

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

МУШКЕТ ЯНА ВАСИЛІВНА

Допускається до захисту:
завідувач кафедри психології,
д. економ. наук, к. псих. н., професор
_____ В.А. Оверчук
« ____ » _____ 2024р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ
СТАНІВ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ**

Спеціальність 053 Психологія
Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Науковий керівник:
Соловей-Лагода О. А., доцент
кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент

Оцінка: ____ / ____ / ____

Голова ЕК: _____

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Мушкет Я. В. Психологічні особливості негативних емоційних станів підлітків в умовах війни. Спеціальність 053 “Психологія”. Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

У кваліфікаційній бакалаврській роботі досліджено негативні емоційні стани підлітків в умовах війни.

Встановлено, що підлітки, які переживають війну, страждають від депресій, тривожності, підвищеної агресії. Підвищена тривожність у підлітків може бути наслідком постійного страху та загрози для їхнього безпеки. Депресія може виникати внаслідок втрати близьких, життєвих перешкод та відчуття втрати майбутнього. Агресивність може бути реакцією на негативний досвід та пережиті стреси.

Ключові слова: емоції, емоційний стан.

78 с., 7 табл., 7 рис., 1 формула, 4 дод., 42 джерела.

ABSTRACT

Mushket Y. V. Psychological features of negative emotional states of teenagers in war conditions. Specialty 053 "Psychology". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

The qualifying bachelor's thesis examines the negative emotional states of teenagers in the conditions of war.

It has been established that teenagers who experience war are more prone to depression, anxiety, and increased aggression. Increased anxiety in adolescents can be a consequence of constant fear and threats to their safety. Depression can occur as a result of the loss of loved ones, life obstacles and a sense of loss of the future. Aggressiveness can be a reaction to negative experiences and stress.

Key words: emotions, emotional state.

75 pp., 7 tables, 7 figures, 1 formula, 4 appendices, 44 sources.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	8
1.1. Теоретичний аналіз поняття емоційних станів у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі.....	8
1.2. Психологічні особливості впливу військових дій на підлітків.....	11
1.3. Характеристика та особливості прояву негативних емоційних станів підлітків в умовах війни.....	15
Висновки до 1 розділу.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	20
2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування методів дослідження.....	20
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження.....	25
Висновки до 2 розділу.....	40
РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	41
3.1. Методичні рекомендації щодо профілактики негативних емоційних станів у підлітків в умовах війни.....	41
3.2. Тренінг покращення емоційного стану підлітків в умовах війни.....	45
Висновки до 3 розділу.....	51
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55
ДОДАТКИ.....	60

ВСТУП

Актуальність. У важкі часи для України, а особливо після повномасштабного вторгнення, кожен відчуває негативний вплив воєнних подій. Українці вже впродовж тривалого періоду живуть в умовах російської агресії. Вона включає в себе сирени, вибухи, обстріли, насильство, смерть, переїзди на інше місця проживання та інше.

Зважаючи на те, що підлітковий вік характерний значними фізіологічними та психічними змінами, він також є критичним для формування особистості, емоційної стабільності та соціальної адаптації, вплив стресового середовища може призвести до серйозних негативних наслідків для психічного здоров'я підлітка через небезпеку для власного життя. Війна створює постійну загрозу та стрес, що може спричинити різноманітні проблеми, зокрема депресію, агресію, тривогу, посттравматичний стресовий розлад і т. д. Підлітки, живучи під час війни, добре розуміють те, що відбувається. Вони слідкують за новинами, обговорюють ситуацію в країні, відчувають хвилювання батьків, якщо помічають їхнє занепокоєння.

Воєнний конфлікт може порушити звичні умови життя, доступ до освіти та соціальних зв'язків. Це може вплинути на соціальну адаптацію та загальний розвиток підлітка, а отриманий стрес викликає різноманітні поведінкові зміни, такі як агресивність, ізоляція, або навпаки, намагання знайти втіху у ризикованій поведінці.

Розуміння емоційних станів підлітків в умовах війни допоможе розробити ефективні програми психологічної підтримки та корекції емоційної сфери осіб підліткового віку.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. До вчених, які зробили значний внесок у розвиток емоційної психології, належать: В. Вундт, Д. Хебб, Дж. Уотсон, К. Е. Ізард, М. Ланге, П. Бард, У. Джеймс, Ч. Дарвін та інші.

Емоції вивчали філософи: (Л.С.Виготський, Р.Валетт, І. Кант), педагоги та психологи: (В.К.Вілюнас, В.О.Сухомлинський, Л.І.Божович, Б.І.Додонов, П.В.Симонов, А.Маслоу, П.М.Якобсон та інші).

Дослідження емоційних станів всебічно представлені у вітчизняних та зарубіжних дослідженнях (М. Й. Боришевський, Б. О. Вяткін, В. О. Ганзен, Л. Г. Дика, Е. П. Ільїн, Л. В. Куліков, М. Д. Левітов, С. Д. Максименко, В. О. Моляко, М. П. Наєнко, Т. А. Немчин, О. О. Прохоров, І. І. Чеснокова та ін.).

Вивчення емоційного стану дітей під час війни займались такі дослідники: О. В. Гнатюк, І. А. Хозраткулова, Г. Мешко, О. Мешко, Н. Габрусєва, О. А. Столярчук, Ю.М. Удовенко, О.В. Чуйко та інші.

Метою дослідження є теоретичний аналіз та емпіричне вивчення психологічних особливостей негативних емоційних станів підлітків в умовах війни.

Відповідно до мети були сформульовані наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття емоційних станів у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі.
2. Охарактеризувати особливості впливу військових дій на підлітків, особливості негативних емоційних станів підлітків в умовах війни.
3. Емпірично дослідити особливості негативних емоційних станів підлітків в умовах війни.
4. Здійснити аналіз та інтерпретацію отриманих результатів дослідження.
5. На основі узагальнених результатів дослідження розробити методичні рекомендації та тренінг з метою покращення емоційного стану осіб підліткового віку.

Об'єктом дослідження є негативні емоційні стани.

Предмет дослідження - психологічні особливості негативних емоційних станів підлітків в умовах війни.

Гіпотеза дослідження: у підлітків в умовах війни збільшується прояв негативних емоційних станів.

Теоретичне значення роботи полягає у можливості використання отриманих даних для уточнення теоретичних концепцій прояву негативних емоційних станів, які виникають у підлітків через воєнні події, їх вплив на психіку та можливі шляхи подолання.

Практичне значення роботи полягає в можливості використання отриманих даних для кращого розуміння негативних емоційних станів, розробки методичних рекомендацій щодо профілактики негативних емоційних станів, а також у розробки тренінгу для покращення емоційного стану підлітків в умовах війни.

Апробація результатів дослідження. Матеріали досліджень представлені на III міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» (16-17 листопада 2023 року, Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця), а також на II всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» (16-17 травня 2024 року, Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця).

Публікації. За матеріалами бакалаврської роботи опубліковано 2 тез доповідей у збірниках наукових праць.

1. Руда Я. В. Психологічні особливості негативних емоційних станів підлітків в умовах війни. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності*: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, 16-17 листопада 2023 р. / За ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2023. – С. 104-107.

2. Мушкет Я. В. Методи профілактики негативних емоційних станів та шляхи покращення емоційного стану підлітків в умовах війни. *Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи*: Матеріали II Всеукраїнської студентської науково-

практичної конференції, 16-17 травня 2024 р. / За ред. проф. В.А. Оверчук.
Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю.В., 2024.

Структура бакалаврської роботи: дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу та загальних, списку використаних джерел із 42 найменування. Загальний обсяг бакалаврської роботи становить 78 сторінок.



РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Теоретичний аналіз поняття емоційних станів у вітчизняній та зарубіжній науковій літературі

Емоції – психічне відображення у формі безпосереднього пристрасного переживання людиною життєвого сенсу явищ та ситуацій, що зумовлене відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб людини.

Емоції можуть значно впливати на процес діяльності. Переживання життєвого сенсу явищ і властивостей світу або емоцій – необхідна передумова людської активності. Вони забезпечують селективність сприймання – вибір об'єктів середовища, які впливають на людину і мають для неї значення [5].

Від емоцій значною мірою залежить і стан здоров'я людини. Близькість у головному мозку центрів емоцій із центрами провідних органічних процесів (дихання, серцебиття тощо) зумовлює зв'язок станів організму із емоційними переживаннями. Стенічні емоції активізують організм, астеничні – пригнічують, розслабляють. Під впливом негативних емоційних переживань, страху, стресу тощо у людини формуються складні хвороби, що отримали назву психосоматичних. Емоційна сфера є своєрідним містком між неусвідомленим і свідомим, між органічним, фізіологічним й психічним. З іншого боку, емоції тісно пов'язані із особистісними процесами. Емоційні порушення виявляють несприятливий хід формування особистості, в умовах якого вірогідність асоціальних або хворобливих змін різко зростає [13].

Щодо слова «стан», то в сучасній українській мові воно має безліч значень, а саме: 1) сукупність величин, що характеризують фізичні ознаки тіла; 2) обставини, умови, в яких хто-небудь, що-небудь перебуває, існує; ситуація, зумовлена певними обставинами, умовами; 3) режим, розпорядок державного,

суспільного життя, що його встановлює влада; 4) сукупність суспільно-політичних відносин, аспектів суспільного життя [31].

До поняття «емоційний стан» найбільше підходить слово «стан» із другого пункту.

Емоційні стани – це тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції. До них відносять збудження, пригнічення (депресія), страх, тривогу. Емоційний стан є мінливим психічним явищем [2].

Здається, що емоції та емоційні стани – це тотожні поняття. У розумінні Гаврилькевич В. та Фірстова О. поняття «емоція» і «емоційний стан» не є тотожними. Емоція існує в межах емоційної сфери і сприймається особистістю через внутрішні відчуття як певний душевний рух, який сигналізує про вірогідність задоволення актуальної потреби. Емоційний стан особистості охоплює не тільки емоцію, а й усі інші прояви, що під впливом тієї чи іншої емоції виникають у інших сферах особистості (пізнавальній, поведінковій, соматичній). Тобто емоція – це психічне явище, яке існує в межах емоційної сфери особистості, а емоційний стан особистості – це психосоматичне явище, яке охоплює всю особистість як цілісну систему.

Виникнення емоційних станів є складним психофізіологічним процесом, який включає і психічні ланки (такі як: потребово-мотиваційні, інтелектуальні і чуттєві), і фізіологічні (такі як: нервові, ендокринні, сенсорні і моторні) [9].

Вітчизняний педагог В.О. Сухомлинський зазначав, що емоційні стани - це найважливіші стани в проявах загальнолюдської культури, і виховати такі стани можливо тільки в різноманітній діяльності, у процесі багатогранного духовного життя, емоційного сприйняття навколишнього світу та творів мистецтва [4].

Відповідно словника системи психологічних понять К. К. Платонова, під словом «емоція» слід розуміти особливу форму, яка формується раніше в розвитку психологічної системи і продовжує формуватися в онтогенезі, тобто психологічна рефлексія притаманна не тільки людям, а й властивим тваринам,

вона проявляється як у суб'єктивному переживанні, так і в фізіологічних реакціях.

С. Л. Рубінштейн вважає, що емоційні стани «виражають стан суб'єкта і його ставлення до об'єкта». Він вважав, що таке поняття, як емоції, почуття, емоційні стани тощо, взаємозамінні й майже однакові. К. Е. Ізард також використовує терміни «емоція» і «мотиваційний стан» як синоніми в параграфах, що описує це поняття як інтерес. Він також пише про щастя, радість, смуток, тривогу та страх, щастя або як емоцію, або, у контексті, як емоцію, психічний стан чи стан свідомості.

Л. В. Куліков розглядає емоційні стани як окрему групу емоційних явищ: «... область почуттів (емоцій) охоплює три різні групи явищ - емоційні реакції, емоційні стани й емоційні відносини» [14].

Позитивні емоції – позитивна оцінка об'єкта, явища (радість, любов, захоплення тощо). Вони зумовлюють розширення кровоносних судин, підвищення інтенсивності енергетичного обміну, температури тіла, розумової та фізичної працездатності. Отже, вони спонукають людину до діяльності й досягнення корисного результату.

Негативні емоції виникають при дефіциті інформації, невдачах людей. Вони протилежні позитивним, проте, також стимулюють активність людини, спрямовуючи її на подолання перешкод [1].

Згідно теорії когнітивного дисонансу Л. Фестінгера, негативні емоції виникають тоді, коли є розбіжність між очікуваними і дійсними результатами діяльності (когнітивний дисонанс), тоді як очікування і результат збігаються (когнітивний консонанс), що призводить до появи позитивних емоцій [26].

Гаврилькевич В. К. поділяє емоційні стани за двома полюсами “напруження – розслаблення”, а в клінічному контексті вони трактуються дослідницею як нормальні та хворобливі. Нормальні охоплюють: домінантні за певним оцінковим судженням, емоційно фонові (настрій), стресові відреагування. Натомість особливістю патологічних є наявність деструктивного компонента: депресивного, невротичного, іпохондричного, фобічного,

емоційного напруження, в основі останнього лежить актуальна потреба, що не може задовольнитись[8].

Отже, аналіз емоційних станів у науковій літературі показує багатоаспектний підхід до вивчення цього феномену, при цьому, у вітчизняних дослідженнях особлива увага приділяється соціокультурним аспектам, а в зарубіжних - біологічним і клінічним аспектам. Такий підхід дозволяє глибоко зрозуміти природу емоцій та їх вплив на різні сфери життя людини. Людське життя не може бути без емоцій і відповідно без емоційних станів.

1.2. Психологічні особливості впливу військових дій на підлітків

Підлітковий вік характеризується підвищеною чутливістю в емоційній сфері, що може бути з основних причин емоційної незадоволеності. Дослідження показують, що найпоширенішими проявами емоційної незадоволеності є підвищена тривожність, пасивність, невротизм, агресивність і замкнутість. У підлітковому віці спостерігається високий рівень тривожності порівняно з іншими віковими періодами, особливо у всіх сферах спілкування, але особливо взаємодії з батьками, та з тими дорослими, від яких вони в певній мірі залежать [10].

Війна – це невизначеність, а також руйнування життєвих планів і майбутнього особистості, що викликає ще більшу тривогу і розгубленість у підлітків [15].

Підлітки, що знаходяться в умовах війни, виявляються заручниками складної ситуації. Будучи найбільш незахищеними верствами дитячого населення, вони найбільш гостро реагують на процеси адаптації, опинившись у складній ситуації. Ситуація широкомасштабної війни змушує підлітка адаптуватися до неї на тлі можливих порушень у розвитку однієї з основних сфер для даного віку, тобто психоемоційної сфери [21].

Підлітки, як і дорослі, активно слідкують за новинами, обговорюють ситуацію в країні. Вони як перебирають на себе частину хвилювань від батьків,

якщо бачать їх занепокоєння, так і хвилююся й самі. Також підлітки можуть відчувати злість та навіть підвищену агресивність. На тлі війни ці відчуття особливо загострюються (Ірина Шкраба) [3].

У надзвичайних умовах війни виникає багато стресорів, які псуєть психіку. Найпоширеніші серед них – це лунання сирен тривоги, що сповіщають про загрозу, постійне хвилювання за себе і своїх близьких, страх перед невідомим, повна безпорадність через неможливість вплинути на ситуацію, постійний моніторинг новин. Напруження відчувається і тоді, коли настає період затишшя, адже невідомо, що буде далі [28].

Аналітична компанія Gradus Research визнала, що в Україні наразі 75% дітей були психологічно травмовані війною. Це означає, що три чверті українських дітей постраждали від війни. Наслідки включають ізоляцію, зниження бажання контактувати та спілкуватися з іншими, погіршення пам'яті, порушення сну та нічні страхи. Найбільш поширеним симптомом є так звані «перепади настрою», коли настрій швидко змінюється від дуже хорошого до дуже поганого або навпаки, без зовнішньої причини [39].

