с	квадрат				

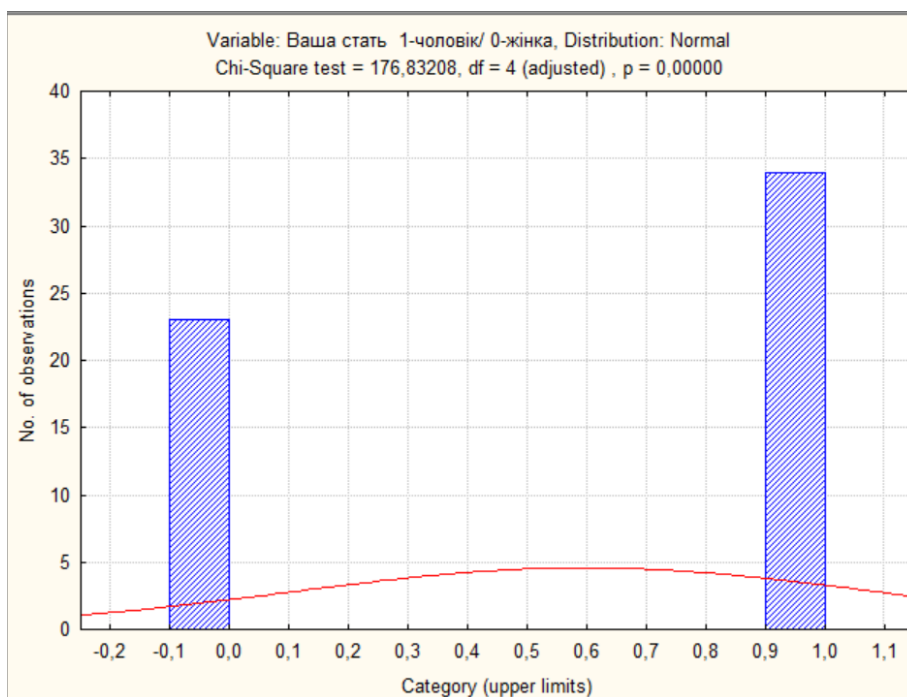
Додаток В. 1

Описова статистика в загальній групі досліджуваних

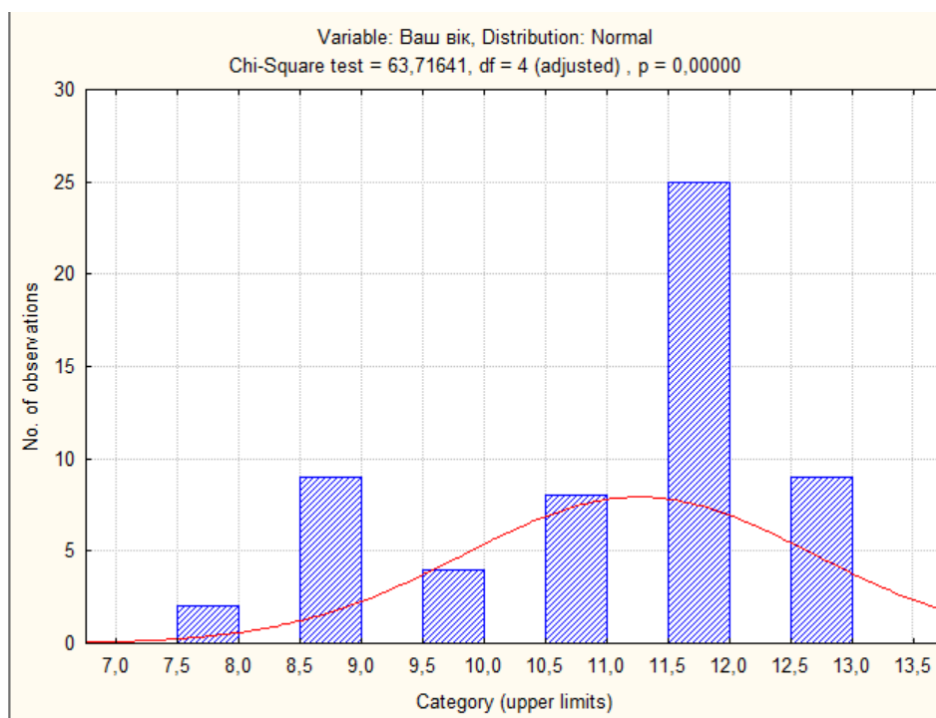
Variable	Descriptive Statistics (Spreadsheet1)				
	Valid N	Mean	Minimum	Maximum	Std.Dev.
Ваша стать 1-чоловік/ 0-жінка	57	0,59649	0,00000	1,00000	0,49496
Ваш вік	57	11,26316	8,00000	13,00000	1,43336
Який клас?	57	5,82456	4,00000	7,00000	1,13583
тип темпераменту	57	23,64912	7,00000	37,00000	6,93205
тривожність	57	47,36842	14,28571	92,85714	14,57810
Інтелект	57	1,36842	0,00000	7,00000	1,55416
фігура	57	1,52632	0,00000	5,00000	1,92822
поділ на групи тривожність	57	2,33333	1,00000	3,00000	0,51177

