

# ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТРАВМІВНИХ ПОДІЙ ВІЙНИ МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ, ЯКІ ВІДВІДУЮТЬ ЗАКЛАДИ ОСВІТИ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

*Наукова доповідь загальним зборам НАПН України «Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді», 22 листопада 2024 р.*

<https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6225>



## ПРОРОК

### Наталія Василівна

доктор психологічних наук,  
старший науковий співробітник,  
завідувач лабораторії  
психодіагностики та науково-  
психологічної інформації  
Інституту психології імені  
Г.С. Костюка Національної ака-  
демії педагогічних наук України,  
м. Київ, Україна



**Анотація.** У статті розглядаються результати дослідження психологічних особливостей (що відносяться до емоційної і комунікативної сфер) дітей молодшого шкільного віку, які навчаються в режимі офлайн в закладі загальної середньої освіти міста Києва. Акцентовано увагу на особливостях психодіагностики дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. Проведене (за допомогою проєктивних малюнкових методів і методу спостереження) дослідження виявило, зокрема, у малюнках обстежених дітей ознаки, що свідчать: про падіння рівня активності, про астеничний стан; підвищену емоційну лабільність; знижений настрій; про невпевненість в собі. Показано, що підвищена тривожність і прояви астенії свідчать про формування психоастеничної акцентуації. Зафіксовано ознаки порушення спілкування і проблем спілкування. Підкреслено, що: для виникнення тривожності індивід має отримати досвід переживання емоційного хвилювання, тривоги у зв'язку із реальною загрозою; цей досвід через деякий час переноситься і в ситуації невизначеної загрози; хронічна тривожність створює в психіці підґрунтя надчутливості до страхів (яка є одним із найнебезпечніших її наслідків); результатом цієї надчутливості до страхів може стати розвиток тривожних розладів, які можуть принести багато шкоди і психічному, і фізичному здоров'ю людини. Такі особливості загального психологічного стану дітей, їхньої емоційної сфери і сфери спілкування (що значно зменшують адаптивні здатності) можуть бути результатом довгого перебування в несприятливій ситуації і дають уявлення про ступінь виснаження психіки в умовах воєнного стану.

**Ключові слова:** психологічні наслідки війни; діти молодшого шкільного віку; психодіагностика; тривожність; астеничний стан; стрес; адаптивні здатності.

Війна російської федерації проти нашої країни кардинально змінила життя всіх українців — і дітей, і дорослих. Багато дітей пережили психотравматичні події, зокрема, і жахливого характеру (загибель близьких, фізичне, сексуальне, психологічне насильство; вимушене переселення, втрата домівки, звичного життя, кола друзів та ін.). Психологічні травми (зокрема, як реакція на відчуття спільної небезпеки) наші діти отримують не тільки від ракетних обстрілів та атак БПЛА, а й від очікування цих обстрілів, від перебування в укриттях. Негативно відбивається на дітях і породжена стресом війни психологічна травматизація дорослих, які оточують

їх. Нажаль, війна стала для нас реальністю, в якій ми сьогодні живемо; реальністю, яка змінила кожного.

Як саме травми війни впливають на психічне здоров'я людини? Це питання вивчалось багатьма дослідниками (Bandelow & Michaelis, 2015; Bonanno, 2004; NCTSN, 2008; Hobfoll, 2002). Узагальнені висновки: війна, як потужний стресор, викликає руйнівний психологічний стрес (дистрес), який критично зменшує внутрішні ресурси, виснажує адаптаційну енергію, погіршує психологічний стан, знижує продуктивність діяльності і навчальні спроможності; найнебезпечніші наслідки стресового переживання травматичних подій (наслідки дистресу) — тривожні розлади, депресії, посттравматичний стресовий розлад — можуть впливати на людину впродовж всього її життя і стати причиною серйозних хвороб і неупішності. Але результати досліджень проблеми психологічного травмування під час екстремальної ситуації (якою є війна), проведених за кордоном, не можуть бути екстрапольовані на українську вибірку. Основні причини: під час війни люди переживають травматичні події різної інтенсивності і тривалості; важливу роль мають культурні, національні, кліматичні та інші відмінності. Тобто, кожна війна, кожен збройний конфлікт мають свої особливості. Нині на більш-менш безпечних територіях України багато дітей відвідують школи, значна частина із них не бачили жаків війни (адже батькам вдалося швидко вивести їх на захід країни чи за кордон). Як пристосувалися вони до нових умов життя і навчання?

