

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

Факультет психології

Кафедра соціальної реабілітації та соціальної педагогіки

На правах рукопису

**Бугайчук Ярослав Костянтинович
ВПЛИВ ЕМОЦІЙНОГО СТАНУ НА ШКІЛЬНУ УСПІШНІСТЬ
ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня: бакалавр

за спеціальністю 231 «Соціальна робота»

галузі знань 23 Соціальна робота

за освітньо-професійною програмою «Соціальна педагогіка»

Рівень вищої освіти: перший

Науковий керівник:

Доктор психологічних наук, професор

Максимова Наталія Юріївна

Допустити до захисту в ДЕК

Кафедра соціальної реабілітації та соціальної педагогіки

Завідувач кафедри:

доктор психологічних наук, професор

Чернуха Н.М.

(підпис)

Київ – 2023

ЗМІСТ

Вступ.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ.....	6
1.1. Особливості емоційного стану підлітків під час війни.....	6
1.2. Вплив емоційних станів на шкільну успішність підлітків під час війни.....	12
1.3. Особливості навчальної успішності підлітків під час війни.....	16
ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ НА НАВЧАЛЬНУ УСПІШНІСТЬ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	24
2.1. Методи емпіричного дослідження, характеристика вибірки.....	24
2.2. Динаміка емоційного стану дітей під час військового стану.....	26
2.3. Уявлення вчителів щодо емоційного стану, навчальної успішності підлітків та роботи школи під час війни.....	39
ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ.....	43
РОЗДІЛ 3. УМОВИ ПІДВИЩЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ ПІДЛІТНІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.....	45
3.1. Порівняльний аналіз уявлень вчителів та дітей щодо навчальної успішності та емоційних станів під час війни.....	45
3.2. Концептуальні підходи до розробки моделі покращення емоційного стану підлітків та їх навчальної успішності під час війни.....	47
3.3. Модель підвищення навчальної успішності та покращення емоційних станів підлітків в умовах воєнного стану.....	51
ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ.....	58
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	60
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	69

Вступ

Актуальність теми. Наша держава переживає важкий час – час російсько-української війни. Держава перебуває у складній соціальній, політичній та економічній ситуації. Через нестабільні та загрозливі ситуації під час війни життя в країні характеризується як небезпечне.

Російська агресія війна відчутно вплинула на життя всіх людей у нашій країні, а особливо тих людей, які проживають в зоні бойових дій. Війна стала причиною значних змін в житті кожної людини, починаючи, що вони вимушені змінювати свої плани та переселятися, закінчуючи тим, що їхня сімейна ситуація руйнується. Ніхто не залишився осторонь цих подій, всі були вимушені адаптуватися до нових умов життя.

Через війну діти переживають важкі зміни: переїзд, зміна кола оточення, розлучення з батьками – все це негативно впливає на психологічний стан дітей. Також змінюються вимоги до навчання та організація процесу навчання. Через прагнення відповідати очікуванням вчителів та батьків, зміну звичного середовища діти відчувають більшу відповідальність, через що у дітей стрес зростає ще більше.

Ці незвичні і складні обставини впливають на емоційну, соціальну і особистісну складову дитини-підлітка і на кожному рівні можуть проявлятися по-різному. На рівні емоцій дитина може відчувати підвищену тривожність, розгубленість, занепокоєння, переживання, страх, невпевненість, напругу, гнів чи агресію; На рівні соціальної взаємодії – труднощі у спілкуванні з однолітками та дорослими. На особистісному рівні можуть спостерігатися проблеми із самооцінкою, відсутність бажання вступати в контакт з оточуючими тощо.

Емоційна складову підлітка не характеризується як стабільна. Навіть в звичайний, мирний стан підлітку необхідно приділяти багато часу, допомагати та підтримувати його. В воєнний час ще не сформована психіка підлітка піддається ще більшому навантаженню, що призводить до не аби якого стресу на емоційну складову дитини. В такий час необхідно бути дуже

чуйним до дитини та допомагати їй, інакше цей вплив може призвести до серйозних психоемоційних порушень.

Обставини війни призводять до зменшення активності учнів у школах, появи невротичних станів, порушення психічного стану, появи проблем у взаєминах між людьми, однолітками та батьками. Шкільна успішність підлітків зменшується і на фоні цього можуть з'являтися різні проблемні в емоційній сфері підлітка. Дитині важко сконцентруватися на навчанні, коли є загроза безпеки або життю, навчальна діяльність виходить на другий план і успішність погіршується, а потім наздогнати стає дуже складно. Тому необхідно створювати такі умови навчання, щоб дитина залишалась залучена в шкільний процес.

Вирішення цієї проблеми є надто важливим тому що діти – це наше майбутнє і зараз наше майбутнє у небезпеці. Недостатня увага даній проблемі може призвести до більш серйозних наслідків. Ми маємо попіклуватися про наше майбутнє зараз, щоб потім у майбутньому попіклувались про нас.

Зазначене вище зумовило вибір теми: «Вплив емоційного стану на шкільну успішність підлітків під час воєнного стану».

Об'єкт дослідження: емоційний стан підлітків під час війни.

Предмет дослідження: вплив емоційного стану підлітків на шкільну успішність.

Мета дослідження: визначити вплив війни на емоційний стан підлітків, та розробити модель зниження негативних емоційних станів у підлітків та підвищення їхньої навчальної успішності.

Завдання дослідження:

- 1) Проаналізувати теоретичні підходи до вивчення проблеми впливу війни на емоційний стан підлітків.
- 2) Емпірично дослідити вплив війни на емоційний стан підлітків та їх шкільну успішність.

3) Визначити умови зниження негативних емоційних станів підлітків та підвищення їх навчальної успішності.

Методи дослідження:

- теоретичні методи: вивчення та аналіз літератури за темою, узагальнення;
- емпіричні методи:
 - **анкетування** підлітків з метою визначення їх емоційного стану, навчальної успішності до війни та під час війни, визначення рівня залученості школи у освітньому процесі дітей.
 - **інтерв'ювання** вчителів, соціальних педагогів та психологів школи з метою дослідити роботу школи, дізнатись їхнє бачення на стан рівня успішності дітей під час та до війни. Окремий блок питань був спрямований на отримання думки вчителів щодо емоційного стану підлітків.

Структура бакалаврської роботи.

Робота складається зі: вступ, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел і додатків.

Основний зміст роботи викладено на 65 сторінках. Загальний обсяг роботи – 71 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИВЧЕННЯ ПРОБЛЕМИ ВПЛИВУ ВІЙНИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ.

1.1. Особливості емоційного стану підлітків під час війни.

Емоції - це складова невід'ємна частина нашого життя. Вони впливають на наше ставлення до навколишнього світу, на рішення, які ми приймаємо, та на наш загальний стан здоров'я. Вивчення емоцій відіграє важливу роль у багатьох наукових дисциплінах, включаючи психологію, соціологію та нейробіологію.

Емоції - це психічні стани, які виникають у відповідь на різні зовнішні та внутрішні подразники. Емоції виражаються через певні фізичні та психологічні симптоми, такі як зміна пульсу, дихання, вираз обличчя, поведінка тощо. Емоції можуть бути позитивні (радість, щастя, любов) або негативні (страх, гнів, сум, розчарування) і впливають на наше сприйняття світу та наші дії.

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

Серед зарубіжних дослідників, які досліджували вплив війни на емоційну складову дітей можна знайти: Н. Сарджвеладзе, З. Беберашвили, С. Перрін, Д.Д. Перкінс, К. Катані та інші.

За Літвяковою І.А. та Ханецькою Н.В. емоції – це психічне відображення у формі безпосереднього пристрасного переживання людиною життєвого сенсу явищ та ситуацій, що зумовлене відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб людини[1].

Вишневський С. В. описує емоційні стани як тривалі переживання, ефект від сильної емоційної реакції. До них відносять такі стани як: збудження, енергійність, пригнічення (депресія), страх, тривогу. Емоційний

стан є мінливим психічним явищем. Веселий настрій може замінюватися сумним, спокійний може змінитись на тривожний, безсилля – енергійність[2].

Емоційний стан може впливати на поведінку людини, включаючи її дії та взаємодії з іншими людьми. Тому важливо розуміти та керувати своїм емоційним станом для досягнення позитивних результатів у різних аспектах життя.

Найбільш уразливою категорією населення під час будь яких катастроф є діти. При дослідженні психічного здоров'я у дітей у зонах бойових дій в Афганістані, Іраку, Ізраїлю, Палестині, Сомалі, Чечні та інших країнах, С. Мурті та Р. Лакшмінараян виявили, що психологічні травми, які були отримані підлітками у ході військових дій, мають довготривалі наслідки для їхньої психіки і у майбутньому житті можуть стати перешкодою при виборі цілей та планів життя[3].

Існує багато визначень меж підліткового віку. Різні вчені визначають межі підліткового віку по різному. В загальному підлітковий вік коливається від 10–11 до 15–17 років.

Багато дослідників та вчених розмежовують підлітковий вік у дівчаток і хлопчиків. Відповідно до Бочкара підлітковий вік обмежується періодом 12–15 років у дівчат і 13–16 років у хлопців, а за Ш. Бюлер у дівчаток ця ж фаза приходить з 11–13 років, а у хлопчиків – у 14–16 [4]. Згідно з Е. Шпрангером, підлітковий період відповідає середині юнацького віку, який триває від 13 до 19 років у дівчат і від 14 до 22 років у хлопців. Однак, сам Е. Шпрангер обмежує першу фазу підліткового періоду віком від 14 до 17 років [5].

Підлітки виявляють особливу вразливість в умовах війни. Вони досягли достатнього рівня дорослості, аби розуміти, що відбувається навколо них, але ще не мають достатнього життєвого досвіду, щоб ефективно впоратися зі своїми емоціями та почуттями.

О. І. Власова стверджує, що підлітковий вік традиційно вважається кризовим періодом розвитку, оскільки це перехідний етап, пов'язаний з

інтенсивним психофізіологічним зростанням і статевим дозріванням. В цей період спостерігається імпульсивність, емоційна нестабільність та висока вразливість до зовнішніх впливів. Все це може призводити до неадекватних реакцій, конфліктів і агресії у взаєминах з оточуючими, а також до суперечливих дій і поведінки, які дорослі сприймають як відхилення від соціальних норм і правил поведінки.

Підлітковий вік характеризується збільшеною чутливістю емоційної сфери, що може бути однією з головних причин емоційного незадоволення. Дослідження показують, що найбільш поширеними проявами емоційного незадоволення є збільшена тривожність, пасивність, нейротизм, агресивність та замкнутість. У підлітковому віці спостерігається високий рівень тривожності порівняно з іншими віковими періодами, особливо у всіх сферах спілкування, але особливо взаємодії з батьками, та з тими дорослими, від яких вони в певній мірі залежать[6].

Реакція дитини на стрес під час війни може бути найрізноманітніша. Чуйко О.В. виділяє наступні життєві сфери дитини-підлітка в яких можуть спостерігатися зміни під час війни: *емоційні*: почуття пригніченості та смутку, апатія і небажання діяти чи робити будь-що; недбалість та байдужість; надмірна тривога, також зустрічається хвилювання, перебування у стані очікування на можливу загрозу, нав'язливі думки про все негативне; агресія та роздратованість, лють, яку дуже важко контролювати, конфліктність, відчуття безпорадності та бездіяльності; *фізичні*: хронічна втома та виснаження; прояви нудоти, запаморочення, головний біль, прискорене серцебиття та відсутність апетиту; неконтрольована зміна ваги: втрата або збільшення; *поведінкові*: нервозність: кусання нігтів; порушення сну і харчування; нічні кошмари; погіршення поведінки (бунтарська) у школі та вдома; відсторонення та уникнення як спосіб захисту від: сорому, провини, приниження; бажання помсти; ризикована та небезпечна для життя поведінка, самоушкодження. *когнітивні*: погіршення психічних функцій: забування, розпорошена увага, відсутність концентрації уваги, звужене

сприйняття подій, поява різноманітних ірраціональних думок, у тому числі суїцидальних[7].

Також цікаво проаналізувати роботу Удовенко Ю.М., яка виокремлює наступні узагальнені та систематизовані психологічні особливості дітей, які пережили втрати внаслідок бойових дій[8]. Відтак *на рівні емоційно-вольової сфери* проявляються страх (спричинений минулими травматичними подіями та майбутніми невизначеними ситуаціями), почуття незахищеності, гнів, агресія, сором і відчуття провини, відчуженість та ізоляція від оточуючого середовища, смуток, панічні реакції, фобії, розщеплення особистості, порушення сну, психосоматичні порушення (такі як логоневроз (заїкання), енурез, бронхіальна астма, нейродерміти та ін.). *У мотиваційно-особистісній сфері* дитина може втратити мотивацію навчатись, також більш серйозною проблемою є втрата сенсу життя. *Когнітивна сфера* характеризується проблемами пам'яттю та увагою, проблема когнітивної сфери унеможливорює запам'ятовування інформації (відбувається процес «випадіння» окремих ситуацій або цілих блоків з пам'яті) та відповідно з'являються проблеми у навчанні. *На рівні поведінкової сфери* відбувається проживання травми через асоціальну поведінку, яка закладається в агресії, залежності до алкоголю, наркотиків тощо, труднощі у формуванні нових міжособистісних контактів з однолітками та дорослими.

Будь-яка особистість прагне бути захищеною та відчувати себе в безпеці, уникаючи різних загроз. Але, підліткова нестійка психіка, відсутність сталих понять та уявлень, імпульсивна поведінка, роблять цю категорію особливо вразливою до соціально-психологічних потрясінь.

Особливої уваги потребують саме підлітки, оскільки травматичний досвід, отриманий в період становлення особистості, несе в собі ризики майбутніх труднощів, які пов'язані з порушенням довіри та прив'язаності, заниженою самооцінкою та низьким рівнем домагань, низьким особистісним ресурсом, звуженням кола інтересів, песимістичним поглядом на власні

життєві перспективи, схильністю до уникаючої або деліквентної поведінки, тривожністю, депресіями, підвищеним ризиком суїцидів.

Дослідження впливу війни на психічний стан підлітків та їх навчальну успішність може допомогти розуміти, які саме проблеми можуть виникати у цієї категорії населення та як їм можна допомогти. Врахування таких проблем допоможе розробити спеціальні програми та підходи для роботи з підлітками, які постраждали від війни та конфліктів, і підтримати їх у досягненні успіхів в навчанні та інших сферах життя.

Дослідження також допоможе зрозуміти, як війна впливає на розвиток підлітків, їх соціальну адаптацію та майбутнє. Підлітки, які стали свідками війни, можуть мати складнощі зі здійсненням нормальної соціальної адаптації, тому що вони можуть мати проблеми зі сприйняттям світу навколо, зі змінами у міжособистісних відносинах, втратою друзів та рідних.

Дослідження можуть допомогти зрозуміти, як ефективно впливати на підлітків, які постраждали від війни та конфліктів, якщо виникли психологічні проблеми. Можливості підтримки та терапії можуть бути корисними для допомоги підліткам зрадити негативним наслідкам війни та конфліктів і повернути себе до повсякденного життя.

Подія, що викликає стрес, порушує основні потреби дитини в почутті безпеки та захищеності, спричиняючи в ній почуття непотрібності, відкинутості, відчуженості та відчуття ворожості соціального оточення до неї. [7]

Зокрема, обставини, які могли б бути спричинити травму, залишають дитину без стабільного, безпечного та підтримуючого оточення, яке є необхідним для гармонійного психічного розвитку[9].

За Н. Сарджвеладзе переважна більшість дітей та дітей-підлітків, які пережили стрес під час війни страждають на різні психологічні проблеми, які виражаються в складності спілкуванні з близькими людьми, однолітками, вчителями, сусідами та іншими. Також часто зустрічаються прояви гніву,

тривоги, страху. Також відставання в емоційному розвитку відбивається на їх комунікативних навичках[10].

У різних роботах автори звертають увагу на психофізіологічні зміни періоду підліткового віку під час війни. А саме, періодичне та тривале перебування дітей-підлітків в настороженому й пригніченому стані призводить до ускладнень їх контактів з навколишнім світом, тому що вони сприймають його як лякливий і ворожий. Науковці зазначають, що неодноразове, систематичне повторення умов, які стимулюють виникненню переживання та тривоги, фіксуються, призводять до закріплення тривожності як стійкого утворення та стають особистісною якістю.

Н. Сарджвеладзе виділяє два види травм дітей та дітей-підлітків. Перший вид травм отримані на базі безпосереднього особистого досвіду під час бомбардувань, полону, втрати близьких тощо. Це травма підлітків, які були очевидцями розрухи. Другий вид травм характерні для біженців, травма соціального рівня, яка специфічним чином відбивається в зростаючому поколінні.

Хоч і другому виду вдалось уникнути травматичного досвіду, покинувши країну до початку бойових дій, але все ж таки вплив та травматизм відчувають всі діти без винятку. Вимушене переселення, невиплакане горе, невиявлена агресія, відчуття бездіяльності тощо. Все це в результаті лягає на плечі ще не сформованих підлітків.

Виходячи з вищесказаного у дітей з перших же років такого життя формуються такі психологічні устої як сприймання себе жертвою, нетерпимість до інших, до іншої думки, інших цінностей тощо[10].