Додаток В.2

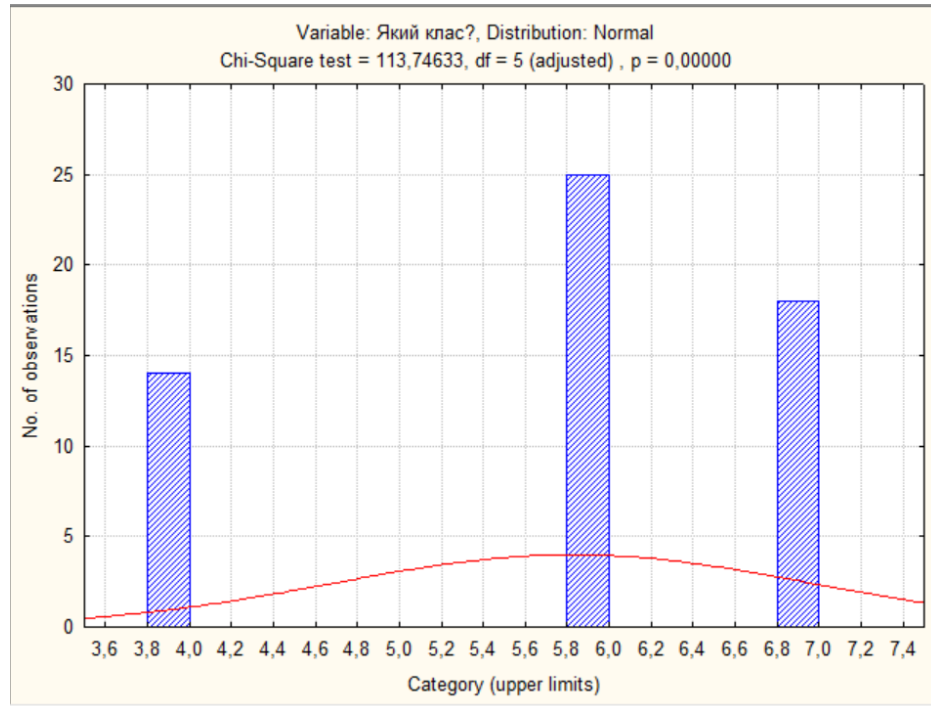
Стать



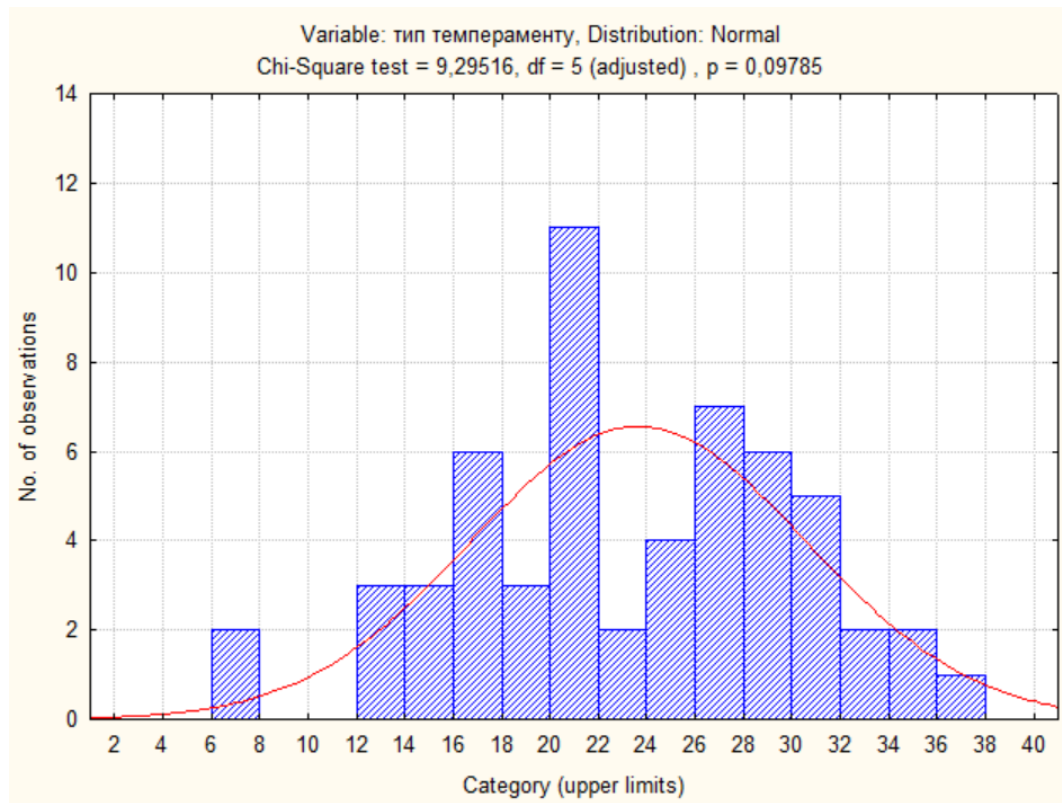
Вік



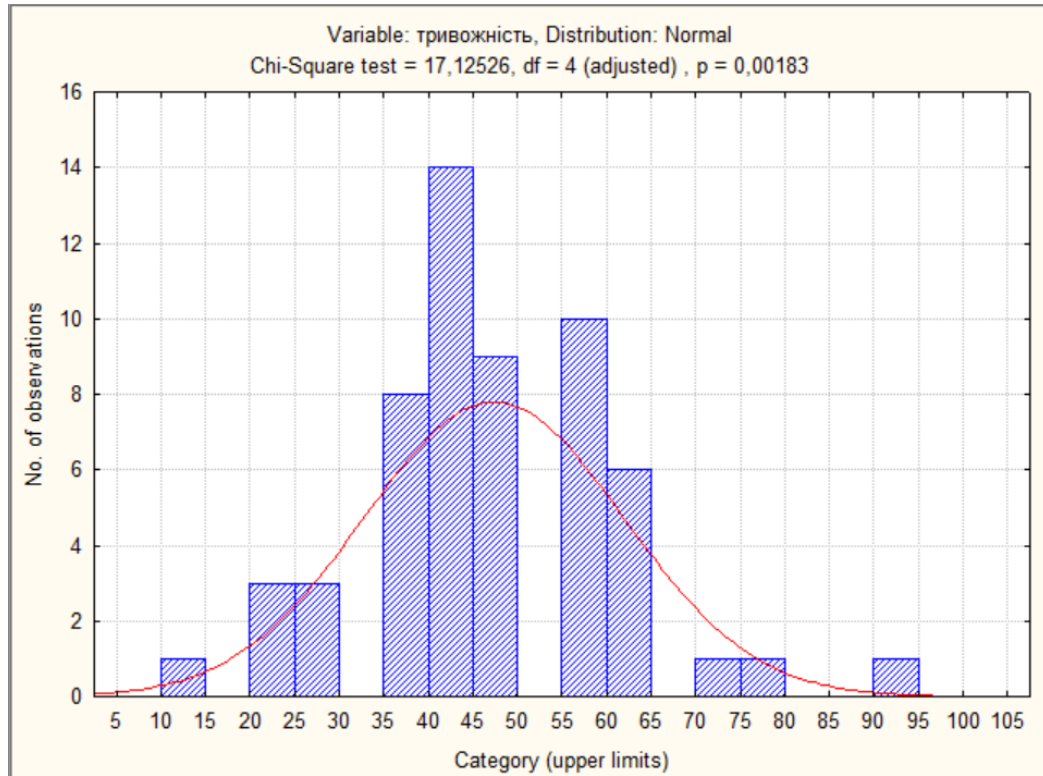
Клас



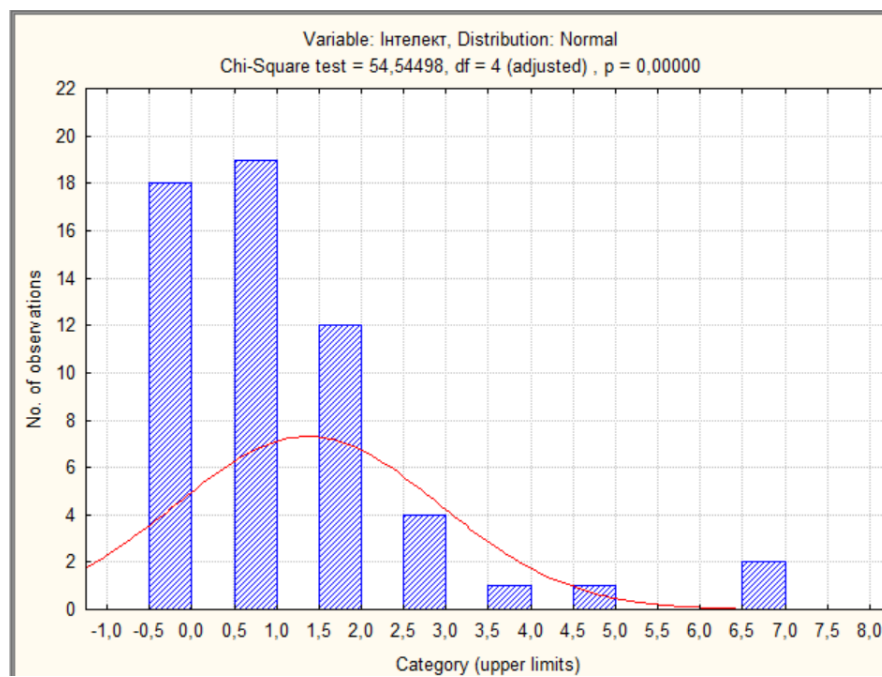
Тип темпераменту

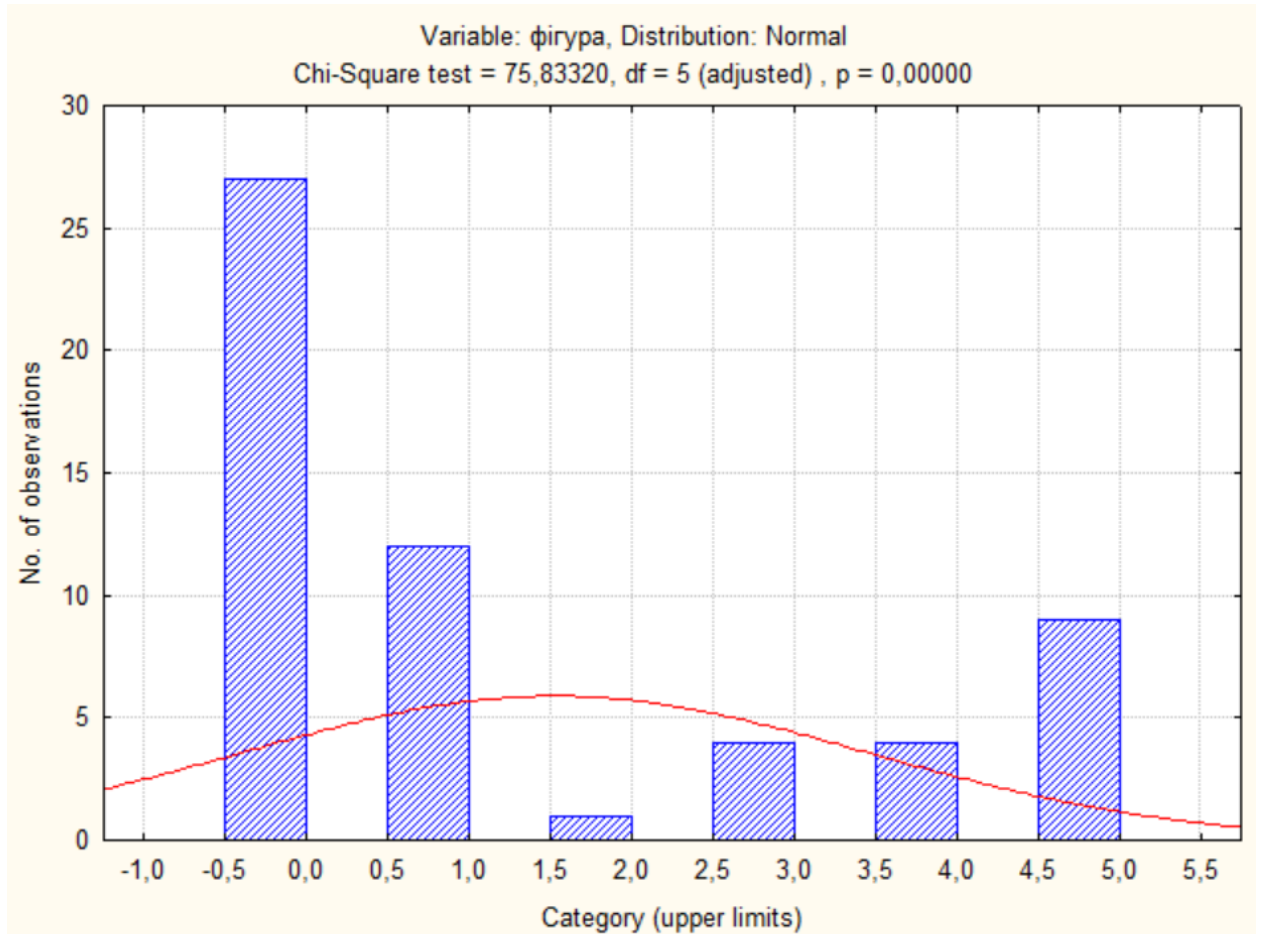


Тривожність



Інтелект



Φ irypa

Додаток Д. 1

Порівняння груп дітей різного віку

Порівняння по статі дітей молодшої та середньої школи