Хоча в численних дослідженнях наслідків психологічного травмування під час війни накопичено багато цінної наукової інформації, емпіричного матеріалу, теоретичних узагальнень, — спостерігається брак даних щодо особливостей переживання травматичних подій війни названою категорією дітей (Царенко та ін., 2018; NCTSN, 2008). Отже, в якому саме психологічному стані знаходяться наші діти зараз? Як спрацювали психологічні механізми адаптації до небезпек, до різких змін у житті, до необхідності переривати навчання із-за повітряних тривог?

**Мета роботи:** представити результати дослідження психологічних особливостей (що відносяться до емоційної і комунікативної сфер) дітей молодшого шкільного віку, що навчаються (під час воєнного стану) в режимі офлайн в закладах загальної середньої освіти міста Києва. В дослідженні, що проводилось за допомогою проєктив-

ної методики «Людина під дощем» (модифікації тесту К. Махвер «Малюнок людини») і методу спостереження, прийняли участь 42 учня 1-х і 2-х класів, віком від 6 до 8 років (Oster & Gould Crone, 2004). Особливості більшості наших досліджуваних: вони не бачили найстрашніших жаків війни (як ми вже казали, їх вчасно вивезли у відносно безпечні місця). Хоча навіть у цих дітей було виявлено (зі слів їхніх батьків) такі основні психотравмуючі теми: страх (страх розлуки із близькими, страх втрати близьких, страх смерті, страх перед невідомим та ін.), очікування ракетного обстрілу, очікування якихось втрат.

У дослідженні ми зосередилися на вивченні емоційних проблем (зокрема, емоційної напруженості, психомоторного тону, тривожності) і особливостях сфери спілкування. За допомогою методу спостереження досліджувались прояви *соціальної поведінки*:

- соціальна активність (прагнення до соціальної взаємодії);
  - відкритість для контактів; сміливість у спілкуванні;
  - поведінка в конфліктних ситуаціях (вміння домовлятися, поступатися);
  - способи вирішення конфліктних ситуацій).
- Чому ми акцентували увагу, зокрема, на оцінці тривоги/тривожності? Всі дослідники даної проблеми однакові: тривожність є найчастішим наслідком всякого стресу.

Проаналізуємо результати дослідження. *Емоційні проблеми і загальний психологічний стан* дитини відображається, перш за все у формальних показниках малюнків: натиск на олівець, розмір малюнків, їх розміщення на аркуші, наявність штриховки, деталізація зображень (Oster & Gould Crone, 2004). У малюнках 56 % дітей зафіксовано високу емоційну напруженість, підвищений психомоторний тонус (про що свідчать: густо заштрихований із сильним натиском на олівець силует людини; хаотичні лінії з сильним натиском; зачернення, тобто штриховка без жодного світлого проміжку). Нагадаємо, що стан емоційної напруженості виникає за необхідності пристосовуватися до неочікуваних змін ситуації чи в результаті *довгого перебування* в несприятливій ситуації. Для цього стану характерне загальне збудження і відчуття, що щось треба робити, але не зрозуміло, що саме (Царенко та ін., 2018).

У малюнках 72 % дітей є ознаки, які свідчать про високу тривожність (чи особистісну тривогу; для більш точної диференціації необхідні дослід-

ження за допомогою інших методик): наявність штрихових ліній; штриховка фігури людини; багаточисельність ліній, замість однієї (але з несильним натиском); великий розмір фігури. Зауважимо, що остання ознака характерна і для високої імпульсивності, яка пов'язана із тривожністю. У малюнках 28 % дітей є ознаки, характерні для зниженого настрою із високою тривожністю і можливою низькою самооцінкою: густо заштрихована фігура людини дуже маленького розміру, яка розміщена у кутку, в нижній частині аркушу.