Ці феномени на індивідуально-психологічному рівні можуть проявлятися в таких проблемних станах дітей та підлітків як почуття незахищеності та безпорадності, тривога про майбутнє, очікування поганого, страху змін, сорому, низька самооцінка, почуття провини, гнів, агресивність, відчуження від соціального оточення та багато іншого.

Н. Сарджвеладзе виділяє такі індикатори психологічного стану підлітків – очевидців травмуючих військових подій як відчуття власної безпорадності, постійне передчуття чогось «поганого», страх перед майбутнім, низька самооцінка, складність у вираженні власної думки та позиції, постійне почуття своєї провини, гостро виражена агресія та гнів, заперечення будь-якої іншої думки, позиції, погляду, відсутність взаємодії та соціальних контактів підлітків з їх всім оточенням, порушення функціонування процесів пам'яті, уваги, навчання підлітка, різного роду страхи, порушення сну.

Проаналізувавши різні джерела щодо впливу війни на дітей-підлітків можна стверджувати, що війна та різні катастрофи має не аби який вплив на підлітків, а особливо на їх психологічне благополуччя. Уникнення чи замовчення цієї проблеми може призвести до більш серйозних наслідків.

1.2. Вплив емоційних станів на шкільну успішність підлітків під час війни.

Навчальна успішність - це міра досягнень учня в навчальному процесі. Вона вимірюється різними показниками, такими як оцінки, результати тестів та інші показники, що відображають рівень знань, навичок та компетенцій, отриманих студентом в процесі навчання. Навчальна успішність може бути оцінена як за короткотерміновий період (наприклад, під час семестру або року), так і за довготерміновий період (наприклад, під час всього навчання у школі або університеті).

Біляковська О.О. визначає шкільну успішність як ступінь засвоєння учнями певних знань та умінь в процесі навчання, способів їх набуття, з метою використання у подальшому особистому житті та професійній діяльності.

В умовах тривалої повномасштабної війни діти та батьки стикаються з новими викликами та труднощами. Зокрема адаптацією до гібридного формату освітнього процесу, який може бути дистанційним або змішаним,

або проводиться очно з перервами на часті повітряні тривоги і відключення електроенергії. Ці фактори можуть негативно впливати на емоційний стан дітей, їхню сфокусованість, енергійність та в цілому на їхню здатність навчатись.

У сучасних складних умовах, спричинених війною в Україні, дуже актуальною суспільною проблемою є зміцнення, збереження і покращення фізичного і психічного здоров'я дитини, стан її емоційного благополуччя. Позитивні емоції мають величезне значення для здоров'я дитини, тому що їх переважає дає відчуття безпеки та щастя, створює хороше самопочуття, заряджає організм енергією та позитивом, під їх впливом краще працюють всі органи і системи організму. Крім цього, емоції можуть виконувати функцію регулятора учбової діяльності учнів. Емоційний складник впливає як на результати навчальної діяльності, так і на формування самооцінки, рівня домагань учнів тощо. Емоції детермінують динамічні характеристики пізнавальних процесів: тону, темп, рівень активності. Позитивне емоційне забарвлення є дуже сильним мотиваційним чинником навчальної діяльності. Недостатня увага до стану їх емоційного благополуччя, емоційної сфери учнів, особливо в період воєнних дій, є причиною погіршення стану здоров'я школярів, збільшення тривожності та погіршення навчальної успішності[11].

Питання впливу емоційного стану учнів на їхню навчальну діяльність була предметом дослідження багатьох дослідників. Роль емоцій у навчальному процесі вивчали такі науковці як: А. Алексюк, С. Кириченко, Г. Мешко, О. Мешко, М. Скойкін, Н. Скрипченко та ін..

Відтак, відповідно до результатів дослідження Г. Мешка, було виявлено, що трохи більше ніж половина учнів (54% опитаних) вказали, що воєнні дії дуже сильно впливають на їх самопочуття: домінування поганого, пригніченого настрою; зниження рівня розумової працездатності; підвищений рівень тривоги, роздратованість («відчуваю себе тривожно, не можу зосередитись, роздратована»), внутрішній неспокій. внутрішня спустошеність; небажання працювати; страх перед майбутнім; страх через

часті повітряні тривоги; внутрішній дискомфорт; неможливість психологічно налаштуватися на виконання завдань; неможливість швидко адаптуватися до нових умов; підвищена емоційність («інколи плачу, але не через уроки, а війну») та ін.[12].

Також цікаво звернути увагу на дослідження Столярчук О. А., яке було проведене під час війни в Україні, в якому зазначається що майже половина опитаних (45,5%), переважно тих, що перебували на території України, зазначили, що навчатись стало складніше. Встановлено, що 12,9% підлітків не зазнали у себе змін у ставленні до навчання. Вибірка респондентів, які вказали на посилення бажання навчатись, є доволі великою, охопивши 41,6% опитаних школярів основної школи.

Шкільна успішність та емоційна сфера школярів тісно пов'язані, та вони мають вплив одна на одну. Виникнення ускладнень у якійсь з життєвих сфер школярів може призвести до погіршення навчальних результатів та зниження їх загальної успішності. Неуспіх може породжувати тривожність, яка, у свою чергу, сприяє закріпленню невдач та може привести до хронічної неуспішності. Тому знання психологічного стану школяра та вчасне виявлення високого рівня тривожності допоможе педагогу подолати навчальну неуспішність дитини та стабілізувати її емоційний стан[13].

Проведення навчання в воєнний стан має об'єктивну складність, оскільки велика кількість дітей, перебуває в нових умовах навчання, зіштовхуючись при цьому з чисельними труднощами: новий режим життя, незнайомі, нові люди, обстановка, нові речі, у когось відсутність нормальних побутових умов, стосунки з новими вчителями та однолітками, при перебування в інших країнах може бути нерозуміння іноземної мови, складність у засвоєнні великої кількості нової інформації, а також для частини дітей в Україні перебування під час повітряних тривог в укриттях та бомбосховищах. Все це може мати негативний вплив на психоемоційну складову будь-якої дитини та призвести до більш серйозних наслідків[14].

Позитивні емоції є важливим мотиваційним фактором у навчанні. Без позитивних емоцій навчання є неефективним, тому недооцінка емоційного аспекту може привести до помилок та проблем у навчальному процесі, зниження шкільної успішності школяра та погіршення його емоційного стану. Емоційні чинники важливі не тільки на початковому етапі, але й на наступних етапах, тому їх можна вважати регулятором навчальної діяльності.

Емоційний аспект є важливою складовою навчальної діяльності, впливаючи на результати та формування самооцінки та домагань. Вони визначають динаміку пізнавальних процесів, такі як тонус, темп та рівень активності, та спонукають до відповідних дій.

Г. Даниленко підкреслює, що успішність залежить від навчальної мотивації, здібностей та обдарованості дитини, емоційновольових компонентів (упевненості у власних силах, самоконтролю, наполегливості). [15].

Т.О. Ковалькова акцентує увагу, що нова інформація засвоюється учнями краще, у тому разі, коли на заняттях вона подається емоційно та зацікавлено; при достатньо вільній, розкутій міміці та жестикуляції вчителя, що вдало поєднуються з ілюстративним поясненням матеріалу. Умови, які сприяють високій запам'ятовуваності інформації, включають психологічний комфорт, взаємне зацікавлення, повагу та доброзичливе ставлення. Коли теоретичний матеріал успішно поєднується з практичним, а також використовуються візуальні засоби, такі як мультимедійні презентації, мапи, графіки, малюнки та дошки, запам'ятовування інформації значно полегшується[16].

Дослідження підтверджують, що навчання відіграє важливу роль у житті учнів і має як позитивний, так і негативний вплив на їх здоров'я. Учень вважається успішним у навчальній діяльності, якщо він здатен подолати свої страхи та труднощі, організувати свою роботу та не розгублюватись, а також відчуває задоволення від самого процесу навчання[17].

Мотивація є важливим компонентом навчальної діяльності учня, яка буде успішною за умови позитивного емоційного ставлення учня до навчання, наявності пізнавального інтересу, потреби у здобутті знань та умінь [18].

Зараз Україна переживає такий час, що свій страх не може подолати не те що дитина, а навіть і дорослий. Відтак навчальна діяльність відходить на другий план, що призводить до погіршення загальної навчальної успішності.

Шкільна успішність є фактором, який впливає на здоров'я школярів, тому що учень повинен встигати виконувати домашні завдання, відвідувати додаткові заняття та різноманітні секції, а також вести здоровий спосіб життя (правильно харчуватися, виконувати фізичну діяльність, певний час перебувати на свіжому повітрі, мати нормальну кількість годин для сну). [15] А під час війни половина, якщо не більша частина цих факторів є недоступна, відповідно і успішність знижується і результатом цього є погіршення здоров'я школяра.

Таким чином, дослідження впливу війни на психологічний стан підлітків та їх навчальну успішність є дуже важливим для розуміння проблем, з якими стикаються молоді люди у воєнні часи та конфліктні ситуації. Ці дослідження можуть бути корисними для розробки ефективних програм та підходів для допомоги підліткам, які постраждали від війни та конфліктів, і збереження їх майбутнього.

1.3. Особливості навчальної успішності підлітків під час війни.

Дослідження впливу війни на психологічний стан підлітків та їх навчальну успішність є дуже актуальним у сучасному світі. Війна, конфлікти та терористичні акти стали складною реальністю сучасного світу, яка залишає свій слід на життях тисяч людей, зокрема підлітків. Війна та конфлікти мають серйозний вплив на психічний стан підлітків, які можуть спровокувати тривогу, страх, депресію та інші психологічні проблеми. Це може впливати на їх навчальну успішність та загальну життєву сферу.

Частина учасників освітнього процесу, які опинилися в епіцентрі бойових дій, зазнали значних психічних і фізичних травм. Українські діти, рятуючись від війни, водночас наражаються на великий ризик розлучитися із сім'єю, втратити батьків, зазнати насилля, жорстокого поводження, сексуальної експлуатації. Більшість із них пережила надзвичайно травматичні події. Ці діти терміново потребують посилення заходів безпеки, стабільності, допомоги в сфері захисту дітей та психосоціальної підтримки – особливо ті, хто перебуває без супроводу дорослих або в розлуці зі своїми сім'ями.

ЮНІСЕФ наголошує, що війна спричинила найгострішу з початку ХХІ ст. кризу в сфері захисту дітей.

За словами Dr. Деніел Чорні з Науково-консультативного комітету Канади, діти, які опиняються в зоні воєнних дій, можуть пережити або бути свідками жахливих подій, таких як смерть, поранення, бомбардування, недостатність їжі, насильство, примусове переселення та розлука з сім'єю, друзями та близькими. Ці трагічні події можуть викликати різні реакції. Деякі з них є нормальними і очікуваними, особливо відразу після страшної події. Але якщо ці реакції тривають понад місяць, це може свідчити про необхідність додаткової підтримки для дитини[10].

Як зазначає Чуйко О.В. З точки зору дитячої та підліткової психології, любов і прийняття є домінуючими в структурі потреб дитини.[7] Тому якщо дитина пережила серйозні події, які могли залишити слід на психіці підлітка, то перше на що треба звернути свою увагу – це любов і прийняття.

Чуйко О.В. виділяє деякі стратегії психологічної допомоги дітям-підліткам[7], серед них різні дихальні вправи. Це зумовлює заспокоєнню дитини сконцентрованості на важливому. Чуйко О.В, наголошує на фізична підтримці. Необхідно сісти поруч з дитиною, за згоди, можна обійняти або взяти дитину за руку. Важливо прийняти обійми від дитини, якщо вона того забажає. Також допомагає заземлення, це свідомі прийоми, що дозволяють закріпитися в конкретному моменті фізично та емоційно, за допомогою контакту з будь-якою поверхнею (стіна, підлога, стілець). Важливо

заспокоїти дитину та переконати її у вашій підтримці. Треба запевнити дитину, що вона може розраховувати на вашу допомогу у подоланні цього стану; можна використати метафору, наприклад порівняти ці переживання із бурєю, яка наростає, досягає свого піку, а потім затихає і зникає. Важливим фактором є обрання безпечного місця. Поширеною практикою облаштування шкільного середовища є організація у класних кімнатах та інших приміщеннях «безпечних місць» для дітей, які переживають травматичний досвід. Для цього облаштовується затишний куточок зі зручними місцями для сидіння, наприклад, крісла-мішки, а також відповідним обладнанням (м'ячі для зняття стресу, м'які іграшки або подушки, книги, фотографії друзів, сім'ї або будь-які інші предмети, які можуть заспокоїти учнів). Ви також можете спробувати залучити дитину до заняття улюбленою справою. Важливо підтримати і заохотити дітей займатися тим, що заспокоює та відновлює душевну рівновагу: заняття фізичними активностями, спортом, малювання, музика, перегляд фільмів чи прогулянки на природі.

ЮНІСЕФ пропонує шляхи допомоги підліткам серед яких розмістились такі цікаві як *говорити і слухати*: треба знаходити час та уважно слухати розповіді дітей про те, що вони відчувають і думають. Роз'яснювати відомі факти та надавати дітям правдиву інформацію (з урахуванням вікових особливостей) про ситуацію, в якій опинилася країна в цілому та ваша родина, зокрема. Також необхідно *дозволити емоціям бути*: треба розповідати про свої почуття та пояснювати дитині, що боятися, переживати, плакати – це нормально. Проте надалі важливо стабілізуватися і відволіктися буденними справами настільки, наскільки це можливо [19].

Треба навчитись *планувати майбутнє*: мріяти та планувати разом, обговорювати з підлітками, що ви будете робити одразу, як настане мир. Такі роздуми та розмови надихають і стабілізують. Ще важливим шляхом допомоги дітям є навичка *обійматися*: необхідно обіймати свою дитину-підлітка та інших членів сім'ї не менше 8 разів на день. Тактильний контакт вкрай важливий в умовах невизначеності і стресу [19].

Важливо практикувати *перегляд улюблених фільмів разом*: це можна зробити навіть перебуваючи в укритті, що є досить корисною справою, яка може відволікти від буденних переживань і наповнити позитивними емоціями. Обирайте життєствердні фільми, які дарують надію, обговорюйте побачене. Нагадуйте дитині, що після найтемнішої ночі настає ранок. Також можна спробуйте *читати вголос*: спільне читання вголос дає відчуття захищеності та спокою [19].

Необхідно не забувати *хвалити і робити акценти на досягненнях дитини*: відмічати навіть незначні досягнення. Треба вселяти підлітку віру у свої сили та пропонуйте підтримку. Дитина має спілкуватись з друзями, тож важливим фактором є *заохочення спілкування дитини з однолітками*: для більшості підлітків спілкування з друзями є дуже важливим. Необхідно сприяти цьому, розказати дитині, як вона може підтримати друзів, яким важко впоратися з емоціями [19].

За згоди дитини можна спробувати *долучати підлітків до допомоги іншим*: але робити це за умов максимальної безпеки. Для початку треба розказати дитині, як саме можна допомогти, підтримати інших. Не забувайте долучатися до допомоги разом з нею. Водночас важливо пояснити дитині, що пріоритетом повинна бути її безпека. Треба *бути уважними до змін у поведінці дитини*: у разі виникнення занепокоєння щодо стану дитини необхідно звернутись за онлайн-консультацією до психолога [19].

Важливим завданням є створення простору безпеки, в якому дитина відчуває себе захищеною. Для цього важливо перетворити заклад освіти на спільноту однодумців. З цією метою необхідно пропагувати шляхи надання підтримки психічного здоров'я у шкільному середовищі і залучати до цієї роботи кожного члена колективу: адміністрацію, вчителів, вихователів, бібліотекарів, технічний персонал, працівників їдальні та інших учасників освітнього процесу.

Також важливо пам'ятати про роботу з батьками. Батьків також треба вчити надавати допомогу своїм дітям. У воєнний час надійність та

стабільність зв'язків усіма суб'єктами освітнього процесу – це гарантія ефективної роботи, підтримки та допомоги, яка може бути необхідною для кожного з нас. З цих причин, якісна, чітка та злагоджена робота та співпраця батьків з вчителями може стати додатковою опорою для дітей в умовах невизначеності.

На думку Чуйко О.В. робота вчителів з батьками має бути за такими напрямками як: *підтримка*, учительський колектив є своєрідною експертною групою, до якої батьки можуть звернутися за підтримкою у кризових ситуаціях. Це не обов'язково мають бути питання щодо навчання дітей, але й потреба у порадах стосовно вибудовування стосунків з дитиною, можливостей для її розвитку, сфери її інтересів та потреб. Важливо знати, що діти можуть проявляти різні риси у школі, які не є типовими для їхнього поведінки вдома. Тому неформальний діалог між вчителями та батьками може бути корисним для розробки відповідних рішень та стратегій поведінки; *просвіта*, просвіта – це передача необхідної інформації про особливості розвитку дитини, способи реагування дітей різного віку на стрес і способи надання допомоги під час стресових ситуацій. Для батьків і опікунів участь у просвітницьких заходах є важливим кроком, який допомагає зрозуміти та впоратися з емоційним навантаженням, а також забезпечує здатність піклуватися про безпеку, здоров'я та розвиток дітей під час воєнного часу; *моніторинг стану дітей*, Забезпечення стабільного емоційного середовища для дитини є результатом спільної роботи батьків і вчителів шляхом моніторингу добробуту дітей. Спостереження за їх поведінкою, реакціями, настроєм та відношенням до навчання та однокласників є важливими показниками для визначення потреб дітей у додатковій підтримці. Цю підтримку можуть забезпечити як вчителі, практичні психологи та соціальні педагоги, так і батьки.

