

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки


КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

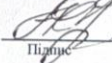
Другий (магістерський)
Освітній рівень

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ ДІТЕЙ
ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД РОЗЛУКИ З БАТЬКАМИ

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки
Шифр і назва галузі знань
Спеціальність 053 Психологія
Шифр і назва спеціальності

Шифр 241060
Номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППмз-24-2  Христина ПОЛЯКОВА
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник: канд. психологічних наук, доцент  Алла РУДЕНОК
Підпис Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор

 Таїсія КОМАР
Підпис Ініціали, прізвище

1 грудня 2025 р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки
Освітній рівень другий (магістерський)
Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та педагогіки

 Таїсія КОМАР

протокол № 5 від 12 грудня 2025 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Христини ПОЛЯКОВОЇ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Психологічні особливості емоційного реагування дітей військовослужбовців у період розлуки з батьками»
Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Алла РУДЕНОК, канд. психологічних наук, доцент.
Затверджено наказом ректора університету від 25 серпня 2025 р. № 65
2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 7 грудня 2025 р.
3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: методика «Кінетичний малюнок сім'ї» (КМС); методика диференціальної оцінки емоцій, методика «Самооцінка психічних станів», методика «Діагностика емоційних проявів», методика «Страхи» (В. Панок, Л. Батищева).
4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичні засади дослідження емоційного реагування дітей у період розлуки з батьками, психологічне поняття емоційного реагування та його роль у розвитку дитини, Вікові особливості емоційного розвитку дітей, до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного реагування дітей військовослужбовців у період розлуки з батьками, організація емпіричного дослідження, результати емпіричного дослідження, психоемоційна підтримка дітей військовослужбовців у період розлуки з батьками, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додаток.
5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень) 9 рисунків, 3 таблиці.


6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2025 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи магістра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01 січня 2025 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 03 березня 2025 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 01 вересня 2025 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2025 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 01 жовтня 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01 листопада 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 01 грудня 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>17</u> листопада 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	<u>13</u> грудня 2025 р.	виконано

Здобувач _____  _____ Христина ПОЛЯКОВА
Ім'я, прізвище

Керівник роботи _____ Алла РУДЕНОК

АНОТАЦІЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

Тема кваліфікаційної роботи «Психологічні особливості емоційного реагування дітей військовослужбовців у період розлуки з батьками»

Здобувач Христина ПОЛЯКОВА

Керівник Алла РУДЕНОК

Кваліфікаційна робота включає 87 сторінок, 6 рисунків, 3 таблиці, перелік джерел посилання із 65 найменувань.

Ключові слова: психологічні особливості, емоційне реагування, діти військовослужбовців, розлука з батьками, стрес, тривожність, адаптація, емоційне благополуччя, сімейні стосунки, психоемоційний стан.

Об'єкт дослідження – емоційне реагування дітей.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційного реагування дітей військовослужбовців молодшого шкільного і підліткового віку в період розлуки з батьками.

За результатами дослідження з'ясовано, що розлука з батьками у дітей військовослужбовців супроводжується підвищеною тривожністю, страхами, емоційною нестабільністю та регресивними реакціями. У молодших школярів переважають страхи й потреба в підтримці, у підлітків – агресивність, протест або демонстративна самостійність. Наявність довірчих стосунків з близькими дорослими знижує інтенсивність негативних переживань. Розроблена програма психоемоційної підтримки сприяє зменшенню тривожності та стабілізації емоційного стану дітей

Одержані результати можуть бути використані практичними психологами закладів освіти, соціальними педагогами, фахівцями психологічних служб ЗСУ, волонтерами та консультантами кризових центрів для діагностики емоційного стану дітей військовослужбовців, організації психоемоційної підтримки й профілактики дезадаптивних реакцій. Матеріали дослідження доцільно впроваджувати у програми підготовки майбутніх психологів, курси підвищення кваліфікації педагогів і практику психологічного супроводу дітей у період воєнних дій

Дипломник _____



Христина ПОЛЯКОВА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ ДІТЕЙ У ПЕРІОД РОЗЛУКИ З БАТЬКАМИ.....	
1.1 Психологічне поняття емоційного реагування та його роль у розвитку дитини.....	
1.2 Вікові особливості емоційного розвитку дітей.....	
1.3 Емоційне реагування дітей військовослужбовців: зарубіжні та вітчизняні підходи.....	
1.4 Особливості переживання розлуки з батьками у дітей різного віку.....	
Висновки до розділу.....	
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ ДІТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД РОЗЛУКИ З БАТЬКАМИ.....	
2.1 Організація емпіричного дослідження	
2.2 Результати емпіричного дослідження	
2.3 Психоемоційна підтримка дітей військовослужбовців у період розлуки з батьками	
Висновки до розділу.....	
ВИСНОВКИ.....	
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні тисячі дітей переживають тривалу або періодичну розлуку з одним чи обома батьками, які виконують військову службу. Така ситуація є надзвичайно стресогенною для дитини, оскільки порушує базове відчуття безпеки, стабільності та емоційної підтримки з боку значущого дорослого. З огляду на важливість батьківської присутності в емоційному розвитку дитини, відсутність батька або матері може призводити до широкого спектра емоційних порушень – від підвищеної тривожності та емоційної нестабільності до симптомів депресивності чи дезадаптації.

Військова агресія росії проти України спричинила глибокі трансформації у структурі сімейного життя, зокрема у взаєминах між батьками й дітьми. Масове залучення батьків до лав Збройних Сил України зумовлює появу нових викликів для психічного здоров'я дітей, які змушені адаптуватися до ситуацій тривалої розлуки, невизначеності та страху за життя близької людини.

Проблема емоційного реагування дітей військовослужбовців набуває особливої ваги з огляду на тривалість бойових дій, невизначеність їх завершення, соціально-економічну нестабільність та обмеженість системи психологічної підтримки для дітей у таких умовах. Емпіричні дослідження свідчать, що у дітей, які переживають втрату або тимчасову відсутність батьків, може порушуватися емоційна регуляція, знижуватись рівень довіри до світу, посилюватись регресивні реакції. Додатковим фактором, що підсилює актуальність дослідження, є недостатня готовність системи освіти, охорони здоров'я та соціального захисту до повноцінного супроводу дітей військовослужбовців. Психологи та педагоги не завжди мають у своєму розпорядженні науково обґрунтовані методики для оцінки емоційного стану таких дітей і надання їм дієвої допомоги.

Попри високий рівень ризику для психоемоційного здоров'я дітей, ця проблема досі недостатньо висвітлена в українському науково-психологічному дискурсі, особливо в аспекті тривалої розлуки з військовослужбовцями. Потреба в розробці ефективних психодіагностичних, профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на підтримку дітей у таких умовах, визначає наукову і практичну значущість обраної теми дослідження.

Об'єкт дослідження – емоційне реагування дітей.

Предмет дослідження – психологічні особливості емоційного реагування дітей військовослужбовців молодшого шкільного і підліткового віку в період розлуки з батьками.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні особливості емоційного реагування дітей військовослужбовців у період розлуки з батьками, з урахуванням вікових відмінностей та обґрунтувати програму психоемоційної підтримки.

Завдання дослідження:

1. Теоретично проаналізувати поняття емоційного реагування та вікові особливості емоційного розвитку дітей, зосереджуючи увагу на специфіці емоційної регуляції, розуміння емоцій та характерних емоційних проявах у дошкільному, молодшому шкільному та підлітковому віці.

2. Охарактеризувати особливості переживання ситуації розлуки з батьками у дітей різного віку як психотравмуючого чинника, що впливає на їхній емоційний стан, поведінкові реакції та адаптаційні механізми.

3. Провести емпіричне дослідження психологічних особливостей емоційного реагування дітей у період розлуки з батьками-військовослужбовцями.

4. Розробити програму психоемоційної підтримки дітей військовослужбовців у період розлуки з батьками, відповідно до виявлених потреб.

Гіпотеза дослідження – припускається, що емоційне реагування дітей військовослужбовців у період розлуки з батьками має специфічні психологічні особливості, які проявляються у підвищеному рівні тривожності, страхів, фрустрації, агресивності або пригніченості, і ці прояви відрізняються залежно від вікової категорії.

Для реалізації поставлених завдань нами був використаний комплекс **методів дослідження:**

- *теоретичні* (аналіз, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження);
- *емпіричні* (спостереження, бесіда, авторська анкета, діагностичні методики: методика «Кінетичний малюнок сім'ї» (КМС), методика диференціальної оцінки емоцій (DES), розроблена К. Ізардом, методика «Самооцінка психічних станів», методика «Діагностика емоційних проявів», методика «Страхи» (В. Панок, Л. Батищева).
- *методи кількісної та якісної обробки даних.*

Практичне значення результатів дослідження – результати дослідження мають важливе прикладне значення для системи психологічного супроводу дітей в умовах війни, зокрема: уточнено віковоспецифічні характеристики емоційного реагування дітей військовослужбовців, що дозволяє психологам краще розуміти внутрішній стан дитини у ситуації тривалої розлуки з батьками. Розроблено програму психоемоційної підтримки, яка базується на результатах емпіричного дослідження і включає техніки емоційної регуляції, стабілізації, роботи з образами, тілесними практиками тощо. Отримані результати можуть бути використані практичними психологами закладів освіти, соціальними педагогами, працівниками психологічних служб ЗСУ та волонтерами, які працюють із дітьми військовослужбовців. Матеріали дослідження доцільно використовувати у професійній підготовці психологів, зокрема при викладанні дисциплін з дитячої психології, психічного здоров'я, кризової психології.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалось на базі

Апробація результатів дослідження відбувалась шляхом публікації статті на тему «Емоційне благополуччя дитини в умовах військової мобілізації батьків.» та участі

Структура роботи: робота складається із вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання (65 найменувань). Загальний обсяг кваліфікаційної роботи складає 85 сторінок машинописного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ ДІТЕЙ

У ПЕРІОД РОЗЛУКИ З БАТЬКАМИ

1.1 Психологічне поняття емоційного реагування та його роль у розвитку дитини

Поняття емоційного реагування займає важливе місце в загальній, віковій та педагогічній психології, оскільки саме через емоції дитина вступає у перші взаємодії зі світом, формує ставлення до людей і подій, реагує на ситуації, які впливають на її безпеку, стабільність та благополуччя. У класичному розумінні емоційне реагування трактується як система внутрішніх переживань і зовнішніх проявів, що виникають у відповідь на значущі для суб'єкта події [54;57].

Історія вивчення емоційного реагування в психології має тривалу традицію, що починається ще з філософських спроб осмислення природи емоцій як специфічного прояву душевного життя людини. У працях Арістотеля, Декарта, Спінози емоції розглядалися як пристрасть, афект, які порушують або доповнюють раціональну природу людини. Саме Р. Декарт уперше системно описав «пристрасті душі», заклавши основи для подальших психологічних інтерпретацій емоцій як внутрішніх реакцій на зовнішній світ.

Наукове осмислення емоцій як психічного процесу почалося в межах експериментальної психології ХІХ століття. Зокрема, Т. Рібо, В. Вундт і У. Джеймс спробували поєднати фізіологічний і психологічний виміри емоцій. Особливо впливовою стала теорія Джеймса-Ланге, відповідно до якої емоція виникає як результат фізіологічної реакції організму на зовнішній подразник (спочатку тіло реагує, потім з'являється усвідомлене почуття) [55].

На початку ХХ століття дослідження емоцій розвиваються у двох головних напрямках: біологічному, який фокусувався на автоматичних

реакціях і вроджених формах поведінки (У. Кеннон, П. Ананьєв); соціально-поведінковому, який трактував емоції як результат навчання (Дж. Ватсон, Б. Скіннер). У цей період термін «емоційне реагування» поступово починає фіксуватись у літературі як позначення поведінкових або експресивних проявів емоцій у відповідь на ситуацію.

З середини ХХ століття поняття «емоційне реагування» починає розглядатися у міждисциплінарному полі – психології, нейрофізіології, педагогіці та психотерапії. К. Ізард увів термін «емоційний відповідь» (emotional response) як сукупність базових і складних емоцій, що виникають у людини залежно від значущості подій. У його моделі емоційні реакції є фундаментальними для виживання й формування індивідуальності [54].

Водночас у вітчизняній психології поняття емоційного реагування активно розвивалося в контексті культурно-історичного підходу. Л. Виготський і його учень П. Гальперін наголошували, що емоції не можна зводити лише до фізіологічних процесів, оскільки вони мають соціальне походження. Згідно з цим підходом, емоційне реагування формується в діяльності, спілкуванні та взаємодії з дорослими, і лише з часом стає внутрішньо регульованим процесом [6].

У другій половині ХХ століття формується когнітивна теорія емоцій (Р. Лазарус, С. Шахтер), відповідно до якої емоційне реагування не є лише миттєвою відповіддю, а залежить від когнітивної оцінки ситуації. Це значно розширює поняття емоційного реагування, включаючи в нього не лише афективний, а й мисленнєвий компонент – оцінку ризику, значущості, контролю над ситуацією.

Сучасна наука (нейропсихологія, емоційна педагогіка, психотерапія) розглядає емоційне реагування як багатокомпонентний процес, що об'єднує:

- вроджені реакції (базові емоції),
- соціально навчені відповіді (моделі поведінки),
- індивідуально-психологічні особливості (темперамент, тип прив'язаності),

- соціокультурний контекст (очікування, норми, досвід розлуки).

Таким чином, еволюція поняття «емоційне реагування» демонструє поступовий перехід від біологічного й рефлекторного розуміння до більш комплексної інтегративної моделі, яка поєднує фізіологічні, психологічні, соціальні й культурні чинники. Це дозволяє аналізувати емоційне реагування дітей – зокрема в ситуаціях розлуки з батьками – як глибоко детермінований, чутливий до контексту процес, який має ключове значення для подальшого психічного розвитку особистості.

Згідно з теорією диференційованих емоцій К. Ізарда, емоційне реагування є результатом активації базових емоцій, таких як страх, гнів, радість, сум, що мають універсальний характер і проявляються вже в ранньому віці. На думку дослідника, кожна емоція виконує адаптаційну функцію – вона спонукає організм до дій, спрямованих на збереження або відновлення внутрішньої рівноваги. Водночас Ізард підкреслює, що з віком емоційне реагування набуває більшої складності, включаючи соціально опосередковані емоції – сором, провину, гордість [54].

У контексті когнітивного підходу, представленого в працях Р. Лазаруса, емоційне реагування розглядається як результат суб'єктивної оцінки ситуації. Емоція виникає не автоматично, а як наслідок того, як індивід інтерпретує подію: як небезпечну, несправедливу, радісну тощо. Таким чином, реакція є не лише емоційною, а й когнітивно забарвленою. Це положення особливо важливе для аналізу дитячого реагування на ситуації стресу, зокрема таких, як розлука з батьками: одна й та сама подія може сприйматись різними дітьми по-різному залежно від попереднього досвіду, рівня розвитку, наявності підтримки [56].

У вітчизняній психології розвиток уявлень про емоційне реагування здійснювався в межах культурно-історичної теорії Л. Виготського, який наголошував, що емоції не є лише біологічними реакціями, а соціально опосередкованими явищами. У працях Виготського та його послідовників (Лурія, Запорожець, Ельконін) емоційне реагування розглядається як тісно

пов'язане з мовленням, діяльністю та спілкуванням дитини [6;8]. Особливої уваги заслуговує теза про те, що саме у взаємодії з дорослим дитина навчається не лише переживати емоції, але й виражати їх прийнятними способами, а згодом – регулювати.

Сучасні українські дослідники також наголошують на багатокомпонентності емоційного реагування. Зокрема, О. Киричук і Т. Титаренко трактують емоційне реагування як прояв індивідуально-психологічного стилю людини у складних життєвих ситуаціях. У дитячому віці воно має вразливий, ситуативний характер, що залежить як від внутрішніх особливостей дитини (темперамент, рівень розвитку емоційного інтелекту), так і від соціального контексту – зокрема сімейного середовища [14].

Емоційне реагування, як процес, охоплює декілька рівнів:

1. Фізіологічний – зміни у вегетативній нервовій системі (наприклад, підвищене серцебиття у відповідь на тривогу).
2. Психологічний – усвідомлення емоційного стану (дитина може сказати: «Я боюся»).
3. Поведінковий – зовнішній вияв емоцій (плач, ізоляція, агресія).
4. Соціальний – те, як суспільство очікує прояву або пригнічення певних емоцій.

Окремо варто виділити роль емоційного реагування в адаптаційних процесах. Як зазначає Н. Толстих, емоційне реагування виконує не лише діагностичну функцію (свідчить про стан дитини), а й адаптаційну – тобто сприяє мобілізації ресурсів на подолання ситуації, яка порушила емоційну рівновагу [36].

Додатково, в рамках психоаналітичної парадигми (З. Фрейд, А. Фрейд, М. Кляйн) емоційне реагування розглядається як прояв несвідомого ставлення до об'єкта. Особливо це важливо в ситуаціях прив'язаності або втрати – адже дитина може переживати амбівалентні почуття, не усвідомлюючи їх. У цьому контексті важливими є роботи Дж. Боулбі й М.

Ейнсворт, які показали, що тип прив'язаності визначає характер емоційної реакції дитини на тимчасову або тривалу відсутність батьків [47].

Таким чином, емоційне реагування є багатокомпонентним психічним процесом, який об'єднує фізіологічну, психологічну, когнітивну та соціальну складові. У дитячому віці воно є нестабільним, ситуативно чутливим і значною мірою залежить від досвіду емоційної взаємодії з близькими дорослими. Розуміння механізмів і особливостей емоційного реагування у дітей дозволяє точніше діагностувати стан дитини у кризових ситуаціях, таких як розлука з батьками, і обґрунтовано будувати систему підтримки.

У межах вивчення емоційного реагування важливим завданням є диференціація суміжних понять, які репрезентують різні рівні та форми функціонування емоційної сфери. Найчастіше в літературі йдеться про емоції, афекти, настрої та реакції на зовнішні впливи, які хоча й мають спільну природу, але суттєво відрізняються за своїми характеристиками, механізмами виникнення та роллю в поведінці особистості.

Поняття емоція у загальній психології трактується як короткотривала психічна реакція суб'єкта на внутрішні або зовнішні стимули, що мають особистісне значення. Згідно з К. Ізардом, емоція є інтегративною відповіддю, яка включає суб'єктивне переживання, фізіологічні зміни, експресивну поведінку та мотиваційний компонент [7]. Вона виконує регулятивну, сигнальну та адаптивну функції, слугуючи індикатором цінності подій для індивіда. Афект є крайнім, різко вираженим проявом емоцій, що виникає раптово й характеризується надвисокою інтенсивністю, короткою тривалістю, втратою самоконтролю та дезорганізацією психічної діяльності. У працях С. Максименка афект визначається як форма емоційної реакції, що виникає в ситуаціях граничного емоційного напруження і відзначається імпульсивністю, одномоментністю та труднощами подальшої поведінкової корекції [25]. Афективні спалахи в дітей, зокрема у молодшому віці, можуть проявлятися у вигляді істерик, сліз, агресії або протесту як відповідь на травмувальні ситуації (зокрема – розлуку з батьками).

Настрій, на відміну від емоції й афекту, є тривалим, відносно стабільним емоційним станом, що задає загальний тонус психічної діяльності. Він не має чіткої подієвої прив'язки, а його вплив розповсюджується на сприйняття, мислення, пам'ять і загальний стиль поведінки особистості. Як зауважує Г. О. Балл, настрій відіграє роль фону, на якому реалізуються всі інші психічні процеси, зокрема пізнання, мотивація та емоційне реагування [6]. У дитини тривалий знижений настрій може свідчити про хронічне емоційне напруження або прихований дистрес.

Поняття емоційна реакція або емоційне реагування охоплює ширший комплекс явищ і розглядається як динамічний процес, що виникає у відповідь на значущу для суб'єкта ситуацію. У цьому процесі взаємодіють когнітивна оцінка, емоційне переживання, фізіологічна активація та зовнішня поведінкова відповідь. На думку Р. Лазаруса, емоційна реакція є результатом первинної та вторинної оцінки ситуації: спочатку людина визначає, чи становить подія загрозу чи виклик, а потім – чи має вона ресурси для подолання цієї ситуації [55].