У малюнках 30 % дітей, які брали участь в дослідженні, в зображеннях людини наявні ознаки зниженого рівня активності, ознаки астеничного стану: послаблений натиск, лінії не доводяться до кінця, мала кількість деталей, наприклад, на малюнках відсутні навіть риси обличчя (просто овал). Це прояв несвідомої тенденції до економії сил, психічної енергії. Відсутність на малюнку таких рис обличчя, як очі, рот чи порожні очі — може свідчити також і про аутизацію (дитина «уходить» в себе, уникає спілкування). При астеничному стані (тобто стані нервового виснаження) різко підвищуються фізична і інтелектуальна втомлюваність, знижується працездатність і продуктивність діяльності; погіршується пам'ять, увага; з'являється дратівливість; дитина часто капризує, плаче; невпевнена в собі. На фоні загальної астенизації досить легко підвищується тривожність. Висока тривожність разом із проявами астенії дозволяє говорити про психоастеничну акцентуацію.

**Сфера спілкування.** Її можна оцінити за показниками змістовного характеру, тобто за способом відображення окремих частин людського тіла і обличчя. На малюнках переважної більшості дітей (60 %) яскраво виражені ознаки проблем у спілкуванні (в тому числі, невміння спілкуватися), ознаки недоволення потреби у спілкуванні: кисті рук відсутні чи різко зменшені (майже відсутні). Але із комунікативною сферою пов'язана не тільки потреба у спілкуванні, а цілий комплекс дуже важливих соціальних потреб: у визнанні, любові і уваги до себе, у турботі, приналежності до групи. Тобто, можна припустити, що у цих дітей є проблеми із вдоволенням названих потреб. Це призводить не тільки до емоційного дискомфорту: наслідком є і посилення тривожності, яка, в свою чергу, збільшує труднощі у спілкуванні і додатково заважає вдоволенню цих потреб. Виникає «зачароване» коло.

У малюнках 40 % досліджуваних бачимо ознаки, які говорять про зниження активності в контактах, уникання спілкування, відстороненості: руки сховані за спиною, сховані у кишенях, уперті в боки; слабо промальовані риси обличчя. В цьому віці причиною відмови від спілкування може бути не тільки боязнь контактів та побоювання негативної оцінки. Це можуть бути ознаки надмірного перебування у віртуальному світі й ознаки аутизму. Але це припущення має бути перевірено іншими психодіагностичними методами.

Аналіз *другої частини методики* (малюнок людини, яка попала під дощ) показав наступне. На малюнках 68 % дітей проявляються ознаки сприймання зовнішніх труднощів як *постійно важкої* ситуації, від якої вони очікують неприємностей і ознаки високої тривожності: дощ — у вигляді ліній (штрихи) по верху аркушу чи по всьому аркушу; багато заштрихованих, важких, грозових хмар; хмари по всьому верху аркушу; замальовані краплі дощу.

У 16 % дітей зафіксовані прояви дуже високої тривожності чи гострої тривоги (небо — це густо заштрихована чорним чи темно-синім кольором верхня частина аркушу; для малювання людини під дощем використовувався тільки чорний колір) і ознаки страхів (зачернені очі), яких не було на попередньому малюнку. Кидаються у вічі ознаки зниженого настрою в малюнках 32 % дітей: у людей під дощем сумний вираз обличчя; сльози; темні кольори одягу. У більшості дітей, в малюнках яких були виявлені ознаки астенії, загальмованості, зниженого настрою, низької самооцінки, на другому малюнку разом із проявами економії енергії, виявлено також ознаки сильної тривожності: густо заштриховані (із сильним натиском) чорним олівцем маленькі силуети в кутку аркушу.

Декілька слів про тривожність, тривогу. Негативні емоції — страх, злість, тривога тощо — це важливі, корисні, нормальні емоції, які мають функції попередження про небезпеку і мобілізації до необхідних, для захисту від загроз, дій. *Тривога* — це основа інстинкту самозбереження; це природня реакція організму на стрес, яка переживається (і проявляється) через почуття страху, невпевненості в собі, душевного дискомфорту і невизначеності, через передчуття чогось поганого. У нашому мозку функціонує комплексна система тривоги — *нейроцепція*. Це внутрішня система спостереження, яка шукає сигнали безпеки і небезпеки всередині тіла, в зовнішньому

середовищі і між людьми і відповідає на запитання: «Зараз я перебуваю в безпеці чи небезпеці? Може, є загроза для життя?» (Пророк та ін., 2022; Пророк, 2024). Залежно від того, яка буде відповідь, змінюватиметься стан людини: функціонування вегетативної нервової системи, емоції, поведінка, осмислення реальності.

