

2. Дударчук, Т., & Кульчицька, А. В. (2019). Психологічні особливості шкільної тривожності підлітків.

3. Кульчицька А.В. Пізнавальний інтерес та пізнавальна потреба в структурі мотивацій та емоцій школяра та його оцінка з позицій інформаційної теорії емоцій /А.В. Кульчицька // Психологія. Збірник наукових праць НПУ імені М.П. Драгоманова. Вип. 16. – К: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2002. – С.130-133

4. Життя дітей під час війни [Електронний ресурс] / Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ). – 2024 р. – Режим доступу: [https://www.unicef.org/ukraine/media/43321/file/The%20summary%20report%20of%20the%20Survey%20of%20Ukrainian%20parents\\_ua.pdf.pdf](https://www.unicef.org/ukraine/media/43321/file/The%20summary%20report%20of%20the%20Survey%20of%20Ukrainian%20parents_ua.pdf.pdf).

УДК 159.9:355.1

**Полонська Вікторія Володимирівна**

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальність «Психологія»,

**Шевчук Вікторія Валентинівна**

кандидат психологічних наук, доцент

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

## **ВПЛИВ ВІЙСЬКОВОЇ СЛУЖБИ БАТЬКІВ НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІТЕЙ**

Актуальність теми зумовлена необхідністю забезпечення психологічного благополуччя дітей військовослужбовців у період соціальної напруженості, воєнних дій і сімейної розлуки, а також важливістю формування в них позитивного образу сім'ї, батьківського авторитету та внутрішніх ресурсів стійкості. Дослідження цього питання має не лише теоретичне, а й практичне значення для організації ефективної роботи психологічних служб у закладах освіти, центрів соціально-психологічної допомоги та реабілітаційних програм для сімей захисників України. Війна в Україні докорінно змінила життя тисяч сімей, спричинивши нові соціальні, економічні та психологічні виклики. Мобілізація значної кількості військовослужбовців – як чинних, так і резервістів, бійців Національної гвардії та територіальної оборони – призвела до тривалих розлук між членами родин. Для більшості сімей це стало глибоким емоційним потрясінням, адже відсутність одного з батьків, особливо батька, порушує звичний баланс у родинній системі.

Розлука, невизначеність майбутнього, страх за життя близьких – усе це спричиняє у членів сімей військовослужбовців стан постійної напруги, тривоги й безсилля. Родини, які до війни звикли до активної участі батька в житті дітей, тепер стикаються з необхідністю самостійно вирішувати

щоденні побутові, емоційні й виховні проблеми. Відсутність звичної підтримки, надмірна відповідальність, фінансові труднощі й інформаційний тиск з боку медіа часто призводять до емоційного виснаження матері та загального напруження у сімейній системі [1, с. 47].

Постійний потік новин про бойові дії, втрати, поранення посилює тривогу родин, члени яких перебувають на фронті. Особливо це відчутно в дітей, чутливих до настрою дорослих: вони тонко реагують на переживання матері, бабусі чи старших братів і сестер. Для дитини навіть відсутність конкретних новин про тата може бути гіршою за погані новини, адже невизначеність провокує страх і фантазування катастрофічних сценаріїв.

Ситуація ускладнюється в сім'ях, де військовослужбовці отримали поранення, потрапили в полон або загинули. У таких випадках діти переживають не лише розлуку, а й справжню травму втрати, що потребує особливої психологічної підтримки. Родини, які не мають широкого кола соціальних контактів або втратили зв'язок із близькими, опиняються в ізоляції, що збільшує ризик розвитку депресивних і тривожних розладів у дітей [2, с. 54].

Вікові особливості визначають, як саме дитина реагує на втрату контакту з батьком або на нові обставини життя. Немовлята (до 1 року) реагують на відсутність стабільного догляду та тривогу матері зниженням апетиту, плаксивістю, порушенням сну, відставанням у розвитку. Навіть без розуміння причин подій вони чітко вловлюють емоційний фон дорослого. Малюки (1–3 роки) у період раннього дитинства можуть проявляти тривожність через часті зміни середовища або доглядальників. У них спостерігаються спалахи гніву, нічні пробудження, відмова від їжі. Через обмежений словниковий запас дитина не може висловити страх словами, тому часто реагує тілесно – напругою, істериками, плачем. Дошкільнята (3–6 років) уже усвідомлюють, що тато відсутній, але не завжди розуміють чому. Вони можуть фантазувати або звинувачувати себе: «Тато пішов, бо я неслухняний». Такі діти схильні до регресивної поведінки – знову починають смоктати палець, бояться залишатися наодинці, потребують більше уваги. Часто виникають нічні страхи, проблеми зі сном, небажання відвідувати дитячий садок. Діти молодшого шкільного віку (6–12 років) вже краще розуміють поняття війни, небезпеки, поранень і смерті. Це усвідомлення, однак, часто викликає тривогу та почуття безпорадності. Такі діти можуть ставати агресивними, зухвалими, демонструвати зниження успішності у школі або, навпаки, занурюватися в навчання як спосіб уникнути тривожних думок. Вони часто приховують емоції, щоб «не засмучувати маму», що призводить до внутрішньої напруги, соматичних скарг – головного болю, болю в животі, тремору. Підлітки (13–18 років) переживають війну по-іншому: у них формується критичне мислення, здатність до рефлексії, але водночас – максималізм і схильність до протесту. Вони можуть відкрито висловлювати злість, бунтувати,

демонструвати ризиковану поведінку – куріння, вживання алкоголю, агресивні витівки. Часто підлітки приховують справжні переживання, соромлячись проявів слабкості або сліз. Їхня реакція може коливатися між гіпервідповідальністю («я маю замінити тата») та емоційною апатією («нічого не має сенсу») [3, с. 100].

Психологи підкреслюють, що діти легше долають труднощі, коли поруч є турботливий і стабільний дорослий. Важливо, щоб батьки відкрито, але делікатно пояснювали події, не вдаючись до обману, який лише підсилює тривогу. Підтримка може виявлятися у щирому спілкуванні, спільних справах, контакті з військовим батьком через відео чи аудіо. У школі необхідно створити безпечну атмосферу, де діти військових не почувуються ізольовано. Емоційна стабільність забезпечується теплими стосунками, розумінням і підтримкою з боку дорослих.

#### Список використаних джерел

1. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.

2. Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Олійник В. О., Хоружий С. М., Ларіонов С. О., Сириця М. В. Особливості надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей цивільними психологами : метод. посіб. Київ. УБЦ. 2023. 175 с.

3. Потапчук Є. М., Потапчук Н. Д. Ресурси родини як суб'єкта відновлення та збереження психічного здоров'я людини в умовах воєнного стану. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців* : тези доповідей XI Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Хмельницький, 27 квітня. 2023 р.). Хмельницький : ХНУ, 2023. С. 100-101.

УДК 159.922.8:615.851.3-056.36

***Солошенко Ірина Сергіївна***

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти  
спеціальність «Психологія»

***Науковий керівник: Шевчук Вікторія Валентинівна***

кандидат психологічних наук, доцент

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

## **ВИКОРИСТАННЯ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ АУТИСТИЧНОГО СПЕКТРА (РАС)**

Актуальність дослідження теми «Використання арттерапії для психологічної підтримки батьків дітей з розладами аутистичного спектра