		Scheffe Test; Variable: Ваша стать 1-чоловік/ 0-жінка (Spreadsheet1) Marked differences are significant at p < ,05000			
поділ на групи по віку		{1}	{2}		
		M=,60465	M=,57143		
1	{1}		0,829578		
2	{2}	0,829578			

Порівняння по типу темпераменту дітей молодшої та середньої школи

		Scheffe Test; Variable: тип темпераменту (Spreadsheet1) Marked differences are significant at p < ,05000			
поділ на групи по віку		{1}	{2}		
		M=24,558	M=20,857		
1	{1}		0,082661		
2	{2}	0,082661			

Порівняння по рівню тривожності дітей молодшої та середньої школи

		Scheffe Test; Variable: тривожність (Spreadsheet1) Marked differences are significant at p < ,05000			
поділ на групи по віку		{1}	{2}		
		M=47,841	M=45,918		
1	{1}		0,672238		
2	{2}	0,672238			

Порівняння по інтелекту дітей молодшої та середньої школи

		Scheffe Test; Variable: Інтелект (Spreadsheet1) Marked differences are significant at p < ,05000			
поділ на групи по віку		{1}	{2}		
		M=1,3488	M=1,4286		
1	{1}		0,869334		
2	{2}	0,869334			

Порівняння по обраній фігурі дітей молодшої та середньої школи

		Scheffe Test; Variable: фігура (Spreadsheet1) Marked differences are significant at p < ,05000			
поділ на групи по віку		{1}	{2}		
		M=1,3256	M=2,1429		
1	{1}		0,170488		
2	{2}	0,170488			