Таким чином, ці поняття різняться за кількома параметрами: тривалістю, рівнем інтенсивності, ступенем свідомого контролю, наявністю або відсутністю об'єктної прив'язки, а також наслідками для поведінки. Афект є найкоротшою й найінтенсивнішою реакцією, яка нерідко порушує цілісність діяльності; емоція – ситуативною, усвідомлюваною відповіддю; настрій – фоновим станом; а емоційна реакція – інтегральним механізмом адаптації до подій. Розуміння цих відмінностей є надзвичайно важливим для психодіагностики та психологічної підтримки дітей, особливо у кризових життєвих обставинах, таких як тривала розлука з одним із батьків.

У науковій психології сформувалося кілька впливових теоретичних підходів до пояснення емоційного реагування як базового психічного механізму адаптації. Вони різняться між собою за критеріями первинності емоцій, їхньої залежності від когнітивних процесів, соціального контексту й еволюційної функціональності. Особливої уваги заслуговують концепції,

розроблені Л. Виготським, П. Екманом, К. Ізардом, Р. Плутчиком і Р. Лазарусом.

Культурно-історичний підхід Л. Виготського ґрунтується на ідеї про соціальну природу емоцій. Згідно з його позицією, емоційне реагування дитини формується в процесі взаємодії з дорослими, опосередковується мовою, знаками та діяльністю [6]. Виготський заперечував погляд на емоції як винятково біологічні реакції, стверджуючи, що емоційний розвиток відбувається через інтеріоризацію соціальних форм. Це означає, що здатність дитини переживати й виражати емоції, а також регулювати їх, виникає не автоматично, а формується культурно-історично через спілкування та навчання.

Теорія базових емоцій П. Екмана має біологічне підґрунтя. Дослідник довів, що існує універсальний набір первинних емоцій (гнів, страх, радість, смуток, подив, відраза), які є вродженими, мають характерні експресивні прояви (міміка, інтонація) й однаково розпізнаються людьми незалежно від культури [12]. Емоційне реагування, за Екманом, є автоматичним, швидким і виконує функцію сигналу, що забезпечує ефективне міжособистісне спілкування й виживання.

Теорія диференційованих емоцій К. Ізарда значною мірою поєднує біологічний та психологічний підходи. Він виокремив десять базових емоцій (у тому числі інтерес, радість, сором, гнів, страх, огиду), що є фундаментальними для розвитку особистості [7]. Емоційне реагування, на його думку, є не лише реакцією на зовнішню подію, а й важливою складовою самосвідомості, мотивації й міжособистісної взаємодії. Особливу увагу Ізард приділяє ролі емоцій в онтогенезі: вони виконують функцію зворотного зв'язку, що регулює пізнання, поведінку й соціальне навчання.

Психоеволюційна модель Р. Плутчика розглядає емоції як еволюційно сформовані механізми, які забезпечують адаптацію організму до ключових життєвих ситуацій: боротьба, втеча, приваблення, відштовхування тощо [13]. Він запропонував модель «емоційного колеса», яка демонструє, як базові

емоції комбінуються та трансформуються у складні почуття. Емоційне реагування тут трактується як інстинктивна відповідь, що має енергетичний і поведінковий вектор, і включає рівень активації (інтенсивність), спрямованість та наслідки для діяльності. У роботах Р. Плутчика підкреслюється також, що надмірно сильні або неадекватні емоційні реакції можуть призводити до патологій адаптації.

Когнітивно-мотиваційна теорія емоцій Р. Лазаруса зосереджує увагу на когнітивній оцінці ситуації як передумові емоційного реагування [56]. За цією концепцією, емоція виникає не внаслідок подразника, а в результаті того, як суб'єкт інтерпретує цю ситуацію: чи вона є небезпечною, несправедливою, керованою. Р. Лазарус розрізняє первинну оцінку (визначення значущості події) та вторинну (оцінка власних ресурсів для подолання труднощів). Це дає змогу пояснити, чому одна й та сама ситуація (наприклад, розлука з батьками) може викликати у різних дітей різні емоційні реакції – від паніки до пригнічення чи навіть звикання.

Порівняльний аналіз наведених теорій дозволяє зробити висновок про мультимодальну природу емоційного реагування, що інтегрує як вроджені механізми (експресивність, базові емоції), так і соціокультурно сформовані реакції, які залежать від досвіду, рівня розвитку пізнання й особистісної зрілості. У дитячому віці емоційне реагування є особливо гнучким, що створює як ризики (незавершеність механізмів регуляції), так і можливості для цілеспрямованої психологічної підтримки.

Емоційне реагування дитини є складним психічним процесом, що виступає індикатором значущості життєвих подій, зокрема тих, які змінюють звичну структуру її соціальних зв'язків, стабільності й безпеки. У цьому контексті розлука з батьками (внаслідок мобілізації, служби в зоні бойових дій чи інших військових обставин) набуває характеру травматизувального чинника, який може викликати широкий спектр емоційних переживань – від тривоги й печалі до почуття провини, гніву, депресивності або надмірного емоційного загальмування.

На думку С. Максименка, емоційне реагування дитини визначається не лише об'єктивними умовами, а й особливостями її внутрішнього світу, досвіду прив'язаності, рівнем емоційної зрілості та наявністю підтримки в найближчому соціальному оточенні [25]. Він підкреслює, що в умовах життєвих змін, пов'язаних із розлукою, саме емоційна сфера першою дає «сигнал тривоги», і цей сигнал може виражатися як у зовнішньо помітних формах (сльозливість, агресія, регресивна поведінка), так і в прихованих (відчуття порожнечі, апатія, загальмованість).

З позицій кризової психології Т. Титаренко емоційне реагування трактується як форма екзистенційного переживання втрати – фізичної, символічної або очікуваної. У ситуаціях розлуки з батьками дитина не лише втрачає повсякденний контакт і підтримку, а й переживає зниження суб'єктивного відчуття безпеки, що може провокувати емоційне перенапруження, дезадаптацію або розвиток компенсаторних форм поведінки (наприклад, ідеалізація відсутнього батька або уникання теми війни) [2].

У своїй концепції життєстійкості Титаренко наголошує, що чутливість дитини до розлуки пов'язана з ресурсами емоційного резилієнсу, які формуються під впливом виховання, довіри до світу, якості міжособистісних стосунків у сім'ї та школі. В умовах підтримувального середовища навіть травматична подія може бути осмислена дитиною конструктивно.

Історико-культурний підхід, запропонований Г. Костюком, розглядає емоції як спосіб ставлення до дійсності, що формується в ході взаємодії дитини з навколишнім світом [16]. За Г. Костюком, зміна життєвих обставин без можливості впливу на них формує у дитини відчуття фрустрації, безсилля, а це, своєю чергою, визначає характер емоційного реагування: тривожність, образу, протест або емоційне згасання. Ці форми реагування мають тенденцію до стабілізації, якщо розлука є тривалою або повторюваною.

У сучасних емпіричних дослідженнях, зокрема у працях О. Лукомської та Н. Тарасенко, акцент зроблено на розриві емоційної прив'язаності внаслідок відсутності батька або матері, що перебувають у зоні бойових дій. Дослідниці фіксують появу амбівалентних переживань у дітей: поєднання тривоги та гордості, любові та образи, а також феномени емоційної скутості або гострої чутливості до теми війни [35]. Важливо, що тип емоційного реагування пов'язаний із віком дитини, її статтю, попереднім досвідом, типом батьківської прив'язаності та стилем виховання.

Таким чином, аналіз наукових позицій дозволяє розглядати емоційне реагування дітей на розлуку з батьками як мультифакторну психічну відповідь, що включає:

- первинні афективні реакції на зміну життєвих умов (шок, страх, сум),
- когнітивне осмислення ситуації залежно від віку (раціоналізація, фантазування, заперечення),
- особистісну інтерпретацію подій (ідентифікація з батьком, відчуття втрати тощо),
- потребу в компенсації дефіциту емоційного контакту.

Ці особливості свідчать про необхідність системної психологічної підтримки дітей, які переживають емоційно значущі розлуки, з урахуванням як вікової специфіки, так і змісту їхніх переживань.

Зміни у структурі сім'ї або в характері сімейних взаємин – один із ключових чинників, що зумовлює специфіку емоційного реагування дитини. В контексті війни або тривалого військового конфлікту ці зміни найчастіше пов'язані з тимчасовою розлукою з батьком чи матір'ю, перевлаштуванням родинного побуту, зростанням тривожності дорослих та емоційною напруженістю в родинному мікросередовищі.

Як зазначає Т. Титаренко, сім'я виконує функцію базової підтримки особистості у кризових ситуаціях. Саме в родині дитина навчається розуміти, вербалізувати та регулювати свої емоції, тому будь-які структурні або функціональні порушення в сімейній системі неминуче позначаються на її

емоційному стані [36]. В умовах мобілізації або служби одного з батьків дитина може зіткнутися з низкою емоційно важких переживань: тривогою за життя батька, страхом самотності, зниженням почуття стабільності, переживанням покинутості або втраченого контакту.

За даними О. Лукомської, такі події активізують у дітей механізми психологічного захисту (витіснення, фантазування, ідентифікація з героїчним образом батька), однак за відсутності належної психологічної підтримки вони можуть трансформуватися в тривожні розлади, регресивну поведінку, емоційну скутость або порушення сну [23]. У молодшому шкільному віці найчастіше домінують страхи та переживання провини, тоді як у підлітковому – образа, фрустрація або надмірна самостійність як спосіб впоратися з відсутністю батьківської фігури.

Розлука з батьком чи матір'ю також впливає на реорганізацію ролей у сім'ї: інший із батьків змушений перебирати додаткові обов'язки, що часто знижує емоційну доступність для дитини. Як наслідок, порушується звична схема прив'язаності, на фоні чого можуть з'явитися поведінкові порушення або емоційна дезадаптація. У працях Н. Тарасенко вказується, що такі діти схильні до замикання в собі, уникання тем, пов'язаних із батьками, або навпаки – демонстративного ототожнення з ними [35].

У контексті сімейної психології емоційне реагування дитини розглядається як система відповідей на зміни в емоційному кліматі родини, в якій поєднуються індивідуальні особливості темпераменту, тип прив'язаності, ступінь відкритості емоційного обміну між членами сім'ї. За несприятливого перебігу ці чинники можуть призводити до вторинних емоційних травм, посилюючи відчуття самотності, відкинутості або непотрібності.

Таким чином, емоційне реагування дитини в умовах змін у сім'ї (зокрема спричинених військовими обставинами) набуває специфічних ознак, що мають бути враховані під час діагностики та психологічного супроводу. Своєчасна допомога – як зі сторони сім'ї, так і з боку фахівців –

дозволяє перетворити кризовий досвід на ресурс емоційного зростання, замість того, щоб він став джерелом дезадаптації.

Отже, емоційне реагування дитини є складним психічним утворенням, що формується під впливом як біологічних, так і соціокультурних чинників. Його прояви залежать від характеру ситуації, вікових особливостей, стилю сімейної взаємодії та рівня сформованості емоційної регуляції. Теоретичні підходи (Виготського, Екмана, Ізарда, Плутчика, Лазаруса) підкреслюють як вроджені, так і когнітивно опосередковані аспекти емоцій. В умовах значущих життєвих подій – таких як розлука з батьками – емоційна реакція може бути як адаптивною, так і дезорганізуючою. Це зумовлює потребу у фаховому супроводі дитини в кризових сімейних обставинах.

1.2 Вікові особливості емоційного розвитку дітей

Вітчизняна психологічна наука приділяє значну увагу вивченню емоційного розвитку дітей дошкільного віку. Дослідження у цій сфері вирізняються багатовекторністю підходів, що охоплюють як фундаментальні аспекти формування емоційної сфери, так і практичні засоби її розвитку у контексті дошкільної освіти. Однією з ключових фігур, яка заклала підвалини наукового аналізу емоційного життя дітей, була О. Лісіна. Попри те, що її наукова діяльність відбувалася переважно в радянський період, концепції О. Лісіної становлять методологічну базу для подальших українських досліджень. Учена розглядала емоційне спілкування як провідну діяльність раннього віку, що слугує основою для формування міжособистісних стосунків. Вона підкреслювала, що саме через емоційні взаємодії з дорослими дитина опановує базові моделі поведінки та соціальної взаємодії [22].

Іншою важливою дослідницею у цій галузі є Т. Поніманська, яка зосереджувала увагу на емоційному розвитку дітей у контексті структури дошкільної освіти. У її працях акцент зроблено на ролі гри, художньої

діяльності та безпосереднього спілкування як основних чинників формування емоційної сфери. Т. Поніманська також запропонувала методичні засади розвитку емоційного інтелекту в дошкільників, зокрема в умовах освітнього середовища [29]. Суттєвий внесок у вивчення вікової динаміки емоційної сфери зробила О. Кононко, яка спеціалізується на проблемах вікової психології. У своїх роботах вона аналізує емоційно-ціннісний розвиток дитини дошкільного віку, розкриває механізми становлення емпатії, децентрації, емоційної відкритості та здатності до співпереживання. Праці О. Кононко поєднують глибокий теоретичний аналіз і практичну значущість для освітян [15].

У контексті індивідуальних особливостей емоційного розвитку важливими є напрацювання В. Кузьменко. Дослідниця вивчає вплив темпераменту, типологічних характеристик нервової системи та інших психологічних чинників на становлення емоційної сфери в дошкільному віці. Особливу увагу вона приділяє формуванню емоційної саморегуляції – здатності дитини керувати власними емоціями відповідно до соціальних норм і ситуацій [20]. Сучасні аспекти емоційного розвитку дошкільників, зокрема в умовах інклюзивної освіти, адаптаційних труднощів і підвищеної емоційної тривожності, активно досліджує І. Прокопенко. У центрі її уваги перебувають питання формування емоційної безпеки дитини, адаптації до змін у середовищі, а також розвиток позитивної Я-концепції – як важливої умови емоційної стійкості [30].

Отже, спектр наукових досліджень українських учених у галузі емоційного розвитку дошкільників охоплює як фундаментальні теоретичні положення, так і практичні аспекти супроводу, корекції та педагогічної підтримки. Ці напрацювання становлять важливу базу для аналізу емоційного реагування дітей у складних життєвих ситуаціях, зокрема в умовах розлуки з батьками.

Упродовж останнього десятиліття спостерігається підвищення наукового інтересу до дослідження емоційного розвитку дітей молодшого

шкільного віку в українському науковому дискурсі. Психологи, педагоги та дослідники сфери освіти зосереджують увагу на вивченні динаміки емоційної сфери учнів, її ролі в соціальній адаптації, навчальній мотивації та формуванні особистісної стійкості в умовах сучасних викликів.

Одна з провідних українських дослідниць у цій галузі Т. Комар, яка – у своїх публікаціях (2022–2023) обґрунтовує, що в молодшому шкільному віці активно розвивається емоційна рефлексія, тобто здатність дитини усвідомлювати, вербалізувати та регулювати власні емоції. Авторка акцентує на важливості педагогічного супроводу як чинника, що впливає на емоційну саморегуляцію школяра, зокрема через ігрові та творчі завдання, що сприяють розвитку емпатії, самоконтролю та стійкості до стресу. Комар також пропонує структуровану модель емоційного інтелекту молодших школярів, до якої входять компоненти емоційного пізнання, чутливості та регуляції [16; 17].

Подібні висновки простежуються в роботах І. Чабанюк, яка досліджувала вплив українського фольклору на розвиток емоційного інтелекту молодших школярів. У своїй магістерській роботі вона довела, що застосування казок, народних пісень та обрядових ігор як засобів емоційного впливу сприяє формуванню вербального репертуару емоцій, гнучкішій емоційній реакції та здатності до емпатійного співпереживання [37].

Значний внесок у розробку інструментарію для розвитку емоційної сфери зробили М. Скоромна та Т. Набокова. У своїх дослідженнях вони запропонували типологію емоційного інтелекту у дітей, що охоплює раціональний, емоційний, соціально-адаптивний, комунікативний і гармонійний типи. Авторки зазначають, що використання арт-технологій (драматизації, візуального мистецтва, колективної творчості) створює умови для інтеграції емоційного й когнітивного розвитку, особливо в контексті освітньої реформи та переходу до особистісно орієнтованої моделі навчання [32].

У ряді емпіричних досліджень, зокрема в межах реалізації проєкту «Нова українська школа», визначено важливу роль емоційно сприятливого педагогічного середовища для формування базових емоційних навичок: розпізнавання емоцій, адекватного емоційного реагування, вміння долати фрустрацію й зберігати психоемоційну рівновагу. Особливої уваги набули публікації, в яких емоційна сфера розглядається не як ізольований компонент розвитку, а як інтегративний механізм, що забезпечує цілісність психічного функціонування дитини в соціумі [18; 23].

Таким чином, аналіз сучасних українських публікацій дозволяє стверджувати, що емоційна сфера молодших школярів розглядається як ключова умова їхньої адаптації, психологічного благополуччя та успішного навчання. Систематичні дослідження, здійснені вітчизняними вченими, закладають підґрунтя для подальших розробок у напрямі психодіагностики емоційного розвитку, створення корекційно-профілактичних програм, а також формування науково обґрунтованих інтервенцій для дітей, які переживають психологічні труднощі, зокрема – в умовах розлуки з батьками внаслідок війни.

У процесі онтогенетичного розвитку емоційна сфера дитини зазнає значних якісних змін, які виявляються у поступовому зниженні емоційної збудливості, вдосконаленні механізмів регуляції та поглибленні здатності до розуміння як власних емоцій, так і емоцій інших. Вікова динаміка емоційної реактивності безпосередньо пов'язана зі становленням вищих психічних функцій, зокрема довільності, рефлексії, теорії розуму, що поступово формуються в дошкільному та молодшому шкільному віці, досягаючи функціональної зрілості в підлітковому періоді [31].

Дошкільний вік характеризується високим рівнем емоційної збудливості, імпульсивністю реакцій та переважанням афективного компонента над когнітивним. Діти цього віку ще не здатні до свідомої регуляції емоційного стану, їх емоції здебільшого ситуативні та мають зовнішній прояв. Згідно з дослідженнями О. Лісіної та Т. Поніманської, на

цьому етапі розвитку домінує залежність емоцій від стосунків з дорослим, що виступає як джерело емоційного досвіду й приклад для наслідування. Саме у взаємодії з близькими дорослими дитина набуває первинного досвіду розпізнавання та ідентифікації базових емоцій – радості, страху, гніву, сорому, цікавості тощо [22].

У молодшому шкільному віці емоційна регуляція поступово стає більш довольною, зменшується емоційна імпульсивність, зростає здатність до вербалізації емоцій. Як зазначає О. Кононко, саме в цьому періоді розвивається емоційна децентрація – здатність розуміти, що інші люди можуть відчувати інакше, ніж сама дитина. Емоції починають регулюватися через внутрішній мовленнєвий контроль, моральні настанови, вплив шкільного середовища та соціальних очікувань. Також на цьому етапі спостерігається зростання індивідуальних відмінностей у способах реагування на емоційні стимули, зумовлених темпераментом і стилем виховання [18].

У підлітковому віці емоційна сфера зазнає чергової трансформації. З одного боку, активізується емоційна чутливість і загострюється афективне реагування, що пов'язано з гормональними та соціальними змінами. З іншого боку, з'являється потенціал до свідомої саморегуляції, критичного осмислення власних емоцій і побудови складніших моделей емоційного взаєморозуміння. Як підкреслює К. Ізард, у цей період відбувається інтеграція емоцій у структуру особистості: формується емоційна рефлексія, з'являється здатність до внутрішнього емоційного діалогу, зростає рівень емпатійності [54].

Зарубіжні дослідники, зокрема С. Томпсон, Д. Денхам, П. Саловея та Д. Голман, наголошують на тому, що ефективна емоційна регуляція пов'язана з розвитком емоційного інтелекту – здатності розпізнавати, аналізувати, висловлювати й конструктивно модифікувати свої почуття. У цьому контексті вік виступає не лише як формальний критерій дозрівання, а як показник переходу від реактивного до проактивного емоційного

функціонування, що особливо актуально в умовах психоемоційних навантажень, таких як розлука з батьками внаслідок воєнних дій [7;13;32].