У дослідженні про вплив повномасштабної російсько-української війни на динаміку психоемоційного стану в осіб підліткового віку Щербакова О., Кондрацька Л., Беженська А. стверджують, що діти реагують на негативні події досить болісно. Часто це завдає вагомого удару по емоційному, психічному здоров'ю та психологічному благополуччю і в результаті сприяє втраті моральних сил та виникненню стійких негативних емоцій [38].

С. Мурті та Р. Лакшмінараяна вивчали психічне здоров'я дітей, які перебували у зонах воєнних конфліктів Афганістан, Балкани, Камбоджа, Чечня, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина, Руанда, Шрі-Ланка, Сомалі та Уганда, дійшли висновку, що психологічні травми, спричинені війною, мають довготривалі наслідки і чим довший конфлікт, тим серйозніші симптоми [6; 44].

Війна впливає на підлітка багатьма способами. Вони стають свідками бійок і кровопролиття, втрачають основні життєві потреби: школи, медичне обслуговування, належний притулок, воду та їжу. Порушуються сімейні

відносини. Доктор філософії, професор психології коледжу Рендольфа-Мейкона з великим досвідом роботи в зонах військових дій Майк Весселлс зазначає, що коли батьки емоційно вражені війною, це змінює їхню здатність належним чином піклуватися про своїх дітей [42].

Втрати, пов'язані з війною у підлітковому віці, становлять значний ризик для несприятливого психічного здоров'я та дисфункції в молодому та дорослому віці на додаток до впливу інших пов'язаних з війною травматичних подій [43].

Реакція дитини на стрес під час війни дуже різноманітна. Чуйко О.В. виділяє сфери життя дитини-підлітка, в яких можуть спостерігатися зміни під час війни: емоційні: депресія і смуток, почуття апатії і небажання діяти або щось робити; недбалість і апатія; надмірна тривожність, збудження, а також знаходження в стані очікування можливих загроз; зацикленість на всьому негативному; агресія і дратівливість, гнів, який дуже важко контролювати, почуття конфліктності, безпорадності і бездіяльності; фізичні: хронічна втома і перевтома; симптоми нудоти, запаморочення, прискореного серцебиття, втрати апетиту; неконтрольована зміна ваги: втрата або збільшення; поведінкові: нервозність: кусання нігтів; порушення сну і харчування; нічні кошмари; погіршення поведінки (бунтарська) у школі та вдома; відсторонення та уникнення як спосіб захисту від: сорому, провини, приниження; бажання помсти; ризикована та небезпечна для життя поведінка, самоушкодження. когнітивні: погіршення психічних функцій: забування, розпорошена увага, відсутність концентрації уваги, звужене сприйняття подій, поява різноманітних ірраціональних думок, у тому числі суїцидальних [36].

Удовенко Ю.М. вказала на загальні та системні психологічні особливості дітей, які зазнали втрат внаслідок бойових дій. На емоційному рівні страх (спричинений минулими травматичними подіями та майбутніми невизначеними ситуаціями), невпевненість, гнів, агресія, сором і провини, відчуження та ізоляція від оточення, сум, паніка, фобії, що проявляються у вигляді роздвоєння особистості, розладів сну, психосоматичних розладів (такі

як мовний невроз (заїкання), енурез, бронхіальна астма, нейродерміт та ін.). У дітей може зникнути мотивація до навчання, а більш серйозною проблемою є втрата сенсу життя. Когнітивна сфера характеризується проблемами з пам'яттю та увагою, проблеми в когнітивній сфері призводять до неможливості запам'ятати інформацію (є окремі випадки або процеси, в яких «відпадають» цілі блоки пам'яті) і, як наслідок, виникають проблеми у навчанні. На рівні поведінкової сфери відбувається проживання травми через асоціальну поведінку, яка проявляється як агресія, зловживання алкоголем, наркотиками тощо, а також труднощі встановлення нових міжособистісних взаємодій з однолітками та дорослими [33].

Травма війни має найбільший вплив на системи цінностей і переконань підлітків і молодих людей, які чи не вперше в житті стикаються з неконтрольованим і небезпечним світом. Як зазначає Світлана Лукомська, наявність моральної травми є саме у молоді. Зазвичай моральна травма стосується негативних наслідків для сумління, коли люди вчиняють, стають свідками або не запобігають діям, які суперечать їхнім особистим цінностям та моральним переконанням. На відміну від психопатології, моральна шкода є нормальною реакцією людини на аномальну травмівну подію. Крім того, у молодих людей збудження є первинною реакцією на травму, яка часто проявляється у вигляді паніки, нездатності спати (посилюється акустичними нічними жахами) і проблемами з харчовою поведінкою, особливо у підлітків після професійної діяльності. ми неодноразово спостерігали симптоми булімії [21].

"У співпраці з Plan International 2023 Клуб Добродієва провів масштабне соціологічне дослідження настроїв української молоді під час війни. Згідно з опитуванням, 73% українських підлітків найбільше стурбовані війною. Війна "вплетена" в життя молодих людей, викликаючи при цьому тривогу і страх перед майбутнім. Війна найбільше змінила життя 87% підлітків. 23% підлітків хвилює навчання, вони хочуть відвідувати школу, спілкуватися з друзями наживо.

Найбільше занепокоєння викликають війна в цілому, відключення електроенергії, вибухи, сирени, родичі та друзі в збройних силах та обмеження, пов'язані з комендантською годиною [23].

В дослідженні Хамрик найчастішими відповідями на запитання про те, чи відчувають діти страх і тривогу, читаючи невіщі новини про війну або при згадці про неї, були «так» і «частково», тож війна й справді має неабиякий вплив на психічний стан осіб підліткового віку [34].

Військові дії мають серйозний і багатогранний вплив на підлітків і проявляються в багатьох психологічних особливостях та проблемах, які й так характерні для цієї вікової групи. Підлітки, які пережили або стали свідками військових дій, можуть відчути сильний стрес, що призведе до численних психічних та емоційних розладів.

1.3. Характеристика та особливості прояву негативних емоційних станів підлітків в умовах війни

Дослідники зі США та з медичної школи в Єрусалимі підтверджують, що довготривалий вплив війни несе жахливі наслідки для здоров'я та морального стану людини. У підсумку можуть розвиватися стрес, депресія, посттравматичний стресовий розлад, залежності різного роду, психічні розлади, різноманітні недуги, проблеми із фізичним здоров'ям тощо [6].

Хоча підлітки і володіють величезним потенціалом життєстійкості, це зовсім не означає, що вони не можуть відчувати негативні наслідки війни на собі, а навпаки, є найбільш вразливою до таких умов групою [24].

У період війни у підлітків спостерігаються гострі емоційні реакції на те, що відбувається, перепади настрою, істерики, надмірне збудження, стан ступору, страх тощо. Під впливом драматичних подій може втратитися здатність до співпереживання (дереалізації) як захисна реакція психіки. Ті підлітки, які перебувають у безпеці далеко від військових дій, відчувають провини або комплекс того, хто вижив. Зважаючи на це, емоційна стійкість

допомагає особистості справитися з негативним досвідом, який вона отримала, дозволяє пристосуватися до нових реалій та сприймати труднощі як тимчасові. Крім того, це здатність приймати рішення в умовах серйозних життєвих стресорів (Kaplan, Turner, Norman, Stillson, 1996).

Агресія – це фізична або словесна поведінка людини, яка спрямована на пошкодження або руйнування чогось, у той час як агресивність це відповідна особистісна якість, притаманна особі, яка проявляє жорстокість щодо найближчого оточення. Крім того, у випадку, якщо агресія виявляється в найбільш екстремальній і соціально неприпустимій формі, вона переростає у насильство.

Дослідження показали, що діти, підлітки, молодь, всі, хто живе в охопленій війною країні, починають проявляти жорстокість і агресію набагато раніше і яскравіше, ніж їхні однолітки, які живуть в мирний час. В цілому, як сьогодні стверджують практикуючі психологи, агресія у таких дітей часто виникає, як так звані контр-альтернативні "захисні механізми", спрямовані на боротьбу із зовнішніми негативними впливами з боку ворожого оточення.

Підліткову агресивність, що виникає, проявляється і зумовлюється наслідками воєнної ситуації, також слід розглядати як варіант прояву певного роду озлобленості, вимушеного заниженого рівня самооцінки і самоповаги в результаті впливу пережитих несприятливих життєвих обставин, згубних невдач, наслідків незрозумілої і невинуватеної несправедливості з боку дорослих тощо [25].

Травматичні переживання проявляються у вигляді гострих емоційних реакцій, страху, тривоги, істерик, перепадів настрою, коматозних станів, підвищеного збудження, агресії, схильності до насильства, втрати емпатії, асоціальної поведінки, посттравматичного стресового розладу, відсутності бажання мріяти і прагнути будь-що, замкнутість, соціальна неадекватність, небажання ділитися особистими проблемами з рідними, а іноді просто говорити з ними на нейтральні теми [38].

Для розладів, пов'язаних із тривогою і страхом, характерні надмірні переживання страху та тривоги й відповідні порушення поведінки. При цьому симптоми є настільки виразними, що призводять до значного дистресу або порушень в особистій, соціальній, сімейній, навчальній / професійній та інших сферах функціонування.

В умовах воєнного часу тривога може бути зумовлена:

- Імовірністю потрапляння під обстріл чи бомбардування
- Прямою загрозою життю
- Ризиком дістати поранення
- Повітряними тривогами
- Необхідністю перебування у бомбо-сховищі / укритті
- Загрозою втрати близької людини
- Суттєвою зміною життєвого стереотипу
- Руйнуванням життєвих планів
- Фінансовими труднощами
- Інформаційним стресом
- Відчуттям небезпеки навіть у відносно спокійних місцях

Тривожні розлади, що виникають внаслідок війни, мають свою специфіку клінічних -ознак. Почуття тривоги може супроводжуватись думками про брак майбутнього, невиправданою лякливістю та відчуттям напруженості; надмірною турботою про безпеку в ситуаціях, які цього не потребують; почуттям провини, нікчемності або безнадійності; кошмарними сновидіннями та повторюваними думками про війну та травматичні події; нездатністю отримувати задоволення від видів діяльності, які були джерелом радості до війни. Крім того, тривога супроводжується соціально-психологічною дезадаптацією, високим рівнем нервово-психічної напруги та соціальної фрустрованості, наявністю високих показників за клінічними шкалами та соматизацією [32].

Депресія – це недуга, якій властива втрата інтересу до того, що раніше цікавило понад усе, неспроможність виконувати звичні справи та займатися повсякденною діяльністю протягом мінімум двох тижнів, а також постійний пригнічений стан [11].

Депресія – це в жодному випадку не звичайне регулярне зниження настрою, прагнення до усамітнення та песимізм, а справжній психічний розлад, що може мати досить серйозні та неприємні наслідки. Людина, котра хворіє, стає більш песимістичною, втрачає звичну радість від власного життя, стає неспроможна виконувати навіть повсякденні завдання. Втім, це захворювання виліковне, воно піддається корекції [12].

Із депресією слід бути дуже обачними. В жодному разі не можна недооцінювати її, тому що це набагато складніший і важчий процес, аніж може здатися на перший погляд. Не потрібно також займатися самотійним лікуванням депресивності, адже вона може бути різних форм, видів, тривалості, тяжкості, мати різні причини й наслідки. Саме тому спосіб подолання, який допоміг одному індивіду, іншому може не тільки не зарадити, а навіть принести непоправну шкоду.

Надзвичайно обережними слід бути спілкуючись із оточуючими. У теперішній час велика частина людей намагається і вчиться надавати підтримку тим, кому вона потрібна. Але в пострадянському середовищі депресію нерідко сприймають із підозрілістю й недовірою, вважаючи, що спроба почати думати позитивно все налагодить, або кажучи, що, якщо в сім'ї та оточенні ніхто не стикався з подібним (всі «здорові»), то й для особи, яка допускає наявність цієї хвороби, це немислиме та нереальне явище, можливість якого не допускається апріорі [11].

Відтак, негативні емоційні стани підлітків в умовах війни мають специфічні особливості прояву, зумовлені впливом екстремальних обставин. Підлітки, що переживають військові дії, часто стикаються з інтенсивними негативними емоціями, такими як страх, тривога, гнів, смуток і безпорадність.

Ці емоції можуть бути хронічними або виникати у відповідь на певні тригери, пов'язані з військовими діями.

Висновки до 1 розділу

Теоретичний аналіз емоційних станів у вітчизняній і зарубіжній літературі демонструє різні методи дослідження емоцій, всі вони підкреслюють важливість емоцій у розумінні психологічного життя людини. Вітчизняні дослідники наголошують на соціокультурному підґрунті емоцій, тоді як зарубіжні науковці частіше досліджують біологічні та когнітивні аспекти. Ці підходи доповнюють один одного і дають багатогранний погляд на емоційні стани людини.

Підлітки, які перебувають у зоні військових конфліктів, зазнають серйозних психоемоційних навантажень, що призводить до різних розладів, таких як посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), тривожні та депресивні стани, а також психосоматичні розлади. Військові дії впливають на емоційну та соціальну адаптацію підлітків, викликаючи у них страх, тривогу, гнів та відчуття безпорадності, що ускладнює їхню соціалізацію і навчання. Військові дії мають значний вплив на психічне здоров'я підлітків, викликаючи широкий спектр емоційних, когнітивних, поведінкових та фізичних змін.

Для ефективної допомоги підліткам, які постраждали від війни, потрібен міждисциплінарний підхід, що включає психологічну підтримку, соціальну допомогу та медичне втручання. Підтримуюче соціальне середовище, доступ до психологічної допомоги та ефективні стратегії подолання стресу є ключовими факторами у зменшенні негативного впливу військових дій на підлітків.

Отже, проведений теоретичний аналіз дає зрозуміти, що під час війни підлітки стикаються з різноманітними негативними емоційними станами, які мають свої особливості прояву. Основні негативні емоційні стани включають тривожність, депресію, страх, гнів та агресію, і вони можуть проявлятися по-різному в залежності від індивідуальних факторів.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НЕГАТИВНИХ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Організація емпіричного дослідження та обґрунтування методів дослідження

Емпіричне дослідження впливу військових дій на емоційні стани підлітків є актуальним і важливим кроком до розуміння та подолання проблем, що виникають у цій сфері, тому, після теоретичного аналізу було обрано експериментальну базу та проведено дослідження.

Експериментальна база дослідження: Вапнярський ліцей № 1 Вапнярської селищної ради Вінницької області. В школі навчається 445 учнів, кількість класів – 21. Мова навчання – українська, форма навчання – денна, структура навчального року – семестрова. Кількість інклюзивних класів: 7, кількість учнів у них: 8.

У дослідженні взяли участь 50 підлітків Вапнярського ліцею № 1. Вік від 13 до 15 років, зокрема 28 жіночої статі, 22 чоловічої статі.

Етапи дослідження:

1. теоретичний аналіз проблеми;
2. підбір діагностичного інструментарію;
3. проведення емпіричного дослідження;
4. обробка отриманих результатів емпіричного дослідження;
5. аналіз та інтерпретація даних, побудова на їх основі рекомендацій та тренінгу.

Методи дослідження:

- 1) теоретичні – теоретичний аналіз, синтез, порівняння та систематизація психолого-педагогічної літератури з досліджуваної теми;
- 2) емпіричні – тестування;

3) математико-статистичні методи (методи обробки даних) – методи кількісної та якісної обробки даних; U-критерій Манна-Уїтні.

Статистична обробка отриманих результатів проводилася за допомогою програми SPSS 13.0. та комп'ютерна програма Excel office 365.

Для дослідження психологічних особливостей негативних емоційних станів підлітків було обрано та впорядковано психодіагностичний комплекс, до якого увійшли такі методики:

1. Методика Кондаша «Виявлення рівня тривожності підлітків».
2. Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького).
3. Шкала депресії А. Т. Бека.
4. Шкала диференціальних емоцій (ШДЕ) К. Ізарда.

Охарактеризуємо методики дослідження.