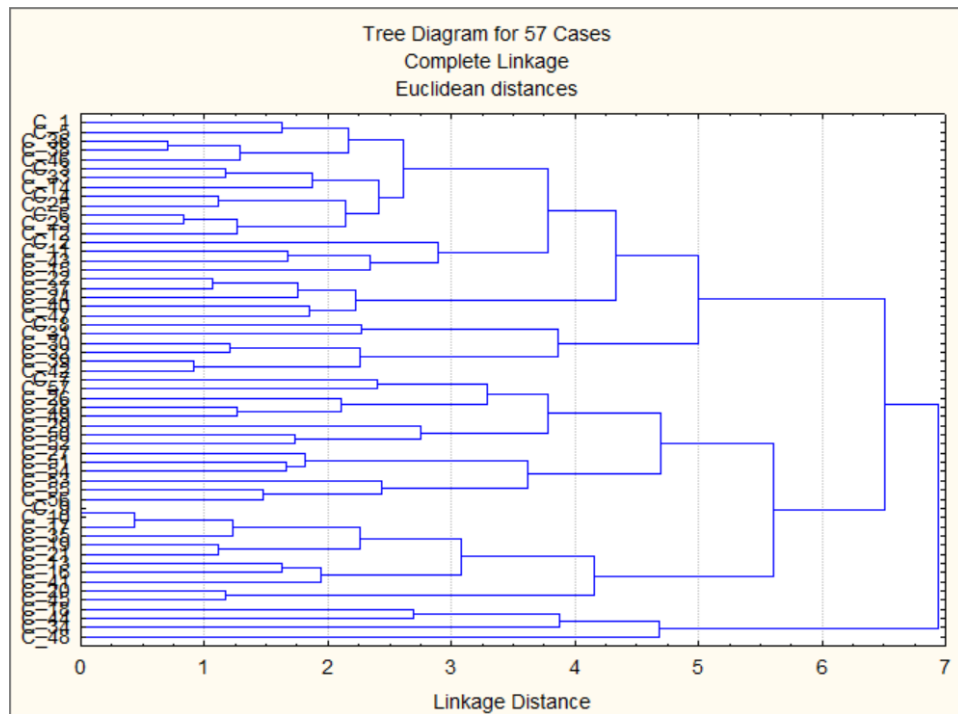
Додаток Д.2

Кореляційний аналіз в загальній групі досліджуваних (за непараметричним критерієм кореляції Спірмана)

Spearman Rank Order Correlations (Spreadsheet1)							
MD pairwise deleted							
Marked correlations are significant at $p < .04000$							
Variable	Ваша стать 1-чоловік/ 0-жінка	Ваш вік	Який клас?	тип темпераменту	тривожність	Інтелект	фігура
Ваша стать 1-чоловік/ 0-жінка	1,000000	0,020565	0,029136	0,047901	0,041891	0,046405	-0,166826
Ваш вік	0,020565	1,000000	0,829087	0,066497	0,237364	-0,070518	-0,202816
Який клас?	0,029136	0,829087	1,000000	0,124805	0,160118	0,033081	-0,093711
тип темпераменту	0,047901	0,066497	0,124805	1,000000	-0,216415	0,101781	-0,079508
тривожність	0,041891	0,237364	0,160118	-0,216415	1,000000	-0,016399	-0,046695
Інтелект	0,046405	-0,070518	0,033081	0,101781	-0,016399	1,000000	0,123136
фігура	-0,166826	-0,202816	-0,093711	-0,079508	-0,046695	0,123136	1,000000