Таким чином, залежність емоційної реакції від віку зумовлена не лише біологічною дозрілістю нервової системи, а й характером соціалізації, стилем спілкування в сім'ї, досвідом емоційної підтримки. Усі ці фактори визначають індивідуальну траєкторію розвитку емоційної збудливості, регуляції та розуміння емоцій – ключових компонентів емоційного функціонування дитини.

Теоретичні підходи до вивчення емоційного розвитку дитини значно збагатили сучасну психологічну науку, окреслюючи як загальні закономірності, так і специфіку етапів формування емоційної сфери. Серед найбільш авторитетних концепцій, що дають змогу глибоко осмислити динаміку емоційного розвитку в онтогенезі, слід виділити підходи Д. Ельконіна, Е. Еріксона та Дж. Готтмана. Їхні моделі дають цілісне уявлення про взаємозв'язок емоцій, соціальної взаємодії та особистісного становлення. У концепції Д. Ельконіна, яка розвинута в межах культурно-історичної теорії Л. Виготського, емоційний розвиток дитини тісно пов'язаний із провідною діяльністю кожного вікового періоду. Згідно з його підходом, у ранньому дитинстві провідною є емоційна взаємодія з дорослим, що слугує основою для первинної емоційної соціалізації. У дошкільному віці – це гра, яка створює умови для засвоєння соціальних норм, ролей, співпереживання та емпатії. Д. Ельконін підкреслює, що саме зміна провідної діяльності є рушієм розвитку не лише інтелектуальних, а й емоційних структур особистості. У молодшому шкільному віці навчальна діяльність актуалізує нові механізми емоційної регуляції через інтеріоризацію норм і самоконтроль, а в підлітковому віці провідною стає інтимно-особистісне спілкування, що активізує розвиток складних емоцій – сорому, провини, морального задоволення, альтруїзму тощо [10; 31].

Е. Еріксон, у межах своєї психосоціальної теорії розвитку особистості, виділяє вісім вікових криз, кожна з яких має специфічне емоційне

наповнення. У дошкільному віці, за Е. Еріксоном, вирішується конфлікт між ініціативністю та почуттям провини – саме тут формуються основи емоційної самостійності, моральної оцінки власних вчинків і переживання відповідальності. У молодшому шкільному віці центральною є дихотомія «працьовитість – почуття неповноцінності», яка прямо пов'язана з емоціями успіху, поразки, компетентності. У підлітковому віці відбувається пошук ідентичності, і ключовими стають емоції самоприйняття, тривоги, ізоляваності, належності до певної соціальної групи. Таким чином, модель Еріксона дозволяє інтегрувати емоційний досвід дитини в контексті її особистісного та соціального розвитку[64].

Особливого значення для прикладної психології набуває теорія Дж. Готтмана, яка зосереджена на емоційному коучингу та сімейних моделях емоційної взаємодії. Дж. Готтман розглядає емоційний розвиток як результат якісної взаємодії дитини з батьками або іншими значущими дорослими, які можуть виступати в ролі емоційних наставників. Згідно з його теорією, батьки, які визнають емоції дитини, не знецінюють їх, а допомагають називати, осмислювати та регулювати почуття, сприяють формуванню емоційної компетентності. Дж. Готтман виокремив п'ять стилів емоційного виховання, з яких найефективнішим є «емоційний коучинг». Діти, які зазнають такого типу виховання, краще справляються зі стресом, мають розвинену емпатію та стабільнішу самооцінку. Його підхід особливо актуальний у ситуаціях психоемоційної вразливості, зокрема при переживанні розлуки з батьками або втрати [12].

Таким чином, розглянуті теорії засвідчують, що емоційний розвиток дитини не є автоматичним процесом, зумовленим лише біологічним дозріванням. Навпаки, він тісно залежить від соціального контексту, змісту взаємодії з дорослими та значущості емоційних подій для самоусвідомлення дитини. Інтеграція положень Е. Ельконіна та Дж. Готтмана дозволяє сформувати багатовимірну картину емоційного розвитку, де кожен вік має свої критичні завдання, ресурси й ризики.

Отже, емоційне реагування дитини на стресові ситуації, зокрема розлуку з близькими, зазнає суттєвих змін упродовж вікового розвитку. У ранньому віці емоції мають афективно-імпульсивний характер і регулюються переважно зовнішніми впливами, тоді як із віком зростає роль внутрішніх, когнітивних механізмів регуляції. Молодші школярі вже здатні осмислювати ситуацію розлуки, прогнозувати її наслідки та формувати первинні стратегії подолання. У підлітковому віці домінує когнітивна рефлексія, що дозволяє підліткам трансформувати емоційні переживання через аналіз, самопідтримку або соціальну активність. Така динаміка засвідчує важливість розвитку емоційного усвідомлення та саморегуляції як основи психологічної стійкості дитини в умовах зміненого сімейного середовища.

1.3 Емоційне реагування дітей військовослужбовців: зарубіжні та вітчизняні підходи

В умовах повномасштабної війни в Україні особливого значення набуває вивчення емоційного реагування дітей, які переживають тимчасову або тривалу розлуку з одним із батьків – військовослужбовцем. Станом на 2024 рік, за даними ЮНІСЕФ, понад 1,5 мільйона українських дітей були змушені адаптуватися до нових реалій, пов'язаних із втратою стабільності, змінами в сімейному оточенні та посиленням психоемоційним навантаженням. Моніторинги психологічної служби МОН України фіксують зростання випадків дитячої тривожності, емоційної дестабілізації, порушення сну, зниження навчальної мотивації, що особливо виражене в дітей із сімей військовослужбовців, де батько тривалий час відсутній або перебуває в зоні бойових дій.

Попри наявність численних загальних досліджень з тематики впливу війни на психіку дитини, в українській науці й практиці досі спостерігається дефіцит системного вивчення саме емоційного реагування дітей на розлуку з батьком-військовим як специфічний феномен. Більшість досліджень

зосереджуються на ПТСР, шкільній дезадаптації чи травмі втрати, однак недостатньо уваги приділено тонкій динаміці емоційних переживань у процесі розлуки – тривозі очікування, почуттю провини, ідентифікації з батьком-захисником, страху, гордості чи внутрішньому конфлікту.

Зарубіжні дослідження у межах напряму *military family psychology* або *military families studies* доводять, що діти військовослужбовців демонструють підвищену емоційну вразливість, особливо в періоди мобілізації, ротації та поранень батьків [54]. На думку Gewirtz et al., часта зміна структури сім'ї через від'їзди та повернення військових батьків створює фрагментарність емоційного досвіду, сприяє появі страху втрати, а також труднощів у встановленні стабільного контакту з фігурою прив'язаності. Дж. Падден підкреслює, що емоційне реагування дітей військових батьків варіюється залежно від віку, статі, досвіду попередніх розлук і ступеня включеності іншого з батьків у процес пояснення подій.

Українські психологи, зокрема О. Бурлачук, О. Стасюк, І. Прокопенко, Л. Клочко лише останніми роками почали приділяти увагу психоемоційному стану дітей військових у контексті внутрішньої міграції, освітніх втрат, родинної адаптації. Проте системні емпіричні дослідження, спрямовані саме на динаміку емоційного реагування під час розлуки з батьком-військовослужбовцем, залишаються поодинокими. Актуальність цього напрямку обумовлюється не лише соціальною потребою, а й необхідністю створення психопрофілактичних програм підтримки дітей, які живуть у сім'ях захисників України [5; 14;38].

Таким чином, порівняльний аналіз вітчизняних і зарубіжних наукових підходів засвідчує, що емоційне реагування дітей військовослужбовців є складним, поліфакторним процесом, що поєднує індивідуальні, вікові, гендерні та соціальні змінні. Досвід міжнародних *military family studies* може стати теоретичною та методичною основою для поглибленого вивчення цієї проблеми в українському контексті, особливо з урахуванням тривалого військового конфлікту й нових соціокультурних викликів.

Одним із найвпливовіших напрямів сучасної прикладної психології є дослідження емоційного реагування дітей військовослужбовців у контексті розлуки з батьками. У країнах із високим рівнем військової мобілізації, зокрема США та Ізраїлі, створено масштабні дослідницькі бази, що вивчають емоційні наслідки військової служби батьків для дітей у різні періоди – від мобілізації до повернення.

У США домінує понятійна модель, що включає три ключові етапи: deployment (відрядження військовослужбовця), emotional resilience (емоційна стійкість) та reintegration stress (стрес повторного входження батька у родину). Дослідження Cozza, Gewirtz, Padden (2014–2023) свідчать, що період deployment часто є критичним для психоемоційного благополуччя дитини. Порухення контакту з батьком, відчуття небезпеки та інформаційна невизначеність спричиняють підвищення тривожності, порушення сну, емоційне збудження або, навпаки, емоційну замкнутість. Підвищений ризик спостерігається в дітей віком до 10 років, які ще не опанували когнітивні механізми регуляції стресу [42; 51].

Emotional resilience у таких умовах виступає як адаптаційний ресурс, що дозволяє дитині зберігати емоційну стабільність. Зарубіжні програми, як-от FOCUS (Families OverComing Under Stress), доводять ефективність психоосвітнього та когнітивного тренінгу у зміцненні стійкості як у дітей, так і в їхніх батьків. У дослідженнях Gewirtz et al. зазначається, що залученість школи, передбачуваність сімейного оточення та чітке пояснення подій значно знижують ризик деструктивних реакцій у дітей.

Окремої уваги заслуговує феномен reintegration stress – психоемоційних труднощів, які виникають у дитини після повернення військового батька. Досвід США та Ізраїлю демонструє, що повернення може викликати не лише полегшення, а й емоційну дезадаптацію: наприклад, ревності до нового сімейного порядку, недовіру до батька, конфлікти або тривожність через зміну його поведінки. Особливо ризикованими є випадки, коли батько

повертається з ознаками посттравматичного стресового розладу (ПТСР), що заважає відновити емоційний контакт із дитиною.

Ізраїльський досвід відображає потенціал національних моделей підготовки сімей до deployment. Системи громадської підтримки, культурна легітимність служби, фокус на колективних цінностях та інформаційна підготовка дітей значно знижують тривожність. Крім того, ізраїльські школи мають обов'язкові компоненти соціально-емоційного навчання, що адаптовані під реалії військового життя.

На основі порівняльного аналізу досліджень в Ізраїлі та США можна зробити висновок, що:

- найбільш ефективним є системний підхід, що включає психологічну підготовку родини до deployment, підтримку під час нього та роботу після повернення;
- програми емоційної стійкості для дітей (наприклад, FOCUS, Strong Families) показали високу результативність у профілактиці емоційних порушень;
- школа й громада відіграють ключову роль у формуванні позитивної емоційної адаптації, що актуалізує потребу в освітньо-психологічних ініціативах.

З початком повномасштабної збройної агресії проти України у 2022 році різко зросла увага вітчизняних науковців і практичних психологів до вивчення психоемоційного стану дітей, які опинилися в умовах воєнної травматизації, вимушеної розлуки з батьками та втрати звичного життєвого укладу. Особливої уваги набуло питання емоційного реагування дітей, батьки яких є учасниками бойових дій.

У дослідженнях І. Прокопенко акцент зроблено на тому, що ключовими реакціями у дітей на розлуку з батьком-військовим є підвищена тривожність, порушення сну, регресивна поведінка (повернення до попередніх стадій розвитку), а також труднощі у формуванні довіри до дорослих. Авторка зазначає, що розлука з близьким дорослим без достатньої

емоційної підтримки провокує внутрішнє напруження, яке може набувати хронічного характеру [30]. У 2023 році О. Матяш на основі узагальнення результатів психологічної практики з дітьми у прифронтових регіонах виділила групу ризику – діти, які пережили тривалу відсутність батьків, у тому числі мобілізованих. Згідно з її даними, в таких дітей частіше спостерігаються реакції уникнення (небажання говорити про батька), емоційна притупленість, а також соматичні прояви (болі в животі, головні болі) як форма прихованої тривоги. Дані Л. Шкуратової підтверджують, що в умовах війни у дітей спостерігається посилення потреби в емоційній стабільності та передбачуваності. Заміщення батьківських функцій іншими членами сім'ї, зокрема бабусями, часто не компенсує емоційної втрати, а сприяє посиленню фрустраційних реакцій. Особливо вразливими виявляються діти молодшого шкільного віку, які ще не оволоділи механізмами внутрішньої емоційної регуляції [40]. Інші дослідження (свідчать, що підлітки, у яких відсутній стабільний контакт з батьком, схильні до проявів зовнішньої дезадаптації: замкнутість, агресивність, відчуження. Натомість діти з розвиненими навичками емоційної комунікації краще адаптуються до змінної ситуації і демонструють нижчий рівень тривожності.

Загалом, у період 2022–2024 років в українській психології відбулося суттєве розширення емпіричної бази з вивчення дитячого емоційного реагування на травмувальні події. Ці дані мають не лише діагностичне, а й прогностичне значення, адже дозволяють розробляти ефективні програми підтримки дітей військовослужбовців як у шкільному середовищі, так і на рівні соціально-психологічного супроводу сімей.

З метою систематизації сучасних підходів до вивчення емоційного реагування дітей військовослужбовців у різних країнах була складена порівняльна таблиця (див. табл. 1.2), яка відображає ключові аспекти досвіду США, Ізраїлю та України. Такий формат дозволяє не лише узагальнити

наукові напрацювання, а й виявити спільні риси та відмінності у механізмах адаптації дітей до розлуки з батьками в умовах воєнного конфлікту.

За основу порівняння взято такі критерії: соціокультурний контекст, типові емоційні реакції дітей, фактори ризику та захисні чинники, рівень інституційної підтримки, наявність психологічних програм, проблеми, що виникають під час повернення батька з війни, а також наукові джерела, які описують ці явища. Вибір саме цих країн обумовлений не лише інтенсивністю військового досвіду, а й високим рівнем розробленості міждисциплінарних підходів до підтримки сімей військовослужбовців. Дані для США та Ізраїлю були узяті з авторитетних емпіричних і прикладних досліджень (Cozza, Gewirtz, Padden, Laufer, Ben-Zur), які широко висвітлюють проблематику deployment, emotional resilience та reintegration stress. Український контекст базується на сучасних публікаціях і практичних напрацюваннях, які відображають особливості реагування дітей на бойові дії, мобілізацію батька та наслідки війни для дитячого розвитку.

Таким чином, таблиця виконує не лише аналітичну, а й прогностичну функцію: вона може бути використана як основа для адаптації успішних практик іноземних країн до умов українського освітнього і психологічного середовища.

Таблиця 1.1 – Порівняльний аналіз підходів до вивчення емоційного реагування дітей військовослужбовців (США, Ізраїль, Україна)

Критерій	США	Ізраїль	Україна
Контекст	Зарубіжні операції, довгі deployment	Постійна військова загроза, національна мобілізація	Повномасштабна війна, мільйони сімей з учасниками бойових дій
Термінологія	Deployment, reintegration stress, resilience	Emotional readiness, family stress	Травма війни, емоційна напруга, адаптація до розлуки
Типові емоційні реакції дітей	Тривожність, гнів, ізоляція, регресія	Тривога, зниження емоційної саморегуляції, підвищена збудливість	Тривожність, плаксивість, мовчазність, іноді гіпервідповідальність
Фактори ризику	Багатократні deployment, ПТСР у батька	Постійна військова загроза, короткотривалі	Тривала розлука, відсутність системної підтримки в школі,

		конфлікти	соціальний вакуум
Захисні чинники	Програми FOCUS, психоедукація родини	Шкільна підготовка, культурна легітимація військової служби	Залученість матері, підтримка громади, проукраїнська ідентичність
Інституційна підтримка	Армійські психологи, родинні програми при військових базах	Освітні інтервенції, державні ініціативи	Обмежена участь шкільної психологічної служби, ініціативи волонтерів
Проблеми повернення батька	Конфлікти, проблеми повторної прив'язаності	М'яка адаптація завдяки національній культурі	Недовіра, внутрішні протиріччя, відчуття емоційної втрати навіть після повернення

Отже, аналіз зарубіжного досвіду доводить, що ефективна психологічна підтримка дітей військовослужбовців має бути системною, багатоетапною та включати як когнітивно-поведінкову роботу з дитиною, так і підготовку всієї родини до емоційних викликів війни. Ці підходи можуть бути адаптовані для українського контексту, враховуючи масштабне соціальне явище участі батьків у Збройних Силах України.

1.4 Особливості переживання розлуки з батьками у дітей різного віку

Розлука з батьками розглядається в сучасній психології як один із потенційно травмуючих досвідів, особливо у дитячому віці, коли емоційний зв'язок з батьками є провідним чинником емоційного та соціального розвитку. Втрата постійного контакту з батьком або матір'ю (унаслідок мобілізації, вимушеного виїзду, розлучення, госпіталізації тощо) здатна викликати глибокі емоційні переживання, що можуть перерости у деструктивні форми адаптації, особливо за відсутності належної підтримки.

На думку Дж. Боулбі, основоположника теорії прив'язаності, розлука з об'єктом прив'язаності (батьками) у дитячому віці порушує базове відчуття безпеки, провокує емоційну дезорганізацію та є однією з головних причин порушення психоемоційної стабільності. Боулбі виокремив три стадії переживання розлуки: протест (тривожність, гнів), відчай (депресивні реакції) та відрив (емоційна дистанція, формування «захисного байдужого»

стилю реагування). Ці стадії добре простежуються і в досвіді дітей військовослужбовців [47].

Згідно з дослідженнями А. Фрейда та Д. Робертсона, навіть короточасна розлука в умовах нестачі емоційного контакту може спричинити порушення поведінки, регресивні симптоми та зниження довіри до дорослих. У дітей молодшого віку розлука нерідко проявляється через порушення сну, відмову від їжі, підвищену збудливість або апатію. У підлітків частіше виникають реакції відсторонення, протесту, замикання на внутрішніх переживаннях.

Сучасні українські дослідники, зокрема О. Матяш, наголошують, що у контексті війни ситуація розлуки з батьками має пролонгований характер і несе в собі ризик хронічної психотравматизації. Вона поєднує в собі елементи втрати (розрив емоційного контакту) та тривоги (постійне очікування небезпеки). Дослідження І. Прокопенко також свідчать про виникнення у дітей станів емоційної нестабільності, порушення поведінкових реакцій та зниження академічної мотивації внаслідок переживання тривалого відокремлення від батька [28].

Таким чином, ситуація розлуки з батьками в умовах війни чи інших критичних обставин має не лише ситуативний, а й пролонгований психотравмуючий вплив, що потребує спеціального психологічного супроводу, міжособистісної компенсації та уваги з боку освітнього середовища.

Розлука з батьками, зокрема в умовах воєнного часу, коли один із батьків є військовослужбовцем, є значущим психотравмуючим чинником, який викликає низку глибоких емоційних реакцій та включає у дитини як природні захисні механізми, так і процеси адаптації. У дослідженнях сучасних психологів детально аналізуються форми та динаміка таких переживань, а також вікова специфіка їхнього прояву.

Одним із найбільш ранніх і базових захисних механізмів, що активізуються у дітей при втраті контакту з батьками, є заперечення. Як

вважає З. Фройд, заперечення є своєрідним бар'єром між психікою й дійсністю, який тимчасово захищає особистість від емоційного перевантаження. У дослідженнях Т. Ключко зазначається, що діти, чий батьки мобілізовані, нерідко виявляють непряме заперечення: в ігрових ситуаціях вони уявляють батька поряд, уникають розмов про війну або вигадують альтернативні причини його відсутності. Така поведінка свідчить не лише про когнітивну незрілість, а й про необхідність зберегти уявлення про стабільний світ [1].

Наступним, більш універсальним емоційним механізмом виступає тривога – переживання загрози, що не має конкретного джерела. У рамках теорії прив'язаності Дж. Боулбі тривога постає як реакція на втрату фігури прихильності. В українському контексті І. Прокопенко підкреслює, що у дітей військовослужбовців тривога набуває комплексного характеру: це і страх за батька, і побоювання за власну безпеку, і невизначеність щодо майбутнього. Симптоматично тривога проявляється через порушення сну, зниження концентрації уваги, емоційні «сплески» або, навпаки, загальмованість [29; 47].

Разом з цим нерідко спостерігається явище регресії, тобто повернення до раніших форм поведінки, що були характерні на попередніх вікових етапах. Як стверджує А. Фрейд, це несвідомий спосіб захистити себе в умовах психічного напруження. За спостереженнями О. Матяш, діти, розлучені з батьками внаслідок війни, часто демонструють регресивну поведінку: вимагають надмірної опіки, втрачають сформовані навички, зокрема побутові або комунікативні. Це не є патологією, а радше ознака глибокої потреби в безпеці та стабільності [3].