Спілкування, яке спрямоване на обговорення стану дитини, може допомогти виявити на ранньому етапі можливі проблеми, чинники для тривоги чи неспокою, конфліктні ситуації тощо.

Ефективна та періодична робота батьків та вчителів дозволить дитині швидше адаптуватися до нового стилю життя в умовах війни, забезпечить створенню надійних каналів підтримки у нестабільному світі та дасть змогу продовжити успішно навчатися та розвиватися.

Таким чином, для поліпшення емоційного благополуччя учнів під час війни в процесі навчання важливо виконати наступні дії: знизити рівень тривожності дітей; навчити долати військовий досвід; підвищити життєву стійкість, стресостійкість та резилієнтність учнів; навчити саморегуляції емоцій та опануванню психотехніками самовпливу; формувати психотерапевтичну позицію вчителя; створювати безпечне психологічне середовище та забезпечувати психотерапевтичну зорієнтованість навчального процесу. Також важливо використовувати на уроках валеологічні технології педагогічної взаємодії та контролювати рівень емоційних навантажень учнів.

ВИСНОВКИ ДО ПЕРШОГО РОЗДІЛУ

Війна суттєво впливає на емоційний стан дітей і створює складну ситуацію для їхнього фізичного та психологічного благополуччя. Війна негативно впливає на емоційний стан підлітків, діти підліткового віку не в змозі самостійно впоратись з спектром нових емоцій пов'язаних з війною і через це, якщо вчасно та якісно не надати необхідну допомогу, може призвести до погіршень в психоемоційній сфері в майбутньому. Виявлено, що війна призводить до серйозних психологічних та емоційних наслідків у дітей. Вони зазнають тривоги, страху, депресії, посттравматичного стресового розладу та інших психологічних проблем. Діти стають свідками насильства, втрати близьких людей, руйнування оточуючого середовища, що негативно впливає на їхні емоційні реакції та поведінку.

Психологічне благополуччя дітей може впливати на їхню навчальну продуктивність та здатність адаптуватися до шкільного середовища. Нами були розглянуті різноманітні дослідження та література, що стосуються ефектів війни на навчання та академічні досягнення дітей. Навчальна успішність залежить від стану емоційної сфери підлітка і для того, щоб покращити навчальну успішність, перш за все необхідно звернути увагу на емоційну складову дитини.

Психологічні наслідки війни можуть мати тривалий та глибокий вплив на розвиток дитини, її соціальну адаптацію та загальну якість життя. Війна має значний негативний вплив на емоційну складову підлітків, а шкільну успішність залежить саме від емоційної складової.

Розуміння цього впливу є важливим для розробки та впровадження спеціальних програм, підходів та моделей спрямованих на підтримку навчання та розвиток дітей, які зазнають наслідків війни. Необхідно надавати належну увагу для забезпечення якісної освіти та психосоціальної підтримки для дітей, які знаходяться у зоні воєнних конфліктів, з метою забезпечення їхнього повноцінного розвитку та майбутнього успіху.

Особливості підвищення навчальної успішності дітей під час війни полягають у тому, що спершу треба сприяти покращенню емоційної сфери дитини, що в результаті призведе до підвищення навчальної мотивації та успішності.

Існує різноманітність умов поліпшення емоційного стану дітей задля покращення їхньої навчальної успішності під час війни. Відчуття безпеки, що може визиватись спілкуванням з батьками, перебуванням в безпечному середовищі, відчуттям потрібності; Мотивація до навчання, що підвищується різноманітними методами – все це впливає на емоційний стан підлітків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ НА НАВЧАЛЬНУ УСПІШНІСТЬ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Методи емпіричного дослідження, характеристика вибірки.

Емпіричні дослідження включали такі методи:

- анкетування;
- інтерв'ювання.

Анкетування проводилось з метою визначення переважаючих емоційних станів у дітей-підлітків до війни та під час війни. Також окремі блоки питань були розроблені для визначення роботи школи (вчителів, соціальних педагогів, психологів) з дітьми під час воєнного стану та покращення їхньої емоційної складової. Анкета дала розуміння дитячих мотивів діяти та навчатись, з яким рівнем мотивації діти підходять до навчання у мирний час та під час війни.

Для проведення дослідження була розроблена авторська анкета для дітей-підлітків (Додаток В). Дослідження проводилось у лютому поточного 2023 року за допомогою анкети у Google-формі.

Щоб якісно оцінити та проаналізувати теперішню ситуацію з різних боків, анкета була складена з 3-ох блоків:

- **Емоційна складова;**

Перший блок питань був спрямований на визначення емоційної складової школярів-підлітків і містив закриті запитання. Задача школярів була у тому, щоб обрати одну відповідь по шкалі від одного до п'яти навпроти кожної емоції, до війни та під час війни. Де 1 – «Взагалі не відчуваю», а 5 – «Відчуваю дуже сильно».

- **Навчальна складова;**

Другий блок питань мав на меті визначити особливості навчання у дітей під час війни і містив закриті питання. З запропонованих варіантів відповіді необхідно було обрати один варіант, який найточніше відображав

думку дитини щодо ситуації, яка описувалась у питанні. Другий блок був розроблений для отримання розуміння організації навчальної діяльності школи та уявлення про мотивацію дітей навчатись.

- **Робота вчителів з дітьми;**

Третій блок питань був розроблений з метою збору думок дітей щодо роботи вчителів та школи в цілому в питанні емоційної складової та організації їхньої навчальної діяльності під час війни. Третій блок місти закриті питання з варіантами відповіді.

Інтерв'ювання проводилось з метою збору інформації від вчителів, соціальних педагогів, психологів про навчання дітей під час війни, їхній емоційний стан, шкільну успішність, роботу школи для покращення психологічного стану дітей та необхідні заходи для покращення якості освіти та шкільної успішності.

Для проведення інтерв'ю було розроблено авторський шаблон по проведенню інтерв'ю. Інтерв'ю складалось з 4-ох питань, які в собі містили по 2-3 питання на кожен блок.

Блоки питань:

- Навчання;
- Емоційний стан дітей;
- Робота Школи;
- Заходи для покращення становища.

Перший блок був спрямований на визначення вчителями рівня навчання дітей під час війни та до війни, наскільки шкільна успішність дітей змінилась чи не змінилась взагалі.

Другий блок був розроблений для визначення думки вчителів про емоційний стан дітей під час воєнного часу (які емоції переважають, які сильно виражені, які приглушені). Цей блок питань також спрямовувався на

визначення взаємозв'язку між емоційним станом та навчальною успішністю дитини.

Третій блок питань розроблявся для визначення роботи школи з дітьми під час війни. Цей блок направлений на визначення рівня залученості школи у життя дитини у воєнний час.

Четвертий блок питань на меті мав обговорення можливих заходів, які могли б покращити становище дітей та покращити їх самопочуття.

Характеристика вибірки.

В опитуванні взяли участь 62 українських підлітків 7-их – 9-их класів навчання. Вік респондентів знаходився в діапазоні від 12 до 16 років.

Інтерв'ю проводилось серед 4-ох вчителів та 1-го соціального педагога спеціалізованої школи №89 м. Києва.

2.2. Динаміка емоційного стану дітей під час військового стану

Результати дослідження дали змогу визначити: динаміку емоційних станів підлітків до і після війни. Визначити співвідношення таких емоцій як радість, задоволеність, страх, розгубленість до війни та під час війни. Також за допомогою анкети було визначено рівень залученості школи щодо емоційної, навчальної та безпекової складової дітей.

Відповідно до результатів ми виділили 3 групи дітей, які відчували «низький рівень», «середній рівень» та «високий рівень» емоцій. Відсотки в результатах анкетування позначають відсоткову кількість дітей, які обирали той чи інший варіант відповіді.

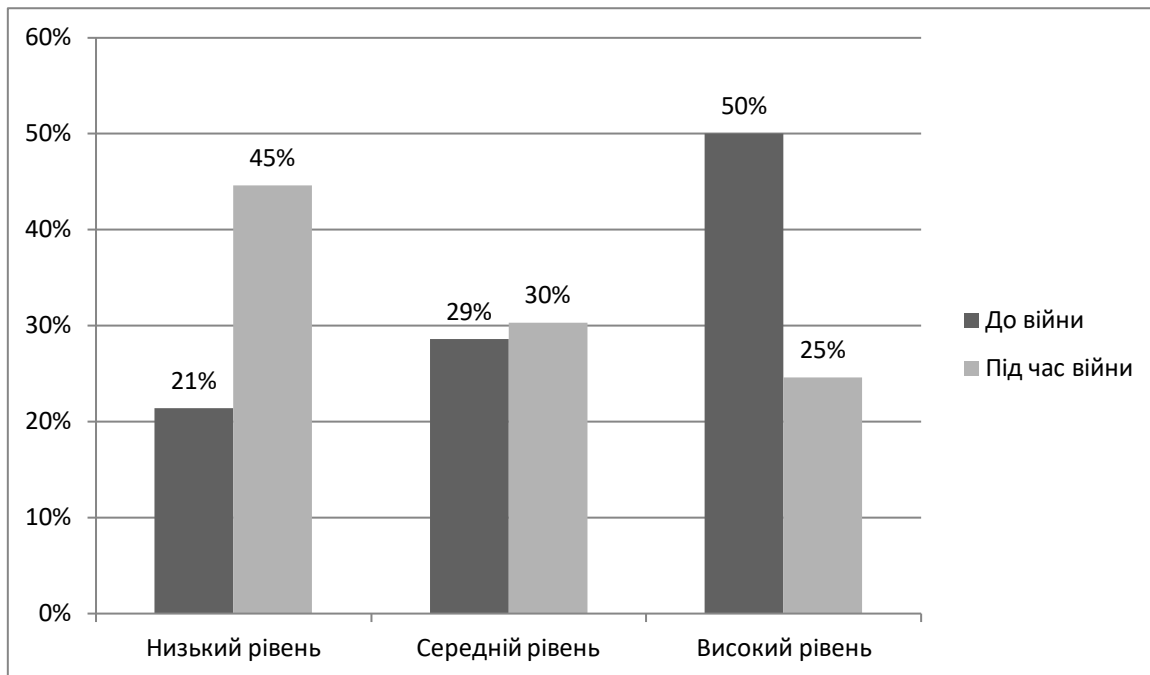


Рис 2.1. Розподіл учнів відповідно до рівня відчуття радості до та під час війни.

Якщо подивитись на рис. 2.1, то можна побачити, що до війни високий рівень радості дорівнював 50%, а зараз той же показник має лише 25%, що на половину менше ніж було до того.

Середній рівень виріс на 1% порівнянні з довоєнним часом, відтак середній рівень радості до війни було у 29% дітей, а зараз він становить 30%.

Низький рівень радості дуже збільшився від початку війни. До війни низький рівень радості був всього у 21% дітей, зараз цей показник стоїть на рівні 45%, що на 24% більше ніж був до війни.

Це говорить про те, що від початку повномасштабної війни діти почали рідше та слабо виражено відчувати радість. Високий рівень радості під час війни знизився майже у 2 рази, що є досить серйозним показником, на який треба звернути увагу.

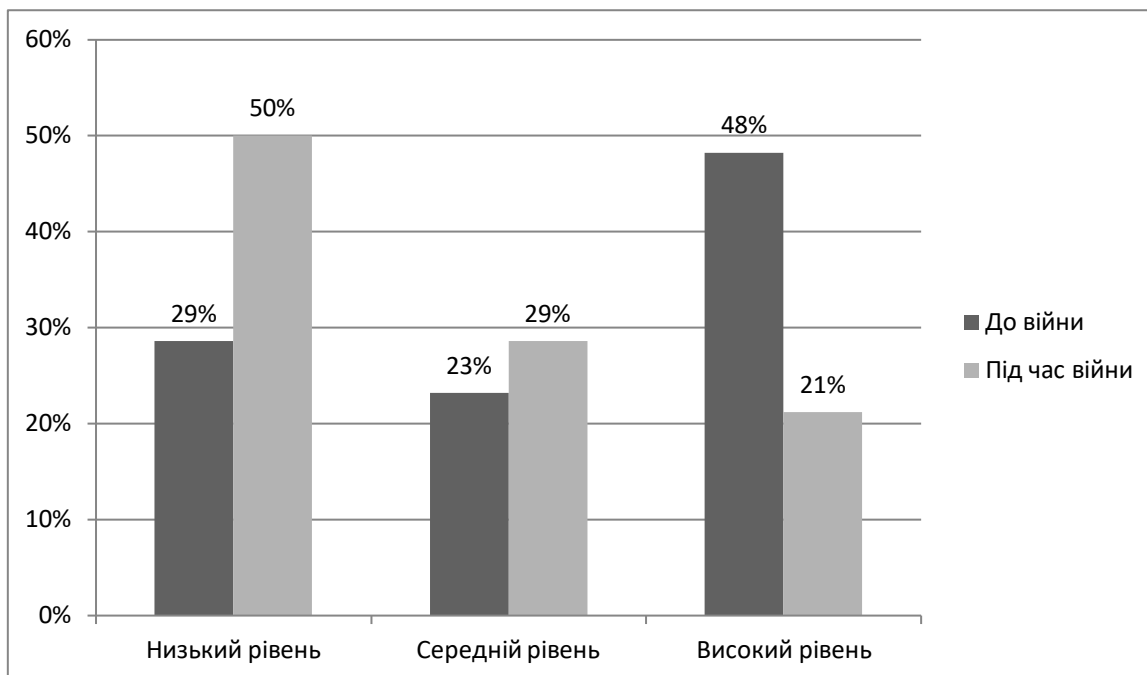


Рис 2.2. Розподіл учнів відповідно до рівня відчуття задоволеності життям до та під час війни.

Варто звернути увагу на рівень задоволеності життям у дітей до війни та під час війни. Анкетування показало (рис. 2.2), що до війни у 48% дітей був високий рівень задоволення, ще 23% опитуваних обрали середній рівень задоволення і 29% обрали низький рівень. Можемо бачити, що переважна більшість дітей до війни мали середній та високий рівень задоволення життям, що не можна сказати про теперішню ситуацію. На зараз маємо наступні дані: 21% дітей відчують високий рівень задоволення, що на 27% менше ніж було до війни. Середній рівень задоволення життям виріс на 6% під час війни та дуже важливо звернути увагу на низький рівень задоволення життям, який дуже виріс у порівнянні з довоєнним станом, до війни цей показник був 29%, а зараз він досягає 50%.

Це говорить про те, що під час війни, задоволеність життям у підлітків впала. До війни більшість бала задоволена своїм життям, зараз половина опитуваних має проблеми з відчуттям задоволеності життям, ще четвертина дітей має середній рівень задоволення і лише 21% дітей відчують задоволеність життям на високому рівні.

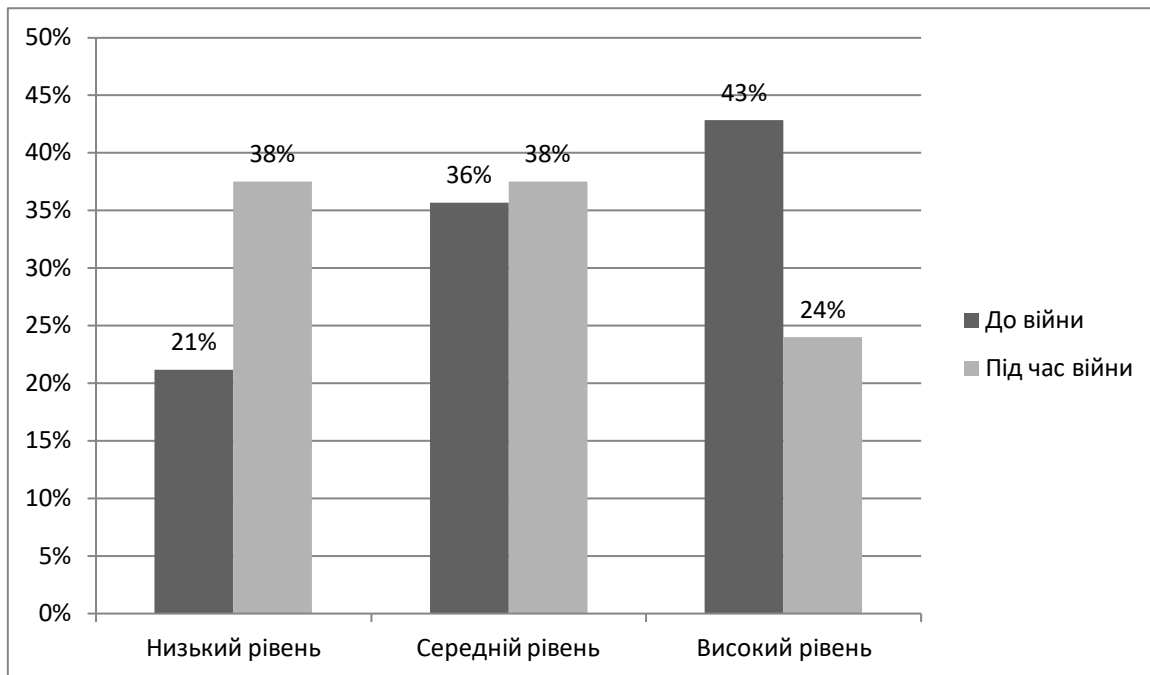


Рис. 1.3. Розподіл учнів відповідно до рівня енергійності до та під час війни.