Додаток Д.3

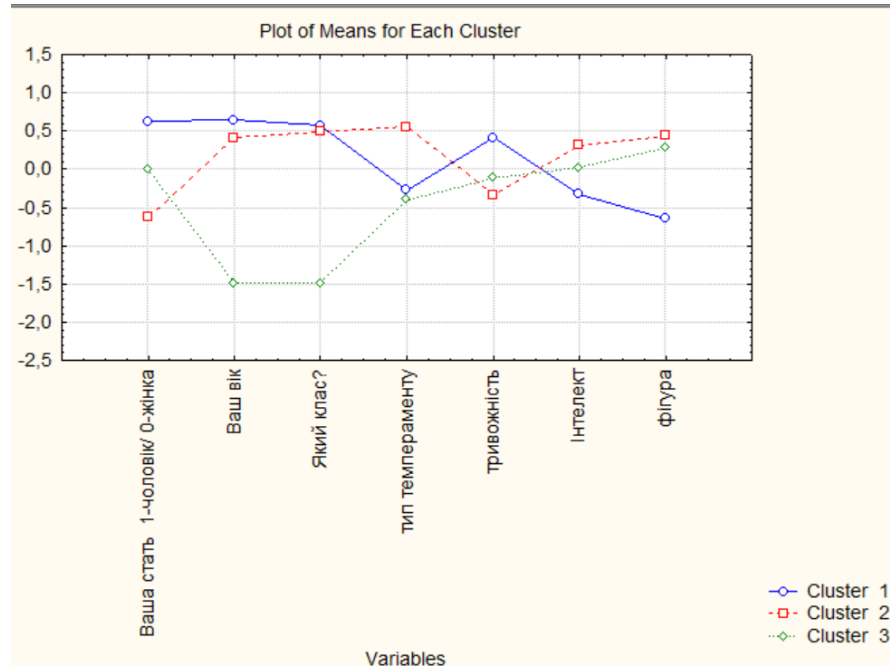
Дерево кластеризації



Аналіз достовірності поділу на три кластери

Variable	Analysis of Variance (Spreadsheet1)					
	Between SS	df	Within SS	df	F	signif. p
Ваша стать 1-чоловік/ 0-жінка	16,42558	2	39,57442	54	11,2065	0,000085
Ваш вік	45,51436	2	10,48564	54	117,1972	0,000000
Який клас?	45,20719	2	10,79281	54	113,0932	0,000000
тип темпераменту	10,25948	2	45,74052	54	6,0560	0,004237
тривожність	6,11528	2	49,88472	54	3,3099	0,044060
Інтелект	4,35549	2	51,64451	54	2,2771	0,112351
фігура	13,99636	2	42,00364	54	8,9969	0,000424

Графік поділу на три кластери



Описова статистика для 3-х кластерів

Variable	Cluster Means (Spreadsheet1)		
	Cluster No. 1	Cluster No. 2	Cluster No. 3
Ваша стать 1-чоловік/ 0-жінка	0,622817	-0,627880	0,00709
Ваш вік	0,646956	0,414401	-1,48590
Який клас?	0,573705	0,489856	-1,48899
тип темпераменту	-0,272245	0,552083	-0,39177
тривожність	0,413836	-0,332788	-0,11347
Інтелект	-0,328974	0,314460	0,02032
фігура	-0,643391	0,443225	0,28023

Порівняльний аналіз трьох кластерів (критерій Шеффе)

Scheffe Test; Variable: Ваша стать 1-чоловік/ 0-жінка (Spreadsheet1)				
Marked differences are significant at $p < ,05000$				
класстер		{1}	{2}	{3}
		M=,90476	M=,28571	M=,60000
1	{1}		0,000085	0,113791
2	{2}	0,000085		0,099697
3	{3}	0,113791	0,099697	

Scheffe Test; Variable: Ваш вік (Spreadsheet1)				
Marked differences are significant at $p < ,05000$				
класстер		{1}	{2}	{3}
		M=12,190	M=11,857	M=9,1333
1	{1}		0,240753	0,000000
2	{2}	0,240753		0,000000
3	{3}	0,000000	0,000000	

		Scheffe Test; Variable: Який клас? (Spreadsheet1) Marked differences are significant at $p < ,05000$		
кластер		{1}	{2}	{3}
		M=6,4762	M=6,3810	M=4,1333
1	{1}		0,831894	0,000000
2	{2}	0,831894		0,000000
3	{3}	0,000000	0,000000	

		Scheffe Test; Variable: тип темпераменту (Spreadsheet1) Marked differences are significant at $p < ,05000$		
кластер		{1}	{2}	{3}
		M=21,762	M=27,476	M=20,933
1	{1}		0,019965	0,928959
2	{2}	0,019965		0,014282
3	{3}	0,928959	0,014282	

		Scheffe Test; Variable: тривожність (Spreadsheet1) Marked differences are significant at $p < ,05000$		
кластер		{1}	{2}	{3}
		M=53,401	M=42,517	M=45,714
1	{1}		0,050010	0,276454
2	{2}	0,050010		0,797041
3	{3}	0,276454	0,797041	

		Scheffe Test; Variable: Інтелект (Spreadsheet1) Marked differences are significant at $p < ,05000$		
кластер		{1}	{2}	{3}
		M=,85714	M=1,8571	M=1,4000
1	{1}		0,112807	0,575550
2	{2}	0,112807		0,675088
3	{3}	0,575550	0,675088	

		Scheffe Test; Variable: фігура (Spreadsheet1) Marked differences are significant at $p < ,05000$		
кластер		{1}	{2}	{3}
		M=,28571	M=2,3810	M=2,0667
1	{1}		0,000927	0,012077
2	{2}	0,000927		0,861559
3	{3}	0,012077	0,861559	