У підлітковому віці переважає інший механізм – емоційна ізоляція або відсторонення. Вона може проявлятися у вигляді уникання теми війни, замовчування власних емоцій, саркастичних або агресивних відповідей на спроби діалогу. Д. Хендерсон і Г. Купер у своїх роботах відзначають, що така поведінка часто є наслідком внутрішньої роздвоєності: підліток ще не має

емоційної зрілості для переживання втрати, але прагне виглядати «сильним» [4]. Подібні висновки підтверджує й І. Яковлева, яка підкреслює, що емоційна ізоляція може вказувати на прихований дистрес, а не на емоційну байдужість [5].

Окрему групу становлять гіперкомпенсаторні механізми, зокрема гіпервідповідальність. Часто у старших дітей спостерігається своєрідне «дорослішання», в якому вони намагаються виконувати функції відсутнього батька, підтримувати матір, брати участь в організації сімейного побуту. Це може бути зовні позитивною реакцією, однак за надмірного навантаження призводить до формування емоційного вигорання або хронічного перенапруження. Л. Шкуратова зауважує, що у таких дітей часто формується несвоєчасна ідентифікація з роллю дорослого, що порушує вікову динаміку розвитку [6].

Таким чином, аналіз механізмів переживання дітьми розлуки з батьками засвідчує їхню багатогранність, вікову варіативність та контекстуальну зумовленість. Вони є природною частиною адаптаційного процесу, однак за тривалого або інтенсивного впливу стресових чинників потребують кваліфікованої психологічної допомоги. Наукове вивчення цих механізмів створює підґрунтя для побудови ефективних стратегій підтримки дітей військовослужбовців.

У психологічній науці визнано, що відсутність батьківської фігури – навіть за умов її збереження в житті дитини як емоційно значущого об'єкта – є потужним стресогенним чинником, що здатен порушувати емоційне, когнітивне й соціальне функціонування дитини. Особливо гостро це переживається в умовах війни, коли відсутність батька або матері пов'язана з тривалою розлукою, невизначеністю, страхом за життя та благополуччя близької людини. Діти 3–6 років зазвичай ще не мають чіткого уявлення про час і простір, тому навіть короткочасна відсутність батька або матері може сприйматися як емоційна втрата. Як зазначає Е. Еріксон, саме в цей період формуються базові почуття довіри до світу. Якщо розлука не

супроводжується поясненнями, підтримкою та стабільною фігурою заміщення, то це може спричинити регресивну поведінку, порушення сну, тривожність, плаксивість і соматичні прояви. На думку Т. Поніманської, діти цього віку намагаються відреагувати втрату через гру, фантазування, рольові діалоги з «відсутнім» батьком або «уявну» зустріч. У деяких випадках спостерігається реакція вини та самозвинувачення, коли дитина починає вірити, що її поведінка могла викликати розлуку.

У віці 6–10 років дитина вже здатна логічно осмислювати ситуацію, однак переживання залишаються глибоко емоційно забарвленими. У працях Дж. Боулбі та М. Ейнсворт вказується, що саме в цьому віці можуть виникати реакції страху втрати, постійне очікування повернення, а також порушення навчальної діяльності. Згідно з дослідженнями І. Прокопенко, діти шкільного віку, батьки яких мобілізовані, часто виявляють соматичні реакції (головний біль, біль у животі) та мають знижений рівень емоційної стійкості в шкільному середовищі. На цьому етапі можуть формуватися компенсаторні моделі поведінки – наприклад, надмірна старанність у навчанні, гіпервідповідальність або, навпаки, дезадаптація, конфліктність, зниження інтересу до навчання [29].

У підлітковому віці (11–16 років) спостерігаються більш складні реакції, пов'язані з формуванням ідентичності. Згідно з концепцією Е. Еріксона, у цей період особливо важливою є наявність стабільних фігур прив'язаності. Відсутність одного з батьків може спричинити емоційне відчуження, ізоляцію, песимізм, формування негативних очікувань щодо майбутнього. Як свідчать дослідження D. Cozza та ін. підлітки часто приховують емоційні реакції, не бажаючи обтяжувати матір або інших близьких, що може призводити до внутрішніх конфліктів, депресивних станів або ризикованої поведінки. Крім того, у цьому віці виникає амбівалентне ставлення до батька/матері, коли підліток одночасно і сумує, і засуджує батька за «залишення» або «ризик», що додає напруження у внутрішній образ сім'ї.

Отже, реакції дітей на тимчасову або тривалу відсутність батьків мають чітку вікову специфіку. У молодших дітей домінують тривога, регресія, фантазування; у школярів – соматичні реакції, поведінкові зміни; у підлітків – емоційна ізоляція та ідентифікаційні труднощі. Ці прояви не є патологічними, проте потребують уважного супроводу з боку дорослих та фахівців, аби не трансформувались у хронічну дезадаптацію.

Висновки до розділу.

Аналіз наукових джерел дозволив сформулювати цілісне уявлення про психологічну природу емоційного реагування як складного психічного утворення, що відображає внутрішнє ставлення індивіда до значущих подій, зокрема до ситуації розлуки з батьками. Уточнено, що емоційне реагування охоплює як безпосередні емоційні стани (тривога, страх, агресія, смуток), так і стійкі способи реакцій, залежні від віку, темпераменту, досвіду дитини. З'ясовано, що емоційна сфера дитини розвивається поступово: у дошкільному віці переважає безпосередність і збудливість, у молодшому шкільному – формуються навички регуляції емоцій, а в підлітковому – зростає когнітивний компонент емоційного переживання. При цьому діти різного віку по-різному реагують на розлуку з батьками: від емоційної дезорганізації – до формування захисних механізмів та емоційного відсторонення.

Окрему увагу приділено аналізу досліджень зарубіжних і вітчизняних науковців щодо психоемоційного стану дітей військовослужбовців у період військового конфлікту. Виявлено, що у дітей цієї категорії частіше спостерігаються підвищена тривожність, страхи, емоційна нестабільність, а також труднощі в адаптації. Проте в українському науковому полі дослідження емоційного реагування саме в умовах тимчасової або тривалої розлуки з батьками-військовослужбовцями мають фрагментарний характер.

Таким чином, теоретичний аналіз підтвердив актуальність та необхідність подальшого емпіричного вивчення індивідуально-

психологічних особливостей емоційного реагування дітей
військовослужбовців, що й зумовило проведення нашого дослідження.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ ДІТЕЙ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ У ПЕРІОД РОЗЛУКИ З БАТЬКАМИ

2.1 Організація емпіричного дослідження

Потреба в системному вивченні психологічних особливостей емоційного реагування дітей військовослужбовців зумовлена недостатнім науковим опрацюванням цієї теми у вітчизняній психології, а також нагальною соціальною потребою у створенні дієвих механізмів підтримки таких дітей. Саме тому в межах даного дослідження було поставлено за мету виявити та проаналізувати індивідуально-психологічні прояви емоційного реагування у дітей різного віку, які перебувають у ситуації розлуки з батьками.

Для реалізації поставленої мети було обґрунтовано вибір методів дослідження, сформовано вибірку досліджуваних відповідно до вікових категорій, а також організовано процедуру збору та аналізу емпіричних даних з урахуванням етичних норм психологічної роботи з дітьми. У дослідженні взяли участь 59 дітей, які переживають тривалу розлуку з одним із батьків у зв'язку з військовою службою. Вибірка поділена на дві вікові групи: 28 молодших школярів віком від 7 до 10 років (учні 1–4 класів) та 31 підліток віком від 11 до 14 років (учні 5–8 класів). Усі учасники навчаються у загальноосвітніх закладах та проживають у родинях, де один із батьків (переважно батько) мобілізований або проходить військову службу в зоні бойових дій.

Відбір учасників здійснювався за принципом цілеспрямованої вибірки за сприяння фахівців психологічної служби закладів освіти. Обов'язковою умовою участі була інформована згода батьків або законних представників. Усі діти проживають у стабільному побутовому середовищі (з матір'ю,

бабусею або іншими членами родини) й не мають встановлених медичних або психіатричних діагнозів, що могли б суттєво вплинути на перебіг емоційного розвитку.

У межах дослідження емоційного реагування дітей військовослужбовців у період розлуки з батьками діагностичні процедури проводилися з урахуванням вікових, психологічних та етичних особливостей цільової вибірки. Враховуючи те, що об'єктом дослідження виступали діти молодшого шкільного віку та підлітки, організація дослідження потребувала варіативності методичних підходів і делікатності у створенні емоційно безпечного середовища. Дослідження здійснювалося індивідуально з кожною дитиною в умовах, що виключають сторонній тиск і втручання (психологічний кабінет, затишна кімната в закладі освіти тощо). Перед початком роботи з дитиною психолог у доступній формі пояснював мету дослідження, забезпечував емоційний контакт і спостерігав за готовністю до спілкування. Усім учасникам гарантувалися добровільність участі, а також конфіденційність результатів відповідно до етичного кодексу психолога.

Для молодших школярів підбиралися методики, що не перевантажують обсяг короткочасної пам'яті, враховують обмежений рівень абстрактного мислення та здатність до саморефлексії. Особлива увага приділялася проєктивним, зображальним і ситуаційним методам, які дозволяють виявити емоційні переживання у непрямий спосіб. У роботі з підлітками застосовувалися стандартизовані опитувальники, шкали самооцінки емоційного стану, а також методики, що дозволяють вивчити ставлення до розлуки з батьками й способи регуляції емоцій.

Однією з ефективних проєктивних методик для дослідження емоційного реагування дітей молодшого шкільного віку виступає тест «Кінетичний малюнок сім'ї» (КМС), розроблений Р. Бернсом і С. Кауфманом. Цей метод дозволяє виявити суб'єктивне сприйняття дитиною сімейної ситуації, її уявлення про міжособистісні стосунки в родині, рівень емоційного залучення та психологічного благополуччя. Мета методики –

дослідити особливості емоційного ставлення дитини до членів своєї родини, її місце в сім'ї, а також прояви внутрішніх конфліктів, тривожності, почуття самотності або відчуження.

Методика складається з двох частин: етапу малювання та подальшої бесіди за структурованими запитаннями (хто зображений, що робить кожен, які обов'язки виконують тощо). Дитині пропонується намалювати свою сім'ю так, щоб усі члени були зображені у дії. Це дозволяє не лише побачити формальні характеристики малюнка (розташування фігур, ізоляцію, пропорції, тип ліній), а й глибше зрозуміти емоційну динаміку, рольові розстановки та приховані переживання дитини.

Інтерпретація результатів здійснюється як за якісними, так і кількісними критеріями. Виокремлено п'ять основних симптомокомплексів:

1. Сприятлива сімейна ситуація – гармонійна взаємодія, наявність усіх членів сім'ї, відсутність ізоляції, якісні лінії;
2. Тривожність – штрихування, сильний натиск, стирання, деталізація;
3. Конфліктність – бар'єри між фігурами, ізоляція, викривлення образів;
4. Почуття неповноцінності – непропорційність автора, ізоляція, слабка лінія;
5. Ворожість – агресивні пози, деформації фігур, зображення на окремому аркуші.

КМС особливо корисна в контексті вивчення емоційного реагування на такі події, як розлука з батьками, зміни у родині, конфлікти, ізоляція, оскільки дитина через малюнок і супровідну розповідь може проявити приховані переживання, не завжди доступні для вербалізації. Таким чином, методика «Кінетичний малюнок сім'ї» забезпечує глибоке розуміння емоційних процесів дитини та дозволяє виявити індивідуально-психологічні прояви її емоційного реагування в контексті родинних стосунків.

З метою вивчення спектру базових емоцій, що переживаються дітьми в умовах тривалої розлуки з батьками-військовослужбовцями, у дослідженні була використана методика диференціальної оцінки емоцій (DES), розроблена К. Ізардом у межах теорії базових емоцій. К. Ізард виокремлює десять універсальних емоцій, які вважає фундаментальними для психічного життя людини: інтерес, радість, здивування, горе, гнів, відраза, зневага, страх, сором/зніяковіння, провина. Ці емоції виступають не лише як реакції на зовнішні або внутрішні подразники, але й як механізми регуляції поведінки, що особливо важливо в умовах психоемоційного напруження. З огляду на когнітивні та мовленнєві особливості дітей віком 7–10 років, було використано адаптований варіант DES, укладений на основі робіт О. Дубровіної, Т. Репкіної та Н. Ладані, що передбачає:

- використання спрощених вербальних формулювань (на кшталт «Мені буває дуже страшно», «Я часто серджуся», «Мені весело, коли я граю»);
- оцінювання інтенсивності емоцій за трьохбальною шкалою: «ніколи» (0), «іноді» (1), «часто» (2);
- застосування ілюстративних матеріалів, які полегшують дітям ідентифікацію власного емоційного стану (малюнки, сюжетні ситуації).

Таке подання дозволяє молодшим школярам без значного когнітивного навантаження виразити спектр своїх емоцій, а досліднику – отримати валідні дані щодо вираженості окремих емоційних реакцій у контексті життєвих труднощів (зокрема, сімейного стресу через відсутність одного з батьків).

У вибірці підлітків (11–14 років) застосовувався оригінальний варіант методики DES, адаптований до українських реалій (зокрема, за версією Н. Паніної та М. Шевцової). Він включав 30 тверджень, згрупованих у 10 емоційних категорій. Випробувані оцінювали інтенсивність емоцій за 5-бальною шкалою від 1 (ніколи) до 5 (дуже часто), вказуючи, наскільки часто вони переживають кожен із зазначених емоційних станів протягом останнього тижня.

У підлітковому віці DES дозволяє виявити як емоційні тенденції, пов'язані з особистісною нестабільністю періоду, так і реакції на хронічні стресові фактори, включаючи відсутність батьківської підтримки, зміну соціальної ролі, необхідність самостійного подолання емоційних труднощів. Обробка результатів передбачає обчислення суми балів по кожній з 10 базових емоцій. Високі показники за емоціями тривоги, провини, гніву або смутку можуть свідчити про тривале психоемоційне напруження, фрустрацію або наявність непродуктивних копінг-стратегій. Натомість домінування радості, інтересу та здивування вказує на позитивний емоційний фон і адаптивний ресурс.

З огляду на мету нашого дослідження методика DES є релевантним інструментом. Вона забезпечує кількісну та якісну оцінку емоційного профілю, дозволяє проводити міжгруповий порівняльний аналіз, а також виокремити провідні емоційні тенденції, зумовлені травматичними життєвими обставинами.

З метою вивчення індивідуально-психологічних особливостей емоційного реагування підлітків у ситуації розлуки з батьками, обумовленої військовими обставинами, у дослідженні була використана методика «Самооцінка психічних станів», розроблена Г. Айзенком. Вона спрямована на виявлення чотирьох базових показників емоційно-вольової регуляції: тривожності, фрустрованості, агресивності та ригідності.

Методика містить 40 тверджень, кожне з яких потребує суб'єктивного оцінювання з боку респондента. Усі питання згруповано за чотирма шкалами:

- I блок (питання 1–10) – тривожність: визначає загальний рівень напруженості, емоційної вразливості, схильності до переживань;
- II блок (питання 11–20) – фрустрація: діагностує стійкість до невдач, фрустраційну чутливість та реакцію на перешкоди;
- III блок (питання 21–30) – агресивність: фіксує схильність до відкритого вираження емоцій, імпульсивність, конфліктність;

- IV блок (питання 31–40) – ригідність: оцінює ступінь психологічної гнучкості, готовність до змін, адаптивність мислення.

Підрахунок результатів передбачає суму балів у межах кожного блоку (від 0 до 20). Методика добре адаптована для підліткового віку й дозволяє виявити латентні ознаки психоемоційної напруги, труднощів адаптації, схильності до внутрішнього конфлікту, що є характерним для дітей, які проживають ситуацію хронічного стресу, пов'язаного з розлукою з батьком-військовослужбовцем. Застосування цієї методики у межах дослідження дало змогу встановити індивідуальні відмінності в реагуванні підлітків та поглибити розуміння емоційного стану цільової групи.

З метою виявлення загального емоційного стану та особливостей емоційного реагування дітей молодшого шкільного віку у дослідженні було використано методику «Діагностика емоційних проявів», адаптовану Н. Івановою для учнів 1–4 класів. Методика побудована за принципом опитувальника з візуальною та словесною підтримкою, що дає змогу фіксувати емоційні реакції дитини на різні ситуації з урахуванням її вікових особливостей. Методика складається з 12 ситуаційних тверджень, які описують типові для дітей ситуації (наприклад, відсутність батьків, сварка з другом, похвала від учителя, самотність тощо). Кожна ситуація супроводжується рядом емоційних реакцій, з яких дитина обирає ту, яка найбільше відповідає її переживанням. Варіанти відповіді представлені як у текстовій, так і в образній (пиктограми) формі. Шкали оцінювання:

- ✓ Тривожність (4 пункти) – ситуації, пов'язані з очікуванням, розлукою, невідомістю.

- ✓ Емоційна вразливість (3 пункти) – реакція на образу, страх, розчарування.

- ✓ Агресивність (2 пункти) – схильність до негативної активної відповіді.

- ✓ Замкненість/уникання (2 пункти) – схильність до уникання контакту, емоційне «відключення».

✓ Позитивне емоційне реагування (1 пункт) – демонстрація здатності до адаптації та оптимізму.

Результати опрацьовуються кількісно – кожен вибір має числове значення. На основі загальної суми балів за шкалами визначається домінуючий тип емоційного реагування. Також важливо враховувати емоційні тенденції, які повторюються в кількох ситуаціях. Ця методика дозволила виявити особливості емоційної реакції дітей на розлуку з батьком, фіксувати тривожні патерни, схильність до емоційної ізоляції або потребу у підтримці, що вкрай важливо в умовах хронічної невизначеності, спричиненої воєнними подіями.

Методика «Страхи» (В. Панок, Л. Батищева). Мета методики – діагностика рівня, структури та змісту страхів у дітей молодшого шкільного віку, визначення індивідуально-психологічних особливостей емоційного реагування в умовах психологічного дискомфорту, тривоги або стресу. Ця методика була розроблена українськими науковцями В. Панком та Л. Батищевою як інструмент вивчення страхів у дітей із врахуванням вітчизняного соціокультурного контексту, що робить її цінною для сучасних українських умов, зокрема в період воєнного стану, евакуацій, втрати стабільності. Ефективна для обстеження дітей у кризових ситуаціях (втрата контакту з батьками, розлука, тимчасове переселення, навчання в незвичному середовищі тощо).

Опитувальник складається з 27 запитань, кожне з яких стосується типових дитячих страхів, об'єднаних у такі групи:

1. Страхи фізичних явищ і ситуацій (темрява, самотність, висота, біль);
2. Страхи соціального характеру (страх осуду, поганого ставлення, покарання);
3. Страхи втрати (втрата батьків, дому, безпеки);
4. Шкільні страхи (оцінювання, конфлікти з учителем);

5. Воєнні страхи (в умовах сучасної ситуації можуть бути додатково адаптовані).

Методика проводиться індивідуально або в малих групах. Інструкція подається в доступній формі. Психолог може супроводжувати читанням запитань, особливо в дітей із труднощами читання. Особлива увага приділяється емоційній безпеці дитини під час обстеження, уникненню навіювання або тиску.

2.2 Результати емпіричного дослідження

З метою вивчення особливостей емоційного реагування дітей молодшого шкільного віку на ситуацію тривалої розлуки з батьком-військовослужбовцем у дослідженні було застосовано проєктивну методику «Кінетичний малюнок сім'ї» (КМС) Р. Бернса і С. Кауфмана. З огляду на вікові обмеження вербального самовираження в молодшому шкільному віці, проєктивні методи вважаються одними з найефективніших для виявлення глибинних емоційних станів, неусвідомлених переживань та ставлення дитини до себе й родинного оточення. Додатковою цінністю методу є те, що в умовах воєнного часу він дозволяє зберігати психологічний комфорт дитини, не травмуючи її безпосередніми питаннями щодо складних життєвих обставин.