1. *Методика Кондаша «Виявлення рівня тривожності підлітків»*, розроблена за принципом шкали соціально - ситуаційної тривоги Кондаша (1973). Особливість шкал такого типу полягає в тому, що в них людина оцінює наявність або відсутність у себе будь - яких переживань, симптомів тривожності, а ситуацію з точки зору того, наскільки вона може викликати тривогу. Перевага шкал такого типу полягає, по - перше, в тому, що вони дозволяють виявити області дійсності, об'єкти, які є для школяра основними джерелами тривоги, і, по - друге, в меншій мірі, ніж інші типи опитувальників, виявляються залежні від особливостей розвитку у учнів інтроспекції. Від 10 до 16 років. Автором розроблений бланк аналітичної довідки, що містить протокол дослідження за методикою. Також у більш зручному вигляді представлені статеві-вікові норми виконання тесту.

Використовується у процесі діагностики, в аналітичній, консультативно-методичній, обліковій, корекційно-розвивальній діяльності шкільного психолога, а також як основа для розробки індивідуальних та групових корекційно-розвивальних занять.

Методика включає ситуації трьох типів:

- 1) ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням з учителями;
- 2) ситуації, концентруючи уявлення про себе;
- 3) ситуації спілкування.

Підраховується загальна сума балів окремо по кожному розділу шкали і за шкалою в цілому. Отримані результати інтерпретуються в якості показників рівнів відповідних видів тривожності, показник по всій шкалі - як загальний рівень тривожності [30].

Інструкція та текст до методики Кондаша “Виявлення рівня тривожності підлітків” наведено у додатку А.

2) *Визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса та А. Дарки (адаптація О. Осницького).* Опитувальник Басса - Дарки складається з 75 тверджень, на які випробовуваний відповідає "так", "можливо, так", "можливо, ні", "ні". Відповідно до інструкції він ставить знак "плюс", якщо згоден з твердженням, і знак "мінус", якщо не згоден. Вік досліджуваного: з 12 років.

Характеристика показників і форм агресії:

1. Фізична агресія - використання фізичної сили проти іншої людини.
2. Вербальна агресія - вираження негативних почуттів як через форму (сварка, крик, вищання), так і через зміст словесних звертань до інших осіб (погроза, прокляття, лайка).
3. Непряма агресія - використання обхідним шляхом спрямованих проти інших осіб пліток, жартів та прояви по спрямованих, невпорядкованих спалахів люті.
4. Негативізм - опозиційна форма поведінки, спрямована зазвичай проти авторитету й керівництва, яка може варіювати від пасивної протидії до активних дій усупереч вимогам, правилам, законам.
5. Роздратування - схильність до роздратування, готовність за найменшого збудження стати запальним, різким, грубим.

6. Підозрілість - схильність до недовіри й обережного ставлення до людей, яке має своїми коренями переконання, що оточуючі прагнуть завдати шкоди.

7. Образа - прояви заздрості й ненависті до оточуючих, обумовлені почуттям гніву, незадоволенням саме кимось або всім світом за дійсні чи уявні страждання.

8. Почуття провини (аутоагресія) – ставлення та дії стосовно себе та оточуючих, які мають у своїй основі можливе переконання людини в тому, що вона є поганою, чинить недобре.

Висновки містять узагальнення порівняльного аналізу рівня й характеру агресії підлітків із результатів рівнем навчальних досягнень, а також із даними власного спостереження та рекомендації з попередження агресивної поведінки учнів підліткового віку. На основі результатів за всіма методиками робиться загальний висновок про особливості емоційно-вольового розвитку досліджуваного учня. У процесі групового обговорення спостережень і результатів діагностичної роботи визнається істотна роль емоцій у навчальній діяльності підлітка, важливість забезпечення вчителем позитивного психологічного клімату в педагогічному процесі, унікальність індивідуального емоційного досвіду школяра та важливість опанування підлітками способів емоційної регуляції поведінки і діяльності [29].

Інструкція та текст до методики “Визначення показників та форм агресії за методикою А. Басса та А. Дарки” наведено у додатку Б.

3) *Шкала депресії Бека (Beck Depression Inventory, BDI)* запропонована американським психіатром Аароном Т. Беком у 1961 році. Перероблений варіант BDI-1 був опублікований в 1978, остання версія BDI-II датується 1996 роком. Методика розроблена на основі клінічних спостережень, дозволяє виявити обмежений набір найбільш релевантних і значущих симптомів депресії і найбільш часто пред’явленими пацієнтами скарг. Опитувальник включає в себе 21 категорію симптомів і скарг. Кожна категорія складається з 4-5 тверджень, які відповідають специфічним проявам/симптомам депресії. Ці

твердження ранжовані в міру збільшення питомого внеску симптому в загальний ступінь важкості депресії. При інтерпретації даних враховується сумарний бал за всіма категоріями. Результати: 0–9 – відсутність депресивних синдромів; 10–15 – легка депресія; 16–19 – помірна депресія; 20–29 – виражена депресія; 30–63 – важка депресія [41].

В даний час вважається, що процедура тестування може бути спрощена: опитувальник видається на руки досліджуваному і заповнюється ним самостійно [17].

Інструкція та текст до методики “Шкала депресії Бека” наведено у додатку В.

4) *Шкала диференціальних емоцій (ШДЕ) К. Ізарда* використовується для діагностики домінуючого емоційного стану за допомогою шкали значущості емоцій. Теорія диференціальних емоцій отримала свою назву через фокусування на окремих емоціях, які розуміються як хвилююче-мотиваційні процеси і мають центральне значення для мотивації, соціальної комунікації, пізнання і дії.

Методика «Шкала диференційних емоцій» (ШДЕ) К. Ізарда, (адаптація А.В. Леонова, М.С. Капіца (2003) [16].

Теоретичною основою даної методики є модель К. Ізарда, згідно з якою існують 10 фундаментальних емоцій, що визначають компонентний склад найрізноманітніших проявів емоційного життя людини. До них відносяться емоції інтересу/збудження, радості/задоволення, здивування, горя/страждання, гніву/злості, огиди, презирства, страху/жаху, сорому/сором'язливості, провини/каяття. Методика ШДЕ дозволяє отримати одночасний зріз цілої палітри поточних емоційних переживань людини. Методика ШДЕ є опитувальником, що складається з 30 пунктів – приватних монополярних шкал, представлених прикметниками і короткими 28 дієприслівниковими оборотами, що відповідають різним відтінкам емоційних переживань («уважний», «радісний», «сумний», «той, що відчуває неприязнь»). Респонденту пропонується оцінити ступінь вираженості кожного емоційного переживання за

п'ятибальною шкалою – від повної відсутності (1 бал) до максимально сильного (5 балів). Для оцінки кожної з 10 фундаментальних емоцій, що становлять набір базових показників методики, що використовуються по 3 приватні шкали. Кількісні значення за кожним вихідним показником розраховуються на основі сумачії балів за 3 приватними шкалами, що характеризують ступінь виразності певних емоцій. Зручною формою для якісного аналізу результатів є побудова «профілю емоцій» за всіма 10 базовими показниками, піки на якому відповідають найбільш яскраво забарвленим видам афективних переживань. Для більш загальної характеристики типу емоційних переживань, що домінують у конкретній ситуації, проводиться розрахунок похідних показників за укрупненими блоками оцінок: А – актуалізованих позитивних емоцій (інтерес, радість, подив); Б - гострих проявів негативних емоцій (горе, гнів, огида, зневага); В – щодо стійкого тла тривожно-депресивних переживань (страх, сором, вина). Інтерпретація даних будується на основі співвідношення оцінок, отриманих за узагальненими показниками та виділеними «піками» на профілі базових емоцій, що в комплексі дозволяє дослідити актуальний емоційний стан досліджуваного [20].

Інструкція та текст методики «Шкала диференційних емоцій» наведено у додатку Г.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

У даному підрозділі вирішується завдання виявлення психологічних особливостей негативних емоційних станів, для вирішення якого, були використані вищезазначені методики.

При використанні методики Кондаша «Виявлення рівня тривожності підлітків» ми дослідили загальну, шкільну, самооцінну та міжособистісну тривогу підлітків.

Так як інтерпретація результатів йде окремо для дівчаток і хлопчиків, спочатку було здійснено аналіз за рівнем тривожності окремо по групі дівчаток

та хлопчиків, далі об'єднали дані результати за рівнем в загальні. Результати представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1 - Результати рівня соціально-ситуативної тривожності за методикою Кондаша

Види тривожності	Рівень тривожності				
	респонденти	Дуже низький	нормальний	підвищений	високий
Загальна	К-сть	4	20	21	5
	%	8%	40%	42%	10%
Шкільна	К-сть	2	24	12	12
	%	4%	48%	24%	24%
Самооцінна	К-сть	3	19	14	14
	%	6%	38%	28%	28%
Міжособистісна	К-сть	3	26	13	8
	%	6%	52%	26%	16%

Для наочності результати представлено на рисунку 2.1. у вигляді гістограм.

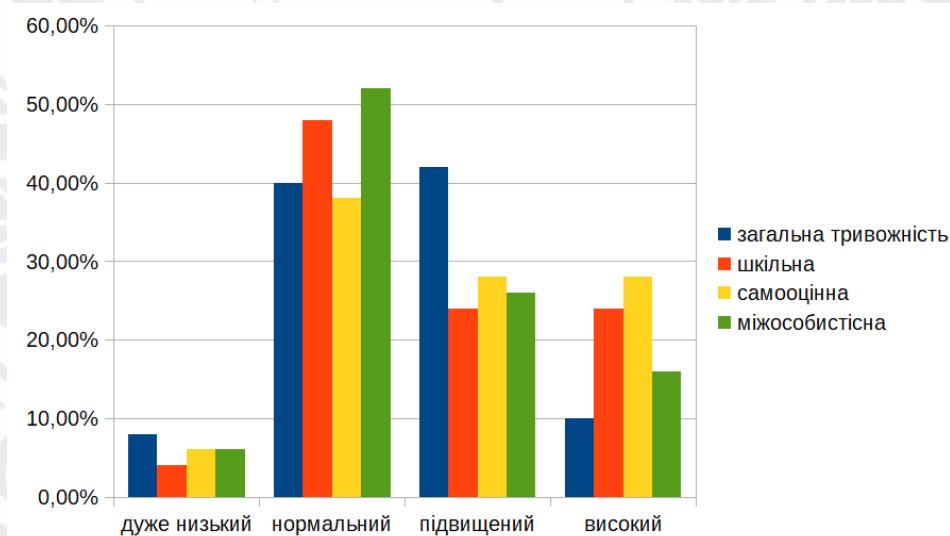


Рис. 2.1 - Результати соціально-ситуативної тривожності за методикою Кондаша «Виявлення рівня тривожності підлітків»

Як продемонстровано в табл. 2.1. та рис. 2.1., найбільший відсоток підлітків мають нормальний рівень шкільної тривожності 48%, який вказує на те, що шкільні проблеми турбують не завжди, а лише у певних випадках.

Високий рівень шкільної тривожності діагностовано у 24% підлітків. Ці діти вирізняються серед однолітків постійним хвилюванням у стандартних ситуаціях, пов'язаних зі школою, а саме: відповідь біля дошки, контрольна робота, екзамени, коли учитель визначає за журналом, хто буде відповідати біля дошки чи оголошує результати контрольної роботи. Такі ситуації є вкрай неприємними для цієї групи дітей, вони дуже непокоять їх та викликають сильний стрес. Школярі з високою тривожністю перебувають у ситуації «зачарованого кола», коли тривожність погіршує не тільки результативність їх діяльності, але й можливість досягнення успіхів у навчанні.

Самооцінна тривожність включає ситуації, що актуалізують уявлення підлітка про себе. 38% респондентів мають нормальний рівень. Підвищений та високий мають 28% опитуваних. Особливості самооцінної тривожності можна пояснити формуванням самосвідомості в підлітковому віці. У підлітковому віці формується свідоме ставлення до своїх потреб і здібностей, почуттів і думок, імпульсів і мотивів дій. Підлітки стають здатними оцінювати власну успішність не тільки за оцінками та думкою старших і однолітків, а й за власними оцінками та успіхами, як у школі, так і в позашкільній діяльності. Саме їхнє ставлення до власного життя сприяє формуванню певного уявлення про себе, власні здібності та компетенції.

Найбільший показник міжособистісної тривожності обрали 52% підлітків. Низький 6%, підвищений 26% і високий 13%, Такі показники можна пояснити тим, що спілкування з ровесниками є важливим чинником, що впливає на формування особистості, а спілкування ровесників - це специфічна форма взаємодії й комунікації підлітків, дозволяє їм виступати в якості веденого й ведучого. Приналежність до групи підвищує впевненість у собі й дає можливості для самоствердження. Орієнтуючись на ровесників і впливаючи на них, підліток виховує у собі ті якості, які особливо цінуються ровесниками.

Низький рівень загальної тривожності лише 8%, для більшості підлітків характерний середній (40%) та дещо підвищений рівень (42%) загальної тривожності. Високий рівень має 10% респондентів. Збільшена тривожність може бути реакцією на постійну небезпеку, загрозу для життя, втрату близьких або інші стресові події, які пов'язані з війною.

Важливо враховувати, що тривожність у військовому конфлікті може бути нормальною реакцією на надзвичайні умови, але у деяких випадках вона може стати надто вираженою і вимагати психологічної підтримки.

За методикою діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького) було досліджено рівень показників і форм агресії у підлітків. Так, за даними дослідження, що зображені на рис. 2.2., виявлено, що у 30% (15 осіб) низький рівень агресивності, а 20% (10 осіб) мають високий рівень агресивності.

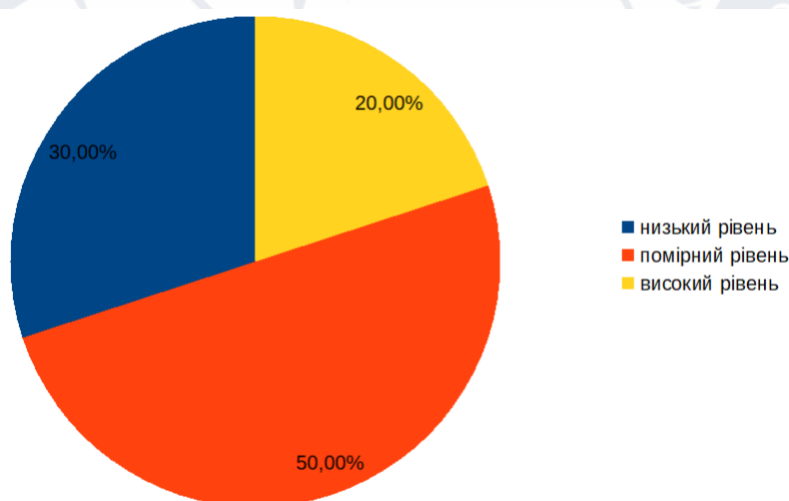


Рис.2.2 - Індекс агресивності за методикою діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки.

Індекс агресивності підлітків на рівні 50% (25 респондентів) з помірним рівнем агресії може свідчити про певний ступінь поширеності агресивної поведінки серед цієї групи. Помірний рівень агресії може бути викликаний різними факторами, пов'язаними з військовим конфліктом, які впливають на емоційний стан та поведінку підлітка. Тобто, в середньому показники

негативізму, фізичної, вербальної та невербальної агресії мають помірний рівень.

За даними дослідження, що зображені на рис. 2.3., можна зазначити, що у 6% (3 респондентів) індекс ворожості на низькому рівні, у 52% (26 осіб) виявлено індекс ворожості на середньому рівні та у 42% (21 осіб) на високому рівні.

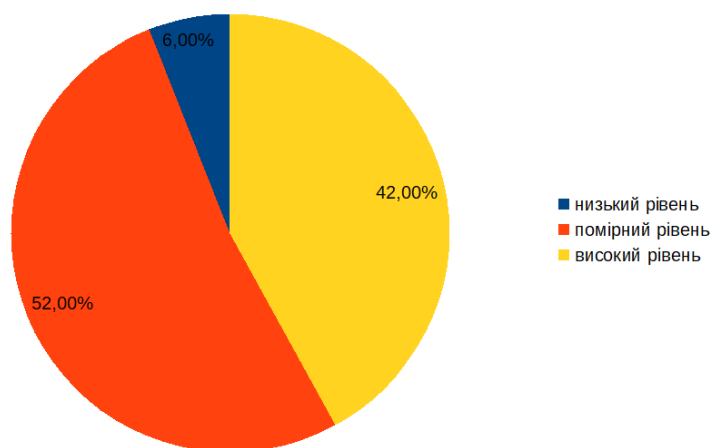


Рис.2.3 - Індекс ворожості за методикою діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки.