Результат анкетування також показав, що рівень енергійності дітей змінився в негативну сторону під час війни (рис. 2.3). Під час війни збільшився відсоток дітей з низьким рівнем енергійності з 21% до 38%, тоді як відсоток дітей з високим рівнем енергійності зменшився з 43% до 24%. Середній рівень енергійності залишився приблизно на тому ж рівні, з 36% до війни, та 38% під час війни.

Це говорить про те, що війна, та теперішні реалії дуже впливають на енергійність дітей. Після повномасштабного вторгнення енергійність дітей дуже знизилась, що несе за собою погіршення рівня життя, здоров'я та навчальної успішності.

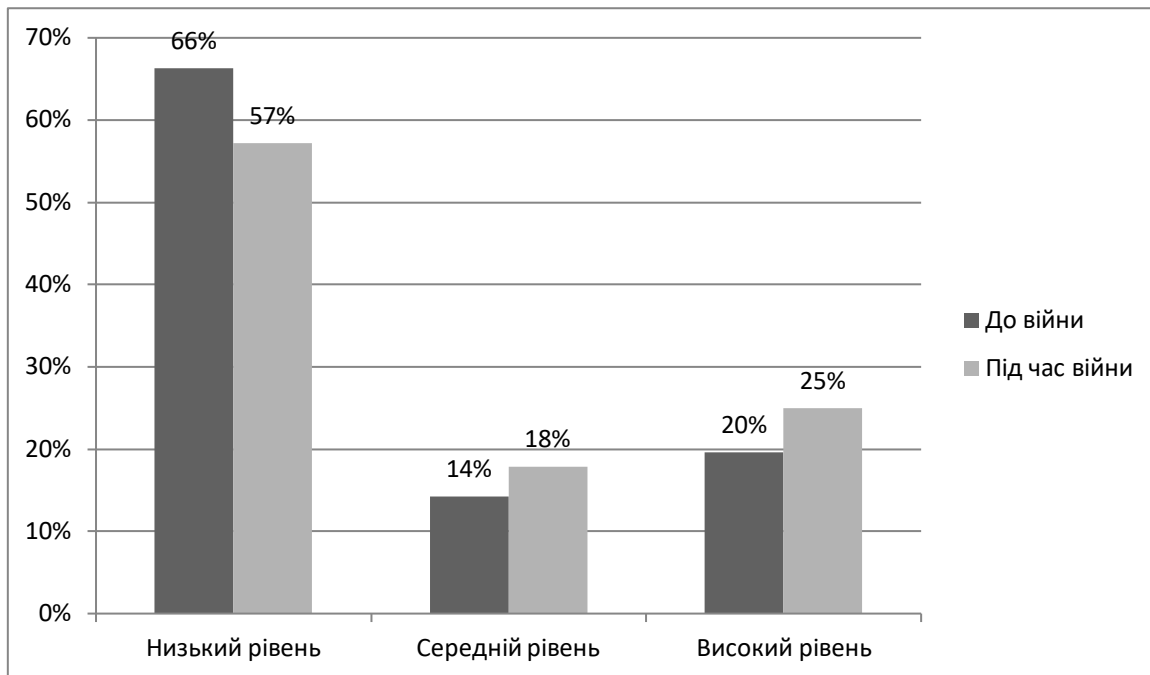


Рис 2.4. Розподіл учнів відповідно до рівня відчуття напруженості та страху до та під час війни.

Показник напруженості та страху дітей (рис 2.4) показав досить втішний результат, оскільки низький рівень напруженості та страху у дітей від початку повномасштабної війни не сильно змінився. До війни цей показник був 66%, а зараз він тримається на 57%. Це показує нам, що в більшості дітей не відчують страх та напруження дуже гостро, але все ж таки показник низького рівня напруження вправ майже на 10% в той час, як середній та високий рівні напруженості та страху вирости у порівнянні з довоєнним часом. Відтак середній рівень виріс з 14% до 18%, а високий рівень змінився з 20% на 25%.

Від початку війни ситуація з напруженням та страхом у дітей сильно не змінилась. Ми можемо побачити хоч середній та високий рівні вирости, але ситуація в цілому залишилась майже така ж, як і до вторгнення. Це можна пояснити тим, що у дітей цього віку ще немає розуміння смерті, та розуміння того, що життя може закінчитись, відтак вони не відчують страх перед небезпекою.

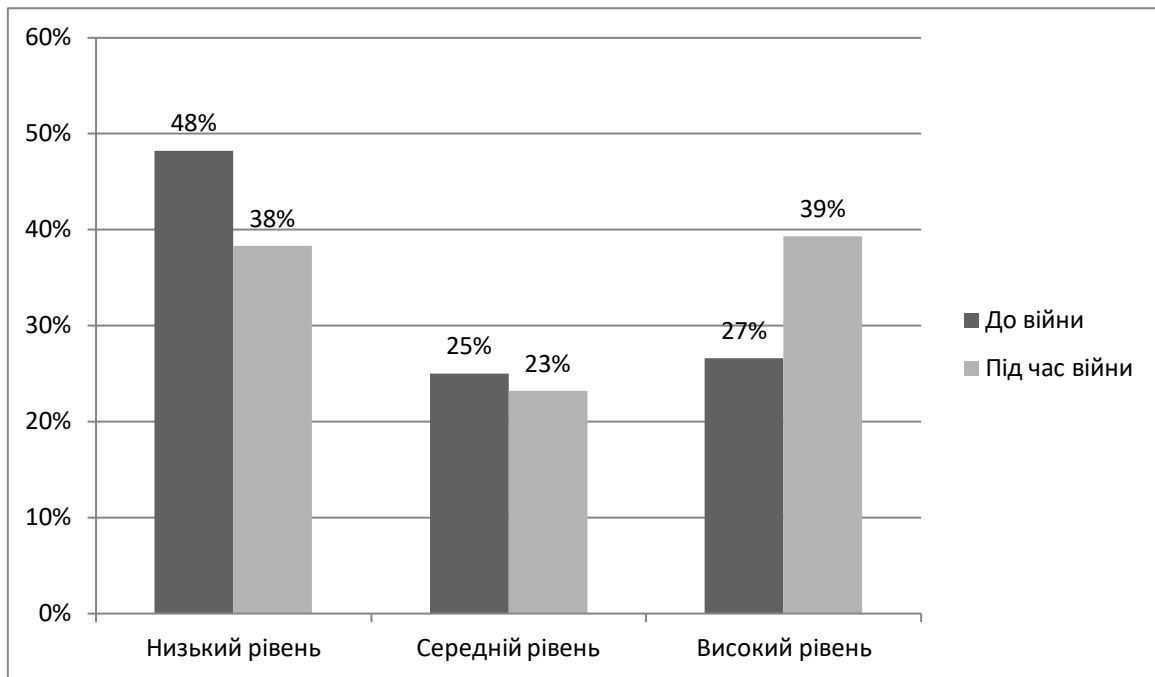


Рис 2.5. Розподіл учнів відповідно до рівня відчуття безсилля та втоми до та під час війни.

Якщо звернути увагу на рис. 2.5, то можна зазначити, що втома та безсилля у дітей зустрічається набагато частіше під час війни ніж до неї. Якщо подивитись на високий рівень втоми та безсилля, та порівняти його з довоєнним часом та теперішнім, то можна зрозуміти, що діти наразі відчувають більше втоми (39%) ніж до війни (27%), відповідно низький рівень втоми під час війни знизився (38%) у порівнянні з довоєнним часом (48%). Середній рівень до війни та під час війни залишився майже однаковим, 25% змінилися на 23%.

Це говорить про те, що війна негативно впливає на енергійність дітей. З лютого 2022 року діти частіше відчувають втому та безсилля ніж до війни. З цього випливають такі проблеми як погіршення фізичного стану та шкільної успішності.

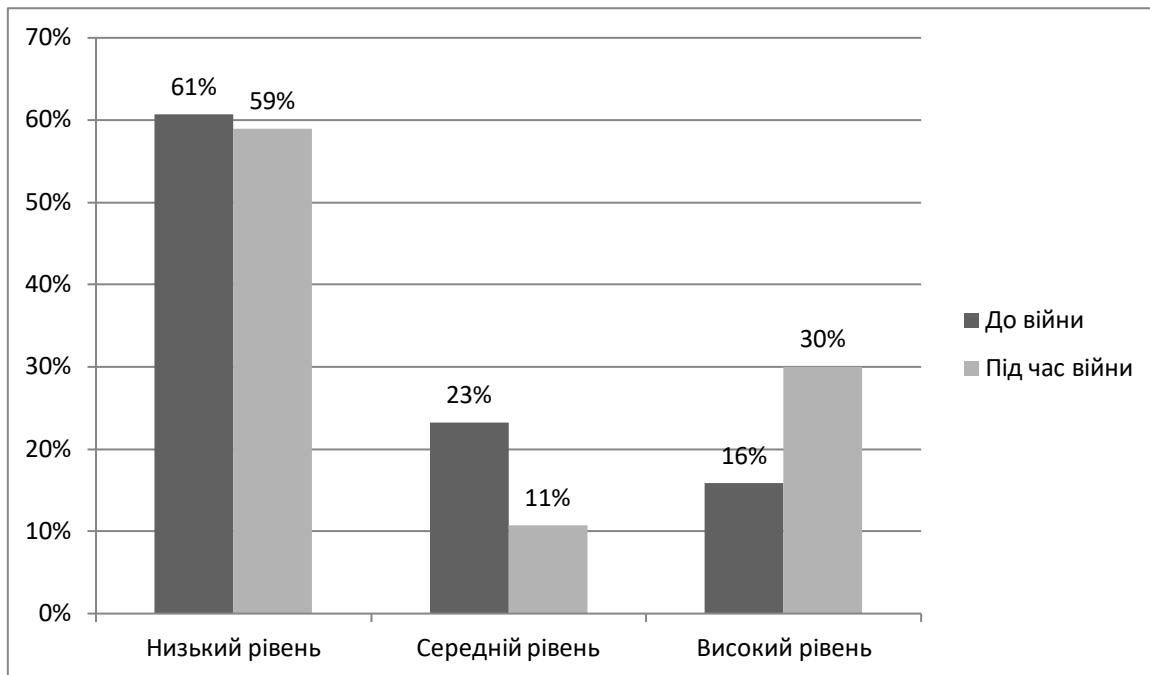


Рис 2.6. Розподіл учнів відповідно до рівня відчуття розгубленості до та під час війни.

Цікаво подивитись на показник розгубленості дітей під час та до війни. Низький рівень залишився майже таким самим, а саме до війни він був 61%, а на разі 59%. Але якщо подивитись на середній та високий рівні, то можна побачити негативну тенденцію на ріст високого рівня розгубленості у дітей під час війни (30%) ніж був до неї (16%). Відповідно середній рівень розгубленості під час війни знизився (11%) у порівнянні з цим показником до війни (23%).

Для багатьох людей війна принесла великий стрес, багато людей в перший час не могли прийти до тями, зібратись та зрозуміти як їм діяти далі. Для дітей це відчувається у два рази гостріше. Бойові дії, неочікувані переходи до інших шкіл, переїзди до інших міст або країн не дають дитині відчувати себе в безпеці та відчувати впевненість у майбутньому. Відтак рівень розгубленості під час війни у дітей виріс.

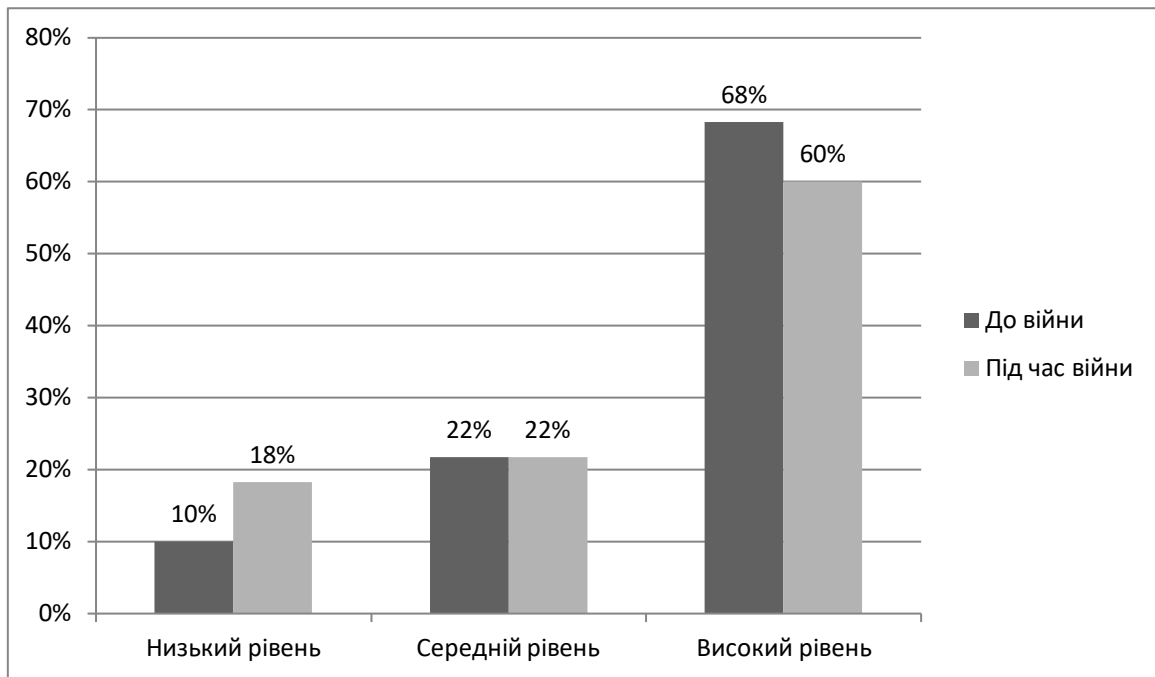


Рис 2.7. Розподіл підлітків відповідно до рівня значущості навчання до та під час війни.

Звернувши увагу на рівень важливості навчання для дітей до війни та під час війни (рис 2.7), можна зазначити, що особливо ситуація під час війни не змінилася, середній рівень залишився таким як і був до війни, а саме це 22% до та 22% після. Низький рівень важливості збільшився під час війни на 8%, а високий рівень важливості навчання під час війни зменшився на 8% під час війни. Можемо спостерігати, що від початку війни рівень важливості навчання трохи знизився, але не сильно.

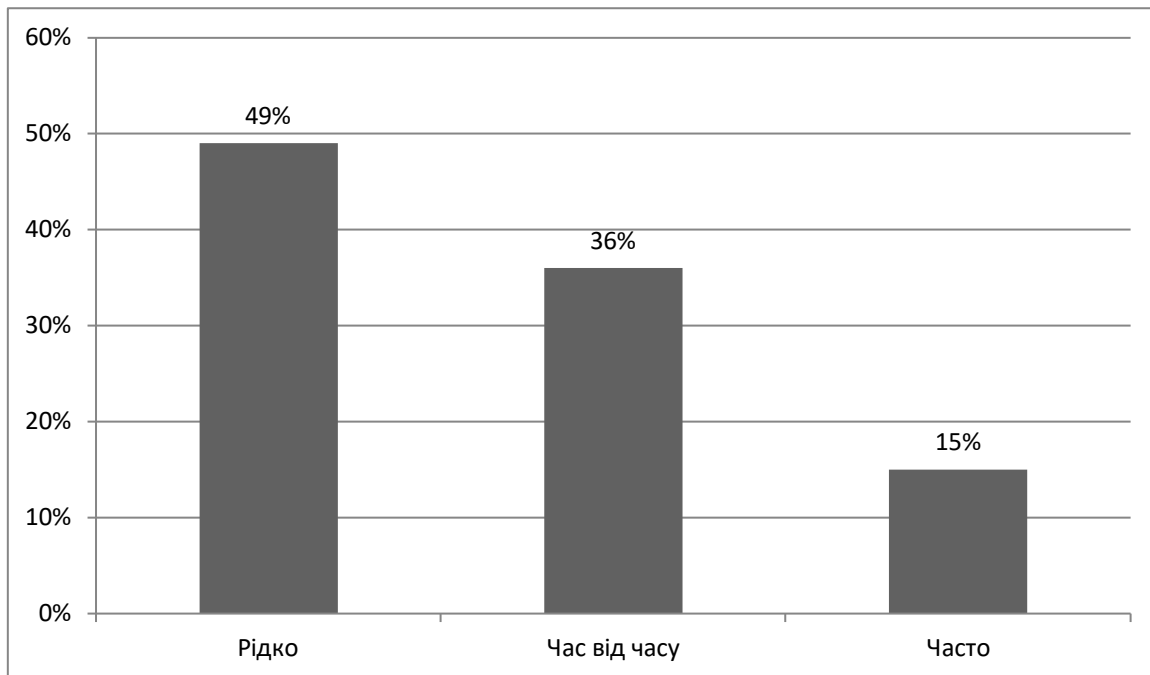


Рис 2.8. Розподіл підлітків відповідно до їхньої думки щодо періодичності проведення заходів у школі на тему організації навчання під час війни.