У нормі: коли минає загроза — зникає і тривога. А от якщо людина повністю занурюється в емоцію тривоги, не помічаючи, що вже знаходиться в безпеці і загроз немає — ця емоція перестає бути нормальною і переростає в тривожність. Почуття страху стає безпричинним та інтенсивним, присутнє постійно чи дуже часто, а тому *дуже виснажує*. Отже, *тривожність* — це негативний емоційний стан. Щоб виникла тривожність, індивід має отримати досвід переживання емоційного хвилювання, тривоги у зв'язку із реальною загрозою; досвід, який через деякий час переноситься і в ситуації невизначеної загрози. Те, що хронічна тривожність створює в психіці підґрунтя надчутливості до страхів — є одним із найнебезпечніших її наслідків. Адже результатом цієї надчутливості до страхів може стати розвиток тривожних розладів, які можуть принести багато шкоди і психічному, і фізичному здоров'ю людини (Царенко та ін., 2018; Пророк та ін., 2022; Пророк, 2024).

*Основні прояви тривожності у дітей.* Емоційні ознаки: дратівливість; неспокій; нетерплячість; проблеми з концентрацією уваги; постійне відчуття небезпеки; почуття страху. Поведінкові: напруженість; неспроможність розслабитися; уникання спілкування зі своїми однолітками або членами сім'ї; порушення сну; підвищена втомлюваність; втрата довіри до життя і людей (Пророк та ін., 2022).

Якщо пропустити або свідомо ігнорувати ці симптоми, можна отримати низку тривожних розладів (*тривожний розлад розлуки; соціальний тривожний розлад; панічний; посттравматичний стресовий розлад* та ін.). Перерахуємо тільки основні негативні психологічні наслідки тривожності і тривожних розладів:

- низька самооцінка та надмірна сором'язливість;
- програмування себе на невдачу;
- боязнь вирішувати важливі питання;
- порівняння власних слабких рис, умінь та особливостей із розвиненими якостями інших людей;
- пасивність та відсутність лідерських якостей;

- поява фобій;
- конфлікти із рідними, друзями, колегами;
- низькі результати у навчанні, роботі, спорті, бізнесі (Царенко та ін., 2018; Пророк та ін., 2022; Пророк, 2024).

Ці негативні психологічні наслідки можуть призвести до стійких особистісних змін, які перешкоджають дитині реалізувати себе в майбутньому і добряче знизять якість її життя. Це вагомі аргументи за те, щоб дуже уважно ставитись до ранніх ознак розвитку тривожних розладів і не допускати їх подальшого прогресування.

Дослідники травм війни мають багато доказів того, що реакція психіки людини на події війни буває різною: від помірного і тимчасового стресу, до важких психічних травм, які мають негативні наслідки для здоров'я, включаючи депресію, посттравматичний стресовий розлад та ін. (Царенко та ін., 2018). Оскільки психіка дітей більш пластична, ніж психіка дорослих, вони можуть пристосовуватися до оточуючого світу набагато легше та швидше за дорослих. І хоча стани тривожності та невизначеності у них виникають іноді частіше, ніж у дорослих — діти здатні пережити їх самотійно, без важких наслідків для психічного здоров'я. Але це можливо при наявності певних сприятливих зовнішніх чинників, зокрема, підтримки з боку родини і соціального оточення (Царенко та ін., 2018).

**Висновки.** Проведене дослідження виявило у більшості обстежених дітей високу тривожність, емоційну напруженість, проблеми в комунікативній сфері (зокрема, високу невдоволену потребу у спілкуванні; труднощі у спілкуванні; порушення спілкування). Також у малюнках обстежених дітей зафіксовано ознаки, що свідчать: про падіння рівня активності, про астенічний стан; знижений настрій; про невпевненість в собі. У деяких дітей наявна підвищена тривожність одночасно із проявами астенії, що свідчить про формування психастенічної акцентуації. Такі особливості загального психологічного стану дітей, їхньої емоційної сфери і сфери спілкування (які значно зменшують адаптивні здатності) можуть бути результатом довгого перебування в несприятливій ситуації і дають уявлення про ступінь виснаження дитячої психіки в умовах воєнного стану.

#### СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

Пророк, Н.В. (2024). Діагностування адаптаційних розладів у суб'єктів освітнього простору: результати наукового дослідження. За матеріалами науко-



- вої доповіді на засіданні Президії Національної академії педагогічних наук України, 3 квітня 2024 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 6(1), 1-7. <https://doi.org/10.37472/v.naes.2024.6120>
- Пророк, Н.В., Бойко, С.Т., Царенко, Л.Г., Столярчук, О.А., Полякова, В.І., Гнатюк, О.В., Чекстєре, О.Ю., & Купрєєва, О.І. (2022). *Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану : довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних* (Н.В. Пророк, ред.) Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 156 с. <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733352>
- Царенко, Л., Вебер, Т. Войтович, М., Гриценко, Л., Кочубей, В., & Гридковець, Л. (2018). *Основи реабілітаційної психології: подолання наслідків кризи : навчальний посібник* (Л. Царенко, ред.). Том 2. Київ: ОБСЄ, 240 с. <https://www.osce.org/files/f/documents/a/c/430829.pdf>
- Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues In Clinical Neuroscience*, 17(3), 327-335. <https://doi.org/10.31887/DCNS.2015.17.3/bbandelow>
- Bonanno, G.A. (2004). Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events? *American psychologist*. 59(1), 20-28. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.1.20>
- Hobfoll, S.E. (2002). Social and Psychological Resources and Adaptation. *Review of General Psychology*. 6(4). 307-324. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.6.4.307>
- Oster, G.D., & Gould Crone, P. (2004). *Using Drawings in Assessment and Therapy: A Guide for Mental Health Professionals* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203341049>
- The National Child Traumatic Stress Network. (2008). *Coping with Unconfirmed Death: Tips for Caregivers of Children and Teens*. [http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/Coping\\_with\\_Unconfirmed.pdf](http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/Coping_with_Unconfirmed.pdf)

## PECULIARITIES OF EXPERIENCING TRAUMATIC WAR EVENTS BY YOUNGER SCHOOLCHILDREN ATTENDING EDUCATIONAL INSTITUTIONS UNDER MARTIAL LAW

*Scientific report to the general meeting of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine  
"Protection and support of the mental health of Ukrainians under martial law: challenges and answers",  
November 22, 2024*

**Nataliia Prorok**

*DSc in Psychology, Senior Research Fellow, Head of the Laboratory of Psychodiagnostics and Scientific and Psychological Information, G.S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine, Kyiv, Ukraine*

**Abstract.** The article discusses the results of a study of the psychological characteristics (related to the emotional and communicative spheres) of primary school-aged children, who study offline in a general secondary education institution in the city of Kyiv. Attention is focused on the peculiarities of psychodiagnostics of primary school-aged children under martial law. The research carried out (with the help of projective drawing methods and the method of observation) revealed, in particular, in the drawings of the examined children, signs that indicate: a drop in the level of activity, an asthenic state; increased emotional lability; low mood; about self-doubt. It is shown that increased anxiety and manifestations of asthenia indicate the formation of psychoasthenic accentuation. It is emphasized that: for anxiety to occur, an individual must experience emotional excitement, anxiety in connection with a real threat; this experience is transferred after some time in a situation of uncertain threat; chronic anxiety creates in the psyche the basis of hypersensitivity to fears (which is one of its most dangerous consequences); the result of this hypersensitivity to fears can be the development of anxiety disorders, which can bring a lot of damage to both mental and physical health of a person. Signs of communication impairment and communication problems were also recorded. Such peculiarities of the general psychological state of children, their emotional sphere and the sphere of communication (which significantly reduce their adaptive abilities) may be the result of a long stay in an unfavourable situation and give an idea of the degree of mental exhaustion in the conditions of martial law.

**Keywords:** psychological consequences of war; primary school-aged children; psychodiagnostics; anxiety; asthenic condition; stress; adaptive abilities.

Дата публікації: 7 грудня 2024 р.