Цікавими для подальшого аналізу були результати дослідження по кожній із форм агресії. Кількісний розподіл показників та форм агресії методикою дослідження рівня агресії Басса-Дарки серед підлітків представлені у таблиці 2.1.

Табл. 2.2 - Кількісний розподіл показників та форм агресії

Показник та форма агресії	Низький рівень		Помірний рівень		Високий рівень	
	К-сть	%	К-сть	%	К-сть	%
почуття провини	8	16%	26	52%	16	32%
вербальна агресія	3	6%	19	38%	28	56%
підозрілість	10	20%	21	42%	19	38%
образа	10	20%	24	48%	16	32%

негативізм	10	20%	21	42%	19	38%
роздратування	5	10%	32	64%	13	26%
непряма агресія	8	16%	21	42%	21	42%
фізична агресія	7	14%	24	48%	19	38%

Отже, в середньому найбільший % кореспондентів мають помірний рівень показників та форм агресії. При цьому почуття провини, мають 52% помірний рівень, та 32% мають високий рівень. Це може свідчити про те, що ті підлітки, які перебувають у безпеці далеко від військових дій, можуть відчувати провини або комплекс того, хто вижив.

Високий рівень вербальної агресії мають 56 % кореспондентів. Підлітки схильні до прояву негативних почуттів шляхом образливих виразів, прокльонів, сарказму, лайки та інших негативних словесних реакцій.

Підозрілість у більшості підлітків на помірному рівні, може свідчити про їхню обережність та обачливість у відношенні до навколишнього середовища та подій, які відбуваються навколо них.

Почуття образи на помірному рівні у 48% респондентів, що може свідчити про наявність конфліктів та напруги в їхньому середовищі, але при цьому вони можуть управляти цими емоціями на помірному рівні. Образи можуть виникати в реакцію на стрес, невизначеність, небезпеку та інші фактори, які є характерними для військових умов.

Негативізм також на помірному рівні у більшості підлітків що може свідчити про наявність негативних емоцій і настроїв, але при цьому ці емоції не досягають вираженої агресії або антисоціальної поведінки.

Схильність до роздратування на помірному рівні мають 64% кореспондентів, що в умовах війни може свідчити про значний вплив воєнного конфлікту на психічне становище та емоційний стан підлітків, це їхня готовність за найменшого збудження стати запальним, різким та грубим.

Показник непрямої агресії мають 42% респондентів на помірному рівні та 42 % на високому. Показники помірного та високого рівнів непрямої агресії у підлітків в умовах війни можуть свідчити про різні способи, якими підлітки реагують на стрес та травматичні події пов'язані з воєнним конфліктом (рис. 2.4.)

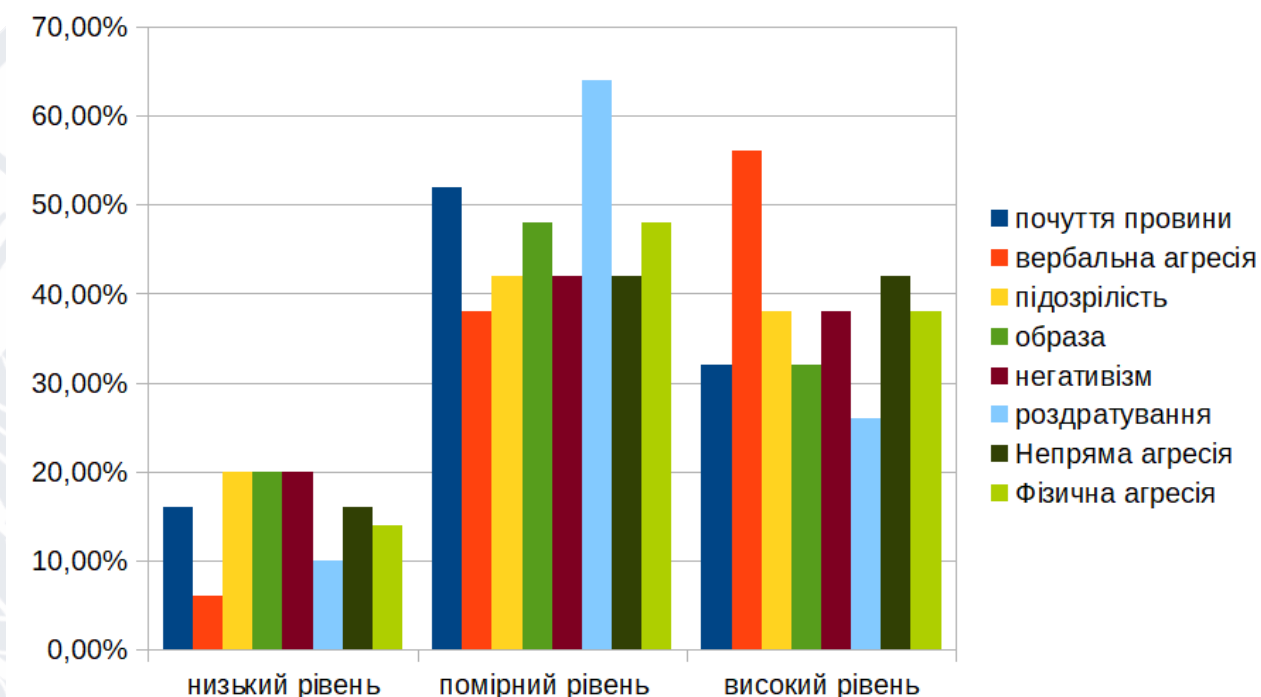


Рис. 2.4 - Результати розподілу кількісних показників вибірки за методикою діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки

Помірний рівень непрямої агресії може вказувати на виявлення стресу та негативних емоцій, але ці емоції виражаються в менш агресивних формах, наприклад, у формі пасивно-агресивної поведінки, сарказму або участь в конфліктах без прямого фізичного насильства.

Прояв фізичної агресії на помірному рівні у 48 % кореспондентів може свідчити про те, що у дана група підлітків є схильними до активного вияву фізичної агресії. Їм притаманно лізти в бійки та застосовувати фізичну силу до інших. Високий рівень агресії у 38%, що особливо в умовах війни потребує негайних заходів для допомоги цим підліткам, в тому числі й психологічну підтримку.

Наступними нами були проаналізовані результати за методикою А.Бека. За шкалою депресії результати графічно представлені на рисунку 2.5.

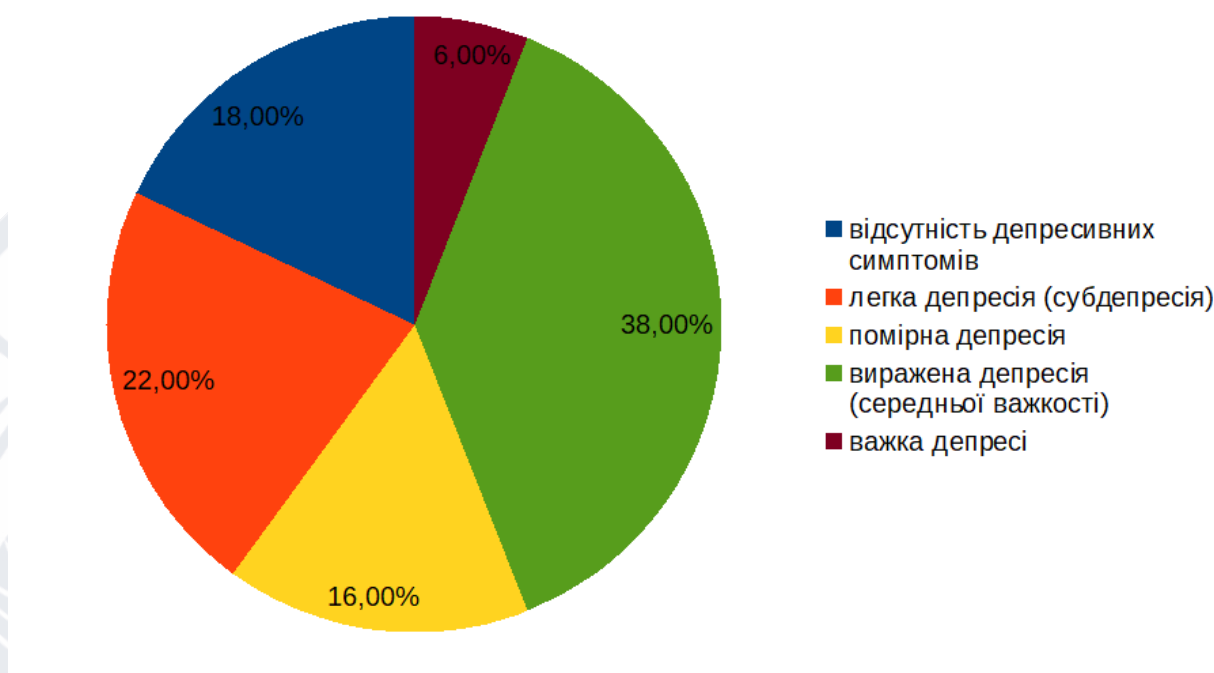


Рис. 2.5 - Відсотковий розподіл за методикою шкали депресії Бека

Відсутність депресивного стану у 18% респондентів. Даний результат свідчить про відсутність симптомів депресії. У цьому випадку відзначається наявність слабо виражених симптомів депресивного розладу, які мають невелике значення і не потребують психотерапевтичного впливу. Найчастіше такі симптоми зникають самостійно через короткий час.

Легка депресія (субдепресія) спостерігається у 22% опитуваних. Такий результат свідчить про наявність ознак депресивного розладу на початковому етапі розвитку. Не випадково даний стан називається в медицині терміном «субдепресія». У рідкісних випадках ця форма захворювання супроводжується порушеннями в соціальній сфері і впливає на світогляд підлітків. Наявність легших форм симптомів депресії, можуть включати загальну тривожність, сум, падіння настрою, втрату інтересу до звичних справ та інші емоційні та поведінкові прояви, які характерні для депресії, але не досягають важкості, що вимагала б негайної корекції.

Помірний рівень наявний у 16% підлітків. Помірна форма вираженості депресії характеризується схильністю до меланхолії, втратою життєвого інтересу і постійним відчуттям смутку. Цей стан супроводжується стрімким зниженням самооцінки і появою почуття провини, яке не дає спокою.

Виражена депресія (середньої важкості) характерна 38% опитуваних. Подібні результати є свідченням наявності у випробуваних депресивного розладу, який має чітку вираженість. Цей стан характеризується різкою втратою апетиту і апатією, що розвивається досить стрімко. Під впливом психічного розладу спостерігаються зміни в емоційному сприйнятті та фізіологічному стані особистості. Всі здійснювані дії виконуються на «автопілоті», оскільки людина втрачає життєвий інтерес.

Важка депресія характерна для 6% опитуваних. Даний показник є ознакою наявності у підлітків важкого депресивного розладу. Психічні розлади виражаються в почутті пригніченості та смутку, що змушує пацієнтів відмовлятися від звичного життя. Більшість людей, які страждають на важку депресію, особливо підлітки, відчувають свою непотрібність і страждають від низької самооцінки. Важка депресія супроводжується поганою працездатністю, втратою апетиту і втратою стимулів, що підтримують життя. Хвороба також зачіпає емоційну сторону організму і проявляється у швидких перепадах настрою. Фізичні симптоми включають порушення сну, розлади імунної системи та швидку втрату ваги. Песимістичний погляд на своє майбутнє може призвести до істеричної та агресивної поведінки.

Отже, з наведених результатів ми бачимо, що найбільший відсоток студентів мають виражений ступінь депресії. Однак важливо зазначити, що в підлітковому віці емоційна стабільність і психічне благополуччя можуть змінюватися, особливо в умовах війни.

Для уточнення та поглиблення аналізу емоційних станів у підлітковому віці була також використана методика «Шкала диференціальних емоцій» К. Ізарда, в якій 10 фундаментальних емоцій становлять набір шкал та надають можливість зробити оцінку емоційним переживанням, які відчуває людина у

певний момент часу. Результати дослідження базових емоцій представлено на рисунку 2.6. у вигляді усередненого профілю базових емоцій.

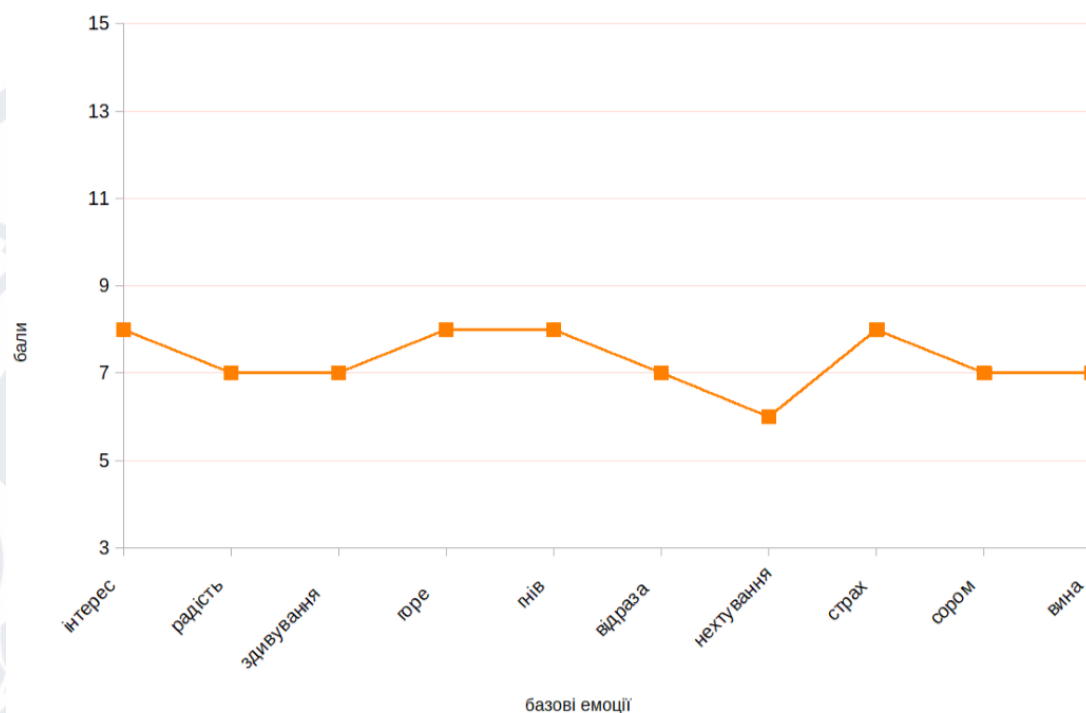


Рис. 2.6 - Усереднений профіль базових емоцій

За результатами дослідження в учасників найбільш виражені емоції є страх (7,9), гнів (7,7), горе (7,5), вина (7,5). Найменш проявлені у досліджуваних цієї групи емоції нехтування (5,9), радість (6,9), відраза (6,5). Автор вважає вираженість страху, гніву та горя в підлітків пов'язано з невизначеністю за власне майбутнє, страх за близьких, психологічні травми та втрату близьких, втрата нормального життя, обмеження (комендантська година). Емоції страху та злості є нормальними реакціями на стресові ситуації, особливо війни.

На думку автора вираженість показника вини, як зазначалось вище пов'язаний з тим, що ті підлітки, які перебувають у безпеці далеко від військових дій, можуть відчувати провину або комплекс того, хто вижив.

Також за другим етапом обробки даних ми отримали узагальнені показники по укрупнених групах емоцій. Отримані результати були представлені у таблиці 2.3.