Наведені нижче результати аналізу малюнків дозволяють окреслити індивідуально-психологічні прояви емоційного реагування в умовах часткової чи повної відсутності батька та поглибити розуміння переживань дітей у ситуації воєнного розлуки. Аналіз змісту та графічних особливостей малюнків дозволив виявити низку емоційно значущих тенденцій, що відображають індивідуально-психологічні особливості емоційного реагування дітей на ситуацію розлуки з батьками.

1. Присутність або відсутність фігури батька на малюнку. У 60,7% дітей батько був зображений, проте у 10 випадках (35,7%) – на відстані,

окремо від інших членів родини або в неактивній позиції (наприклад, спостерігає, стоїть осторонь). У 39,3% дітей фігура батька повністю була відсутня, що може свідчити про психологічний захист або витіснення болісної теми.

2. Позиція дитини у малюнку. Більшість дітей, а саме 75% особа, зобразили себе поруч із матір'ю або бабусею, у спільній діяльності (гра, прогулянка, домашні справи). У 7 випадках дитина розташована осторонь, із ознаками ізоляції, відчуження або зайнята окремою дією – що може вказувати на внутрішню емоційну самотність або непочуту потребу в контакті.

3. Загальний емоційний тон малюнків. У 32,1% дітей малюнки мали позитивний емоційний фон: усмішки, яскраві кольори, активна спільна діяльність. Водночас у 14 малюнках (50%) спостерігалось пригнічення емоційного стану через відсутність очей, похилі фігури, однотонність, стерті або переривчасті лінії. У 5 випадках виявлено ознаки тривожності – затемнення, штрихування, сильний натиск олівця, деформації фігур.

4. Проективні маркери переживань. У низці малюнків фіксувалися символічні елементи: військовий одяг на фігурі батька, серце на грудях дитини, темна хмара або сонце над родиною – що може вказувати на глибоке переживання ситуації, поєднання надії та тривоги, почуття провини або очікування.

5. Відповіді на уточнювальні запитання. Більшість дітей (23 особи) пояснювали сюжет малюнка просто: «Ми гуляємо», «Я з мамою», «Тато пішов далеко». Діти, які не зобразили батька, часто уникали прямої відповіді або зазначали: «Його нема», «Він на війні, і я не знаю, коли прийде». Це свідчить про обмежену вербалізацію емоцій, характерну для віку, та про потребу у підтримці.

Отримані результати свідчать про значущість теми розлуки для емоційного світу молодших школярів. У більшості випадків діти не демонструють гострої патологічної симптоматики, проте виявляють ознаки

пригнічення емоцій, віддаленості, тривожності та емоційного дефіциту, пов'язаного з відсутністю батька. Методика КМС виявилася чутливою до прихованих переживань і дозволила зібрати важливу інформацію для психологічного супроводу.

Загалом результати, отримані в молодшій віковій групі, засвідчують чутливість дітей до змін у сімейному оточенні, особливо у зв'язку з відсутністю батька через воєнні обставини. Виявлені емоційні реакції здебільшого набувають форми внутрішньої тривожності, прихованої емоційної потреби в захищеності та близькості.

Водночас особливості емоційного реагування можуть істотно варіюватися залежно від віку дитини. Підлітковий період характеризується посиленням когнітивного контролю, розвитком рефлексії, формуванням ідентичності, що, у свою чергу, трансформує способи переживання стресових ситуацій та ставлення до сімейних подій. З огляду на це, наступним етапом дослідження стало вивчення особливостей проєктивного образу сім'ї у підлітків, які також переживають тривалу розлуку з батьком-військовослужбовцем. Застосування методики «Кінетичний малюнок сім'ї» в цій вибірці дозволило виявити індивідуально-психологічні прояви емоційного реагування, характерні саме для цього вікового періоду.

Фігуру батька зобразили 64,5% учасників, проте лише 7 малюнків (22,6%) містили батька у взаємодії з іншими членами родини. У більшості випадків, тобто 41,9% осіб він був зображений окремо, у військовій формі, з відчутною дистанцією, що символізує фізичну й емоційну розлуку. Решта 35,5% підлітків не включили батька в зображення, часто супроводжуючи це фразами на кшталт: «Ми вже звикли без нього», «Мама тут головна» або «Він далеко, тому не в темі».

2. Емоційний контекст та символіка. У малюнках підлітків фіксуються складніші символи та глибші смислові шари: прапори, військові елементи, гасла, серця, чорні або сірі кольори. У 38,7% підлітків на малюнках з'являлися символічні знаки – хмари, мости, дороги, телефони, що вказує на

емоційне напруження, очікування або бажання відновити контакт. У кількох роботах батько був зображений як фотографія на стіні – своєрідна метафора відсутності, яка перетворилася на символ втрати або тривалої розлуки.

3. Розташування підлітка серед членів родини. 51,6% осіб зобразили фігуру самого підлітка яка розташовувалася осторонь, або між іншими членами родини, але без видимого емоційного контакту. Така композиція вказує на пошук автономії, характерний для віку, а також – на внутрішню амбівалентність у ставленні до родини в умовах зміни ролей (наприклад, відсутність батька – навантаження на матір – зміна обов'язків підлітка). У 8 малюнках (25,8%) підлітків узагалі не зобразили себе, що може трактуватися як прояв внутрішньої дезінтеграції або втрати стабільної ідентичності у складних обставинах.

4. Відповіді на запитання після малювання. Підлітки були схильні до рефлексивних відповідей: «Він далеко, але я знаю, навіщо», «Я тримаюсь, бо мамі важко», «Коли він приїжджає, ми знову сім'я». У 10 випадках учасники проявляли ознаки емоційної зрілості, але водночас зазначали втому, тривогу, страх втрати. Це свідчить про одночасне поєднання механізмів компенсації й пригнічення.

Застосування методики «Кінетичний малюнок сім'ї» в групі підлітків виявило широкий спектр емоційних реакцій на ситуацію розлуки з батьком. Значна частина підлітків демонструє високий рівень емоційної напруги, схильність до дистанціювання, символічного мислення, а також роздвоєність між потребою в емоційній підтримці та прагненням до самостійності. Проективні маркери свідчать про стійке переживання нестачі повноцінного емоційного контакту з відсутнім батьком, що може проявлятися у вигляді тривожності, емоційного вигорання або гіперкомпенсації через контроль і відповідальність у родині.

Аналіз результатів методики К. Ізарда серед молодших школярів дозволяють виявити домінантні та недостатньо сформовані емоційні реакції у дітей молодшого шкільного віку.

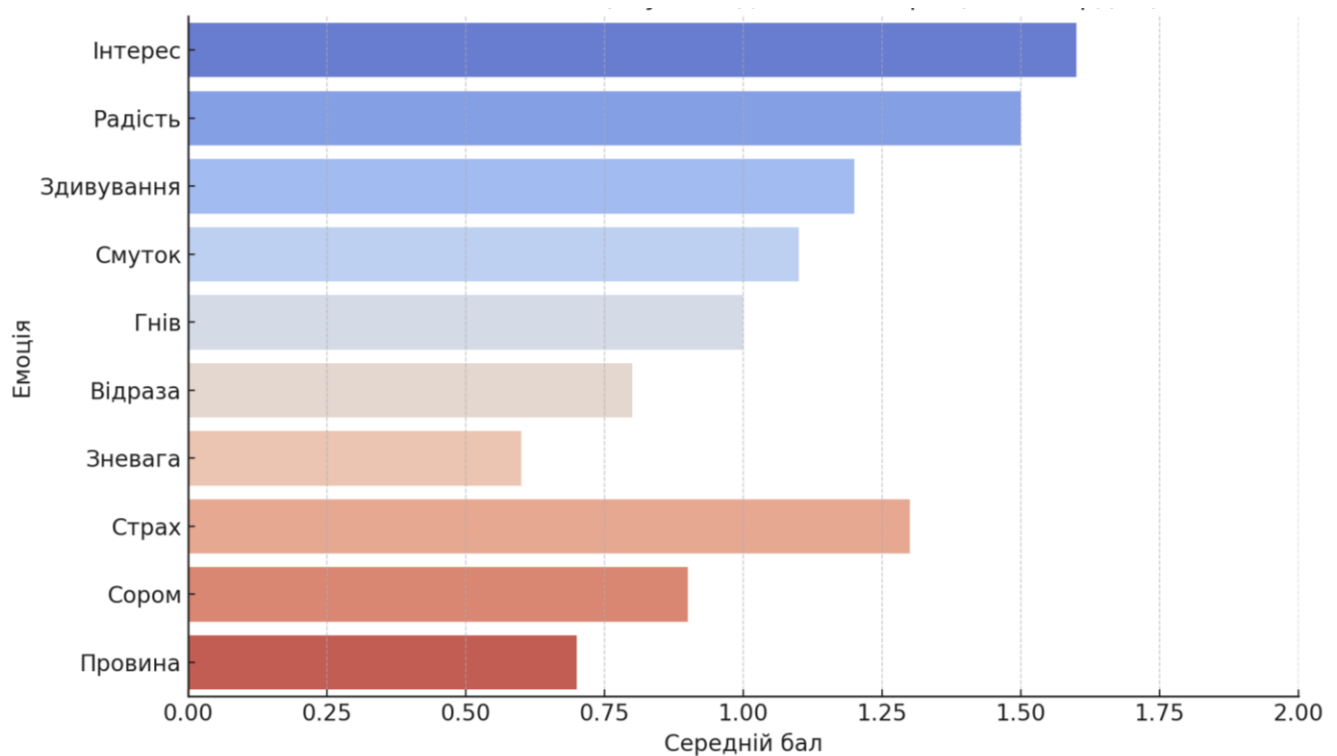


Рисунок 2.1 – Рівень базових емоцій серед молодших школярів

Згідно з результатами, найвищі середні бали отримали такі базові емоції, як інтерес (1,6 бала), радість (1,5 бала) та страх (1,3 бала). Це свідчить про високу пізнавальну активність дітей, емоційну відкритість до оточення, а також про наявність певного внутрішнього напруження, яке може бути пов'язане з невизначеністю в соціальній сфері або ситуацією розлуки з батьками. Інтерес, як найбільш виражена емоція, вказує на збереження пізнавальної мотивації, допитливості та включеності в діяльність, попри можливу психоемоційну нестабільність. Високий рівень радості також демонструє загальну позитивну емоційну тональність, хоча її значення дещо нижче, ніж інтересу, що може свідчити про компенсаторні механізми емоційного реагування.

Таблиця 2.1 – Рівень базових емоцій серед молодших школярів

Базові емоції	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Радість	10.7	57.1	32.2
Сум	21.4	60.7	17.9

Гнів	32.1	46.4	21.5
Страх	25.0	50.0	25.0
Подив	17.9	64.3	17.8
Відраза	42.9	46.4	10.7

Водночас емоції негативного спектра, такі як смуток, гнів, сором та провина, мають середні або нижчі показники, однак у значної частини дітей фіксуються високі рівні прояву страху (25 %) та смутку (17,9 %). Це може вказувати на внутрішню напруженість, пов'язану з відсутністю близьких, відчуттям втрати емоційної безпеки. Середній рівень вираженості відрази, зневаги та провини свідчить про ще недостатню сформованість складних соціально-моральних емоцій, що є нормальним для вікової категорії 7–10 років. Таким чином, загальна емоційна палітра молодших школярів характеризується активністю позитивних емоцій (інтерес, радість) при одночасній наявності тривожних сигналів, зокрема страхів і смутку, що підтверджує важливість психологічного супроводу дітей у ситуації емоційної нестабільності, пов'язаної з відсутністю батьків, особливо в умовах війни.

Аналіз результатів методики К. Ізарда серед підлітків свідчить про досить складну і неоднорідну емоційну картину, характерну для дітей підліткового віку (11–14 років) у ситуації розлуки з батьками-військовослужбовцями.

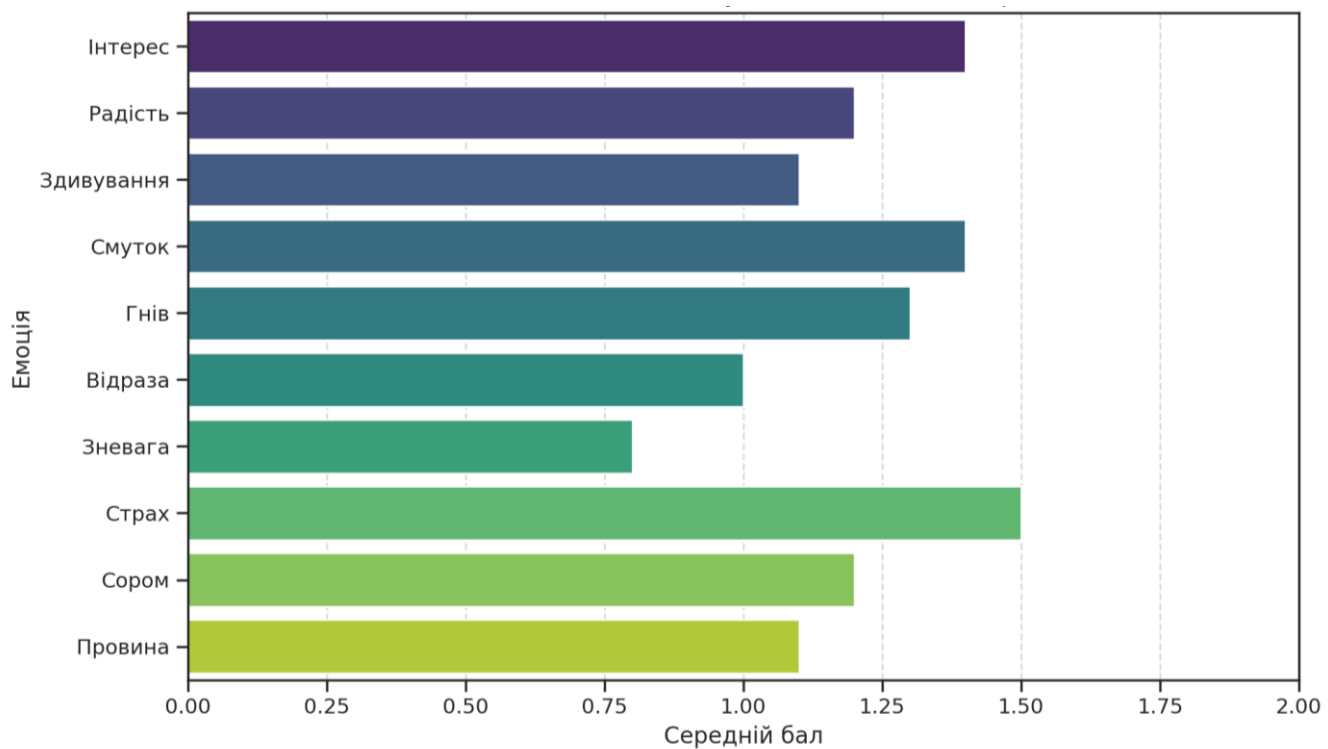


Рисунок 2.2 – Рівень базових емоцій серед підлітків

Найвищі середні показники зафіксовано за такими емоціями, як страх (1,5 бала), смуток (1,4 бала) та інтерес (1,4 бала), що демонструє поєднання тривожної емоційної напруги з водночас збереженою пізнавальною мотивацією. Високий рівень страху свідчить про домінування почуття небезпеки, невизначеності й емоційного напруження, що часто виникає у підлітків в умовах нестабільності, загроз зовнішнього середовища, або при відсутності емоційної підтримки з боку батьків. Паралельно з цим висока інтенсивність смутку може бути інтерпретована як наслідок емоційного дефіциту, обмеженого контакту з батьками, а також переживання самотності або втрати стабільного середовища.

Збереження інтересу як базової позитивної емоції свідчить про потенціал розвитку, бажання досліджувати світ, що є характерним для підліткового віку, навіть за умов психоемоційного тиску. Також на досить високому рівні перебувають емоції гніву (1,3 бала) та сором/радість (по 1,2 бала). Гнів у підлітковому віці часто проявляється як реакція на втрату контролю над ситуацією, відчуття несправедливості чи безсилля. Сором і провина, хоч і виражені менш інтенсивно, однак свідчать про початок

формування моральної самосвідомості, характерної для цього вікового етапу. Порівняно низькі значення емоцій відрази (1,0 бала), зневаги (0,8 бала) та провини (1,1 бала) вказують на ще не до кінця структуровану соціально-моральну регуляцію, однак з потенціалом до розвитку за умов безпечного середовища та психоемоційної підтримки.

У цілому, емоційна сфера підлітків у ситуації розлуки з батьками характеризується емоційною дестабілізацією з переважанням страху та смутку, але водночас демонструє збережену здатність до інтересу і рефлексії, що є ресурсом для психологічного супроводу та корекційно-розвивальної роботи. Отримані результати мають важливе значення для розробки індивідуалізованих підходів у роботі психолога з підлітками, які переживають тривалу розлуку з батьками в умовах воєнного часу.

Дані відсоткового розподілу рівнів емоцій серед підлітків, чії батьки є військовослужбовцями, свідчать про домінування емоцій напруження, тривоги та внутрішньої нестабільності.

Таблиця 2.2 – Рівень базових емоцій серед підлітків

Базові емоції	Низький рівень (%)	Середній рівень (%)	Високий рівень (%)
Радість	12.9	61.3	25.8
Сум	22.6	54.8	22.6
Гнів	19.4	45.1	35.5
Страх	25.8	51.6	22.6
Подив	35.5	45.1	19.4
Відраза	38.7	48.4	12.9

Найвищий відсоток високого рівня емоційного реагування спостерігається за емоцією страху – 67,7 %, що підтверджує високий рівень емоційного напруження, переживань щодо безпеки себе та близьких, невизначеності майбутнього. Це вказує на стійку тривожну установку, що є характерною реакцією підлітків на затяжну розлуку з батьками у військовій

службі. Також досить високі показники високого рівня мають емоції смутку (51,6 %) та гніву (35,5 %). Смуток може бути пов'язаний із емоційною депривацією, нестачею контакту з батьками, порушенням стабільності у сім'ї. Натомість гнів, як правило, виступає реакцією на безсилля, відсутність контролю над важливими життєвими обставинами. Така емоційна картина є типовою для підліткового віку, коли внутрішній конфлікт і потреба в автономії посилюються зовнішніми соціальними та сімейними стресорами. Емоція інтересу виявляється на високому рівні у 32,3 % підлітків, а на середньому – у 58,1 %. Це свідчить про збережену когнітивну активність, потребу в дослідженні середовища, що водночас може виступати компенсаторним механізмом подолання психоемоційного стресу. Радість та здивування демонструють відносно помірні рівні вираженості. Лише 19,4 % підлітків мають високий рівень радості, що може бути наслідком зниженого емоційного фону, тоді як здивування має 25,8 % високих проявів, що відповідає природній реакції на часті зміни в умовах війни. Низькі показники емоцій зневаги (19,4 %) та відрази (16,1 %) на високому рівні вказують на ще не до кінця сформовану соціальну реактивність до морально-етичних викликів, або на специфіку ситуації, яка не активізує ці емоції у найбільш вираженій формі.

Загалом емоційний стан підлітків у ситуації розлуки з батьками характеризується вираженою емоційною напругою з домінуванням негативних емоцій, зокрема страху, смутку, гніву, що ускладнює їхню адаптацію та може призводити до внутрішньої дезорганізації поведінки. Проте наявність помірно виражених позитивних емоцій, таких як інтерес і радість, свідчить про наявність ресурсів для психологічної підтримки, що потребує подальшої роботи психологів через програми корекційно-розвивального впливу.

Аналіз результатів дослідження молодших школярів, проведеного за методикою Н. Іванової, дозволяє виявити характерні особливості емоційного реагування дітей, чії батьки є військовослужбовцями. Отримані показники

ілюструють наявність емоційної нестабільності та психоемоційного напруження, притаманних цій віковій категорії у ситуації розлуки з близькими.