Стосовно того як часто у школі проводять заходи де розповідають учням як організувати своє навчання під час воєнного стану дослідження показало, що на думку дітей, подібні заходи проводяться досить рідко, а саме 49% дітей обрали саме цей варіант. ще 36% дітей обрали варіант час від часу \ інколи і лише 15% дітей вважають, що заходи на покращення емоційного стану проводяться часто.

Від початку війни діти пережили та переживають до тепер дуже багато змін, хтось змінив школу, хтось змінив місто проживання, а хтось і країну. Дехто, хто залишився в Україні не міг виконувати домашні завдання через повітряні тривоги, хтось через відсутність світла. Такі результати я пов'язую з тим, що вчителі не акцентують саме уваги на проведенні заходів на такі теми, а саме час від часу нагадують або підказують як можна себе поводити у таких ситуаціях.

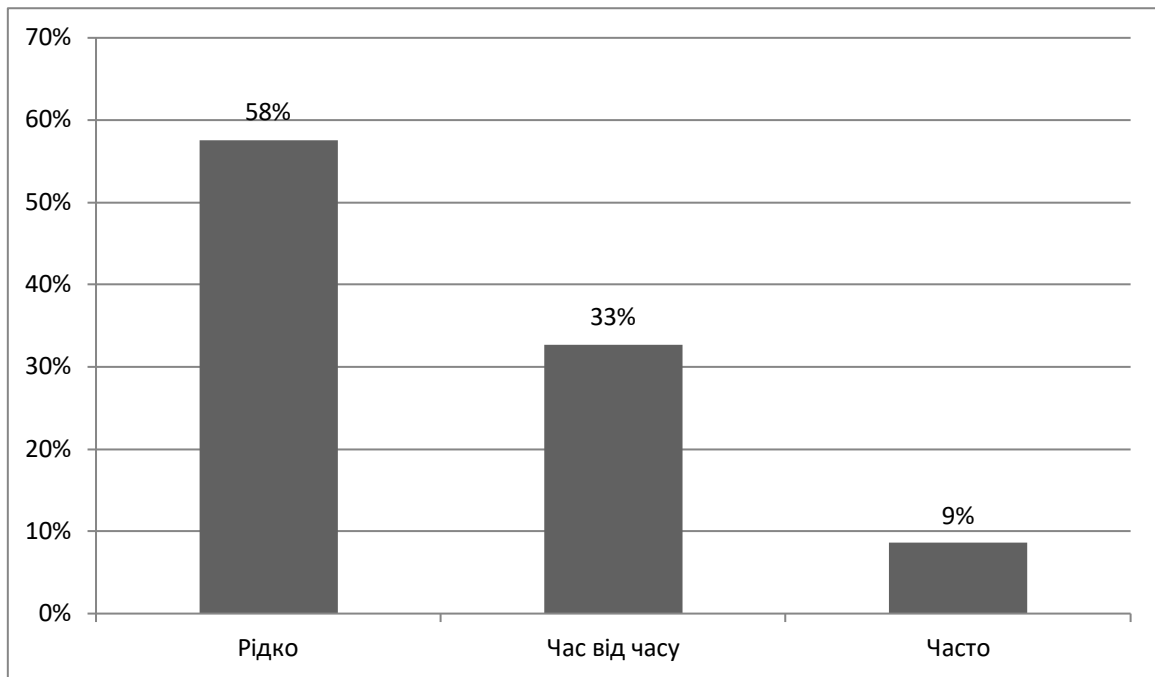


Рис 2.9. Розподіл підлітків відповідно до їхньої думки щодо періодичності проведення заходів у школі на тему покращення свого емоційного стану.

Анкетування дало розуміння, що, на думку дітей, учням досить рідко розповідають про те, як їм покращити свій емоційний стан (діаграма 8). Більшість дітей (58%) обрали варіант «Рідко», ще 33% обрали варіант «Час від часу» та тільки 9% дітей обрали варіант «Часто».

Причиною таких результатів може стати те, що діти до кінця не розуміють, які саме роботи направлені на покращення їхнього емоційного стану.

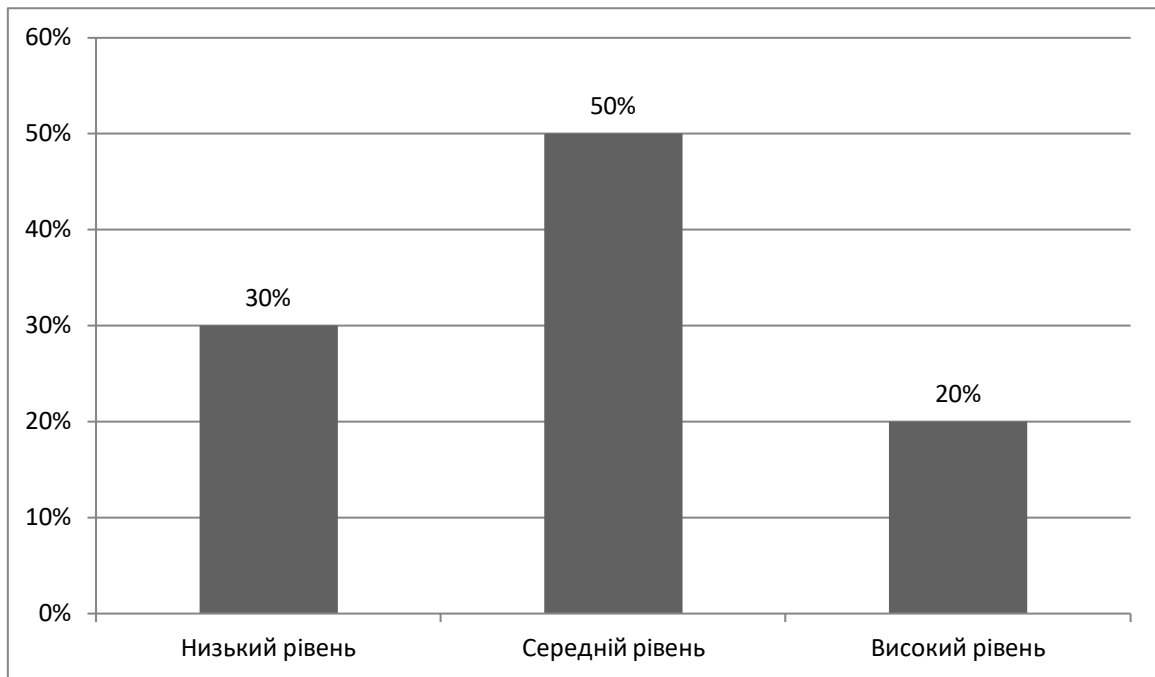


Рис 2.10. Розподіл підлітків відповідно до їхньої думки щодо рівня підтримки вчителів під час війни.

Діти зазначають, що рівень підтримки вчителів тримається на середньому рівні (рис 2.10). Якщо звернути на неї увагу, то можемо побачити, що з поміж інших рівнів таблиці явно виділяється середній рівень. Середній рівень підтримки отримують 50% дітей. 30% дітей вважає, що рівень підтримки від вчителів на низькому рівні. І лише 20% дітей отримує високий рівень підтримки від вчителів.

На жаль, результати не дуже втішні, хотілось би, щоб підтримка була вища, але діти можуть повною мірою не усвідомлювати яким саме чином йде підтримка від вчителів.

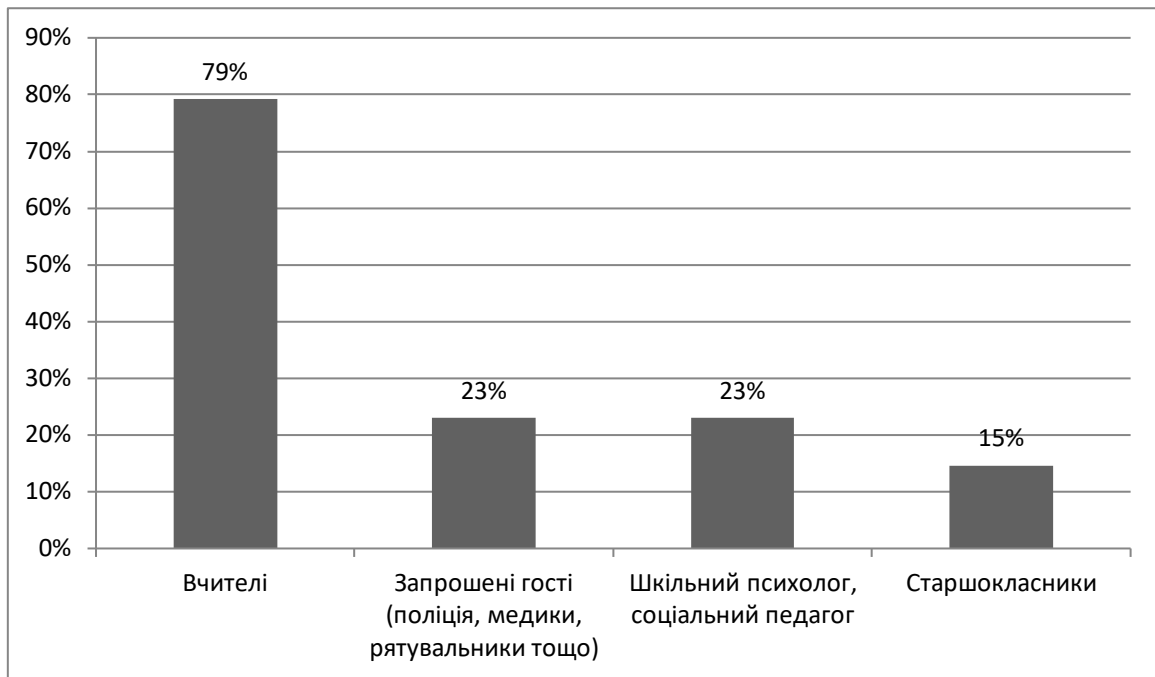


Рис 2.11. Розподіл підлітків відповідно до їхньої думки щодо того, хто частіше проводить заходи щодо покращення емоційного стану, організації навчальної діяльності та ін. у школі під час війни.

Серед заходів, які проводяться у школі більшість з них проводять вчителі (79%). Вчителі проводять більшість часу у школі та з дітьми, тому результати є досить зрозумілими. Друге місце поділили між собою шкільний психолог, соціальний педагог та запрошені гості у вигляді працівників поліції, медичних структур, рятувальних структур тощо. Оскільки соціальних педагогів та психологів не так багато, то можливість всім дітям школи проводити подібні заходи унеможлиблюється. Також у шкільному житті беруть участь старшокласники, а саме 15% таких заходів проводять вони.

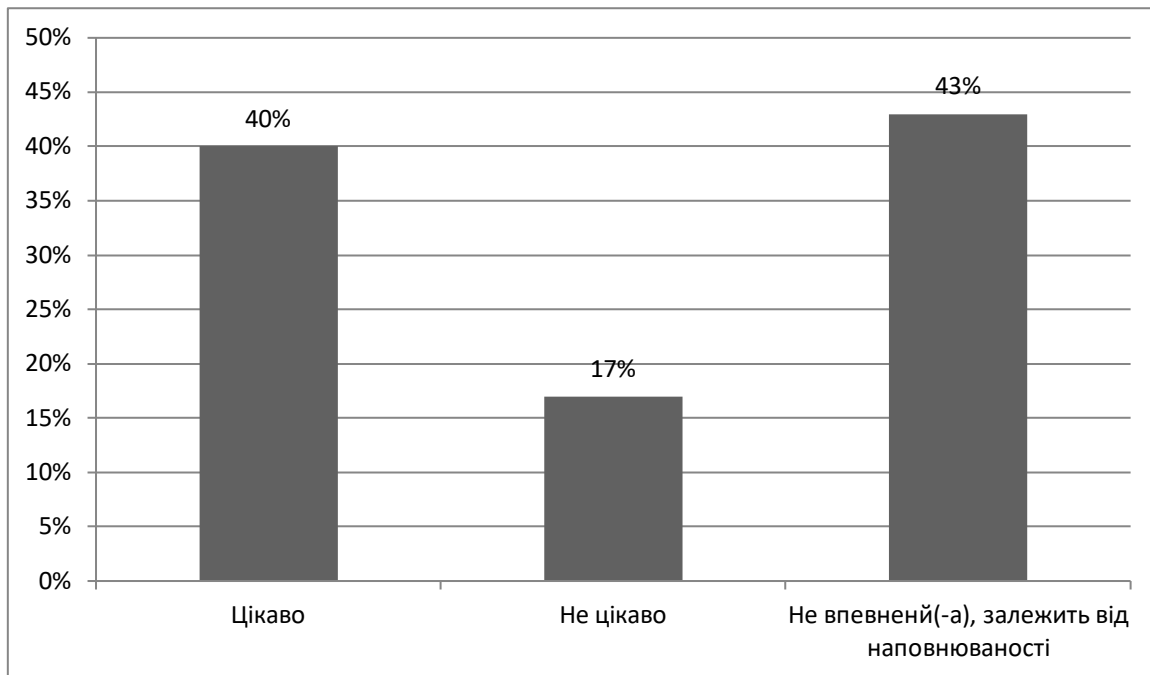


Рис 2.12. Розподіл підлітків відповідно до їхньої думки щодо зацікавленості в дізнаванні шляхів подолання поганого настрою.

Останнє питання мало на меті встановити, чи було б дітям цікаво дізнатись більше і детальніше про те, як долати поганий настрій та як покращувати свій емоційний стан.

Серед відповідей 40% відповіли позитивно, їм було б цікаво дізнатись більше про цю тему, ще 43% обрали відповідь «не впевнений(-а), залежить від наповнюваності, та всього 17% відповіли, що їм було б нецікаво дізнатись більше про свій емоційний стан.

Після повномасштабного вторгнення діти стикнулись з такими ситуаціями та емоціями, які їм до цього були невідомі і вони не знають як себе поводити та що робити в таких ситуаціях. Відповідно що більшість дітей обрали саме позитивний результат, і тільки 17 % вважають, що подібна інформація їм буде неактуальною.

Результати дослідження показали, що загальний емоційний стан дітей під час війни в порівнянні з довоєнним часом знизився. Діти наразі рідше відчують емоції радості, щастя, задоволення ніж до війни. В той час як загальний рівень страху, безсилля та втоми виріс. Також результати дослідження показали, що дітям цікаво більше дізнатись про шляхи подолання негативних емоцій та покращення свого психологічного стану.

2.3. Уявлення вчителів щодо емоційного стану, навчальної успішності підлітків та роботи школи під час війни

Розглянемо Результати інтерв'ю яке було проведено серед вчителів школи №89 м. Києва. Інтерв'ю складалось з 4-ох блоків, які в собі містили по 2-3 питання на кожен блок.

Інтерв'ю дає змогу зрозуміти особливості організації навчального процесу у школі та дослідити навчальну успішність дітей під час війни

Результати аналізу проведених інтерв'ю серед вчителів та соціальних педагогів школи дає підстави зробити висновок, що під час війни рівень навчання дітей знизився. Вчителі наголошують на тому, що навчальний матеріал, який вони могли дати наприклад 7-му класу до війни та 7-му класу під час війни відрізняється. Відтак більш складний матеріали діти не можуть опрацювати і приходиться опрацьовувати щось більш легке, те що відповідає їх реальним знанням. В той же час, оцінки дітей сильно не змінилася, тому що адміністрацією школи було були проведені наради, на яких обговорювалось більш лояльне оцінювання та ставлення вчителів до дітей. Також наголошувалось, про низьку оцінку знань. Було прийняте рішення не ставити поганих оцінок та перед виставленням оцінок перш за все думати саме про те, що могла пережити дитина, тому що оцінку можна легко поставити, а як надалі буде почувати себе дитина – невідомо.

Відповідно до проведених інтерв'ю, можна припустити, що причиною досить хороших показників важливості навчання серед дітей є те, що діти у

навчанні знаходять свою можливість допомогти Україні, та українській армії. Вони сприймають своє навчання як свій бойовий фронт, сприймають це як їхню боротьбу за вільну Україну.

На нашу думку це зумовлено тим що погіршились особливості навчання дітей під час війни. За даними мапи повітряних тривог ([URL: https://alerts.in.ua/](https://alerts.in.ua/)) кількість повітряних тривог по Україні починаючи від 24-го лютого 2022 року дорівнює майже 20 тис., а середня кількість тривог за добу по Україні від 20-ти до 40-ка. Відповідно цей чинник дуже впливає на навчальну діяльність дітей, оскільки кожен раз під час тривоги спускатись до укриття, переживати за своє здоров'я та за своїх близьких дуже виснажує. І після таких тривог діти вже не сильно думають про те, як їм виконати завдання на уроки.