Таблиця 2.3 - Ступінь емоційних переживань за методикою К. Ізарда

Ступінь емоційних переживань	Респонденти	ПЕМ	НЕМ	ТДЕМ
Слабкий	К-сть	25	6	4
	%	50%	12%	8%
Помірний	К-сть	17	12	16
	%	34%	24%	32%
Виражений	К-сть	7	15	26
	%	14%	30%	52%
Сильний	К-сть	1	17	4
	%	2%	34%	8%

Отже, за результатами групових показників ми можемо зробити такі висновки:

1) Індекс позитивних емоцій в учасників дослідження притаманний переважно слабка (50%) міра вираження. Це свідчить про достатньо низький рівень загальних переживань радості, інтересу та здивування підлітками. Можна вважати, що на даний момент у групи підлітків відсутнє повне задоволення своїми діями. Вони можуть виявляти мінімальні емоційні реакції на події або ситуації і, ймовірно, володіють високим рівнем емоційної стійкості (рис.2.7).

2) Індекс гострих негативних емоцій у респондентів на виражений (30%) та сильній (34%) мірі вираження. Можна вважати, що підліткам характерні сильні переживання емоцій горя, гніву, відрази та презирства.

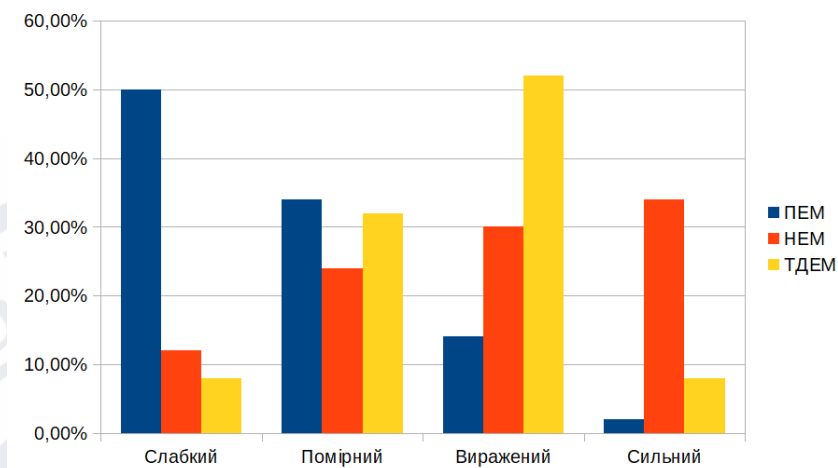


Рисунок 2.7. Ступінь емоційних переживань

Індекс позитивних емоцій (ПЕМ)

Індекс гострих негативних емоцій (НЕМ)

Індекс тривожно-депресивних емоцій (ТДЕМ)

3) Індекс тривожно-депресивних емоцій у підлітків визначено на помірній (32%) та вираженій мірі (52%). Можна вважати, що у групи підлітків емоції страху, сорому та провини на середньому рівні.

Додатково для виявлення відмінностей між двома вибірками досліджуваних, а саме групою дівчат-підлітків та юнаків-підлітків було використано статистичний критерій Манна-Уїтні - непараметричний статистичний критерій, що використовується для оцінки різниці між двома вибірками за рівнем будь-якої ознаки.

Обчислення U-критерію Манна-Уїтні:

$$U = n_1 \cdot n_2 + \frac{n_{Rmax}(n_{Rmax}+1)}{2} - R_{max}, (1)$$

де n_1 – кількість респондентів у першій групі,

n_2 – кількість респондентів у другій групі,

n R_{max} – кількість респондентів у групі з більшою ранговою сумою,

R_{max} – більша рангова сума.

H_0 – відмінності між першою і другою групою випадкові або їх взагалі не існує (групи подібні, їх можна обрати як експериментальну і контрольну); H_1 – відмінності між групами достовірні і значимі, що викликано великим розмахом

значень індивідуальних показників; у зв'язку з цим необхідно змінити одну із груп. Якщо $U > U_{\text{крит}}$, то приймається гіпотеза H_0 . Якщо $U < U_{\text{крит}}$, то приймається гіпотеза H_1 [27].

За методикою Кондаша «Виявлення рівня тривожності підлітків» для перевірки достовірності в розбіжності результати представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 - Робіжності між групами дівчат та юнаків за методикою Кондаша «Виявлення рівня тривожності підлітків»

Види тривожності	Сума рангів дівчата	Сума рангів юнаки	U-критерій (емп)	Рівень значущості ($p \leq$)
Загальна	712,5	562,5	306,5	Статистично значимих відмінностей немає
Шкільна	702,5	572,5	319,5	Статистично значимих відмінностей немає
Самооцінна	712	563	310	Статистично значимих відмінностей немає
Міжособистісна	738,5	536,5	283,5	Статистично значимих відмінностей немає

По всіх видах тривоги між групами статистично значимих відмінностей немає, $U_{\text{емп}} > U_{\text{крит}}$, так як з таблиці критичних значень U-критерію Манна-Уїтні для рівня значущості $p \leq 0,05$ - 223, при $p \leq 0,01$ - 189, отже приймається гіпотеза H_0 .

За шкалою депресії А. Т. Бека результати представлені в таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 - Робіжності між групами дівчат та юнаків за шкалою депресії

	Сума рангів дівчата	Сума рангів юнаки	U-критерій (емп)	Рівень значущості (критичне)
Депресія	841	434	181	Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,01$.

Приймається гіпотеза Н1: рівень депресії у групи дівчат переважає порівняно з групою юнаків. Це може бути пов'язано з тим, що дівчата-підлітки відчувають значні гормональні зміни, які можуть сприяти розвитку депресивних симптомів.

Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького) результати представлені в таблиці 2.6.

Табл. 2.6 - Робіжності між групами дівчат та юнаків за методикою діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки (адаптація А.К. Осницького)

	Сума рангів дівчата	Сума рангів юнаки	U-критерій (емп)	Рівень значущості (критичне)
Фізична агресія	617	658	211	Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,05$.

Приймається гіпотеза Н1: рівень фізичної агресії, у юнаків більший порівняно з дівчатами.

Аутоагресія, або почуття провини; вербальна агресія; підозрілість; образа; негативізм; роздратування; індекс агресивності; індекс ворожості приймається гіпотеза Н0: статистично значимих відмінностей між результатами 1 та 2 груп немає.

Шкала диференціальних емоцій (ШДЕ) К. Ізарда результати представлені в таблиці 2.7.

Табл. 2.7.Робіжності між групами дівчат та юнаків за шкалою диференціальних емоцій (ШДЕ) К. Ізарда

	Сума рангів дівчата	Сума рангів юнаки	U-критерій (емп)	Рівень значущості (критичне)
гнів	634	717	152	Відмінності між результатами 1 і 2 груп статистично значущі $p \leq 0,01$.
страх	676	599	346	Статистично значимих відмінностей немає
вина	714	518	308	Статистично значимих відмінностей немає
ТДЕМ	676,5	598,5	345,5	Статистично значимих відмінностей немає

Відмінності між результатами 1 і 2 груп по шкалі гнів статистично значущі $p \leq 0,01$, отже приймається H_1 . Це може бути пов'язано з біологічним фактором, тобто гормональними змінами, так як у підлітковому віці рівень тестостерону у юнаків значно підвищується. Тестостерон асоціюється з агресивною поведінкою, що може збільшувати схильність до гніву.

Щодо шкал страху, вини та індексу тривожно-депресивних емоцій, то у юнаків та дівчат - підлітків знаходиться на одному рівні.

Висновки до 2 розділу

Отже, в процесі даної роботи, було відзначено, що організація психологічного дослідження потребує правильного та ретельного підбору методів та методик, які дозволять діагностувати різні психологічні явища. Під час роботи з досліджуваними важливо правильно надавати інструкцію до методик, формувати мотивацію до дослідження.

Також вдалося виконати такі основні завдання як: підготувати методики для проведення емпіричного дослідження; провести психологічне дослідження; обробити отримані результати емпіричного дослідження; провести статистичний аналіз.

За допомогою проведеного дослідження було виявлено, що військові дії мають значний вплив на психічне здоров'я підлітків та їхній емоційний стан, вони зазнають великого стресу, що може призводити до посттравматичного стресового розладу, тривожних та депресивних станів, а також психосоматичних розладів. Досить часто відчують страх, тривогу, гнів, смуток і безпорадність.

Підлітки є вразливою групою, вони потребують особливої уваги та психологічної підтримки. Розуміння їхнього емоційного стану під час війни, допомагає розробити програми психологічної підтримки та реабілітації. Ефективна допомога сприятиме поліпшенню психічного здоров'я та адаптації підлітків до складних умов війни.

Отримані результати підкреслюють необхідність розробки та впровадження ефективних програм психологічної підтримки та реабілітації для підлітків, які постраждали від військових дій. Такі програми можуть включати в себе психологічну консультацію, психотерапію, групові заняття, тренінги та інші методи, спрямовані на покращення психічного стану підлітків.

РОЗДІЛ 3

ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ПОКРАЩЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Методичні рекомендації щодо профілактики негативних емоційних станів у підлітків в умовах війни

Проведене емпіричне дослідження та думка дослідників щодо емоційного стану підлітків під час війни, дало цілісне та ґрунтовне розуміння цієї проблематики, тому, відповідно до результатів дослідження, автором були розроблені такі рекомендації щодо профілактики негативних емоційних станів у підлітків в умовах війни:

- **здоровий сон:** важливо, щоб місце для сну було затишним та комфортним, адже хороший сон є важливим критерієм для підтримки гарного самопочуття що підвищить стійкість до емоційних перешкод;
- **фізична активність:** спорт завжди є і буде корисним, особливо в умовах війни коли негативні емоційні стани переважають над позитивними. Фізична активність сприяє виробленню ендорфінів, тому зниження рівня тривоги та агресії гарантовано, а також регулярне заняття спортом допоможе покращити сон.
- **відпочинок:** якісний відпочинок допоможе відновити власні сили, відволіктися від негативних думок, знайти спокій та гармонію у своїх думках і почуттях.
- **музика:** слухання музики має безліч терапевтичних ефектів, вона здатна викликати позитивні емоції та приємні спогади пов'язані з нею, тому, можна створити власний плей-лист з музикою яка подобається найбільше.

Серед вітчизняних психологів першим почав використовувати музику в лікувальних цілях В. М. Бехтерев. Він вважав, що за допомогою музичного ритму можна встановити рівновагу в діяльності нервової системи: стримати

зайве збудження або, навпаки, підвищити активність, розгальмувати інертних, апатичних осіб. На його думку, музику можна використовувати і для зняття перевтоми, зниження психоемоційного напруження [19].

- хобі: заняття улюбленою справою допоможе відволіктися від негативних думок та хвилювання спрямовуючи увагу на позитив, це може бути малювання, гра на музичному інструменті, спів, рукоділля, що також допоможе розвинути креативність та проявити себе через творчий процес;
- час з близькими: це може бути будь - що (приготування смачної вечері, спільний перегляд фільму, прогулянка, настільна гра). Спільні моменти, спогади, дозволять забути про негатив та допоможуть зосередитись на позитивному спілкуванні, що сприятиме зміцненню взаєморозуміння та взаємопідтримки в родині, а відчуття приналежності до близьких людей допоможе зберегти психологічну стійкість та подолати емоційні труднощі.
- говорити, ділитися власними думками та почуттями: підліток повинен знати, що його почуття важливі, а батьки завжди готові його підтримати; Сюди можна віднести і навчання усвідомлювати та проявляти свої емоції, а також вчитися приймати їх.
- читання книг дає можливість відволіктися від негативних подій, подорожувати, зануритись в інший світ, іншу реальність. Це сприяє розвитку уяви та викликає різні емоційні почуття, допомагаючи підлітку зрозуміти власні;
- спілкування з однолітками: це створить відчуття підтримки та розуміння що допоможе зменшити почуття самотності та ізоляції, окрім того, це стимулюватиме підлітка до розвитку соціальних навичок, встановленню дружніх стосунків;
- спробувати щось нове: це може стати новим джерелом підтримки, формування нових інтересів та хобі, що відкриє нові можливості для самореалізації та стимулюватиме до розвитку та особистісного росту;

- участь у групових тренінгах для покращення емоційного стану, так як, у підлітковому віці особливо ефективні групові форми корекції (О. Є. Лічко – «спільна взаємодія»).

Згідно соціологічного дослідження Клубу Добродіїв у співпраці з Plan International 2023 - відволіктися від хвилювання, поганих новин допомагає найбільше заняття спортом (43%), далі ігри, навчання, читання, час з домашніми тваринами, малювання або ліпка, заняття музикою або танцями [23].

Психологічні вправи, які можна робити разом з дітьми навіть під час перебування в укритті - це такі техніки, як: "Моє безпечне місце", "Обійми метелика", "5-4-3-2-1", "Дихання на 5". Вони допомагають заспокоїтись та зосередити увагу на важливому [3].

Вправи та методики, які на думку Шестопалова Т. В. допоможуть підлітку у воєнний період:

- техніки на заземлення - терапевтичний інструмент для зменшення симптомів тривоги та паніки;
- використання ресурсних вправ (Вправа «Я є. Я маю. Я можу. Я буду»);
- арт-методики, які сприяють гармонізації психоемоційного стану і зниженню тривоги;
- дихальні техніки для зняття психоемоційного напруження («Зігриємо метелика», «Квітка та свічка», «Дихання по долоні»);
- вправи на зняття м'язової напруги («Солдат та ганчір'яна лялька», «Пір'інка і статуя»).

Психіка дітей і підлітків має величезні резерви самовідновлення і саморегуляції, проте важливою є й підтримка підлітків в умовах шкільного середовища - шкільним психологом. З метою забезпечення такої підтримки психологам закладів освіти необхідно регулярно проводити заняття, які зорієнтовані на підтримку та розвантаження нервової системи [37].

Чуйко О. В. акцентує увагу на фізичній підтримці. Значимі дорослі можуть сидіти поруч з дитиною і обіймати або тримати за руку тільки за її

згодою. Також можна використовувати техніки заземлення. Техніки заземлення - це усвідомлені техніки, які дозволяють зафіксувати себе фізично та емоційно в певний момент шляхом контакту з будь-якою поверхнею (стіною, підлогою, стільцем). Батьки можуть спробувати залучити підлітка до заняття улюбленою справою або тим, що заспокоїть та відновить душевну рівновагу: фізична активність, спорт, малювання, музика, перегляд фільмів чи прогулянки на природі [36].

ЮНІСЕФ пропонує допомогти підліткам у кризовій ситуації за допомогою таких методів:

- говорити і слухати, батькам потрібно знаходити час на те, аби слухати підлітка та надавати можливість висловлювати власні думки;
- дозволити емоціям бути, що означає вільно приймати і висловлювати свої почуття без сорому чи стримування, а потім знайти способи ефективно з ними впоратися;
- обійматися, адже обійми - це чудовий спосіб продемонструвати підтримку та співчуття, яке важливе під час стресової ситуації та невизначеності;
- перегляд улюблених фільмів разом, що допоможе відволіктись від негативних думок;
- хвалити і робити акценти на досягненнях, навіть якщо ці досягнення незначні - це дасть відчуття підтримки та захисту, що є важливим в умовах військових дій;
- заохочення спілкування дитини з однолітками, що забезпечить соціальну підтримку та розвиток, а також буде сприяти формуванню позитивних відносин та емоційного благополуччя, адже для більшості підлітків спілкування з однолітками є вадливим;
- долучати підлітків до допомоги іншим за бажанням;
- бути уважним до змін у поведінці, та у разі потреби звернутись до психолога [40].

3.2. Тренінг покращення емоційного стану підлітків в умовах війни

Тренінг на тему: «Покращення емоційного стану підлітків»

Мета: Зниження рівня емоційної напруги, покращення рівня емоційного стану, навчання навичкам саморегуляції.

Завдання:

- створити безпечне та довірливе середовище для учасників тренінгу
- створити позитивну атмосферу серед учасників тренінгу
- зняти емоційну напругу та знизити рівень негативних станів шляхом психологічного розвантаження учасників тренінгу
- навчити технікам розслабленням шляхом релаксаційних, дихальних та ресурсних вправ

Матеріали: релаксаційна музика. папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Кількість учасників: 12-15

Цільова аудиторія: підлітки

Тривалість: 1 год 30 хв

Хід роботи

1. Вступне слово психолога.

Час: 2 хв.