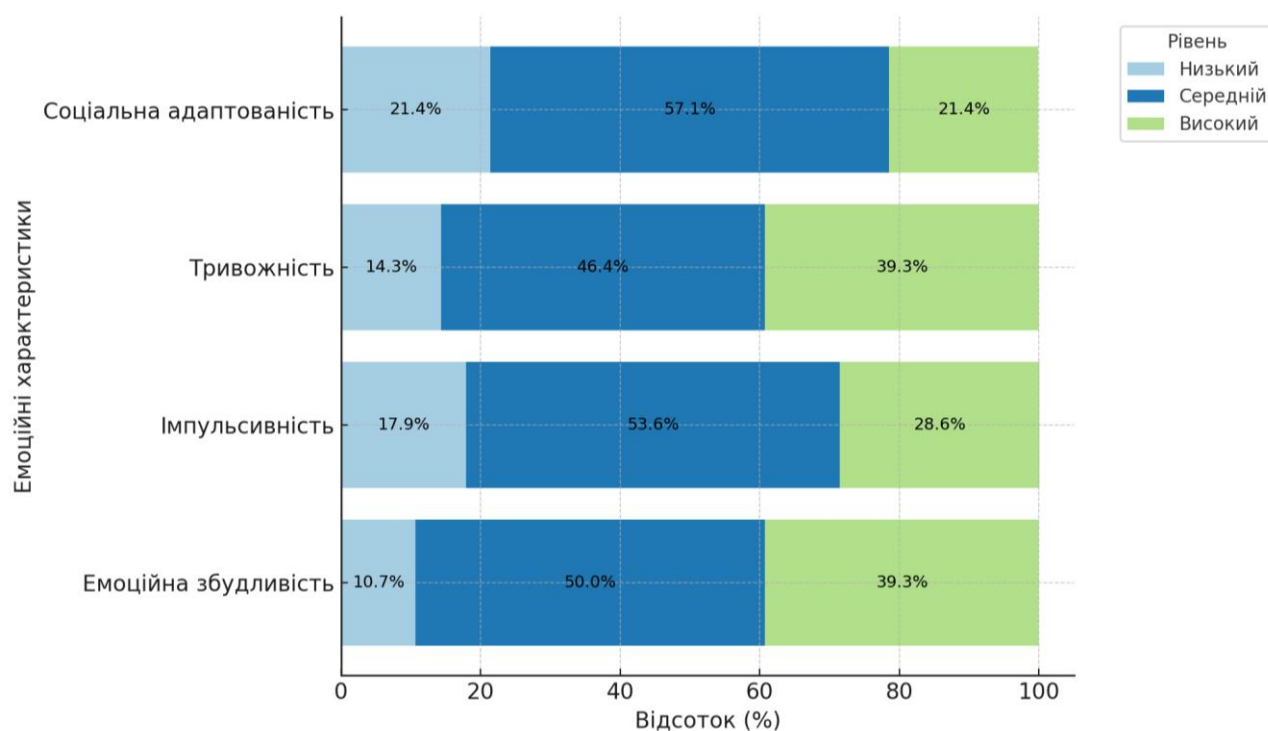


Рисунок 2.3 – Рівні емоційних проявів у молодших школярів

Графік відображає рівні емоційних проявів у молодших школярів за методикою Н. Іванової. Кожна шкала показує відсотковий розподіл за трьома рівнями (низький, середній, високий) для кожної з чотирьох характеристик: емоційної збудливості, імпульсивності, тривожності та соціальної адаптованості.

Зокрема, за шкалою емоційної збудливості у 50,0 % дітей зафіксовано середній рівень, що свідчить про схильність до швидкого емоційного реагування на зовнішні подразники та потребу в емоційній підтримці з боку дорослих. Високий рівень, який виявлено у 39,3 % респондентів, сигналізує про підвищену чутливість, нестійкість до стресових факторів, а також можливу схильність до афективних спалахів. Лише 10,7 % школярів демонструють низький рівень емоційної збудливості, що може вказувати як на внутрішню стійкість, так і на емоційне витіснення переживань.

Щодо імпульсивності, у 53,6 % дітей виявлено середній рівень, що характерно для віку, в якому ще триває становлення доволіної регуляції

поведінки. Водночас 28,6 % школярів мають високий рівень імпульсивності, що може бути результатом підвищеної тривожності та недостатньої емоційної саморегуляції в умовах відсутності батьківської фігури. Низький рівень притаманний лише 17,9 % учасників.

За шкалою тривожності також домінує середній рівень (46,4 %), що вказує на наявність внутрішнього напруження, очікування небезпеки або покарання. Високий рівень тривожності, який спостерігається у 39,3 % дітей, є показником психоемоційної вразливості, переживання за власну безпеку та безпеку близьких. Низький рівень (14,3 %) може свідчити про психологічну компенсацію або недостатню усвідомленість переживань.

Цікаві результати за шкалою соціальної адаптованості, де переважає середній рівень (57,1 %), що може свідчити про достатній рівень включеності у шкільне середовище попри емоційні труднощі. Водночас 21,4 % демонструють низьку адаптованість, що може вказувати на труднощі у встановленні соціальних контактів, емоційне замикання або уникнення спілкування. Високий рівень (також 21,4 %) може характеризувати дітей із розвиненими комунікативними навичками або тих, хто шукає заміну батьківському контакту у шкільному середовищі.

Узагальнюючи, можна зазначити, що значна частина молодших школярів демонструє прояви підвищеної емоційної збудливості, тривожності та імпульсивності, що є природною реакцією на розлуку з батьками та нестабільність життєвих умов. Виявлені емоційні прояви потребують подальшої психологічної підтримки, а також впровадження профілактичних програм емоційного розвитку та адаптації.

Аналіз результатів, отриманих за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, дозволяє виявити характерні особливості емоційного реагування підлітків, які переживають розлуку з батьками – військовослужбовцями.

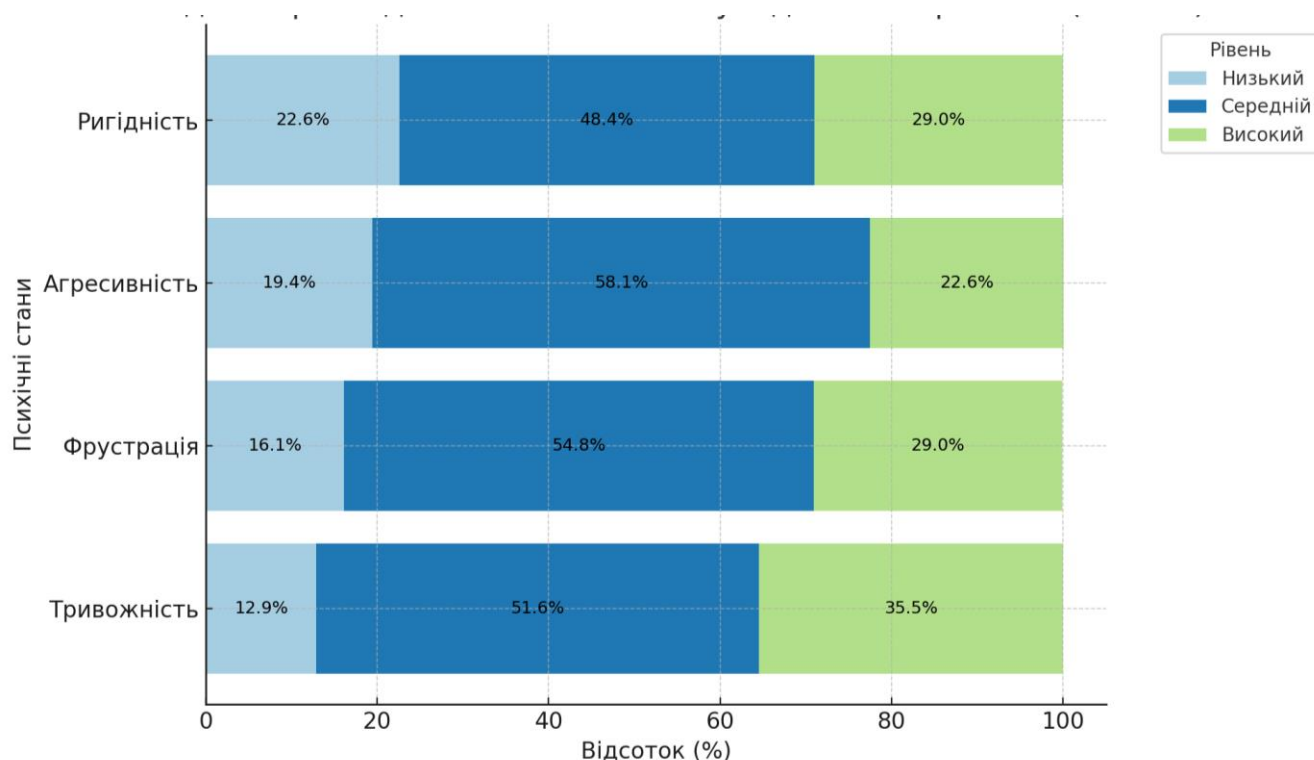


Рисунок 2.4 – Розподіл психічних станів за рівнями серед підлітків

Зокрема, за шкалою тривожності домінує середній рівень (51,6 % опитаних), що свідчить про підвищену емоційну чутливість, невпевненість у стабільності життєвої ситуації та емоційне напруження. Водночас 35,5 % підлітків демонструють високий рівень тривожності, що може вказувати на хронічне переживання небезпеки, страх за життя близьких, а також на прояви шкільної або соціальної тривоги. Лише 12,9 % підлітків мають низький рівень тривожності, що може бути як показником психологічної стійкості, так і захисного механізму емоційного витіснення.

Щодо фрустрації, більшість респондентів також демонструють середній рівень (54,8 %), що вказує на епізодичні труднощі адаптації, внутрішні конфлікти й знижену емоційну витривалість. Високий рівень фрустрації (29,0 %) у частини підлітків може бути проявом дезадаптації, зниження самооцінки та уникнення складних життєвих викликів. Лише 16,1 % підлітків мають низький рівень фрустрації, що свідчить про достатній рівень стресостійкості та здатність до саморегуляції.

За шкалою агресивності також переважає середній рівень (58,1 %), що свідчить про наявність емоційної напруги, яка не завжди проявляється відкрито, але може набувати латентних форм: сарказму, конфліктності, внутрішнього опору. Високий рівень агресивності виявлено у 22,6 % респондентів, що свідчить про порушення емоційного контролю, схильність до імпульсивних дій або афективних реакцій, які можуть бути компенсаторною відповіддю на втрату емоційної підтримки. Лише 19,3 % мають низький рівень агресивності, що може свідчити як про гармонійний тип емоційної регуляції, так і про схильність до емоційного стримування.

Показники ригідності вказують на переважання середнього рівня (48,4 %), що може інтерпретуватись як відносна психологічна стабільність, з одного боку, та труднощі з адаптацією до змін – з іншого. Високий рівень ригідності, який виявлено у 29,0 % підлітків, свідчить про негнучкість, фіксацію на стереотипних патернах поведінки, що за умов стресу може ускладнювати пошук нових рішень. Низький рівень ригідності (22,6 %) притаманний тим, хто схильний до адаптації, прийняття нових умов, зміни ролей і способів реагування.

Таким чином, отримані результати вказують на наявність емоційної напруги та психоемоційної вразливості серед значної частини підлітків, що переживають розлуку з батьками – учасниками бойових дій. Виявлені прояви тривожності, фрустрації та агресивності слід розглядати як наслідки хронічного стресу, порушеної безпечної прив'язаності та невизначеності майбутнього. Отримані дані можуть бути використані для планування корекційно-психологічної роботи та розробки профілактичних програм емоційної підтримки дітей військовослужбовців.

Аналіз результатів діагностики страхів у молодших школярів за методикою «Страхи» (В. Панок, Л. Батищева), засвідчив суттєву емоційну напруженість у певних сферах життєдіяльності дітей.

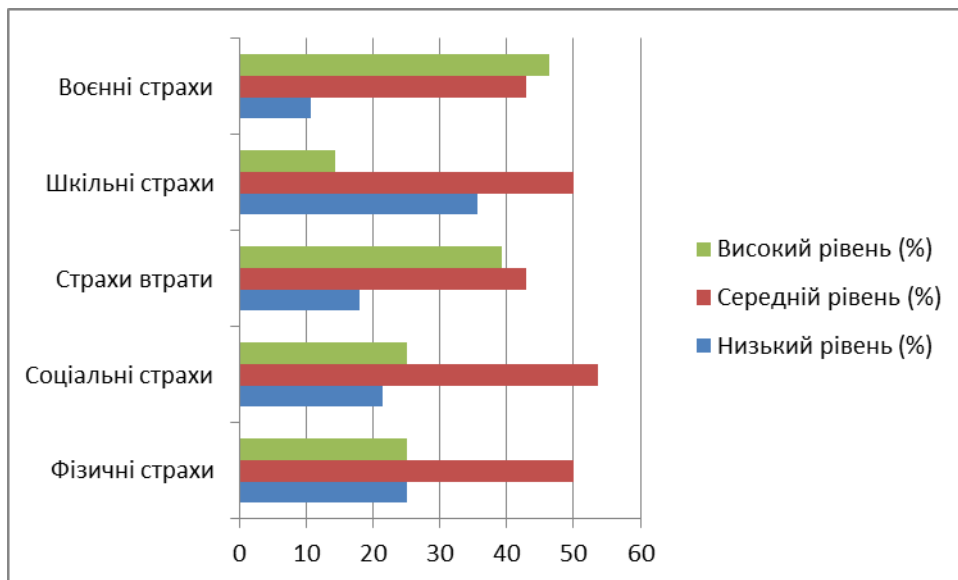


Рисунок 2.5 – Рівні страхів у молодших школярів

Найбільшу тривогу викликають страхи втрати та воєнні страхи. Зокрема, 67,8% учасників демонструють високий рівень страхів, пов'язаних із можливою втратою близьких (батьків, дому, безпеки), що є цілком очікуваним у контексті дослідження, адже більшість дітей переживають тимчасову або тривалу розлуку з батьком-військовослужбовцем. Ще більш тривожним є факт, що 67,9% дітей виявляють високий рівень воєнних страхів, що свідчить про значний психоемоційний вплив воєнної реальності, навіть у разі відсутності безпосереднього перебування в зоні бойових дій.

Також звертає на себе увагу помітна частка дітей із середнім рівнем соціальних страхів (53,6%), зокрема страхом осуду, відторгнення, критики. Це може вказувати на підвищену чутливість до соціальної оцінки на тлі нестабільної сімейної ситуації, відсутності батька вдома, що впливає на почуття захищеності дитини. Фізичні страхи (темрява, біль, самотність) проявляються дещо менш інтенсивно, однак майже 43% дітей демонструють високий рівень таких переживань, що свідчить про загальну підвищену емоційну збудливість.

У цілому результати засвідчують наявність переважання страхів втрати та війни, що може бути пов'язано як із особливостями віку (низька емоційна регуляція, залежність від дорослого), так і з об'єктивним психотравмуючим

контекстом – розлука з батьком, почуття невизначеності, страх втрати родини.

Аналіз результатів дослідження за методикою «Страхи» серед підлітків дозволив виявити специфіку їхнього емоційного реагування на потенційно загрозливі або значущі ситуації.

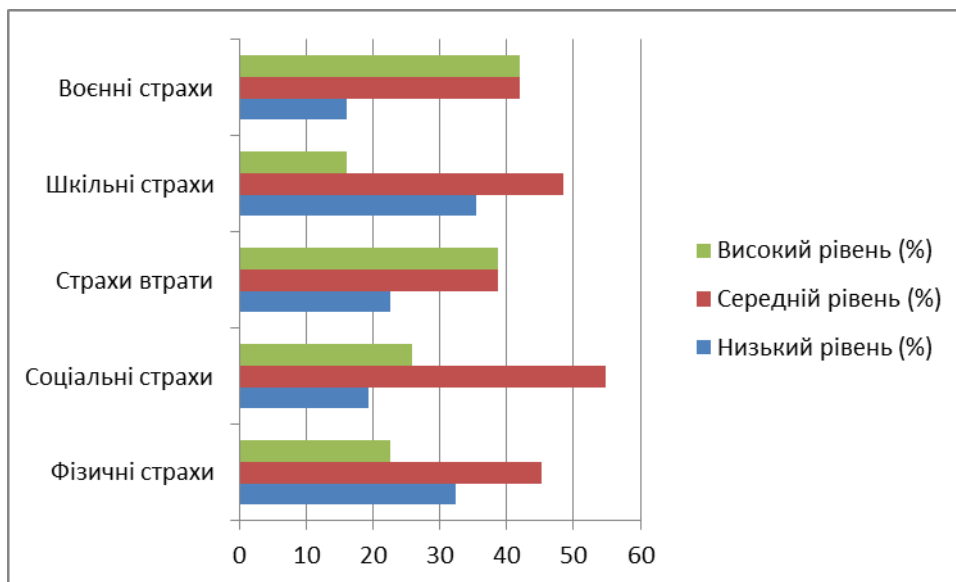


Рисунок 2.6 – Рівні страхів у підлітків

Отримані дані засвідчують, що найбільш вираженими виявилися воєнні страхи (41,9% підлітків продемонстрували високий рівень), що є очікуваним у контексті воєнної реальності, у якій зростають сучасні українські діти. Це свідчить про глибоку емоційну включеність у події, пов'язані з війною, та значне переживання втрати безпеки.

Також досить високий відсоток підлітків демонструє високий рівень страхів втрати (38,7%), що узгоджується з попередніми емпіричними висновками про зростання тривожності, пов'язаної з імовірною втратою близьких у зв'язку з бойовими діями або мобілізацією батьків. Показники середнього рівня за цим видом страхів домінують у 38,7% респондентів, що може свідчити про схильність до внутрішньої напруги, не завжди усвідомленої самими підлітками.

Соціальні страхи також є значущими у цій віковій категорії: 25,8% респондентів мають високий рівень, а понад половина (54,8%) – середній. Це підтверджує складність соціальної адаптації, особливо за умов

нестабільності, втрати звичних соціальних зв'язків або зміни середовища через евакуацію, переїзд, зміну школи тощо.

Порівняно менший відсоток високого рівня спостерігається за фізичними страхами (22,5%) та шкільними страхами (16,1%), що свідчить про більшу емоційну стійкість підлітків до повсякденних труднощів навчання або тілесних загроз. Водночас частка середнього рівня (наприклад, 48,4% за шкільними страхами) демонструє наявність потенційної тривожності, пов'язаної з навчальною діяльністю.

Таким чином, результати свідчать про вікову специфіку та глибину емоційного реагування підлітків, які в умовах воєнного конфлікту виявляють високий рівень соціально-значущих і екзистенційних страхів, пов'язаних із безпекою, втратою близьких та соціальною адаптацією. Це потребує подальшого психопрофілактичного й психокорекційного супроводу з урахуванням особистісних, когнітивних і емоційних характеристик підліткового віку.

У процесі емпіричного дослідження емоційного реагування молодших школярів, батьки яких є військовослужбовцями, перебувають у зоні бойових дій або тривалій відсутності, було з'ясовано низку значущих психологічних особливостей, що виявляються на емоційному, поведінковому та когнітивному рівнях. Перш за все, результати методики «Кінетичний малюнок сім'ї» виявили характерні ознаки порушення емоційного зв'язку та внутрішнього конфлікту в дитини. Так, у більшості малюнків відзначено символічне або буквальне зображення відсутнього батька, часто – у віддаленні, за межами простору взаємодії. Це, у свою чергу, вказує на наявність у дітей відчуття емоційної втрати, тривожного очікування та фрустрації, що корелює з актуальною життєвою ситуацією. У низці випадків діти демонстрували ускладнення у відображенні емоційної єдності родини, що може розглядатися як маркер переживаного внутрішнього дискомфорту.

Крім того, результати методики «Діагностика емоційних проявів» (Н. Іванова) дозволяють зробити висновок про переважання у молодших

школярів негативних емоційних станів. Зокрема, серед домінуючих емоцій було виявлено страх (26%), тривогу (19%), сум (17%). Натомість позитивні емоції – радість (10%), інтерес (9%) – спостерігаються рідше, що може свідчити про емоційну виснаженість або зниження емоційного тону. Таким чином, загальний емоційний фон дітей характеризується емоційною напруженістю, що має пролонговану природу внаслідок відсутності близького дорослого.

Важливим доповненням до загальної картини стали результати методики «Страхи» (В. Панок, Л. Батищева). На основі кількісного аналізу можна констатувати, що найбільш вираженими виявилися страхи втрати близьких (36%), страхи за здоров'я батьків (25%) та страхи самотності (20%). Таким чином, провідне місце в емоційній сфері дітей посідають екзистенційно забарвлені переживання, пов'язані з небезпекою, тривожністю та дестабілізацією базових емоційних потреб – у безпеці, захищеності та стабільності.