Крім цього необхідно згадати про проблеми електропостачання. З жовтня 2022 року через масовані ракетні удари рф в Україні почались проблеми з електропостачанням. Люди, діти добами сиділи без світла, не могли зробити найпростіше – приготувати собі їсти, не кажучи уже про навчання.

Також з отриманої інформації стало зрозуміло, що увага дітей стала розпорошена, дітям досить важко сконцентруватися на якомусь завданні. Діти важко виходять на контакт та неактивно беруть участь під час уроків. В той же час рівень мотивації до навчання у дітей різний. Для когось навчання стало неважливим та втратило цінність після пережитих ситуацій, а для когось теперішня ситуація стала додатковим стимулом працювати та навчатись, тому що діти знайти свій шлях подолання агресії Росії у навчанні і вони сприймають своє навчання як безпосередній вклад у перемогу.

Таким чином, підсумовуючи все вищесказане, можна зрозуміти, що рівень знань у дітей знизився у порівнянні з довоєнним часом.

Щодо емоційної складової дітей під час війни в ході інтерв'ю вдалось дізнатись, що переважна більшість дітей частіше відчувають негативні емоції такі як: сум, гнів, печаль, злість тощо. Також емоційна складова дитини в

більшості випадків залежить від сім'ї. Багато хто з дітей має батьків на війні, відповідно рівень переживань, емоційної нестабільності у таких дітей більше. Були ситуації паніки на уроках, доводилась викликати психолога та батьків.

В школі емоційний стан дітей під час спілкування з однолітками стає краще. Дітям необхідне спілкування один з одним. Коли навчання було дистанційним, діти після уроків залишались в конференціях Zoom'у, щоб поспілкуватись, дізнатись про справи однокласників та хто як себе почуває.

Цікаво зазначити, що під час повітряних тривог діти не панікують, у них не з'являється страх або розгубленість. Завдяки якісно організованому та опрацьованому порядку дій, діти знають як себе поводити та що їм робити у разі повітряних тривог. Школа обладнана бомбосховищем з різноманітними інтерактивними іграми, зонами для відпочинку та заняттям спорту, які кожен охочий може відвідати. Наприклад школа встановила зручні диванчики, де можна відпочити. Також школа встановила телевізори, де можна щось дивитись та грати. Також у бомбосховищі є місце, де діти можуть займатись фізичними вправами, робити руханки, танцювати, малювати тощо. Завдяки діям школи діти сприймають повітряні тривоги з можливістю відпочити, відволіктись від навчання, але при цьому розуміючи всю серйозність ситуації.

При закінченні тривоги діти радісно аплодують, хтось кричить «Ура!». В цілому, закінчення повітряних тривог у дітей асоціюється не з повертанням до своїх класів та уроків, а з маленькою перемогою.

Щодо діяльності школи у питанні протидії негативних емоційних станів та підвищення їхньої навчальної успішності зі всіх спілкувань можна було зрозуміти, що школа робить досить багато заходів, спрямованих на покращення емоційного стану дітей.

Варто зазначити, що проводились і такі заходи, як суботне плетіння сіток для воїнів на фронт та відвідування поранених бійців у шпиталях. Учителі разом з учнями збираються по суботам для спільного плетіння сіток.

Діти таким чином роблять вклад у перемогу України, дехто з батьків цих дітей знаходиться на фронті і дитині дуже приємно робити те, що можливо допоможе його батьку або якійсь людині на війни.

Вчителі зазначали що вони разом з дітьми час від часу навідуються до військових у воєнний шпиталь. Час від часу діти зі школи разом з вчителями можуть зібрати різні харчі та необхідні речі для військових та віднести їх до госпіталю та поспілкуватись з ними. Під час таких заходів діти можуть поспілкуватися одне з одним в неформальній обстановці. Таким чином також покращується емоційне становище дитини, виховується патріотизм та сприяє зміцненню віри у перемогу України.

Також школою проводяться такі культурні заходи як різні виставки, різноманітних дитячих робіт, малювання малюнків для бійців на війні, Шевченківські конкурси та багато іншого.

Тож, можна зробити висновок, що школа досить багато робить для того, щоб діти почувались краще та щоб їх віра у перемогу зростала.

Щодо додаткових заходів, які можуть бути проведені у школі для підвищення настрою та шкільної успішності підлітків у ході інтерв'ю вчителі пропонували різні заходи.

Серед запропонованих варіантів можна виділити два наступні:

- Проведення додаткових лекцій для дітей на тему «Як покращити свій емоційний стан?».
- Розробити алгоритм дій для вчителів школи щодо психологічної допомоги учням.

ВИСНОВКИ ДО ДРУГОГО РОЗДІЛУ

Емоційний стан дітей від початку війни погіршився. З'ясовано, що війна створює серію складнощів такі як переривання навчання через повітряні тривоги, перебої з електроенергією та втому впливають на шкільну життєдіяльність дітей та призводять до порушення нормального навчального процесу та зниження успішності дітей. Від початку війни кількість дітей, що відчуває радість на високому рівні знизилась майже вдвічі, відповідно дітей, що відчувають радість на низькому рівні більше ніж було до війни. Рівень втоми та безсилля у дітей під час війни збільшився. В загальному, дослідження показало, що емоційний стан дітей погіршився під початку війни, діти важко переживають особливості війни, що впливає на їх навчання та життя в цілому.

Вчителі своїми словами підтверджують інформацію, що кількість тривог, стресів у дітей під час війни виросла. Діти боліше переживають особливості війни, особливо ті, у кого батьки воюють на фронті. Вчителі зазначають, що середній рівень шкільної успішності у дітей під час війни знизився, зараз дітям необхідно більше часу для засвоєння матеріалу, більше часу для його опрацювання. Мотивація до навчання також знизилась, це призводить до зниження рівня концентрації дітей на уроках, що веде за собою погіршення навчальної успішності. Також вчителі зазначають рівень тривожності у дітей виріс. Соціальний педагог повідомляє, що кількість панічних атак та тривожних станів від початку війни збільшився. Вчителі та школа всіляко намагаються підтримати учнів та постійно впроваджують додаткові заходи для меншого впливу війни на дітей.

Ми можемо стверджувати, що емоційний стан дітей під час війни зазнає серйозних негативних змін. Результати досліджень показують, що війна має серйозні наслідки для психологічного благополуччя та навчального процесу дітей. Врахування цього факту є необхідним для розробки

ефективних стратегій підтримки та реабілітації дітей, які потерпають від воєнних дій.

РОЗДІЛ 3. УМОВИ ПІДВИЩЕННЯ НАВЧАЛЬНОЇ УСПІШНОСТІ ПІДЛІТНІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ.

3.1. Порівняльний аналіз уявлень вчителів та дітей щодо навчальної успішності та емоційних станів під час війни.

Для того щоб зрозуміти яким чином вдосконалити навчальний процес та покращити навчальну успішність треба співвіднести наскільки вчителі розуміють аспекти зниження навчальної успішності та погіршення емоційного стану дітей.

Відповідно до анкетування, діти відчувають радість набагато рідше та набагато слабше ніж це було до війни. А саме кількість дітей, які обирали показник високого рівня радості до війни були вдвічі більша ніж зараз. А зараз цей показник сягає лише половині, а саме 25%. Рівень задоволеності життям показує схожі результати, де до війни кількість задоволених життям дітей був на високому рівні було 48%, а зараз цей же показник тримається на 21%. В той же час вчителі зазначають те, що діти зараз більш стримані, частіше переважає сум, та нейтральна поведінка ніж радість.

Такі показники як рівень енергійності та втоми збігаються з інформацією отриманою від вчителів. Вчителі акцентують увагу частіше за все діти беруть не надто активну участь на уроках, що їм важко сфокусуватись і бути думками саме на уроці.

Провівши інтерв'ю з вчителями та проаналізувавши результати анкетування дітей можна знайти деякі цікаві особливості. Одна з таких особливостей – це рівень важливості навчання для дітей. Хоч рівень важливості навчання не сильно змінився від початку війни, але вчителі зазначають, що рівень загальної успішності впав. Цільовий матеріал для відповідних класів вчителі вже замінюють на більш легкий та спрощений. Наразі дітям важче опрацьовувати велику кількість інформації через це швидкість навчання зменшується.

Можна звернути увагу на питання «Як часто учням розповідають про те, як покращити свій емоційний стан під час війни?». 58% дітей відповіло, що такі заходи проводяться досить рідко і ще 33% зазначило, що такі заходи відбуваються час від часу. Але вчителі у свою чергу кажуть, що з учнями проводять досить багато заходів, щодо саме покращення їх емоційного стану.

Такі результати опитування можна пояснити тим, що учні буквально сприймають слова «розповідають». Вчителі зазначають, що періодично проводяться заходи, де хтось з вчителів, запрошених гостей розповідає як себе поводити під час війни, повітряних тривог, обстрілів тощо. Хоч це і опосередковано, але все одно дає дитині більше спокою, що в свою чергу заспокоює нервову систему та покращує емоційний стан.

Інформація отримана з інтерв'ю дає розуміння того, що школа досить багато заходів проводить для емоційного благополуччя дітей, але це не просто розмови чи лекції. Школа постійно проводить заходи такі як: плетіння сіток для військових, роблять заходи малювання для військових, час від часу збирають та відносять різні продукти, речі для військових у госпіталь тощо. Також адміністрація школи прийняла рішення про впровадження додаткових фізичних вправ між уроками, що також позитивно впливає на сприйняття дітей. Все це опосередковано впливає на рівень емоційного стану дітей та підіймає їх настрій під час війни.

Під час проведення інтерв'ю ми також дізналися, що школа проводила нараду, на якій було прийнято рішення не ставити погані оцінки дітям, бути більш лояльними до дітей і наголосили: «Перш ніж поставити оцінки, подумайте про те, що могла пережити ця дитина». Таким чином, підтримка є, але вона латентна.

Цікаво розібрати питання напруженості та страху у дітей під час війни. Відповідно до опитування високий рівень страху та напруженості у дітей виріс усього на 5% з 20% до війни до 25% під час війни. Більшість респондентів обрала варіант «низький рівень напруги» і це можна пояснити тип, як зазначають вчителі, що діти більшість свого часу знаходяться у школі

з однолітками та вчителями. А школа, по словам вчителів, провела досить багато лекцій та заходів щодо вироблення у дітей правильного, сфокусованого та чіткого порядку дій при повітряних тривогах та обстрілах. Кожна дитина знає, що під час повітряних тривог треба все залишити так як є, взяти тільки найголовніше зі свого портфелю (їжа, вода) та піти до укриття. Укриття у школі досить надійне та об'єктоване різними іграми і завдяки цьому діти під час повітряних тривог можуть не лише відпочити від уроків, а також і думками відволіктись від можливої небезпеки.

Досить важливим є питання «Наскільки діти відчують підтримку від вчителів?». Опитування дітей показало, що тільки 20% дітей відчують сильну підтримку від вчителів. Ще 50% обрало середній рівень підтримки і 30% обрало низький рівень підтримки. Хоч це і не сильно задовільні показники, але вчителі акцентують увагу на іншому. А саме, що під час війни проводились різні педради, на яких адміністрація школи прийняла рішення не ставити поганих оцінок та закликала всіх вчителів бути чуйними до дітей, та перш за все, перед виставленням оцінок думати про те, що могла пережити та чи інша дитина, і з якої причини у неї така погана оцінка.

Опитувані вчителі зазначають, що вони в даній ситуації намагаються бути лояльними до дітей та ставитись до них з розумінням та підтримкою.

І на останок, діти визначили, а вчителі погодились, що додаткова інформація про те, як покращити свій емоційний стан під час війни буде дуже доречною та важливою.

3.2. Концептуальні підходи до розробки моделі покращення емоційного стану підлітків та їх навчальної успішності під час війни

Для того, щоб розробити модель зниження негативних емоційних станів та підвищення навчальної успішності дітей важливо з'ясувати, на які сфери батькам, соціальним педагогам, психологам необхідно звертати найбільше уваги.

Проаналізувавши теоретичні матеріали та провівши дослідження можна зробити висновок, що деякі сфери мають найбільшу значущість для покращення емоційного стану підлітків. Батькам, соціальним педагогам, шкільним психологам ми радимо звернути уваги на сім сфер впливу, які можуть сприяти покращенню емоційного стану та підвищення навчальної успішності підлітків під час війни.

Під час війни більшість дітей навчаються за змішаною формою, перебуваючи вдома. Відповідно найбільше часу діти проводять зі своїми батьками або дорослими. Досить важливим аспектом покращення емоційного стану дитини є періодичне спілкування з батьками. Виходячи з дослідження на нашу думку ця сфера є чи не найголовнішою. Саме батьки для дитини є такими людьми, які мають оберігати, підтримувати та заспокоювати. Роль батьків важко переоцінити, адже для дитини батьки виступають своєрідною фортецею, яка все зробить, щоб дитині було добре.

Також важливо зазначити, що проявлення більшого інтересу зі сторони батьків та вчителів до життя дітей позитивно впливає на рівень їхнього емоційного стану, оскільки діти відчують підтримку та людину поруч, вони знають, що у разі чого, буде людина, яка зможе допомогти. Це дозволяє дитині відчувати більше впевненості у завтрашньому дні, такий підхід зменшує кількість негативних думок щодо майбутнього та дає дитині відчуття спокою.

Необхідно згадати і про необхідність проводити більше часу з дітьми. Під час війни більшість дітей не відвідують школу та круг їхнього спілкування зводиться до спілкування в соціальних мережах, що виключає будь-яке живе спілкування. В такий момент батькам дуже важливо стати другом для дитини, щоб дитина повністю довіряла та відкривалась вам. У воєнний час стається багато психотравмуючих ситуацій, які бачать діти, але поділитись ними не можуть з різних причин, серед яких є і причина того, що батьки не розуміють та насварять. Це призводить до самопереживання ситуації, що може призвести до неочікуваних результатів та погіршенню

емоційного стану. В такій ситуації необхідно більше спілкуватись з дітьми та вибудовувати такі стосунки, у яких у дитини буде повна довіра до батьків та розуміння того, що будь-якої ситуації батьки віднесуться з розумінням.

У ході дослідження було також виявлено, що емоційний стан підлітків та дітей в цілому залежить від ситуації у школі та стосунків з вчителями. Діти багато часу проводять у школі, спілкуючись з вчителями та однолітками, де немає батьків, які можуть підтримати у разі чого. В цьому випадку роль батьків на себе беруть вчителі, соціальні педагоги, психологи, які мають захистити та попіклуватись про дитину.

Шкільний персонал має вміти потурбуватися про дитину, якій необхідна будь-яка допомога. Для якісного пропрацювання подібної ситуації учителі та соціальні педагоги мають вибудовувати довірливі стосунки з дітьми, підтримувати та допомагати їм, щоб у разі чого, дитина сприймала вчителя не як загрозу, а як людину, яка прагне допомогти. Для цього необхідно проводити наради зі шкільним персоналом, на яких адміністрація школи буде наголошувати, що найголовніше це психологічна складова дитини, а потім вже оцінки та критика.

Для покращення емоційного стану дітей також необхідно створити емоційно-безпечну територію у школі, запровадити куточок, де дитина може перевести подих, морально відпочити та відчути себе у безпеці. Під час навчання дитина перенапружується, відбуваються повітряні тривоги, приходять сумні звістки тощо. Для таких ситуацій важливо мати куточок, де дитина зможе на декілька хвилин закритись від усіх, щоб перевести подих, відчути там безпеку та спокій, випити там теплого чаю та розслабитись.

Досить часто відбуваються повітряні тривоги і досить велика кількість дітей страждає від перенапруги і інколи психолога та соціального педагога на всіх дітей не вистачає. І щоб всі діти могли отримати хоч якусь першу допомогу, не було б зайвим розробити алгоритм дій для вчителів при підвищеній тривожності дитини, щоб вчителі також могли підтримати дитину.

Школі необхідно звернути увагу на впровадження заходів щодо розвитку психологічної стійкості дітей. На жаль теперішні реалії змушують пристосовуватись до ситуації, яка склалась і, на жаль, психологічна стійкість для дитини – це необхідна складова позитивної життєдіяльності. Дітей треба навчати боротись зі своїми емоціями, переживати їх, що робити для зменшення стресу тощо. Для цього необхідно залучати психологів, які будуть проводити подібні тренінги та лекції.

Одним з таких способів зменшення стресу є впровадження творчих гуртків(малювання, співання, читання, грати на музичних інструментах тощо) для зменшення стресу дитини. Необхідно ознайомлювати дітей з творчістю, розповідати про переваги таких занять. Займаючись творчістю діти покращують свої розумові здібності та нормалізують емоційне становище.