Психолог представляє себе, налаштовує підлітків на взаємодію, вмотивовує на позитивне відношення до тренінгу, а також повідомляє про мету тренінгу: “На даному тренінгу навчимося як правильно врегулювати свій емоційний стан, а також дізнаємось які вправи можна використовувати для того, щоб покращити свій емоційний стан в моменті”.

2. Правила тренінгу (учасники самостійно можуть запропонувати правила тренінгу):

Час: 5 хв.

1. Звернення один до одного на «ти» й по імені.
2. Участь у вправах та у виконанні окремих завдань є добровільною.
3. Правило «піднятої руки», «тут і тепер».

4. Відвертість (не розкриття усіх таємниць, інтимних сторін життя, а відверте висловлення власної реакції на ситуацію «тут і тепер»).
5. Сприймання себе та інших такими, якими вони є.
6. Говорити від свого імені.
7. Щирість та чуйність у взаєминах.
8. Вміння слухати, чути, спостерігати.
9. Правило конфіденційності.

3. Вправа “Знайомство”.

Час: 3 хв.

Мета: знайомство, створення позитивного емоційного фону, налаштування на активне включення в роботу групи.

Кожен учасник тренінгу по черзі називає своє ім'я та слово яке відображає його теперішній настрій або емоційний стан.

Приклад: Яна -весела.

4. Інформаційне повідомлення: (5 хв)

Емоції - вид психічних процесів і станів, що втілює переживання короткочасного ставлення до дійсності, життєвого значення подій і явищ. У вузькому значенні поняття «емоція» вживається як форма переживання якого-небудь почуття. За ознакою задоволеності потреби емоції поділяють на позитивні (реакція на повне або достатнє задоволення потреби - радість), негативні (реакція на недостатнє або й відсутнє задоволення потреби - гнів, сум), за впливом на організм - сенічні (активізація, покращення життєдіяльності - радість) та астенічні (пригнічення, порушення життєдіяльності - сум) [22].

Емоційні стани – це тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції. До них відносять збудження, пригнічення (депресія), страх, тривогу. Емоційний стан є мінливим психічним явищем [2].

Негативні емоції виникають при дефіциті інформації, невдачах людей. Негативні емоції протилежні позитивним. Проте, вони теж стимулюють активність людини, спрямовуючи її на подолання перешкод [1].

5. Техніка «Каракулі і метаморфози» (Автор О. Копитін).

Час: 15 хв.

Мета: активізація уяви, переживання катарсису, позбавлення від емоційного напруження та негативних емоцій.

Вікові обмеження: 10 +

Обладнання: папір А4, олівці, фарби, пензлики.

Вид арт-терапії: ізотерапія, музикотерапія, дудлінг.

Інструкція: Клієнту пропонують вільно рухати олівцем по аркуші паперу без жодного задуму і мети, виводячи різні каракулі та лінії. Для збільшення рівня спонтанності можна запропонувати закрити очі. У результаті клієнт отримає складний клубок ліній. Наступне завдання – слід побачити у ньому якийсь образ і розвинути його. Побачивши чіткий образ потрібно скласти розповідь.

Орієнтовний перелік запитань для рефлексивного аналізу: – Який образ Ви побачили серед каракуль? – Що цей образ означає для Вас? – Яке основне послання Вашої розповіді? – Які емоції викликає у Вас малюнок? – Які емоції та переживання викликає у Вас розповідь? Деякі аспекти інтерпретації:

Важливим в інтерпретації каракуль є можливість побачити образ у несвідомому і спонтанному малюванні каракуль, що свідчить про можливість проектувати образи несвідомого у площину свідомого та осмислювати їх. Варто здійснити конкретний аналіз образу, виходячи із його суб'єктивного смислового наповнення клієнтом. Додаткову інформацію терапевт може отримати із розповіді клієнта [18].

6. Вправа «Нагору по веселці».

Час: 7 хв.

Призначення: розвиток навичок психоемоційної саморегуляції. Учасників просять встати, заплющити очі, зробити глибокий вдих і уявити, що разом із цим вдихом вони піднімаються нагору по веселці, а видихаючи – з'їжджають з неї, як з гірки. Вправа повторюється кілька разів.

Обговорення. Підлітки обмінюються враженнями.

7. Вправа «Сміх».

Час: 5 хв.

Призначення: розвиток навичок психоемоційної саморегуляції. Учасників просять стати в коло, заплющити очі і згадати ситуацію, коли вони сміялися від душі, до сліз. Нехай цей спогад знову викличе у вас усмішку, сміх. Ми будемо сміятися всі разом. Головне – почати, а потім підсилювати один одного, підтримуючи сміх емоційно, голосно, нестримно. Коло все тіснішає! Ще трохи, і почнеться вибух сміху. Спочатку плавний, потім лавиноподібний, він надає розкутості. Обговорення. Що відбулося з вашим настроєм і емоційним тонусом? Чи змінилися вони? [19].

8. Техніка «Крила метелика».

Час: 3 хв.

Мета: зниження рівня тривоги, стабілізація емоційного стану дитини. Інструкція. Покладіть долоні під ключиці навхрест. Пальцями правої руки тричі легенько постукайте під лівою ключицею. Потім зробіть це пальцями лівої руки під правою ключицею. Простукуйте ключиці лівою і правою рукою по черзі протягом 3-4 хвилин, поки не відчуєте полегшення. Під кінець вправи зробіть три глибоких вдихи й видихи [37].

9. Вправа «Релаксація на контрасті».

Час: 7 хв.

Щоб ефективно зняти м'язове напруження, спочатку треба його посилити. Якщо обстановка навколо напружена й ви відчуваєте, що втрачаєте самовладання, цей комплекс можна виконати прямо на місці, за столом, практично непомітно для навколишніх. Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх.

Напружте й розслабте ступні ніг.

Напружте й розслабте гомілки.

Напружте й розслабте коліна.

Напружте й розслабте стегна.

Напружте й розслабте сідничні м'язи.

Напружте й розслабте живіт.

Розслабте спину й плечі.

Розслабте кисті рук.

Розслабте передпліччя.

Розслабте шию.

Розслабте лицьові м'язи.

Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм. Коли вам здається, що повільно пливете, — ви повністю розслабилися [7].

10. Вправа «Моє безпечне місце»

Час: 15 хв.

Мета: допомогти учасникам досягти ресурсного стану.

Обладнання: релаксаційна музика.

До уваги ведучого (*перед початком доречно увімкнути приємну релаксаційну мелодію*). А зараз ми відправимось в дуже особливе місце. Сядьте зручно. Відчуйте ноги, стегна, спину, руки, шию. Усьому тілу зручно і комфортно. Зробіть кілька глибоких вдихів і повільних видихів. Заплющте очі, дихайте спокійно, ніби Ви збираєтеся от-от заснути.

Уявіть місце, де Ви відчуваєте себе спокійно, безпечно, щасливо. Це може бути реальне або фантастичне місце. Усе, що намалює Ваша фантазія – правильно – це Ваше безпечне місце, де Вам комфортно.

Подивіться в різні боки. Подивіться на небо. Розгляньте себе, як Ви одягнені, як взуті. Подивіться на різні кольори навколо. Уявіть, що Ви можете торкатися предметів навколо себе. Тепер подивіться далеко вперед. Що Ви бачите? Спробуйте побачити різні кольори й тіні. Можливо, Ви почуєте звуки, запахи. Коли ви тут, Ви відчуваєте себе спокійно й впевнено.

Тепер уявіть, що хтось особливий з вами поруч. Він сильний, він тут, щоб допомогти. Уявіть, що Ви вдвох повільно гуляєте. Вам добре. Ця людина – друг і помічник. Він може вирішувати Ваші проблеми.

Подивіться ще раз навколо. Запам'ятайте це місце добре. Можливо, Вам захочеться взяти щось із собою на згадку. Ви зможете будь-коли повернутися

сюди знову. Ваш помічник завжди буде тут. Приготуйтеся розплющити очі і залишити своє особливе місце. Один, два, три. Потягніться як після сну.

Запитання для обговорення:

Як Ви відчуваєте себе? Це Ваше особливе місце, і ви завжди можете його уявити, подумки поспілкуватися з вашим помічником, набратися в цьому місці сил, енергії. Хто хотів би розповісти про те, що бачив, про своє безпечне місце? [37].

11. Вправа «Дихання за квадратом».

Час: 8 хв.

Під час виконання техніки важливо фокусувати увагу на ритмі дихання та тому, як ви робите продовжений повний видих.

Схема така:

Видих. Рахуємо до чотирьох.

Пауза. Рахуємо до чотирьох.

Видих. Рахуємо до чотирьох.

Пауза. Рахуємо до чотирьох.

Для емоційної стабілізації достатньо 5-8 циклів повторення вправи [35].

Підсумок. Рефлексія.

Час: 15 хв.

Кожен учасник висловлює свою думку щодо тренінгу, що сподобалося, що ні; що змінилося емоційному стані; які відчуття в тілі; який настрій у дану хвилину.

Що вам сподобалось на занятті?

Які враження ви отримали?

Що ви можете взяти для себе з нашого спілкування?

Висновки до 3 розділу

Практичні рекомендації щодо профілактики негативних емоційних станів у підлітків в умовах війни, а також тренінг, спрямовані на підтримку та покращення емоційного стану. Ці практичні інструменти враховують психологічні потреби підлітків у часи невизначеності і надають конкретні методи та стратегії попередження негативних емоційних станів.

Подальші дослідження відкривають безліч можливостей для розробки та впровадження більш ефективних методів, які можна буде використовувати не лише під час війни, а й в інших надзвичайних ситуаціях. Це сприятиме покращенню якості життя підлітків та підвищенню їх емоційної стійкості до психотравматичних подій.

Методичні рекомендації щодо профілактики негативних емоційних станів у підлітків в умовах війни включають в себе розроблені для батьків, вчителів, підлітків та інших осіб, які працюють з підлітками, з метою профілактики та покращення емоційного стану. До них входить широкий спектр заходів, спрямованих на зменшення стресу та покращення адаптаційних здібностей. Такі рекомендації повинні бути підкріплені науково обґрунтованими методами та практичними прикладами, щоб забезпечити їхню ефективність у реальних умовах.

Тренінг на тему "Покращення емоційного стану підлітків" може стати інноваційним інструментом для підвищення емоційної стійкості та саморегуляції у підлітків, що пережили військові конфлікти. Його основна мета полягає не тільки в зниженні рівня емоційної напруги, покращення рівня емоційного стану, а й в навчанні навичкам саморегуляції.

Отже, подальші дослідження та розвиток практичних методів покращення емоційного стану підлітків в умовах війни є критично важливим для забезпечення їхнього психологічного благополуччя та соціальної адаптації. Розробка і впровадження відповідних програм та ініціатив в цій області може

мати вирішальне значення для стабілізації емоційного стану та підтримки підлітків у найбільш вразливій періоди їхнього життя.



ВИСНОВКИ

Війна стала причиною стресу та психологічного навантаження для багатьох українців. Найбільш вразливими серед них - це підлітки, тому що їхня психіка дуже чутлива до будь-яких змін. Звуки авіаударів, повітряних тривог, вибухів, обстрілів – все це залишає негативний слід. Тоді дитина відчуває страх зал життя, фізичну та емоційну напругу та підвищену тривожність.

Дослідження психологічних особливостей негативних емоційних станів підлітків в умовах війни демонструє, що вплив військових дій на психічне здоров'я підлітків є досить значним.

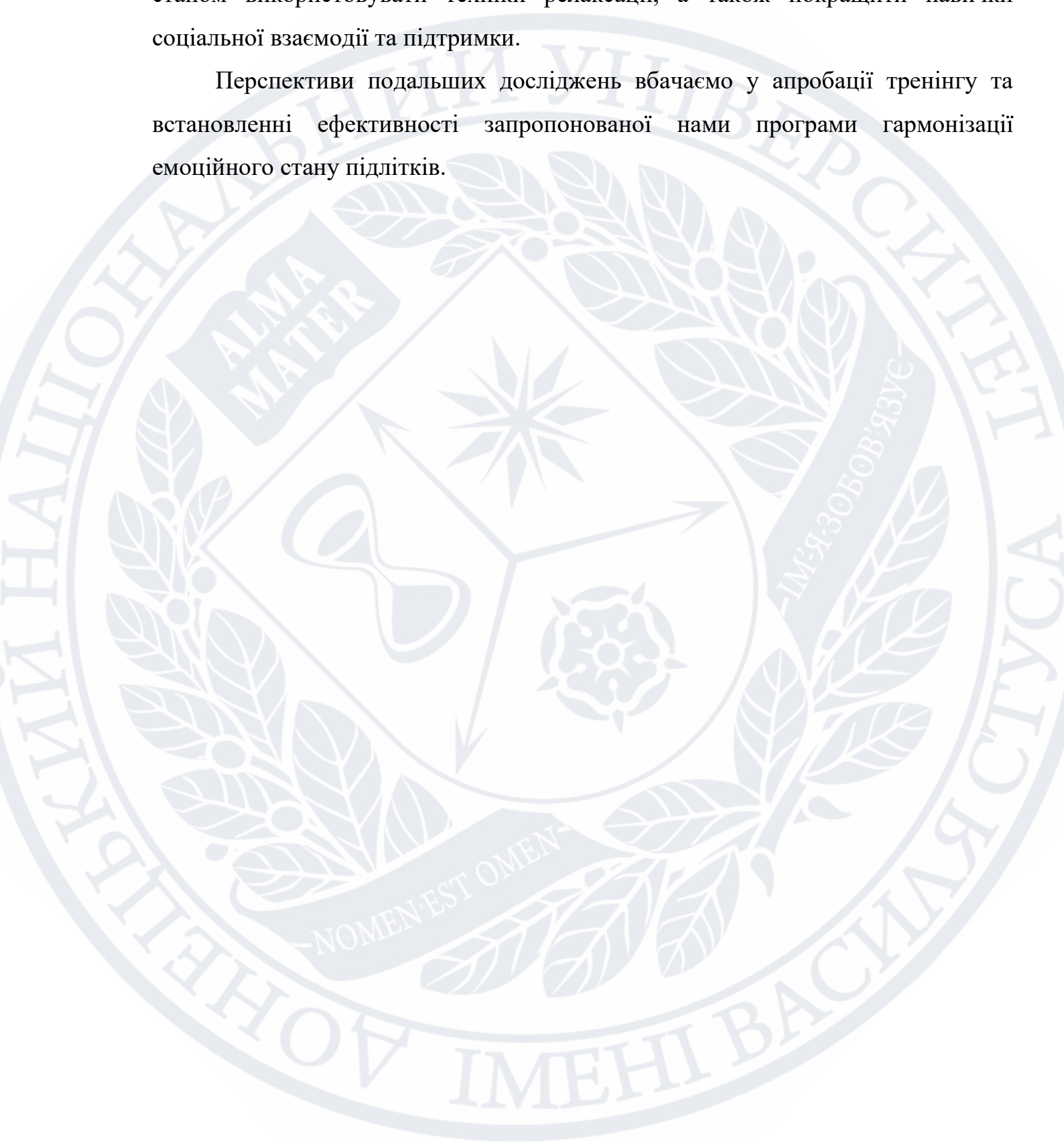
Доведено, що підлітки, які переживають війну, страждають від депресій, тривожності, підвищеної агресії. Підвищена тривожність у підлітків може бути наслідком постійного страху та загрози для їхнього безпеки. Депресія може виникати внаслідок втрати близьких, життєвих перешкод та відчуття втрати майбутнього. Агресивність може бути реакцією на негативний досвід та пережиті стреси.

Результати дослідження підкреслюють важливість розробки та впровадження комплексних програм підтримки та реабілітації для підлітків, які постраждали від військових дій. Методичні рекомендації щодо профілактики негативних емоційних станів повинні включати: психологічну підтримку; соціальну адаптацію; навчання стратегіям подолання стресу, тривоги, депресії; підтримку не тільки з боку батьків, але й з боку школи, адже шкільне середовище може відігравати ключову роль у забезпеченні емоційного та психологічного благополуччя підлітків. Вчителі та шкільні психологи мають бути залучені до програм підтримки, надаючи додаткову допомогу та ресурси для учнів. Створення сприятливого шкільного середовища в школі може значно зменшити рівень стресу та тривоги у підлітків, сприяючи їхньому соціальному та академічному успіху.