На завершення аналізу слід звернутися до результатів, отриманих за методикою К. Ізарда з визначення базових емоцій. Найвищі показники демонстрували емоції інтересу (1,6) та радості (1,5), що може свідчити про збереження пізнавальної активності та потенціалу до позитивного емоційного реагування. Водночас виявлено також помітний рівень страху (1,2), смутку (1,0), сорому (1,0), що свідчить про амбівалентний характер емоційних реакцій, типових для ситуацій внутрішнього конфлікту та адаптаційного напруження.

Таким чином, отримані результати вказують на наявність низки особливостей емоційного реагування дітей молодшого шкільного віку, що переживають розлуку з батьками. До них передусім належать: підвищений рівень тривожності та страхів; зниження емоційної стабільності; суперечливість емоційного реагування; акцентуація на темах втрати, розлуки та небезпеки. Усе це свідчить про необхідність розробки спеціальних психокорекційних програм, спрямованих на стабілізацію емоційного стану,

розвиток емоційної виразності та формування адаптивних стратегій подолання емоційного напруження в умовах відсутності батьківської присутності.

У межах дослідження емоційного реагування підлітків на ситуацію розлуки з батьками-військовослужбовцями було застосовано комплекс психодіагностичних методик, які дозволили виявити індивідуально-психологічні особливості, характерні емоційні патерни та потенційні ризики емоційної дезадаптації. Результати методики «Кінетичний малюнок сім'ї» засвідчили, що у значній частині підлітків спостерігається тенденція до емоційного дистанціювання, що проявляється у непрямому зображенні батька або зміщенні центру емоційного тяжіння в малюнках на інші фігури. Водночас у ряді випадків було виявлено символічне оформлення образу батька (у формі військових атрибутів, ізольованих силуетів, тіней), що вказує на амбівалентне переживання – з одного боку, гордість, з іншого – емоційний біль. Це свідчить про наявність складної емоційної динаміки та ознак прихованої тривожності.

Дані, отримані за методикою «Самооцінка психічних станів» Г. Айзенка, демонструють, що значна частина підлітків має високий рівень тривожності (32,3%) та фрустрації (29%), що підтверджує наявність постійного емоційного напруження, викликаного ситуацією невизначеності та страху за близьку людину. Рівень агресивності також виявився підвищеним у 25,8% респондентів, що можна розглядати як одну з форм компенсації фрустраційного стану. Середній рівень ригідності спостерігається у 48,4% опитаних, що свідчить про недостатню гнучкість емоційного реагування та утруднення в адаптації до змін.

Особливо цінну інформацію надала методика «Шкала страхів» (В. Панок, Л. Батищева). У результаті аналізу було встановлено, що 38,7% підлітків мають високий рівень страхів, зокрема найбільш інтенсивними виявилися страхи втрати близьких, майбутнього та втрати контролю. Ці

страхи набувають характеру екзистенційної тривоги, що є типовим для даного віку в умовах надмірного психоемоційного навантаження.

Застосування методики К. Ізарда з діагностики базових емоцій дозволило деталізувати емоційну палітру підлітків. У загальному емоційному профілі переважають емоції інтересу (1,6 бала), радості (1,5 бала) та подиву (1,4 бала), що вказує на збереження когнітивної активності та відкритість до нового досвіду. Водночас показники страху (1,4), сорому (1,3) та гніву (1,2) свідчать про наявність внутрішньої напруги, емоційного конфлікту, фрустраційних переживань, які потребують психологічної підтримки та регуляції.

Отже, емоційне реагування підлітків, які перебувають у ситуації розлуки з батьками-військовими, характеризується підвищеною тривожністю, фрустраційністю та складними формами переживання страхів, що може істотно впливати на їх психоемоційне благополуччя, самооцінку та стратегії подолання життєвих труднощів. Науковий аналіз отриманих результатів дозволяє дійти висновку про необхідність цілеспрямованої психокорекційної та психопрофілактичної роботи, орієнтованої на розвиток емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності та формування стабільного емоційного фону у підлітків, що опинилися в умовах хронічного стресу, пов'язаного з розлукою з близьким дорослим.

2.3 Психоемоційна підтримка дітей військовослужбовців у період розлуки з батьками

Результати емпіричного дослідження свідчать, що діти військовослужбовців, які перебувають у ситуації розлуки з батьками, зазнають значного психоемоційного навантаження. Це виявляється у підвищеній тривожності, зниженій емоційній стійкості, страхах, порушеннях у сфері емоційного реагування. Прояви таких станів суттєво різняться залежно від вікової групи: молодші школярі демонструють емоційну

вразливість, плаксивість, соматизовані реакції; підлітки – тривогу, фрустрацію, апатію або протестну поведінку.

На цьому тлі постає об'єктивна потреба у розробленні психоемоційної підтримки, що спрямована на стабілізацію емоційного стану дитини, профілактику дезадаптації та формування навичок регуляції емоцій у кризових умовах. Така підтримка має забезпечити безпечний простір для емоційного самовираження, розвиток усвідомлення й прийняття власних почуттів, зниження рівня тривоги й страху, а також формування довіри до соціального оточення. Особливу важливість має індивідуалізований та віково-орієнтований підхід: психоемоційна підтримка дітей молодшого шкільного віку має бути побудована на ігрових формах, малюнковій проєкції, казкотерапії, у той час як для підлітків – на бесіді, рефлексивних техніках, методах опрацювання страхів, розвитку емоційного словника.

Таким чином, впровадження програми психоемоційної підтримки розглядається як необхідна складова психологічного супроводу дітей військовослужбовців. Вона виконує як профілактичну, так і корекційну функції, сприяє гармонізації внутрішнього світу дитини, її адаптації до умов соціальної невизначеності та збереженню психологічного здоров'я.

У контексті дослідження особливостей емоційного реагування дітей військовослужбовців у період розлуки з батьками важливим є вивчення зарубіжного досвіду розроблення та впровадження цілеспрямованих програм психоемоційної підтримки. У країнах із тривалим досвідом ведення військових дій (зокрема США, Ізраїль) було створено ефективні інтервенційні моделі, спрямовані на зменшення емоційної напруги у дітей, адаптацію до змін у сімейному житті та розвиток емоційної стійкості.

Однією з найбільш впливових є програма FOCUS (Families OverComing Under Stress), розроблена дослідниками Каліфорнійського університету в Лос-Анджелесі (UCLA) під керівництвом Патрісії Лестер і Вільяма Беардслі. Програма базується на когнітивно-поведінкових стратегіях та включає роботу з емоційною грамотністю, розвитком сімейної комунікації, стрес-

менеджментом і формуванням резилієнтності. Дослідження показали її ефективність у зниженні тривожності, депресивності та покращенні емоційного клімату в сім'ях військовослужбовців [47]. Іншим прикладом є програма «Operation Purple», започаткована Національною асоціацією військових сімей США. Вона охоплює літні табори, де діти військових мають змогу працювати з психологами, отримувати підтримку, розвивати навички емоційної регуляції та формувати міжособистісну підтримку в середовищі однолітків, що переживають схожі труднощі [52]. У звітах RAND Corporation наголошується, що найбільші емоційні виклики виникають у дітей віком від 6 до 12 років у період довготривалої відсутності одного з батьків (deployment), що проявляється підвищеною тривожністю, емоційною лабільністю, агресивністю та труднощами в навчанні. Саме тому створення програм профілактичного та підтримувального характеру є надзвичайно важливим на ранніх етапах адаптації [48].

Цінним також є досвід Ізраїлю, де тривалий час здійснюється підтримка дітей у зонах військового конфлікту. Наприклад, у рамках Національної програми емоційної резилієнтності (National Resilience Program) психологи працюють із дітьми, які втратили батьків або переживають хронічну розлуку з ними через службу в армії. Тут особлива увага приділяється розвитку саморегуляції, емоційної виразності, сімейному консультуванню та стабілізації розпорядку життя дитини [46].

Науково-практичний аналіз засвідчує, що програми такого типу мають багаторівневу структуру (індивідуальна, сімейна, групова робота), враховують вікові особливості емоційного розвитку, ґрунтуються на принципах психоосвіти, емоційної безпеки, ігор і творчості, передбачають тривалий супровід, що дозволяє уникнути накопичення стресових реакцій.

З огляду на вищенаведене, постає потреба адаптації зазначених підходів до українського контексту та створення програми, що відповідатиме психологічним особливостям дітей різного віку, які переживають розлуку з батьком чи матір'ю через участь у бойових діях.

З початком повномасштабного вторгнення в Україну у 2022 році проблема збереження психічного здоров'я дітей набула особливої актуальності. Однією з найбільш вразливих категорій стали діти військовослужбовців, які переживають тривалу розлуку з батьками, невизначеність, страх, зміни у родинній системі. Ця ситуація спонукала науковців, психологів-практиків та освітні організації розпочати активну розробку програм психоемоційної підтримки.

Однією з перших ініціатив стала програма "Поруч" – спільний проєкт МОН України, ГО «Всеукраїнський громадський центр "Волонтер"» та ЮНІСЕФ. Програма реалізується з 2022 року і включає психоосвітні тренінги, ігрову терапію, групові заняття з елементами арттерапії для дітей, які пережили втрати, розлуку, переїзд. Значну увагу приділено стабілізації емоційного стану, формуванню навичок саморегуляції, створенню безпечного простору для вираження почуттів [10]. Інша ініціатива – "Психосоціальна підтримка дітей та підлітків в умовах війни", яка впроваджується психологами Центру психічного здоров'я і травматерапії "Простір підтримки". Вона включає компоненти індивідуальної та групової терапії, роботу з батьками, інтерактивні методи з урахуванням вікових особливостей. Важливим акцентом є адаптація до тривалої розлуки з батьками-військовослужбовцями, відновлення відчуття стабільності, зниження емоційного виснаження [31]. На рівні громадського сектору діє програма "Школа безпеки" у рамках освітніх хабів, що підтримується Мінцифри та ООН. Частина занять присвячена роботі з емоціями, тривожністю, кризовими реакціями, розвиткові стресостійкості у дітей різного віку. Психологи зазначають зростання потреби у таргетованих програмах саме для дітей військовослужбовців, оскільки в них поєднується фактор тривалого стресу з емоційною депривацією. Таким чином, український контекст демонструє поступове формування системи психоемоційної підтримки дітей у воєнний період. Однак, в умовах складної соціально-політичної ситуації існує потреба в адаптованих програмах,

зокрема для дітей військовослужбовців, які б враховували особливості переживання розлуки, страху, тривоги й водночас сприяли формуванню внутрішньої опори, стабільності та довіри до дорослих.

У процесі психологічної підтримки дітей військовослужбовців надзвичайно важливо обирати методики, які враховують вікові та індивідуально-психологічні особливості розвитку дитини, а також дозволяють ефективно працювати з емоційними реакціями, пов'язаними з розлукою, стресом та тривогою. Одним із ключових підходів є використання арттерапії, що охоплює малюнкові техніки, казкотерапію, роботу з метафоричними картками. Ці інструменти дозволяють дитині в безпечний спосіб виразити складні внутрішні стани, зменшити рівень емоційного напруження та знайти внутрішні ресурси для подолання негативного переживання.

Зокрема, кінетичний малюнок сім'ї виступає цінною проєктивною методикою, що дозволяє виявити емоційне ставлення дитини до батьків, виявити ознаки тривоги, відчуження, а також потребу в захищеності та любові. У поєднанні з цим доцільним є застосування емоційної психоосвіти – елементів навчання дітей розпізнаванню, називанню та регуляції власних емоцій. Це сприяє формуванню емоційної компетентності, зниженню реактивності та розвитку саморегуляції, що особливо важливо в умовах невизначеності та переживання тривалої розлуки.

Не менш ефективним інструментом є впровадження дихальних вправ та технік тілесної саморегуляції, що базуються на нейрофізіологічних механізмах стабілізації нервової системи. Такі техніки сприяють зниженню фізіологічних проявів тривоги, нормалізації серцевого ритму, зниженню напруження та поверненню відчуття контролю над тілом. Крім того, метафоричні асоціативні картки (МАК) дозволяють дитині проєктувати внутрішні переживання на зовнішні образи, що створює міст між несвідомим і усвідомленим. Цей метод дозволяє дбайливо досліджувати глибокі страхи та тривоги, зберігаючи психологічну безпеку дитини. Важливо й те, що

техніки, орієнтовані на гру, казку, символи, не викликають опору й адаптовані для роботи з дітьми різного віку.

Окрему увагу варто звернути на ігрову терапію, яка є найбільш природним способом взаємодії для дитини. Через гру дитина моделює та проживає важкі ситуації, що дозволяє їй опанувати нові моделі поведінки, опрацювати страхи, розвинути емоційне самовираження, зміцнити самооцінку. Всі зазначені методи є науково вивіреними, ефективними й широко застосовуються у практиці кризового консультування, психокорекції та психотерапії.

Враховуючи емпіричне дослідження, напрацювання українського суспільства та зарубіжний досвід ми розробили програму «Психоемоційна рівновага: підтримка дітей військовослужбовців у період розлуки».

Мета програми: забезпечення психоемоційної підтримки дітей військовослужбовців у період розлуки з батьками шляхом розвитку емоційної саморегуляції, зниження рівня тривожності та страхів, формування стійких механізмів психологічної адаптації.

Завдання програми:

1. Сформувати базові навички розпізнавання та вираження емоцій, з урахуванням вікових можливостей дітей молодшого шкільного віку та підлітків.
2. Знизити рівень тривожності та страхів, пов'язаних із тривалою відсутністю батьків-військовослужбовців.
3. Розвинути механізми емоційної саморегуляції, зокрема через ігрові, арт- і тілесно-орієнтовані методики.
4. Сприяти формуванню позитивного образу сім'ї та відчуття підтримки, незважаючи на фізичну відсутність одного з батьків.
5. Забезпечити психоемоційне відновлення через групову взаємодію, спрямовану на розвиток довіри, безпеки та емоційного контакту.

Кількість занять у програмі «Психоемоційна рівновага: підтримка дітей військовослужбовців у період розлуки» визначена на основі теоретичного

аналізу наукових підходів до психокорекційної роботи з дітьми та практичної доцільності її реалізації в умовах освітнього закладу. Формат із 10 занять забезпечує оптимальний баланс між тривалістю програми, її змістовим наповненням і віковими можливостями дітей. Дослідники підкреслюють, що короткотермінові програми психоемоційної підтримки є ефективними за умови чіткої структури, поступовості психокорекційного впливу та достатньої кількості зустрічей для формування й закріплення позитивної динаміки.

Занадто коротка програма (4–6 занять) не дозволяє достатньо глибоко пропрацювати тривожні стани, страхи, а також не забезпечує стійкої емоційної адаптації в дітей. Натомість надмірно тривалі програми (від 12–15 занять) часто виявляються занадто ресурсоемними для реалізації в межах навчального процесу й можуть призвести до зниження мотивації учасників. У межах програми на 10 занять враховано класичну структурну логіку психоемоційної підтримки: діагностика – опрацювання проблемних емоцій – ресурсне відновлення – підсумкова інтеграція (за М. Лісіною, Г. Крайгом, А. Ісаєвою).

Окрім того, кількість занять відповідає логіці модульної побудови програми, де кожен модуль складається з 2–3 занять, що дозволяє забезпечити послідовність, повторюваність та емоційну безпеку під час роботи з уразливою категорією дітей. Практичний досвід психологів, які працюють із дітьми військовослужбовців, також свідчить про доцільність саме 8–10 зустрічей, після яких фіксується зниження рівня тривожності, агресивності, покращення саморегуляції та зростання суб'єктивного відчуття підтримки. Таким чином, вибір саме 10 занять має як наукове, так і емпіричне обґрунтування та забезпечує ефективність, структурованість і реалізованість програми в освітньому середовищі.

Заняття в програмі «Психоемоційна рівновага: підтримка дітей військовослужбовців у період розлуки» побудовані на основі сучасних психокорекційних технік, адаптованих до вікових і психологічних

особливостей дітей молодшого шкільного віку та підлітків. Нижче наведено основні вправи та техніки, що використовуються у кожному занятті, із коротким обґрунтуванням їх доцільності:

Структура програми:

Модуль 1. Емоційна діагностика та стабілізація стану

Заняття 1. Знайомство, вправа «Моє ім'я – моя сила». Техніки: коло знайомства, візуалізація «Безпечне місце», «Температура мого настрою».

Мета: створення довірливої атмосфери, початкова емоційна діагностика

Заняття 2. Вправа на розпізнавання базових емоцій. Техніки: «Обличчя емоцій» (картки), «Дерево емоцій» (графічна метафора), гра «Назви емоцію».

Мета: розвиток емоційної грамотності, формування словника емоцій

Модуль 2. Робота зі страхами та тривожністю

Заняття 3. Арттехніка «Мій страх має обличчя». Техніки: малювання страху, обговорення в колі, створення символу ресурсу. Мета: зовнішнє вираження страху, початок його осмислення

Заняття 4. Вікова диференціація. Молодші школярі: «Ловці страхів» (створення амулетів). Підлітки: «Що я боюся втратити?» (робота з асоціаціями). Техніки: проєктивне малювання, колективна історія, фокус-група. Мета: ідентифікація глибинних страхів, зниження тривожності

Заняття 5. Казкотерапія або розбір реальних історій. Техніки: інтерактивне читання, обговорення почуттів персонажів, моральний висновок. Мета: формування навичок емпатії, ідентифікація з героями, нормалізація емоційного стану

Модуль 3. Емоційне самовираження та регуляція

Заняття 6. Молодші школярі «Світлофор емоцій». Підлітки «Я злюся, але...» (вербальне оформлення емоції). Техніки: емоційний рухливий театр, гра «Перетвори злість». Мета: навички розпізнавання й прийняття «негативних» емоцій.

Заняття 7. Візуалізація «Моє ресурсне місце». Техніки: уявна подорож, малювання, метод «психологічної валізи». Мета: формування внутрішнього ресурсу, емоційне відновлення

Модуль 4. Родинні зв'язки та опора

Заняття 8. Молодші школярі «Малюнок родини». Підлітки «Лист батькові». Техніки: проєктивне малювання, листування, метод емоційного діалогу. Мета: відновлення емоційного зв'язку з батьками, зменшення відчуття розлуки

Заняття 9. Створення сімейного оберегу. Техніки: спільне виготовлення, легенда, символіка. Мета: посилення відчуття підтримки та безпеки

Модуль 5. Підсумок і закріплення результатів

Заняття 10. Колаж «Я і мої емоції зараз». Техніки: фотоколаж, обговорення в групі, коло підтримки. Мета: рефлексія, підсумок, вербалізація змін, емоційне завершення програми

Наведемо приклад одного із занять.

Заняття 4. Впізнаю та називаю свої емоції. Мета заняття: сприяти розвитку емоційного усвідомлення, навичок розпізнавання власних емоційних станів та вмінню вербалізувати емоції у безпечному середовищі.

Цільова аудиторія: *молодші школярі (7–10 років). Підлітки (11–14 років)*. Заняття проводиться окремо для кожної вікової групи з адаптацією змісту і технік.

Структура заняття

Етап	Назва етапу	Зміст діяльності	Час
1	Привітання. Емоційне налаштування	Вправа «Погода мого настрою» (оберіть емоцію і покажіть її мімікою/кольором/емоджі)	5–7 хв
2	Мотиваційне введення	Коротка розповідь або казка (модифікована під вік): «Як живуть емоції у серці дитини». Обговорення, що таке емоції і навіщо їх розпізнавати	10 хв
3	Основна частина	Вправа 1: «Кольорові емоції» (малюємо емоції, обираючи кольори)	
	Вправа 2: «Мій емоційний день»		

(заповнення простої схеми або щоденника емоцій)			
Підлітки: картки-описи ситуацій, що викликають емоції – аналіз, називання, осмислення.	20 хв		
4	Рефлексія	Вправа «Коло емоцій» – учасники називають, які емоції відчували протягом заняття і як вони змінилися	8 хв
5	Завершення	Підсумок заняття, позитивне підкріплення, рекомендації: спробувати вдома називати емоції щодня	

У процесі реалізації психокорекційної програми важливо дотримуватися низки професійних і етичних принципів, що забезпечують ефективність впливу, зниження ризику вторинної травматизації та сприяють розвитку емоційної компетентності учасників. Дана програма має бути реалізована лише після всебічного аналізу потреб цільової аудиторії, попередньої діагностики та врахування вікових, когнітивних та індивідуально-психологічних характеристик дітей. На основі вище зазначеного ми розробили методичні рекомендації для практичних психологів щодо реалізації програми психоемоційної підтримки дітей військовослужбовців

Перш за все, психолог має створити безпечний простір – як фізичний, так і емоційний. Довіра, прийняття, повага до емоційної виразності дитини є першочерговими умовами, що забезпечують позитивний ефект від участі в програмі. Атмосфера емоційної безпеки сприяє відкритості, зниженню тривожності та формуванню відчуття захищеності – ключового ресурсу в умовах розлуки з батьками.