Ще одним дуже важливим способом зменшення стресу є періодичне заняття фізичною активністю. Дитину треба привчати до занять спортом, адже згідно з даними документів та статей Організації Об'єднаних Націй, поняття «спорт» визначається як всі види фізичної активності, що сприяють фізичній підготовці, психічному благополуччю і соціальній взаємодії, такі як ігри, відпочинок, організований або змагальний спорт, а також місцеві види спорту та ігри. [20] Такий захід як організація додаткових руханок під час повітряних тривог або між уроками, на перервах сприяє покращенню функціонування мозку, відновленню тонуусу м'язів, що підтримують правильну поставу, знімати напругу з органів зору та слуху і полегшувати втому пальців від письма також під час фізичної активності виробляються різноманітні гормони, серед них і гормони-нейромедіатори, вони покращують настрій та допомагають почуватись краще. Зазвичай після подібних руханок з'являється відчуття задоволення та покращується настрій та загальне самопочуття.

У ході дослідження ми визначили, що на навчальну діяльність дуже впливає мотиваційна сфера дитини, під час війни мотивація у дитини може

зменшуватись, що призводить до погіршення їхньої навчальної успішності. Відтак для підвищення рівня підліткової мотивації ми можемо запропонувати впровадження наступних методів.

Рівень мотивації у дитини можна спробувати підняти заохоченням та відзнакою досягнень учня. Дитину необхідно хвалити, акцентувати увагу на хоч маленьких, але перемогах, заохочувати її до нових звершень, щоб вона постійно працювала та не втрачала мотивацію робити це. Позитивна відзнака досягнень учня може мати значний вплив на його мотивацію і стимулювати до досягнення різних цілей. Похвала, яка визнає та цінує зусилля учня, може посилити його мотивацію. Коли учень бачить, що його праця та намагання помічені і високо оцінені, він почувається мотивованим продовжувати свою роботу.

Таким чином, проаналізувавши документи, провівши дослідження ми виявили, які сфери треба опрацьовувати у роботі з дітьми задля покращення їх емоційного стану та підвищення їх навчальної успішності.

3.3. Модель підвищення навчальної успішності та покращення емоційних станів підлітків в умовах воєнного стану.

Проведене емпіричне дослідження та думка вчителів щодо особливостей навчання дало цілісне та ґрунтовне розуміння проблематики навчання дітей під час війни, їхнього емоційного стану та настрою.

Відповідно до результатів дослідження ми розробили модель підвищення навчальної успішності та покращення емоційних станів підлітків в умовах війни.

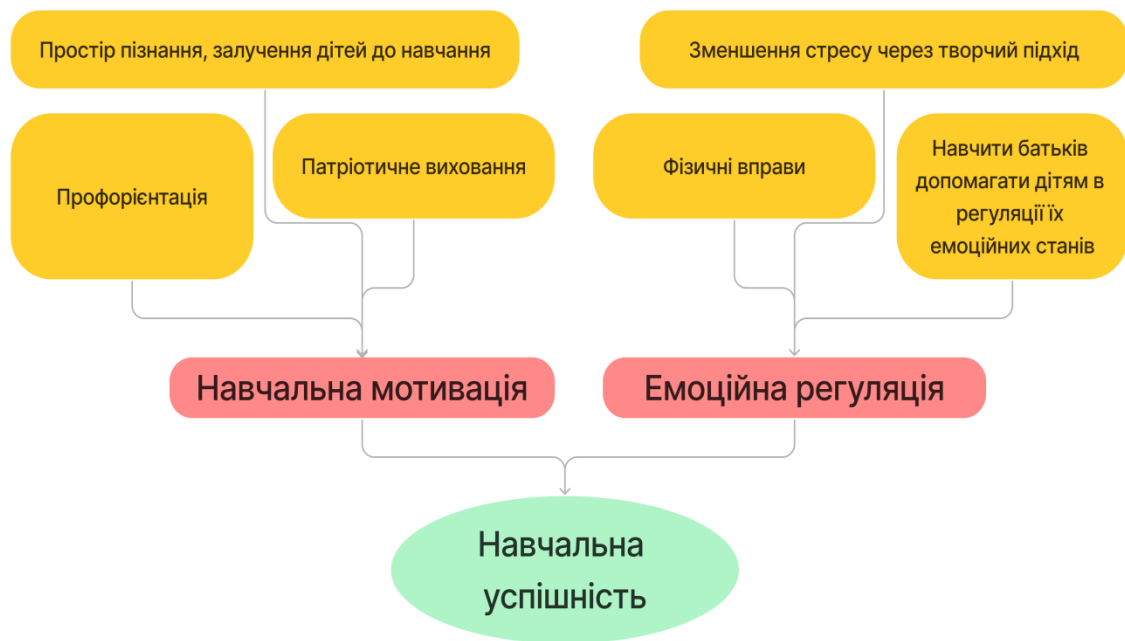


Рис 3.1. Модель підвищення навчальної успішності підлітків.

Складова навчальна успішність – це головна мета, підвищення навчальної успішності дітей. Проаналізувавши попередні дослідження та джерела, які були розроблені до нас та провівши своє дослідження ми визначили дві сфери, на які ми можемо мати вплив, які впливають на навчальну успішність підлітка. Ці дві сфери – це навчальна мотивація та емоційна регуляція.

Емоційна регуляція це надважлива сфера, яка має вплив на кожен складову життя підлітка. З проблемами в емоційній сфері дитина не зможе успішно навчатись, спілкуватись з однолітками та просто щасливо жити. Тому треба визначити шляхи покращення емоційної сфери у підлітків. Відтак нами було визначенні найбільш важливі ділянки життя підлітка, які мають вплив на емоційну складову дитини. Серед них розмістились такі складові як: Зменшення стресу через творчий підхід, зменшення стресу через фізичні вправи та зменшення стресу через спілкування з батьками.

Відтак перший чинник, який впливає на емоційну складову це спілкування з батьками.

Спілкування з батьками може впливати на зменшення негативних емоцій у дітей за допомогою багатьох способів. Серед таких способів є підтримка та виявлення емоцій. Батьки можуть створити безпечне середовище, в якому дитина може відчувати, що її почуття приймаються та розуміються. Вони можуть активно слухати дитину, виявляти інтерес до її емоцій та надавати їй підтримку. Це допомагає дитині відчувати себе підтриманою і знижує негативні емоції, такі як стрес, тривога або сум. Батьки можуть навчити дітей ефективним стратегіям регулювання негативних емоцій. Вони можуть показати, як спокійно реагувати на стресові ситуації, вчасно виявляти та виражати свої почуття, знаходити конструктивні способи вирішення проблем. Це допомагає дітям відчувати себе більш контрольованими та здатними керувати своїми емоціями.

Також батьки можуть використовувати позитивне підсилення, таке як похвала, визнання досягнень або нагороди, для стимулювання позитивних емоцій у дітей. Це допомагає зміцнювати їхню самооцінку та відчуття задоволення, що веде за собою покращення емоційного настрою.

Дуже важливим є пункт створення прогнозованого оточення та безпеки. Батьки можуть спробувати створити структуроване та прогнозоване оточення, що допомагає дітям відчувати себе безпечно та стабільно. Регулярний розклад, чіткі правила допоможуть дитині забути про нав'язливі думки про майбутнє. Також батьки можуть створювати відкритий простір для спілкування з дітьми, де вони можуть вільно висловлювати свої думки, питання та почуття. Важливо слухати дитину активно, проявляти інтерес до її думок та давати відповіді, що відповідають на її потреби. Це сприяє зменшенню негативних емоцій, оскільки дитина відчуває себе важливою та розуміючою.

Батьки є головними моделями для своїх дітей. Їхні способи спілкування, обробка емоцій та реакції на стресові ситуації впливають на дітей. Якщо батьки демонструють позитивні способи вирішення конфліктів, саморегуляції та виявляють здатність до емпатії, діти навчаються цьому

через спостереження і наслідування. Позитивний приклад батьків сприяє зменшенню негативних емоцій у дітей.

Взаємодія з батьками впливає на емоційну складову дітей, оскільки вона створюється завдяки настрою в середині сім'ї, робота батьків буде відображатись на почуттях дитини.

Другий чинник – це фізичні вправи. Фізична активність має великий потенціал для зменшення негативних емоцій у дітей. Фізична активність є природним стрес-розрядником, під час фізичних вправ в організмі виділяються хімічні речовини, включаючи ендорфіни, які відомі як "гормони щастя". Вони забезпечують відчуття радості та піднесення настрою, що може допомогти знизити стрес і покращити настрій дітей. Фізичні вправи сприяють загальному покращенню фізичного самопочуття дітей. Вони допомагають підтримувати здорову вагу, покращують сон, збільшують енергію та зміцнюють імунну систему. Коли діти відчують себе фізично здоровими, це може позитивно впливати на їхні емоції і самопочуття.

Фізична активність може допомогти дітям зосередитися на діяльності та відволіктися від негативних думок або проблем. Під час виконання вправ діти зосереджені на своїй фізичній діяльності, що може допомогти знизити рівень тривоги або печалі. Багато фізичних вправ можуть виконуватися у групі або команді, що сприяє соціальній взаємодії. Діти можуть спілкуватися, спільно працювати над спортивними завданнями та відчувати підтримку та солідарність з іншими учасниками. Це сприяє формуванню позитивних взаємин і може знизити почуття самотності або відчуженості та відволікти від негативних думок.

Третій чинник – це творчий підхід. Заняття творчістю мають великий потенціал для зменшення негативних емоцій у дітей. Творчість, така як малювання, музика, танці або письмо, може бути чудовим способом вираження емоцій. Діти можуть використовувати творчість, щоб виразити радість, гнів, сум чи тривогу, що сприяє зниженню напруги і поліпшенню емоційного стану.

Деякі види творчості, такі як малювання, складання пазлів або ліплення, можуть сприяти концентрації уваги та створювати медитативний ефект. Під час занять творчістю діти зосереджуються на діяльності, виключаючи зайві думки і занурюючись у процес творчості. Це може допомогти заспокоїти розум, знизити тривогу та стрес, і сприяє відчуттю спокою та релаксації.

Творчість надає дітям можливість виразити свою унікальну особистість і відчуття самовираження. Вони можуть розвивати свої таланти, відкривати нові ідеї і переконання, і відчувати себе задоволеними та задоволеними своїми досягненнями. Це сприяє підвищенню самооцінки та самовпевненості, що в свою чергу зменшує негативні емоції. Творчість допомагає дітям фокусуватися на позитивних аспектах життя, насолоджуватися моментом та виражати свою уяву та фантазію. Це сприяє позитивному сприйняттю світу, збільшує радість і задоволення від діяльності, та допомагає зменшити негативні емоції, такі як сум, роздратування або тривога.

Варто заохочувати дітей до вибору різних видів творчої діяльності, давати їм можливість експериментувати та розвивати свої унікальні здібності. Це може сприяти їхньому емоційному благополуччю і позитивному сприйняттю світу навколо.

Друга сфера на яку ми можемо впливати та яка має вплив на шкільну успішність дітей – це мотиваційна сфера. Мотивація може залежати від багатьох чинників, але ми виділили найбільш доцільні, на які ми можемо мати вплив.

Перший чинник підвищення мотивації це проведення профорієнтації. Ми визначили, що задля покращення мотивації учня необхідно проводити з дітьми заходи профорієнтації, для того, щоб пояснити дітям, навіщо їм потрібне навчання та що це їм дасть у майбутньому. Важливо акцентувати увагу на тому, що навчання це той шлях без якого не вийде отримати омріяну професію та досягти успіху у життя.

Профорієнтація може мати значний вплив на мотивацію учня. Профорієнтаційні програми надають учням інформацію про різні професії, вимоги до них, освітні шляхи та можливості розвитку. Ця чітка інформація допомагає учням уявити собі своє майбутнє і зрозуміти, які кроки їм потрібно зробити для досягнення обраної професії. Це може підвищити їх мотивацію, оскільки вони бачать конкретну мету і шлях до її досягнення. Профорієнтаційні програми можуть включати індивідуальне консультування та підтримку, які допомагають учням у процесі вибору професії. Ця підтримка створює відчуття визнання і заспокоює учнів, знімаючи стрес та невизначеність, пов'язані з майбутнім. Це може позитивно вплинути на їхню мотивацію, надаючи їм впевненість у своїх починаннях.

Досить важливо зауважити, що профорієнтаційні програми допомагають учням розуміти, як важлива освіта для їхнього майбутнього кар'єрного розвитку. Вони надають інформацію про вимоги ринку праці та необхідність набування певних навичок та кваліфікацій. Це може стимулювати учнів до зосередженого навчання і досягнення академічних успіхів.

Другий чинник, який може сприяти збільшенню мотивації у дітей під час війни – це патріотичне виховання. Багато дітей дуже гостро переживають період війни, багато з них пішли б захищати свою країну, але через об'єктивні і вагомі причини не можуть цього зробити, тому треба перенаправити їхню енергію в інше русло. У школах необхідно запровадити патріотичне виховання. Багато дітей наразі сприймають навчання як свій фронт, на якому вони борються для допомоги своїй країні та внесення свого вкладу в перемогу. Це дуже сильна енергія, яка може змусити дитину дуже сумлінно працювати задля.

Третій чинник, який ми виділили є створення простору пізнання та залучення дітей до навчання.

Дітей необхідно стимулювати навчатись, один з методів збільшення стимулу навчання учнів є відзнака та похвала. Відзнака може позитивно

вплинути на самооцінку учня, допомагаючи йому вірити в свої здібності та можливості. Вона дає учню впевненість, що він здатен досягати успіху, і підтримує його віру в себе. Також похвала може слугувати як позитивний посыл, який стимулює учня до подальших зусиль та покращення. Вона може викликати бажання продовжувати працювати над вдосконаленням та досягати нових висот. Це дозволяє йому побачити свої позитивні результати та відчути радість від своїх досягнень.

Такий підхід може стимулювати бажання продовжувати працювати в тому ж напрямку. Похвала може допомогти учневі установити нові цілі та амбіції. Коли учень отримує визнання за свої досягнення, він може бажати поставити перед собою нові виклики і працювати на досягнення ще більш високих результатів.

Таким чином, ми визначили сфери можливого впливу на дітей, завдяки яким їхня навчальна успішність може зростати. Також ми визначили чинники, які можуть впливати на ту чи іншу сфери, пропрацювавши які результат прийде дуже швидко. У ході роботи ми розробили практичну модель щодо зростання шкільної успішності дітей під час війни.

ВИСНОВКИ ДО ТРЕТЬОГО РОЗДІЛУ

Порівняльний аналіз дослідження показав що думка вчителів та дітей збігається у питанні емоційного стану підлітків. Більшість підлітків відповіли, що їх емоційний стан погіршився у порівнянні з довоєнним часом, так і вчителі кажуть, що почали рідше помічати прояви радості та позитивних емоцій у дітей в цілому.

Є деякі розбіжності у думках школярів та вчителів школи щодо заходів які проводяться у школі щодо покращення емоційного стану, щодо мотивації учнів та інше. Ми з'ясували причину складову цих відповідей. Відповідно до рис. 2.9. діти зазначають, що заходи, на яких дітям розповідають як їм покращити свій емоційний стан проводяться досить рідко, хоча вчителі кажуть про те що проводиться досить багато заходів, спрямованих на покращення емоційного стану підлітків. Це може бути зумовлено тим, що діти не до кінця розуміють, які ж заходи дійсно покращують сприяють покращенню настрою і сприймають подібні заходи, як ті, на яких розповідають як же покращити емоційний стан.

Відповідно до результатів дослідження нами було запропоновано підходи до покращення емоційного стану підлітків та покращення їхньої навчальної успішності. Ми запропонували підходи серед яких опинилися такі як: більше спілкування з батьками, що може давати дитині більше спокою, відчуття безпеки та впевненості у майбутньому; робота з вчителями, щодо пояснення їм важливості приділення більше уваги емоційній складовій дітей, звертання уваги саме на емоційний стан дитини, а не на її оцінки; створення безпечного середовища для дитини, де вона зможе емоційно відпочити, заспокоїтися та перевести подих; робота з дітьми, щодо розвитку їхньої емоційної стійкості, що є досить важливим фактором у щасливому житті під час війни; збільшення спортивних заходів та фізичних вправ, завдяки яким діти зможуть відчувати більше радості та відволікатись від можливого негативного становища.

Умови підвищення навчальної успішності представлені в моделі підвищення навчальної успішності підлітків шляхом регуляції емоційної та мотиваційної сфери дітей. Модель включає такі складові, на які ми можемо мати вплив та завдяки яким ми можемо впливати на навчальну успішність дитини. Відтак емоційну сферу дитини ми запропонували покращити шляхом підвищення уваги до таких чинників як спілкування з батьками, збільшення фізичних вправ у житті дитини та переживання негативного досвіду та емоцій шляхом пропрацьовування їх через творчий підхід. Щодо мотиваційної складові, то ми звернути увагу на збільшення заходів профорієнтації, патріотичного виховання дітей та на створенні простору пізнання, в якому дитина буде хотіти вчитись, ставити перед собою цілі та досягати їх.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Узагальнення результатів дослідження засвідчило досягнення мети, розв'язання поставлених завдань і дало змогу дійти до таких науково-теоретичних висновків:

Проаналізували поняття емоційного стану підлітків, підлітковий вік та проаналізували теоретичні підходи до вивчення проблеми впливу війни на емоційний стан підлітків та їх шкільну успішність.