Тренінг «Покращення емоційного стану підлітків» може бути одним з ефективних інструментів для зниження рівня тривоги та депресії, підвищення самооцінки та розвитку емоційної стійкості підлітків. Учасники тренінгу

зможуть навчитися розпізнавати, регулювати та керувати своїм емоційним станом використовувати техніки релаксації, а також покращити навички соціальної взаємодії та підтримки.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у апробації тренінгу та встановленні ефективності запропонованої нами програми гармонізації емоційного стану підлітків.



СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. В складні часи війни. Як підтримати підлітків та стати для них опорою: гайд для дорослих. URL: <https://life.pravda.com.ua/projects/pidlitky-i-viyna/2023/06/08/254740/> (дата звернення: 09.04.2024)
2. Веракіс А.І. Основи психології: навч. посібник для студентів вищих навч. Закладів. А.І. Веракіс, Ю. І. Завалевський, К. М. Левківський. Х.; К., 2005. 416 с.
3. Вишневський С. В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. С.В. Вишневський. Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти: матеріали І Всеукр. круглого столу (м. Дніпро, 18 травня 2018 р.). Дніпро : ДДУВС, 2018. С. 19-24.
4. Вітенко І. С. Основи психології. Основи педагогіки [Текст]: навч. метод. посібник. І. С. Вітенко, А. С. Борисюк, Т. І. Вітенко. 2-ге вид. Чернівці: Книги XXI, 2009. 200 с.
5. Вплив війни на психічне здоров'я дітей. War Childhood Museum Ukraine. URL: <https://warchildhood.org/ua/impact-of-war-on-childrens-mental-health/> (дата звернення: 19.04.2024)
6. Вправи для зняття стресу та емоційної напруги. URL: https://dnz60.edu.vn.ua/?page_id=614 (дата звернення: 27.04.2024)
7. Гаврилькевич В. К. (2013). Роль емоційних станів у етіології та патогенезі ішемічної хвороби серця. Практична психологія та соціальна робота: науково-практичний та освітньо-методичний журнал. Київ: СОЦИС-ПРЕС, 6 (171), С. 62-66.
8. Гаврилькевич В., Фірстова О. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. Психологічні травелогі: науковий журнал. 2023. № 2. С. 41-50. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT2023-2-15>. URL: <https://pt.khmnmu.edu.ua/index.php/pt/article/view/84>
9. Гнатюк О. В. Проблема навчання та адаптації молодших школярів в умовах воєнного стану. Київ. 2022. 11 с.

10. Депресія: відповіді на основні запитання про це захворювання. Центр громадського здоров'я. Центр громадського здоров'я України. МОЗ. URL: <https://phc.org.ua/news/depresiya-vidpovidi-na-osnovni-zapitannya-pro-ce-zakhvoryuvannya> (дата звернення: 01.05.2024)
11. Депресія: симптоми, причини, види. Лікування в Києві. MEDIKOM. Приватна багатoproфільна клініка в Києві. URL: <https://medikom.ua/depressiya-simptomy-prichiny-vidy/> (дата звернення: 02.05.2024)
12. Дуткевич Т. В. Кам'янець-Поділ. Нац. ун-т ім. Івана Огієнка, Факультет корекц. та соц. педагогіки і психології, каф. психології освіти. Кам'янець-Подільський: Зволейко Д. Г. [вид.], 2015. 431 с.
13. Емоційні стани особистості як психологічний феномен. Т. О. Мотрук. Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія. 2011. № 937, Вип. 45. С. 202-205. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/VKhIPC_2011_937_45_47
14. Журба К. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. Нова педагогічна думка. 2022. № 2 (110). С. 105-109.
15. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
16. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навчальний посібник. С. Б. Кузікова. 2-ге видання, перероблене, доповнене. Суми: Університетська книга, 2020. 304 с.
17. Лукомська С. Особливості психологічних травм російсько-української війни у контексті євроінтеграційних процесів. Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки». 2022. Спецвипуск. С. 78–85.
18. Матвійчук Т. Ф. Психологія: навчально-методичний посібник. Т. Ф. Матвійчук. Львів: Вид-во «ГАЛИЧ-ПРЕС», 2018. 76 с.
19. Методика «Шкала диференціальних емоцій» URL: <https://studfile.net/preview/3904415/page:5/> (дата звернення: 22.04.2024)

20. Підлітки та їхнє життя під час війни. URL: <https://dobrodiy.club/wp-content/uploads/2023/03/doslidzhennya-pidlitky-ta-yihnye-zhyttya-pid-chas-vijny-nastroyi-czinnosti-majbutnye.pdf> (дата звернення: 26.04.2024)
21. Підліткова депресія: причини і наслідки. Комунальний заклад «Ковалівський ліцей» Немирівської міської ради. URL: <https://kovalivka.school.org.ua/pidlitkovadepresiya-prichini-i-naslidki-17-26-50-09-10-2020/> (дата звернення: 19.04.2024)
22. Платонова О. Г., Дрижак Т. І. Причини виникнення і форми прояву агресивної поведінки у підлітків в умовах воєнного стану. Тринадцять Сіверянські соціально-психологічні читання: Матеріали Міжнародної наукової онлайн-конференції (25 листопада 2022 року, м. Чернігів). За наук. ред. Л. М. Завацької. Чернігів: НУЧК імені Т. Г. Шевченка, 2023. Т. 2. С. 140-145.
23. Роменець В. А. Історія психології ХХ століття: навч. посібник. В. А. Роменець, І. П. Маноха. К.: Либідь, 1998. 992 с.
24. Руда Н.Л., Кучманич І. М., Мороз Р. А., Опанасенко Л. А., Шевченко В.В. Кваліфікаційні роботи з психології. За загальною редакцією Н. Л. Рудої. Миколаїв: «Іліон», 2019. 150 с.
25. Слюсаревський М., Чуніхіна С., Найдьонова Л. Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд. Асоціація політичних психологів України: матеріали Всеукраїнського круглого столу, м. Київ. 7 квіт. 2022 р. Київ. 52 с.
26. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика: підручник. К.: ВД Слово, 2013. 608с.
27. Терлецька Л.Т. Психологія зрілості: практикум. Навчальний посібник. К.: Главник, 2006, 144 с. (серія «Психологічний інструментарій»).
28. Тлумачення із "Словника української мови". URL: <https://slovnyk.ua/index.php?sword=%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD> (дата звернення: 25.04.2024)

29. Тривожність під час війни: шляхи терапії. URL: <https://health-ua.com/article/74775-trivozhnst-pd-chas-vjni-shlyahi-terap> (дата звернення: 01.05.2024)
30. Удовенко Ю. М. організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій: український психологічний журнал збірник наукових праць. Київ. 2017. № 1 (3) с.165- 177.
31. Фальова О. Є, Бурківський В. В. Вплив стресу на емоційний стан людини. 2023. С. 53–55.
URL: <http://repo.uipa.edu.ua/jspui/handle/123456789/7268> (дата звернення: 22.04.2024)
32. Хамрик Н. В. Особливості переживання підлітками депресивних станів в умовах війни : кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра за спеціальністю "053 - психологія". В. Хамрик. Тернопіль: ТНТУ, 2023. 75 с.
33. Чотири вправи що допоможуть швидко знизити рівень тривоги. URL: <https://stepanecka-gromada.gov.ua/news/1657031668/> (дата звернення: 27.04.2024)
34. Чуйко О., Шкуро А., Голотенко А. та інші. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації: посібник. Київ, 2015. 52 с.
35. Шестопалова Т. В. Психологічна підтримка дітей та підлітків у воєнний період. *Педагогічний вісник*. 2023. № 1. С. 62–65.
36. Щербакова О., Кондрацька Л., Беженська А. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. *Габітус*. 2023. № 55. С. 67–71.
37. Як війна змінила життя українських дітей. URL: <https://gradus.app/kk/open-reports/iak-zminilosia-zhittia-ukrayinskikh-ditei-pid-chas-viini/> (дата звернення: 09.04.2024)
38. Як підтримати підлітка у кризовій ситуації? UNICEF – дитячий фонд організації об'єднаних націй:

URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-to-support-a-teen> (дата звернення: 25.04.2024)

39. Beck A. T. et al. An Inventory for Measuring Depression. Archives of general psychiatry. 1961.

40. Deborah S. Children in the heat of war.

URL: <https://www.apa.org/monitor/sep01/childwar> (дата звернення: 20.04.2024)

41. Nexhmedin Morina, Ulrike von Lersner, Holly G Prigerson. War and bereavement: consequences for mental and physical distress - PubMed. PubMed. URL: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21765944/> (дата звернення: 20.04.2024).

42. R. SRINIVASA MURTHY and RASHMI LAKSHMINARAYANA. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. PubMed Central (PMC).

URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1472271/> (дата звернення: 19.04.2024).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методика Кондаша «Виявлення рівня тривожності підлітків».

Інструкція. Уважно прочитайте кожне речення і обведіть кружечком відповідну цифру: 0 — якщо ситуація взагалі не здається вам неприємною; 1 — трохи хвилює вас; 2 — ситуація достатньо неприємна і викликає таке занепокоєння, що ви воліли б краще уникнути її; 3 — ситуація дуже неприємна, викликає сильне занепокоєння та тривогу; 4 — ситуація вкрай неприємна, ви не можете її перенести, вона викликає у вас дуже сильне занепокоєння та навіть страх.

1	Відповідати біля дошки —	01234
2	Піти в будинок до незнайомих людей —	01234
3	Брати участь в змаганнях, конкурсах, олімпіадах —	01234
4	Розмовляти з директором школи —	01234
5	Думати про своє майбутнє —	01234
6	Вчитель дивиться по журналу, кого б запитати —	01234
7	Тебе критикують, в чомусь дорікають —	01234
8	Спостерігають за тобою під час роботи (розв'язання задачі) —	01234
9	Пишеш контрольну роботу —	01234
10	Після контрольної вчитель називає відмітки —	01234
11	На тебе не звертають уваги —	01234
12	У тебе щось не виходить —	01234
13	Чекаєш батьків з батьківських зборів —	01234
14	Тобі загрожує неуспіх, провал —	01234

15	Чуєш за своєю спиною сміх —	01234
16	Складаєш іспити в школі —	01234
17	На тебе сердяться (незрозуміло чому) —	01234
18	Виступаєш перед великою аудиторією —	01234
19	Має відбутися важлива, вирішальна справа —	01234
20	Не розумієш пояснень вчителя —	01234
21	З тобою не згодні, суперечать тобі —	01234
22	Порівнюєш себе з іншими —	01234
23	Перевіряються твої здібності —	01234
24	На тебе дивляться, як на маленького —	01234
25	На уроці вчитель несподівано ставить тобі запитання —	01234
26	Замовкли, коли ти підійшов —	01234
27	Оцінюється твоя робота —	01234
28	Думаєш про свої справи —	01234
29	Тобі треба прийняти для себе рішення —	01234
30	Не можеш впоратися з домашнім завданням —	01234

Додаток А 1. Відповіді в балах до методики

Види тривожності	Загальна тривожність	Шкільна	Самооцінна	Міжособистісна
1	77	29	22	26
2	72	24	28	20
3	65	12	27	26

4	40	17	17	6
5	63	16	22	25
6	30	10	12	8
7	21	11	8	2
8	62	20	21	21
9	33	10	16	7
10	15	2	4	9
11	42	11	18	13
12	74	19	27	28
13	102	30	36	36
14	64	12	29	23
15	76	24	25	27
16	67	17	24	26
17	47	12	19	16
18	56	16	19	21
19	49	20	13	16
20	72	23	30	19
21	51	18	16	17
22	69	26	32	11
23	40	12	16	12
24	53	14	27	12
25	58	28	21	10
26	55	15	22	18
27	15	3	5	7
28	60	17	22	21
29	27	9	13	5
30	63	26	25	12
31	82	28	30	24
32	59	16	27	16
33	63	20	27	16
34	61	18	23	22
35	50	17	15	16

36	32	9	15	6
37	75	28	20	24
38	63	21	22	22
39	30	7	13	5
40	63	15	21	24
41	61	18	23	22
42	74	22	23	25
43	24	14	12	4
44	65	22	27	26
45	31	8	14	5
46	30	11	15	7
47	63	20	27	15
48	80	26	28	22
49	35	12	18	9
50	65	13	24	27

ДОДАТОК Б**Методика діагностики показників і форм агресії А. Басса та А. Дарки****(адаптація А.К. Осницького).**

Інструкція: прочитуючи твердження, оберіть, наскільки вони відповідають вашому стилю поведінки, вашому образу життя і одним з чотирьох можливих відповідей: "так", "можливо, так", "можливо, ні", "ні".

1. Іноді не можу справитися з бажанням нашкодити кому-небудь.
2. Інколи можу розповсюджувати плітки про людей, яких не люблю.
3. Легко виходжу з себе, проте легко й заспокоююсь.
4. Якщо до мене не звернутись по-доброму, прохання не виконаю.
5. Не завжди отримую те, що мені належить.
6. Знаю, що люди говорять про мене за мою спиною.
7. Якщо не схвалюю вчинки інших людей, даю їм це відчути.
8. Якщо трапляється обманути когось, відчуваю докори сумління.
9. Мені здається, що я не здатен вдарити людину.
10. Ніколи не роздратовуюсь настільки, щоб розкидати речі.
11. Завжди поблажливий до чужих недоліків.
12. Коли встановлене правило не подобається мені, хочеться його порушити.
13. Інші майже завжди вміють скористатися за сприятливих умов.
14. Мене насторожують люди, які відносяться до мене більш дружньо, ніж я очікував.
15. Часто буваю не згоден з людьми.
16. Іноді в голову приходять думки, за які мені соромно.
17. Якщо хто-небудь вдарить мене, я не відповім тим же.
18. При роздратуванні грюкаю дверима.
19. Я більш роздратований, ніж здається зі сторони.
20. Якщо хтось корчить з себе начальника, я роблю йому наперекір.
21. Мене трохи засмучує моя доля.
22. Думаю, багато людей не люблять мене.
23. Не можу втриматись від суперечки, якщо люди не згодні зі мною.
24. Ті, хто уникають роботи, повинні мати відчуття провини.
25. Хто ображає мене чи мою сім'ю, наражається на бійку.
26. Я не здатен на грубі жарти.
27. Мене охоплює злість, коли наді мною насміхаються.
28. Коли люди вдають із себе начальників, я роблю все, щоб вони не зазнавались.
29. Майже щотижня бачу кого-небудь з тих, хто мені не подобається.

30. Досить багато людей заздять мені.
31. Вимагаю, щоб люди поважали мої права.
32. Мене засмучує, що я мало роблю для своїх батьків.
33. Люди, які постійно "дістають" нас, заслуговують на те, щоб їм дали щигля по носі.
34. Від злості інколи буваю похмурий.
35. Якщо до мене відносяться гірше, ніж я на те заслуговую, я не засмучуюсь.
36. Якщо хтось намагається вивести мене із себе, я не звертаю уваги.
37. Хоч я і не показую того, іноді мене мучить заздрість.
38. Інколи мені здається, що наді мною сміються.
39. Навіть якщо злюся, не використовую грубих висловів.
40. Хочеться, щоб всі мої гріхи були прощені.
41. Рідко даю здачі, навіть коли хто-небудь вдарить мене.
42. Ображаюсь, коли іноді виходить не по-моєму.
43. Інколи люди роздратовують мене своєю присутністю.
44. Нема людей, яких би я по-справжньому ненавидів.
45. Мій принцип: "ніколи не довіряй чужакам".
46. Якщо хтось дратує мене, готовий сказати йому все, що про нього думаю.
47. Роблю багато такого, про що потім жалкую.
48. Якщо рознервуюсь, можу вдарить кого-небудь.
49. З десяти років у мене не було вибухів гніву.
50. Часто відчуваю себе як порохова бочка, готова вибухнути.
51. Якби всі знали, що я відчуваю, мене б вважали людиною, з якою нелегко дійти згоди.
52. Завжди думаю про те, що за таємні причини примушують людей робити щось приємне мені.
53. Коли кричать на мене, кричу у відповідь.
54. Невдачі засмучують мене.
55. Б'юся не рідше і не частіше інших.
56. Можу згадати випадки, коли був настільки злим, що хапав першу річ під рукою та ламав її.
57. Інколи відчуваю, що готовий першим почати бійку.
58. Інколи відчуваю, що життя зі мною обходиться несправедливо.
59. Раніше думав, що більшість людей говорить правду, але тепер в це не вірю.
60. Сварюся тільки від злості.
61. Коли вчиняю неправильно, відчуваю докори сумління.
62. Якщо для захисту своїх прав потрібно застосувати фізичну силу, я застосую її.
63. Інколи виражаю свою злість тим, що стукаю по столу.
64. Буваю грубим по відношенню до людей, котрі мені не подобаються.