Наступним кроком є ретельна підготовка до роботи. Психолог має ознайомитися з результатами попередньої діагностики (встановлений рівень емоційного реагування, наявність страхів, прояви психоемоційного напруження), що дозволяє адаптувати програму відповідно до виявлених потреб. Доцільно формувати групи з урахуванням віку, рівня розвитку

емоційної сфери, а також схожих переживань – оптимальною вважається група з 6–10 учасників.

Програма має бути реалізована у формі регулярних зустрічей, бажано – 2 рази на тиждень. Тривалість одного заняття повинна варіюватися залежно від віку: для молодших школярів – 35–45 хвилин, для підлітків – до 60 хвилин. Важливо забезпечити доступ до відповідних матеріалів: картки емоцій, маркери, папір, музичний супровід, метафоричні асоціативні картки тощо. Структура кожного заняття має бути чітко визначеною: вступна частина для налаштування (емоційна розминка, коло відчуттів), основна частина з реалізацією конкретних технік і вправ (арттерапія, рольова гра, робота зі щоденником емоцій), і завершальна – для рефлексії й позитивного підсумку. Вкрай важливо закріплювати позитивні переживання наприкінці кожної зустрічі, щоб завершення викликало відчуття завершеності, спокою та внутрішнього ресурсу.

Також ми розробили методичні рекомендації для психологів щодо проведення програми «Психоемоційна рівновага: підтримка дітей військовослужбовців у період розлуки», адаптовані до вікових особливостей, результатів дослідження та етичних вимог.

Під час роботи з молодшими школярами рекомендується застосовувати переважно ігрові методи, елементи казкотерапії, тілесно-орієнтовані техніки, вправи на уяву, малювання та символічні дії. Діти цього віку часто мають обмежений словниковий запас для вербалізації переживань, тому невербальні методи є більш ефективними. Психолог виступає як активний учасник взаємодії, моделює емоційно безпечну поведінку, стає емоційним провідником.

Робота з підлітками, навпаки, передбачає більший рівень автономії учасників, можливість обговорення складних тем, рефлексивного аналізу емоційних станів. У підлітковому віці зростає роль когнітивних стратегій регуляції, тому доцільно використовувати вправи на самоусвідомлення, аналіз внутрішнього стану, щоденники емоцій, метафоричне моделювання

ситуацій. Психолог має демонструвати повагу до самостійності учасника, уникаючи нав'язування готових рішень.

Необхідною складовою програми є залучення батьків. Перед початком занять доцільно провести інформативну зустріч або консультацію, де психолог розповідає про мету програми, її структуру, зміст, правила взаємодії. Після завершення – надати батькам зворотний зв'язок (без порушення конфіденційності), поради щодо продовження емоційної підтримки дитини в родині. Рекомендується створити коротку пам'ятку з порадами щодо емоційного супроводу дитини в період тривалої розлуки.

Фахівець, який реалізує програму, має відповідати низці критеріїв: емпатійність, стресостійкість, вміння працювати з групою, готовність до реакцій горя, тривоги, опору. Досвід роботи з дітьми з досвідом психотравми – бажаний. У складних випадках необхідне залучення додаткових фахівців або проведення індивідуального консультування.

Таким чином, методичні рекомендації базуються на поєднанні принципів гуманістичної психології, вікової психодіагностики та практик психологічної підтримки в умовах війни. Програма, реалізована з урахуванням зазначених положень, може стати ефективним ресурсом збереження емоційного здоров'я дітей військовослужбовців.

Висновки до розділу.

За результатами емпіричного дослідження встановлено, що емоційне реагування дітей військовослужбовців у період розлуки з батьками має виражену вікову специфіку та проявляється підвищеним рівнем тривожності, страхів, фрустрації й емоційної нестабільності. У молодшому шкільному віці домінують страхи, сльозливість, потреба у підтримці й труднощі з вербалізацією почуттів; у підлітків частіше спостерігаються агресивність, протестні реакції, емоційна лабільність або демонстративна самостійність як захисна стратегія. Інтенсивність негативних емоційних проявів зростає за умов низького рівня сімейної підтримки та відсутності регулярного

емоційного контакту з батьками. Водночас наявність довірчих стосунків із матір'ю чи іншими значущими дорослими сприяє зниженню тривожності та формуванню більш адаптивних способів подолання стресу. Розроблена та апробована програма психоемоційної підтримки показала ефективність у зменшенні рівня тривожності, нормалізації емоційного стану та підвищенні відчуття безпеки в дітей, що підтверджує можливість її практичного застосування у закладах освіти та психологічних службах.

ВИСНОВКИ

1. У процесі виконання першого завдання здійснено комплексний теоретичний аналіз поняття емоційного реагування як психологічного феномена, що охоплює сукупність внутрішніх переживань, зовнішніх проявів та фізіологічних змін у відповідь на значущі стимули. Встановлено, що емоційне реагування є багаторівневим процесом, який виконує адаптаційну, регулятивну та комунікативну функції в онтогенезі. Проаналізовано вікові особливості емоційного розвитку дітей: у дошкільному віці домінує безпосередність переживань, залежність від ситуативного контексту, формування первинних навичок емоційної регуляції; у молодшому шкільному віці спостерігається зростання ролі моральних почуттів, розвиток рефлексії та диференціації емоцій; підлітковий вік характеризується амбівалентністю почуттів, підвищеною емоційною чутливістю, формуванням емоційної автономії та усвідомленого контролю над емоційними станами.

Особливу увагу приділено розвитку таких компонентів емоційної сфери, як емоційна регуляція, розуміння власних та чужих емоцій, здатність до емпатії та емоційна стійкість. Це дало змогу окреслити основи для подальшого емпіричного дослідження індивідуально-психологічних проявів емоційного реагування дітей у ситуації розлуки з батьками.

2. У межах виконання другого завдання було охарактеризовано ситуацію розлуки з батьками як потенційно психотравмуючий чинник, здатний значною мірою впливати на емоційний стан дитини, її поведінкові реакції та адаптаційні можливості. Теоретичний аналіз зарубіжних і вітчизняних джерел засвідчив, що розлука з батьками, особливо в умовах тривалого відрядження, служби або війни, сприймається дитиною як втрата емоційного контакту, джерела безпеки й підтримки. Виявлено, що характер емоційного реагування на розлуку варіюється залежно від віку. Діти дошкільного віку демонструють тривогу, плаксивість, регресивні реакції, порушення сну та апетиту; молодші школярі – підвищену збудливість, труднощі з

концентрацією уваги, нестійкість емоційного фону; підлітки – емоційну напруженість, прояви агресії або замкненості, прагнення до самостійності, що іноді супроводжується внутрішньою вразливістю.

Проаналізовано також основні механізми психологічного реагування на ситуацію розлуки: заперечення, тривога, гнів, почуття провини, пошук замісної фігури, підвищена залежність від соціального оточення або, навпаки, емоційне відсторонення. З огляду на це, підтверджується доцільність розробки психологічних програм підтримки, спрямованих на стабілізацію емоційного стану дітей, розвиток їхніх адаптаційних ресурсів і зниження впливу психотравмувального досвіду.

3. У процесі виконання третього завдання було проведено емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення психологічних особливостей емоційного реагування дітей у період розлуки з батьками-військовослужбовцями. У дослідженні взяли участь діти двох вікових груп – молодші школярі (28 осіб) та підлітки (31 особа), що дозволило здійснити як вікову диференціацію, так і аналіз загальних тенденцій. За результатами застосування комплексу психодіагностичних методик (зокрема, «Кінетичний малюнок сім'ї», «Шкала страхів», методики Ізарда, Айзенка, Іванової), було виявлено специфіку емоційного профілю досліджуваних. Молодші школярі частіше демонстрували тривожність, підвищену вразливість, страхи самотності, темряви, а також труднощі в регуляції емоцій. У підлітків переважали емоції фрустрації, агресивності, напруженості, що свідчить про актуалізацію потреби в самостійності при недостатній емоційній стабільності.

Встановлено, що розлука з батьками-військовослужбовцями породжує у дітей широкий спектр емоцій – від відкритої тривоги й страху до прихованих форм напруження та ригідності. Значущим є й факт зниження базового емоційного фону, послаблення позитивного емоційного реагування, що особливо виражено в умовах тривалої відсутності батька або недостатньої підтримки з боку оточення.

Таким чином, результати дослідження підтверджують наявність специфічних проявів емоційного реагування в умовах розлуки, зумовлених віковими, індивідуально-психологічними та ситуативними чинниками, і засвідчують потребу в цілеспрямованій психологічній підтримці таких дітей.

4. У межах виконання четвертого завдання була розроблена програма психоемоційної підтримки дітей військовослужбовців у період розлуки з батьками, яка базується на результатах теоретичного аналізу та емпіричних даних, отриманих у дослідженні. Програма спрямована на зниження рівня тривожності, корекцію страхів, розвиток емоційної саморегуляції та зміцнення психоемоційної стійкості дітей, які переживають тимчасову відсутність батька або матері через військову службу.

З урахуванням виявлених вікових особливостей і типових емоційних проявів у вибірках молодших школярів та підлітків, структура програми була вибудована за модульним принципом і включає 10 занять. Зміст модулів охоплює розвиток емоційного усвідомлення, формування навичок емоційного вираження, використання ресурсів підтримки (родини, однолітків, педагогів), зниження психологічного напруження через ігрову, арттерапевтичну та когнітивно-поведінкову роботу. Програма має інтегративний характер і може бути адаптована до різних вікових категорій, оскільки деякі заняття містять окремі елементи, розроблені спеціально для молодших школярів або підлітків. Передбачено поєднання індивідуальної та групової форми роботи, а також залучення батьків до окремих етапів емоційного відновлення дитини. Таким чином, програма психоемоційної підтримки є науково й практично обґрунтованим продуктом дослідження, спрямованим на підвищення рівня емоційного благополуччя дітей військовослужбовців, їхню адаптацію до ситуації розлуки та профілактику деструктивних психоемоційних реакцій.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Архипова С.І. Арт-терапія як метод емоційної саморегуляції дітей // *Практична психологія*. 2018. №2. С. 28–33.
2. Балл Г. О. Психологія особистості: теоретичні підходи / Г. О. Балл. К.: Либідь, 2006. 256 с.
3. Барановська І. В. Психокорекційна робота з дітьми, які пережили психотравмуючі події. Київ: ІП НАПН України, 2016.
4. Батищева Л. М., Панок В. Г. Практикум із психодіагностики дітей молодшого шкільного віку. Київ: Ніка-Центр, 2017.
5. Бурлачук Л. Ф. Психологічний словник / Л. Ф. Бурлачук. К. : А.С.К., 2004. 512 с.
6. Виготський Л. С. Проблеми загальної психології / Л. С. Виготський. К.: Наукова думка, 1982. 487 с.
7. Виноградов О. Г. Надійність S–R запитальника емоційного реагування. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*, 2013, 19: 111-118.
8. Гаврилькевич В.; Олійник М. Гендерні особливості емоційного реагування на війну. *Psychology Travelogs*, 2023, 3: 100-112.
9. Дєдкова, А. Теоретична модель чинників емоційного реагування дітей дошкільного віку під час війни. *Рекомендовано до друку вченою радою Житомирського державного університету ім. Івана Франка (протокол № _ від _ . 08.2024 року)*, 16, 106.
10. Жихарева, Л. В. Дитячо-батьківські стосунки у контексті теорії прихильності. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, (40). 2013.с. 292-294.
11. Загорська О.М. Психодіагностика емоційної сфери дитини. К.: Центр практичної психології, 2017. 144 с.

12. Євграшина, М. Досвід переживання розлуки та втрати членами сімей, що були розділені через вимушену міграцію. *Український психоаналітичний журнал*, 2(1). 2024. С. 87-95.
13. Казак, С. П. Дискурс емоційного реагування персонажа: варіативність за базовою емоцією. *Науковий вісник кафедри ЮНЕСКО Київського національного лінгвістичного університету. Філологія, педагогіка, психологія*, (31). 2015.с. 177-185.
14. Киричук О. В., Титаренко Т. М. Психологія особистості. К.: Либідь, 2004. – 328 с.
15. Клочко Т. В. Особливості прояву емоційної тривожності у дітей в умовах війни // *Науковий часопис НПУ ім. М. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2023. Вип. 10. С. 112–117.
16. Комар І. Емоційна сфера молодшого школяра: тенденції розвитку та педагогічна підтримка // *Педагогічна освіта: теорія і практика*. 2023. № 35.
17. Комар Т. В., Шістка О. В. Психологічні особливості розвитку емоційної сфери підлітків // *Збірник наукових праць. Психологічні науки*. 2022. Вип. 48. С. 112–118.
18. Кочарян, О. С., Півень, М. А. Емоційна зрілість особистості: дослідження феномену. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені ВО Сухомлинського. Серія: Психологічні науки*, (2, Вип. 9). 2012.с. 140-144.
19. Кочюнас Р. Основи психологічного консультування. К.: Центр навчальної літератури, 2008.
20. Кравчук, С. Л. Особливості емоційного реагування особистості на екстремальні фактори середовища. *Збірник наукових праць “Актуальні проблеми психології”*, 7, 205-211.
21. Левченко Н. І. Психологічний супровід розвитку емоційного інтелекту підлітків: теорія і практика // *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2023. № 3 (90). С. 83–87.

22. Лісіна М. І. Психологічна природа людського спілкування. Київ: Либідь, 2009.
23. Лукомська О. М. Психологічна підтримка дітей у кризових ситуаціях. – К.: Інститут психології імені Г. С. Костюка, 2019.
24. Матяш О. В. Емоційний розвиток дитини в умовах війни: методичні аспекти підтримки // *Освіта і розвиток обдарованої особистості*. 2023. № 6 (93). С. 13–17.
25. Максименко С. Д. Загальна психологія / С. Д. Максименко. К.: Центр навчальної літератури, 2008. 606 с.
26. Носенко, Е. Емоційний інтелект як соціально значуща інтегральна властивість особистості. *Психологія і суспільство*, (4 (18)). 2004. С.95-109.
27. Панасюк І. В. Арт-терапія як засіб розвитку емоційної сфери молодших школярів // *Педагогічний альманах*. 2015. № 26. С. 183–187.
28. Пилипенко І. М., Максьом Л. В. Емоційний інтелект у підлітковому віці: особливості розвитку // *Актуальні проблеми психології*. 2021. Т. 15, вип. 2. С. 56–63.
29. Прокопенко І. О. Психологічна підтримка дітей, батьки яких мобілізовані до війська // *Практична психологія та соціальна робота*. – 2016. – № 5. – С. 2–7.
30. Прокопенко І. О. Психоемоційна підтримка дітей у кризовій ситуації: теоретичні основи та практичні інструменти. Київ: НУШ, 2022.
31. Руденок А.І., Полякова Х.
32. Скоромна М. В., Набокова Т. В. Арт-терапевтичні методи розвитку емоційної саморегуляції у підлітків // *Психологія і суспільство*. 2023. № 1. С. 101–106.
33. Слюсар, Л. І. Специфіка батьківства у сім'ях різних типів: проблеми, ризики та шляхи їх мінімізації. *Демографія та соціальна економіка*, (3), 2017. С.24-36.

34. Стуліка О., Бабкіна А. Психологічні механізми особистісного реагування в ситуації невизначеності. *Молодий вчений*, 2021, 3 (91): 193-198.
35. Тарасенко Н.М., Лісова О.М. Емоційне реагування дітей на військові події: психолого-педагогічний аспект // *Психологія і суспільство*. 2020. №2.
36. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості: ресурс подолання життєвих криз. К.: Либідь, 2003.
37. Чабанюк І. О. Розвиток емоційного інтелекту молодших школярів засобами українського фольклору : магістерська робота. Київ, 2024. 87 с.
38. Чамата О. О. Психологічна допомога дітям, що переживають втрату: методичні рекомендації. Чернівці: Місто, 2021.
39. Шаніна С. А. Педагогічні умови формування емоційної стійкості у школярів в умовах освітніх змін // *Педагогіка і психологія*. 2024. № 2. С. 74–79.
40. Шкуратова Л. Психологічна допомога дітям військовослужбовців у період соціальної турбулентності // *Психологія і суспільство*. 2022. № 1. С. 84–91.
41. Юрченко. І. Основні психолого-педагогічні особливості неповних сімей в сучасній Україні. *Педагогічні науки*, (65), 2016. С.57-64.
42. Яковлева І. Психоемоційний стан дітей у сім'ях військовослужбовців // *Соціальна педагогіка: теорія і практика*. 2023. № 2. С. 41–45.
43. Ainsworth M. D. S., Blehar M. C., Waters E., Wall S. *Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, 1978. – 392 p.
44. Axline V. M. *Play Therapy*. New York: Ballantine Books, 1969.
45. Ben-Zur H., Zeidner M. Emotional regulation and children's adaptation to military threat: A study in Israeli communities // *Anxiety, Stress & Coping*. 2019. Vol. 32(2), P. 187–204.

46. Berger R., Itzhaki Z. Posttraumatic growth and resilience among children of military families in Israel // *International Journal of Psychology*. 2018. – 53(3), P. 187–195.
47. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. New York: Basic Books, 1969. 429 p.
48. Chandra A., Martin L. T., Hawkins S. A., Richardson A. Children on the Homefront: The Experience of Children from Military Families. Santa Monica: RAND Corporation, 2011.
49. Cozza S. J., Holmes A. K., Van Ost S. L. Family-centered care for military and veteran families affected by combat injury // *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2013. 16(3), 311–321.
50. Ekman P. An Argument for Basic Emotions // *Cognition & Emotion*. 1992. Vol. 6, No. 3/4. P. 169–200.
51. Gewirtz A. H., DeGarmo D. S., Zamir O. Testing a military family stress model // *Family Process*. 2016. 55(3), P. 537–553.
52. Greenberg M. T., Kusché C. A. Building Social and Emotional Competence: The PATHS Curriculum. – South Deerfield: Channing-Bete, 2006.
53. Hruzynska, Iryna. Проблема емоційного реагування на стресові ситуації в умовах воєнного стану. *Proceedings of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology*, 2022, 21: 97-107.
54. Izard C. E. Human Emotions. Springer, 2000. – 464 p.
55. James W. What is an emotion? // *Mind*. 1884. Vol. 9, No. 34. P. 188–205.
56. Landreth G. Play Therapy: The Art of the Relationship. Routledge, 2012. – 384 p.
57. Lazarus R. S. Emotion and Adaptation. Oxford: Oxford University Press, 1991. – 576 p.
58. Lazarus R. S., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. New York: Springer, 1984. 456 p.

59. Laufer A. Children in military families: Coping with war-related stress in Israel // *Journal of Loss and Trauma*. 2020. 25(5), 389–403.
60. Lester P., Peterson K., Reeves J. The FOCUS program: Building resilience in military families. Los Angeles: UCLA School of Medicine, 2010.
61. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York: Guilford Press, 2014.
62. Military Family Association. Operation Purple Program. 2023. [Электронный ресурс]. <https://www.militaryfamily.org/programs/operation-purple>
63. Padden D. L., Posey S. M. Psychological outcomes in military children: Reintegration stress and family adjustment // *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*. 2021. 34(1), 45–53.
64. Porges S. W. The Polyvagal Theory: Neurophysiological Foundations of Emotions, Attachment, Communication, Self-regulation. W.W. Norton & Company, 2011. 336 p.
65. Solomon Z., Lavi T. Combat exposure, PTSD and family functioning in Israeli veterans // *Journal of Traumatic Stress*. 2016. 29(2), 154–161.