Визначили, емоційний стан підлітків під час війни змінюється в негативну сторону, що впливає на рівень шкільної успішності. Через те, що діти під час війни переживають спектр негативних емоцій як страх, стрес, тривогу, безсилля, тому їхня шкільна успішність знижується, що призводить до ще більшого погіршення емоційного стану та закріплення його.

Емоційний стан дітей може впливати на їх навчальну продуктивність та здатність пристосовуватися до шкільного середовища. Ми дослідили різноманітні дослідження та літературу, що стосуються впливу війни на навчання та академічні досягнення дітей. Навчальний успіх залежить від емоційного стану підлітків, тому для поліпшення навчальної продуктивності необхідно спрямувати увагу на їх емоційний благополуччя.

Психологічні наслідки війни можуть серйозно впливати на розвиток дитини, її соціальну адаптацію та загальне життя. Війна має негативний вплив на емоційний стан підлітків, а успішність у навчанні залежить саме від цього аспекту. Розуміння цього впливу є важливим для розробки та впровадження спеціальних програм, підходів та моделей, спрямованих на підтримку навчання та розвиток дітей, які постраждали від війни. Необхідно приділяти належну увагу забезпеченню якісної освіти та психосоціальної підтримки для дітей, що перебувають у зоні воєнних конфліктів, з метою забезпечення їх повноцінного розвитку та успіху в майбутньому.

Результати емпірично дослідження впливу війни на емоційний стан підлітків та їх шкільну успішність показали, що емоційний стан дітей погіршився з початком повномасштабної війни в Україні.

Початок війни призвів до погіршення емоційного стану дітей. Дослідження показали, що війна створює ряд проблем, таких як переривання навчання через тривоги, перебої з електроенергією та втома, які негативно впливають на шкільне життя дітей і призводять до порушення нормального навчального процесу та зниження успішності. Від початку війни кількість дітей, які відчують радість на високому рівні, зменшилась майже удвічі, у той час як кількість дітей, які відчують радість на низькому рівні, зросла порівняно з попереднім періодом. Рівень втоми та безсилля серед дітей під час війни збільшився. Загалом, дослідження вказують на погіршення емоційного стану дітей з початком війни, вони важко переживають умови воєнного конфлікту, що впливає на їх навчання та загальне життя.

Проведене інтерв'ю для вчителів школи дала розуміння ситуації, яка склалась з навчанням з початку повномасштабного вторгненням. Думка інтерв'ю збігається з результатами анкетування підлітків і що дійсно емоційний стан дітей погіршився. Вчителі зазначали, що багато дітей відчують тривогу та страх, хоч вони про це і не зазначали в анкетуванні. Вчителі також розповідали про заходи, які проводить школа задля організації якісної навчальної діяльності та зменшення негативних впливів на психологічну складову дітей.

Умовами зниження негативних емоційних станів підлітків та підвищення їх навчальної успішності стали такі як: більше та частіше спілкування з батьками, робота з батьками, щодо пояснення того, як треба себе поводити з дітьми, впровадження додаткових фізичних вправ у житті дітей для зниження негативних емоційних станів.

Останнім і заключним етапом була розробка моделі підвищення навчальної успішності та зниження негативних емоційних станів у дітей.

Умови підвищення навчальної успішності представлені в моделі підвищення навчальної успішності підлітків шляхом регуляції емоційної та мотиваційної сфери дітей. Модель включає такі складові, на які ми можемо мати вплив та завдяки яким ми можемо впливати на навчальну успішність дитини. Були визначення методи покращення цих сфер, задля підвищення навчальної успішності.

Таким чином, нами було досягнуто поставлених завдань та розроблено модель зниження негативних впливів на емоційний стан дітей та підвищення їхньої навчальної успішності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Murthy, R. S., Lakshminarayana, R. Mental health consequences of war: a brief review of research findings. *World psychiatry*, 5, 25-30p. 2006.
2. Вишневецький С. В. Механізми виникнення емоцій, їх види, прояви та стани. Актуальні напрями психопрофілактичних заходів у закладах вищої освіти : матеріали I Всеукр. круглого столу, м. Дніпро, 18 травня 2018 р. Дніпро : Дніпроп. держ. ун-т внутр. справ, 2018. С. 19–24.
3. UNICEF – дитячий фонд організації об'єднаних націй: URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-to-support-a-teen>
4. Хозраткулова І. А. Арттерапевтична робота з тривожними підлітками під час воєнних дій в Україні: стаття. Миколаїв. 2022. 144с.
5. Бочкор Н. П. Соціально-педагогічна робота з дітьми у конфліктний та пост конфліктний період : методичні рекомендації / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. – К. : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.
6. Гнатюк О. В. Проблема навчання та адаптації молодших школярів в умовах воєнного стану. Київ. 2022. 11с.
7. Чуйко О., Шкуро А., Голотенко А. та інші. Коли світ на межі змін: стратегії адаптації: посібник. – Київ, 2015. – 52 с.
8. Удовенко Ю.М. організація соціально-психологічної допомоги дітям, які пережили втрати внаслідок військових дій: український психологічний журнал збірник наукових праць. Київ. 2017.- №1(3) – с.165-177.
9. Арцимеєва Д., Терентьєва. Психологічна підтримка вчителів та дітей у часи: навчальний посібник 2022 [електронне видання]: <https://drive.google.com/file/d/1r0qbjvj-lxfsjltvzvjdeick5yfi6wzl/view>
10. Сарджвеладзе Н., Беберашвили З., Джавахишвили Д., Махашвили Н., Сарджвеладзе Н. Травма и психосоциальная помощь: книга. Грузія. 2001. 92с.

11. Мешко Г., Мешко О., Габрусєва Н. Стан емоційного благополуччя учнів у процесі навчання під час війни // Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: збірник тез II Міжнародної наукової конференції (21-22 квітня 2022 р). Тернопіль, 2022. С. 15-18
12. Ковалькова Т.О. Емоційне стимулювання як метод активізації навчальної діяльності студентів / Т.О. Ковалькова // Правничий вісник Університету «КРОК» / Вищий навчальний заклад «Університет економіки та права «КРОК». – К., 2016. – Вип. 22. – С. 163–167.
13. Передерій О. Л. Вплив освітньої системи на рівень особистісної тривожності учнів вальдорфської школи та учнів загальноосвітніх шкіл / О. Л. Передерій // Педагогіка вищої та середньої школи. - 2017. - Вип. 1. - С. 292-304..
14. Гнатюк О.В. Психологічні особливості навчання основам здоров'я учнів молодших класів: навчальний посібник. 2010. – С. 87 – 90.
15. Чайка В. М. Основи дидактики: Навчальний посібник / - К. : Академвидав, 2011. - 240 с.
16. Даниленко Г. Навчальна успішність учнів основної школи та її вплив на стан здоров'я: монографія. Харків - 2018. - № 7-8. - С. 22-27.
17. Даниленко Г. Навчальна успішність учнів основної школи та її вплив на стан здоров'я: стаття. Харків - 2018. - № 7-8. - С. 19-27.
18. Літвякова І. А., Ханецька Н. В.. Дослідження впливу емоцій на стан особистості / Хмельницький - 2017. - № 11. - С. 806-809.
19. Журба К. О. Смисложиттєві цінності сучасних підлітків в умовах євроінтеграційного поступу України: монографія. Кропивницький: 2022. – 155 с.
20. Гнатюк О. В. Адаптаційні розлади в учнів молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану: монографія. Київ, 2022. 5с.

21. Dr. Деніел чорні, Морін Віттал, Лінн Міллер, Кармен Маклін. Допомога дітям та підліткам зі стресом, пов'язаним із війною (та іншими травматичними подіями). Канада. 2022. 115с.
22. Мешко Г., Мешко О., Габрусєва Н. Стан емоційного благополуччя учнів у процесі навчання під час війни. Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки: Збірник тез доповідей II Міжнародної наукової конференції (21-22 квітня 2022 р). Упор. Криськов А., Вишньовський В., Габрусєва Н. Тернопіль: ФОП Паляниця ВА, 2022. С. 15-18.
23. Столярчук О. А. Навчання та психоемоційний стан українських підлітків в умовах війни в Україні: монографія. Київ: 2022, 112с.
24. Un inter-agency task force on sport for development and peace [electronic resource] // united nations : website. – available from : <http://www.un.org/wcm/content/site/sport/home/sport>
25. Вітренко А., Рогова В., Костюченко О., Даниленко С. та інші. Освіта України в умовах воєнного стану: інформаційно-аналітичний збірник. Київ 2022.
26. Журба К. О. Смиложиттєві цінності сучасних підлітків в умовах євроінтеграційного поступу України: монографія. Кропивницький: 2022. – 155 с.
27. Адамська З., Нагула О., Пуха К., Цюман Т., та інші. Як вчити та навчатися в умовах війни: Інформаційно-методичні матеріали для дорослих (учителів, викладачів, психологів) зі створення сприятливих умов для навчання та розвитку в умовах воєнного часу. 2022. 127с.
28. Освітній процес в умовах воєнного стану в Україні : матеріали всеукраїнського науково-педагогічного підвищення кваліфікації, 3 травня – 13 червня 2022 року. – Одеса : Видавничий дім «Гельветика», 2022. – 504 с
29. Spranger E. Psychologic des Jugendalters. Heidelberg, 1966
30. Шайгородський Ю. Криза підліткового віку як процес переоцінки цінностей. Соціальна психологія. 2009. № 6 (38). С. 148–153.

31. Українське суспільство в умовах війни. 2022: Колективна монографія / С. Дембіцький, О. Злобіна, Н. Костенко та ін.; за ред. член.-кор. НАН України, д. філос. н. Є. Головахи, д. соц. н. С. Макеєва. Київ: Інститут соціології НАН України, 2022. 410 с.

32. Алексєєва Ю.А., Артемчук О. Г., Шишова О. М. Психодіагностика дітей та підлітків (Для психодіагностичної практики студентів) Навчально – методичний посібник. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. - 108 с.

33. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. Київ, 2022. – С. 554-567

34. Бочкор Н. П. Соціально-педагогічна робота з дітьми у конфліктний та пост конфліктний період : методичні рекомендації / Н. П. Бочкор, Є. В. Дубровська, О. В. Залеська та ін. – К. : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. – 84 с.

35. Іванова О. Л., Пінчук І. Я., Хаустова О. О., Степанова Н. М., Чайка А. В., Пінчук А. О. Методичні рекомендації щодо надання першої психологічної допомоги сім'ям з дітьми, дітям, які перебувають/перебували у зоні збройного конфлікту: методичний посібник. Київ, 2022. 22с.

36. Максимова, Н. А. (2014). Методичні рекомендації щодо організації та надання психологічної допомоги дітям та сім'ям вимушених переселенців. Інформаційно-методичний збірник, 9, 39–52..

37. Шкарлета С. М. Освіта України в умовах воєнного стану. Інноваційна та проєктна діяльність: Науково-методичний збірник/ за загальною ред. Київ-Чернівці «Букрек». 2022. 140 с.

38. Бандура Г.Р. Теоретичні аспекти вивчення емоційних проявів у підлітків: міжвузівський збірник наукових праць молодих учених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. – Вип. 4. Дрогобич: Просвіт, 2013. – С.226-231.

39. Особистість в екстремальних умовах : матеріали ІХ Всеукраїнської науково-практичної конференції (17 травня 2019 р., м. Львів). Львів, 2019. 140 с.
40. Вздутьська В. Українська підліткова література 2000–2015 років (Стислий огляд художньої прози). *Дивослово*. 2016. № 1 (706). С. 48–52.
41. Бочаріна Н. Особливості мотивації до навчання сучасних підлітків: стаття. Переяслав-Хмельницький. 2020. С. 15–25.
42. Smith, P., Perrin, S., Dyregrov, A. & Yule, W. (2002) Principal components analysis of the Impact of Event Scale with children in war. *Personality and Individual Differences*, 16, 685–691.
43. *The rehabilitation client* / ed. B. Bolton, M. Jaques. – Baltimore : Univ. Park Press, 1979. – 237 p
44. John D. Perkins, Maiss Ajeeb, Lina Fadel and Ghassan Saleh, “Mental Health in Syrian Children with a Focus on Post-Traumatic Stress: A Cross-Sectional Study from Syrian Schools”, *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, Vol. 53, No. 11, 2018.
45. Claudia Catani, “Mental Health of Children Living in War Zones: A Risk and Protection Perspective”, *World Psychiatry*, Vol. 17, No. 1, 2018
46. Kenneth E. Miller and Andrew Rasmussen, “War Exposure, Daily Stressors, and Mental Health in Conflict and Post-Conflict Settings: Bridging the Divide between Trauma-Focused and Psychosocial Frameworks”, *Social Science and Medicine*, Vol. 70, No. 1, 2012.
47. Mark J. D. Jordans, Hugo Pigott and Wietse A. Tol, “Interventions for Children Affected by Armed Conflict: A Systematic Review of Mental Health and Psychosocial Support in Low- and Middle-Income Countries”, *Current Psychiatry Reports*, Vol. 18, No. 9, 2016
48. Fiona Charlson, Mark van Ommeren, Abraham Flaxman, Joseph Cornett, Harvey Whiteford and Shekhar Saxena, “New WHO Prevalence Estimates of Mental Disorders in Conflict Settings: A Systematic Review”, *The Lancet*, Vol. 394, No. 10194, 2019.

49. Galit Halevi, Amir Djalovski, Adva Vengrober and Ruth Feldman, "Risk and Resilience Trajectories in War-Exposed Children across the First Decade of Life", *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, Vol. 57, No. 10, 2016

50. Wietse A. Tol, Ivan H. Komproe, Mark J. D. Jordans, Aline Ndayusaba, Prudence Ntamutumba, Heather Sipsma, Eva S. Smallegange, Robert D. Macy and Joop T. V. M. de Jong, "School-Based Mental Health Intervention for Children in War-Affected Burundi: A Cluster Randomized Trial", *BMC Medicine*, Vol.12, No. 56, 2014.

ДОДАТКИ

Додаток А.

Інтерв'ю для педагогів з метою визначення уяви вчителів щодо організації шкільного навчання, навчальної успішності та стану емоційного благополуччя дітей під час війни.

- **Як Ви оцінюєте навчання зараз?**
 - Загальна успішність впала чи залишилась як була до війни?
 - Чи є у дітей мотивація навчатись?
- **Емоційні стани**
 - Які емоції на Вашу думку переважають у дітей зараз?
 - Які емоції на Вашу думку діти переживають під час повітряних тривог?
 - На Вашу думку, чи заважають наявні емоції навчатись дітям?
- **Робота школи**
 - Чи всі вчителі розуміють стани, які притаманні наразі дітям?
 - Які заходи проводить школа для підтримання емоційного стану дітей?
 - Як часто відбуваються заходи?
- **Що ще треба зробити?**
 - Які заходи можна провести для покращення емоційного стану дітей?
 - Чи вважаєте ви, що Вам потрібна додаткова інформація?

Додаток В.

Анкета для дітей з метою визначення їх емоційного стану, навчальної успішності до війни та під час війни, визначення рівня залученості школи у освітньому процесі дітей.

Емоційний стан під час війни

Шановний учню! Задля забезпечення найкращих умов навчання школярів Київський національний університет ім. Тараса Шевченка проводить дослідження.

Прочитавши запитання, вибери варіант відповіді. Опитування є цілком анонімним.

1. Які емоційні стани переважали у тебе до війни?

(1 - взагалі не було, 5 - було дуже часто) (ШКАЛА ВІД 1 ДО 5)

1. Радість
2. Задоволення
3. Енергійність
4. Напруженість, страх
5. Втома, безсилля
6. Розгубленість

2. Які емоційні стани переважають у тебе останнім часом?

(1 - взагалі не було, 5 - було дуже часто) (ШКАЛА ВІД 1 ДО 5)

1. Радість
2. Задоволення
3. Енергійність
4. Напруженість, страх
5. Втома, безсилля
6. Розгубленість

3. Наскільки для тебе було важливе навчання до війни? (ШКАЛА

ВІД 1 ДО 5)

1 - не важливо взагалі

5 - дуже важливо

- 4. Наскільки для тебе важливе навчання зараз? (ШКАЛА ВІД 1 ДО 5)**
- 1 - не важливо взагалі
- 5 - дуже важливо
- 5. Як часто у школі розповідають учням як їм покращити свій емоційний стан? (ШКАЛА ВІД 1 ДО 5)**
- 1 – рідко
- 5 – часто
- 6. Як часто у школі проводять заходи де розповідають учням як організувати своє навчання під час воєнного стану? (ШКАЛА ВІД 1 ДО 5)**
- 1 – рідко
- 5 – часто
- 7. Хто проводить такі заходи у школі?**
- Вчителі
 - Запрошені гості (поліція, медики, рятувальники тощо).
 - Шкільний психолог, соціальний педагог.
 - Старшокласники
- 8. Наскільки ти відчуваєш підтримку від вчителів під час воєнного стану? (ШКАЛА ВІД 1 ДО 5)**
- 1 – Взагалі не відчуваю.
- 5 – Відчуваю дуже сильно.
- 9. Чи було б тобі цікаво детальніше дізнатись про шляхи подолання поганого настрою?**
- Так.
 - Ні.
 - Не впевнений(-а), залежить від наповнюваності.

Дякуємо за відповідь!