65. У мене немає ворогів, які б не хотіли мені нашкодити.
66. Не вмію поставити людину на місце, навіть коли вона на це заслуговує.
67. Часто думаю, що живу неправильно.
68. Знаю людей, які можуть довести мене до бійки.
69. Не сумую із-за дрібниць.
70. Мені рідко приходить в голову думка про те, що люди намагаються розізлити чи образити мене.
71. Часто просто погрожую людям, не збираючись виконувати свої погрози.
72. Останнім часом я став занудою.
73. У суперечці часто підвищую голос.
74. Намагаюся приховати погане відношення до людей.
75. Краще погоджусь з чимось, аніж стану сперечатися.

**Додаток Б 1. Відповіді в балах до методики
показники рівня агресії за шкалами методики Басса-Дарки**

	аутоаг ресія, або почутт я провин и	вербал ьна агресія	підозрілі сть	обра за	негатив ізм	роздр атува ння	Непр яма агрес ія	Фізичн а агресія	індекс агреси вності	індекс ворожос ті
1	6	5	7	3	1	1	6	2	13	10
2	8	8	7	5	3	7	6	8	22	12
3	5	4	5	2	2	4	2	6	12	7
4	6	12	9	8	5	9	9	9	30	17
5	8	9	7	6	1	4	4	2	15	13
6	8	12	8	5	5	9	8	9	29	13
7	7	5	8	4	2	2	5	6	16	12
8	1	9	5	3	4	5	8	5	22	8
9	8	4	8	7	3	10	7	7	18	15
10	5	11	6	3	4	4	6	5	22	9
11	9	9	10	7	5	9	7	8	24	17
12	5	9	5	3	1	5	2	4	15	8
13	5	7	6	4	4	5	4	2	13	10

14	6	10	8	6	4	6	5	6	21	14
15	8	5	7	6	3	5	2	1	8	13
16	6	11	6	5	5	8	7	9	27	11
17	3	11	4	2	4	7	4	4	19	6
18	8	5	4	7	1	5	4	3	12	11
19	5	8	8	3	2	5	8	6	22	11
20	7	11	7	2	3	7	4	4	19	9
21	5	9	9	6	5	6	6	7	22	15
22	6	12	4	7	2	8	7	4	23	11
23	7	6	4	5	1	4	6	7	19	9
24	6	7	7	6	3	7	8	5	20	13
25	8	11	6	7	5	9	7	7	25	13
26	5	11	6	7	4	8	6	5	22	13
27	6	9	3	5	3	5	6	6	21	8
28	6	9	3	5	2	6	6	5	20	8
29	7	10	9	5	5	7	3	7	20	14
30	6	6	4	1	3	6	3	6	15	5
31	6	6	4	1	2	7	3	6	15	5
32	1	4	2	1	2	2	4	3	11	3
33	6	5	5	2	1	4	5	2	12	7
34	2	5	2	0	0	3	1	4	10	2
35	3	9	3	5	3	8	9	8	26	8
36	6	6	5	3	1	7	2	4	12	8
37	7	9	10	6	4	7	8	8	25	16
38	6	12	3	6	3	6	7	5	24	9
39	6	12	2	6	2	9	9	6	27	8
40	7	5	7	6	3	7	8	7	20	13
41	3	12	3	4	4	9	9	9	30	7
42	5	11	5	5	5	8	9	6	26	10
43	4	9	6	4	3	5	6	5	20	10
44	5	10	7	3	3	7	8	8	26	10
45	6	8	5	3	4	5	6	7	21	8

46	8	10	6	4	4	8	9	8	27	10
47	8	12	7	4	5	9	8	7	27	11
48	3	7	3	2	0	5	5	8	20	5
49	2	8	4	3	2	7	7	6	21	7
50	4	6	2	1	0	5	4	4	14	3

ДОДАТОК В

Шкала депресії А. Т. Бека

Інструкція: Цей опитувальник складається з 21 пункту, кожен з яких містить кілька варіантів тверджень. Будь ласка, уважно прочитайте всі варіанти відповідей до кожного пункту і виберіть один з них, який найкраще описує Ваше самопочуття протягом останніх двох тижнів, включаючи сьогоднішній день. Натисніть (клікніть) на вибраному твердженні. Переконайтеся, що Ви не пропустили жодного пункту.

1.

0 Я не почуваюся засмученим(ою).

1 Я засмучений(а).

2 Я весь час засмучений(а) і не можу позбавитися цього почуття.

3 Я настільки засмучений(а) і нещасливий(а), що не можу це витримати.

2.

0 Я не турбуюся про своє майбутнє.

1 Я стурбований(а) майбутнім.

2 Я вважаю, що мене нічого не чекає в майбутньому.

3 Моє майбутнє безнадійне, і ніщо не може змінитися на краще.

3.

0 Я не почуваюся невдахою.

1 Я вважаю, що зазнав(ла) більше невдач, ніж інші люди.

2 Коли я оглядаюся на своє життя, я бачу в ній багато невдач.

3 Я маю почуття, що як особистість я — повний(а) невдаха.

4.

0 Я отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше.

1 Я не отримую стільки ж задоволення від життя, як раніше.

2 Я більше не отримую задоволення ні від чого.

3 Я абсолютно не задоволений(а) життям, і мені все набридло.

5.

0 Я не почуваюся в чомусь винуватим(ою).

1 Досить часто я почуваюся винуватим(ою).

2 Велику частину часу я почуваюся винуватим(ою).

3 Я постійно почуваюся винуватим(ою).

6.

0 Я не вважаю, що маю бути покараний(а) за щось.

1 Я вважаю, що маю бути покараний(а).

2 Я очікую, що буду покараний(а).

3 Я знаю, що буду покараний(а).

7.

0 Я не почуваю розчарування в собі.

1 Я розчарувався(лася) в собі.

2 Я собі огидний(а).

3 Я себе ненавиджу.

8.

0 Я знаю, що я не гірший(а) від інших.

1 Я критикую себе за помилки і слабкості.

2 Я весь час звинувачую себе за свої вчинки.

3 Я звинувачую себе у всьому поганому, що відбувається.

9.

0 Я ніколи не думав(ла) накласти на себе руки.

1 До мене приходять думки накласти на себе руки, але я не буду їх здійснювати.

2 Я б хотів(ла) накласти на себе руки.

3 Я б себе вбив(ла), якби випала нагода.

10.

0 Я плачу не більше, ніж звичайно.

1 Зараз я плачу частіше, ніж раніше.

2 Тепер я весь час плачу.

3 Раніше я міг(могла) плакати, а зараз не можу, навіть якщо мені хочеться.

11.

0 Зараз я дратівливий(а) не більше, ніж звичайно.

1 Я легше дратуюся, ніж раніше.

2 Тепер я постійно роздратований(а).

3 Я став(ла) байдужий(а) до речей, які мене раніше дратували.

12.

0 Я не втратив(ла) інтересу до інших людей.

1 Я менше цікавлюся іншими людьми, ніж раніше.

2 Я майже втратив(ла) інтерес до інших людей.

3 Я повністю втратив(ла) інтерес до інших людей.

13.

0 Здебільшого у звичайних ситуаціях я вмію приймати рішення.

1 Я частіше, ніж раніше, відкладаю прийняття рішення.

2 Прийняття рішень становить для мене значні труднощі.

3 Я не здатний(а) приймати рішення.

14.

0 Я не вважаю, що маю гірший вигляд, ніж звичайно.

1 Мене турбує, що я маю старий і непривабливий вигляд.

2 Я знаю, що в моїй зовнішності відбулися істотні зміни, які роблять мене непривабливим(ою).

3 Я знаю, що виглядаю потворно.

15.

0 Я можу працювати так само добре, як і раніше.

1 Мені потрібно зробити додаткове зусилля, щоб почати щось робити.

2 Я насилу змушую себе щось робити.

3 Я не здатний(а) виконувати жодну роботу.

16.

0 Я сплю так само добре, як і раніше.

1 Зараз я сплю гірше, ніж раніше.

2 Я прокидаюся на 1-2 години раніше, і мені важко заснути знову.

3 Я прокидаюся на декілька годин раніше, ніж звичайно, і вже не можу заснути.

17.

0 Я втомлююся не більше, ніж звичайно.

1 Тепер я втомлююся швидше, ніж раніше.

2 Я втомлююся майже від усього, що я роблю.

3 Я не можу нічого робити через втому.

18.

0 Мій апетит не гірший, ніж звичайно.

1 Мій апетит став гіршим, ніж раніше.

2 Мій апетит тепер значно гірший.

3 Я взагалі не маю апетиту.

19.

0 Останнім часом я не схуд(ла) або втрата ваги була незначною.

1 За останній час я втратив(ла) понад 2 кг.

2 Я втратив(ла) понад 5 кг.

3 Я втратив(ла) понад 7 кг.

20.

0 Я турбуюся про своє здоров'я не більше, ніж звичайно.

1 Мене турбують проблеми мого фізичного здоров'я, зокрема болі, розлад шлунка, запори і т. ін.

2 Я дуже стурбований(а) своїм фізичним станом, і мені важко думати про щось інше.

3 Я настільки стурбований(а) своїм фізичним станом, що більше ні про що не можу думати.

21.

0 Не помічаю зміни інтересу до сексу.

1 Мене менше цікавить секс, ніж раніше.

2 Я значно менше цікавить секс, ніж раніше.

3 Я повністю втратив(ла) інтерес до сексу.

Додаток В 1. Відповіді в балах до методики

№	бал
1	13
2	8

3	23
4	18
5	20
6	0
7	26
8	12
9	23
10	13
11	25
12	9
13	17
14	24
15	25
16	21
17	6
18	19
19	23
20	16
21	11
22	20
23	32
24	28
25	8
26	21
27	14
28	24
29	5
30	18
31	15
32	27
33	16
34	3

34	22
36	15
37	26
38	22
39	28
40	8
41	51
42	10
43	42
44	4
45	18
46	11
47	12
48	17
49	14
50	27

ДОДАТОК Г

Методика «Шкала диференційних емоцій» К. Ізарда

(адаптація А.В. Леонова, М.С. Капіци)

Інструкція: перед вами список прикметників, які характеризують відтінки різних емоційних переживань людини. Праворуч від кожного прикметника розташований ряд цифр - від 1 до 5, - відповідних по наростанню різного ступеня вираженості даного переживання. Ми просимо вас оцінити, наскільки кожне із перелічених переживань притаманне вам в даний момент часу, закресливши відповідну цифру. Не роздумуйте довго над вибором відповіді: найбільш точним зазвичай виявляється ваше перше відчуття. Ваші можливі оцінки: 1 - переживання повністю відсутнє; 2 - переживання виражено незначно; 3 - переживання виражено помірно; 4 - переживання виражено сильно; 5 - переживання виражено в максимальному ступені.

1	1	Уважний	12345
	2	Сконцентрований	12345
	3	Зібраний	12345
2	4	Стан насолоди	12345
	5	Щасливий	12345
	6	Радісний	12345
3	7	Здивований	12345
	8	Вражений	12345
	9	Шокований	12345
4	10	Похмурий	12345
	11	Сумний	12345
	12	Зломлений	12345
5	13	Оскаженілий	12345
	14	Гнівний	12345
	15	Лютий	12345
6	16	Відчуваю неприязнь	12345
	17	Відчуваю відразу	12345
	18	Відчуваю огиду	12345

7	19	Презирливий	12345
	20	Зневажливий	12345
	21	Гордовитий	12345
8	22	Зляканий	12345
	23	Боязливий	12345
	24	Стан паніки	12345
9	25	Сором'язливий	12345
	26	Боязкий	12345
	27	Конфузливий	12345
10	28	Стан жалю	12345
	29	Винуватий	12345
	30	Стан розкаяння	12345

Додаток Г 1. Відповіді в балах до методики

№	емоції										Індекси		
	інт ере с	раді сть	здив ува ння	горе	гнів	Від раза	нехт ува ння през ирст во	стра х	соро м	вин а	ПЕМ (позит ивні)	НЕМ (негат ивні)	ТДЕМ (триво жні)
1	7	9	6	6	6	6	8	6	6	6	22	26	18
2	15	8	11	9	8	11	8	11	7	9	34	36	27
3	5	4	8	14	14	10	8	12	9	13	17	46	34
4	11	12	7	8	6	6	6	8	4	11	30	26	23
5	11	8	7	8	7	6	6	8	4	11	25	26	24
6	13	14	12	3	3	3	3	3	3	5	39	12	11
7	10	7	11	9	7	8	9	8	13	8	29	32	28
8	3	3	8	12	12	11	6	12	6	12	14	41	30
9	7	8	4	9	10	8	6	7	8	11	19	33	26
10	8	9	8	13	7	8	5	12	9	3	25	33	24
11	12	4	3	11	13	8	3	7	10	8	19	35	25

12	3	3	8	9	9	6	4	8	12	8	14	28	28
13	3	3	3	5	3	3	3	7	4	3	9	14	14
14	6	3	4	7	4	6	4	13	9	9	13	21	31
15	3	3	3	5	10	11	8	9	10	11	9	34	30
16	6	9	15	12	15	12	15	15	15	15	30	54	45
17	5	4	3	4	8	4	3	3	3	3	12	19	9
18	11	8	5	7	9	4	5	8	10	7	24	25	25
19	6	9	9	9	12	9	6	8	6	11	24	36	25
20	12	12	10	9	9	6	6	9	9	11	34	30	29
21	5	4	6	10	7	7	6	13	6	6	15	30	25
22	6	4	7	8	6	7	6	8	6	9	17	27	23
23	5	11	3	4	4	3	5	4	3	6	19	16	13
24	3	3	10	3	13	9	10	8	8	9	16	35	25
25	6	7	3	9	12	6	3	11	5	4	16	30	20
26	6	6	3	3	3	4	3	3	3	3	15	13	9
27	7	4	5	5	5	5	4	10	7	6	16	19	23
28	11	3	12	9	9	13	9	9	4	9	31	40	22
29	5	8	3	12	15	8	6	5	3	6	16	41	14
30	14	9	6	12	8	5	5	6	3	4	29	30	13
31	3	3	4	11	9	8	11	7	4	6	10	39	17
32	8	3	6	7	3	3	7	12	9	6	17	20	27
33	7	5	8	15	11	13	10	14	10	13	20	49	37
34	10	8	3	8	13	5	3	5	4	7	21	29	16
35	4	3	9	10	9	10	9	3	5	6	16	38	14
36	11	9	9	4	9	5	9	9	9	9	27	36	27
37	5	6	7	5	8	7	5	4	3	5	18	25	12
38	8	6	3	12	15	11	9	12	9	6	17	47	27
39	7	6	3	6	9	3	5	4	11	7	16	23	22
40	13	10	5	3	4	4	3	8	3	4	23	20	16
41	9	10	3	3	3	3	12	11	3	5	28	12	26
42	8	10	8	6	7	11	5	12	9	9	26	32	26
43	9	8	7	4	3	3	3	9	5	3	24	13	17

44	9	11	8	4	3	3	6	3	3	4	28	16	10
45	3	6	13	11	8	3	3	3	3	15	22	25	21
46	4	7	7	7	3	3	3	7	8	3	17	16	18
47	15	8	3	3	3	7	3	7	5	3	26	16	15
48	5	10	10	3	3	4	4	5	10	10	25	14	25
49	9	12	5	6	6	6	5	3	7	7	26	23	17
50	4	9	4	6	3	3	4	4	3	8	17	16	15