



УДК: 159.9

[https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11\(65\)-2900-2925](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-11(65)-2900-2925)

Сухова Ірина Віталіївна практична психологиня, травмофокусована психотерапевтка, супервізорка та терапевтка в методі EMDR, членкиня Асоціації EMDR в Україні – фахове об'єднання зі спеціальної травматерапії. Керівниця Міжнародного проєкту «Рука допомоги Україні», <https://orcid.org/0009-0003-2066-5536>

Мороз Анастасія Петрівна старша судова експертка Вінницького відділення Київського науково-дослідного інституту судових експертиз Міністерства юстиції України, поліграфологиня, членкиня Всеукраїнської асоціації поліграфологів, <https://orcid.org/0000-0003-4575-7130>

ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПРОГРАМИ «ДІТИ ТА ВІЙНА. НАВЧАННЯ ТЕХНІК ЗЦІЛЕННЯ» НА ПРОЯВИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСУ У ДІТЕЙ РІЗНОГО ВІКУ ПІД ЧАС РОСІЙСЬКО-УКРАЇНСЬКОЇ ВІЙНИ

Анотація. Стаття висвітлює війну, як одну із найбільш травмувальних подій для особистості, який комплексно впливає на життя. Авторами зауважено, що дорослі люди більш ефективно здатні долати несприятливі життєві події, в той час, коли дітям це дається вкрай важко. Діти є вразливою категорією населення через незрілість психіки, недостатність життєвого досвіду та несформованість механізмів реагування та подолання проблем. Водночас, діти – саме та категорія, яка в майбутньому буде відроджувати українську націю, тому вона потребує найбільшого піклування та забезпечення збереження, підтримки і відновлення психологічного здоров'я. Автори підкреслюють, що в умовах незавершеної війни на території України вкрай важливо застосовувати методи, які дозволять надати психологічну допомогу якнайбільшій кількості населення за порівняно короткий проміжок часу. З огляду на зазначене, на території України діє програма «Діти та війна. Навчання технік зцілення». Авторами описано основні вимоги до проведення занять за даною програмою. Звернено увагу на те, що заняття чітко структуровані за темами, а також зауважено про збільшення кількості занять без зміни їх структури, що є більш ефективним для українського суспільства. Авторами окреслено вимоги до тренерів, принципи формування груп та доцільність залучення батьків дітей до роботи. Багаторічний досвід роботи за програмою «Діти та війна. Навчання технік зцілення» дозволяє дослідити її ефективність у подоланні симптомів посттравматичного стресу



серед дітей різного віку. Авторами подано результати лонгітюдного дослідження зміни рівня прояву інтрузій, уникання та гіперзбудження серед дітей, які пройшли всі заняття за програмою «Діти та війна. Навчання технік зцілення». Було встановлено, що безпосередньо після проходження групових занять у дітей різного віку спостерігається суттєве зменшення показників за шкалами симптомів посттравматичного стресу. Проведене повторне тестування через проміжок часу близько року показало стійку тенденцію до зниження проявів інтрузії, уникання та гіперзбудження у порівнянні з первинним результатами, отриманими до проходження програми. Важливим фактором є те, що результати зберігаються із тенденцією до зниження навіть за умов ретравматизації за досліджуваний період. Таким чином, авторами доведено ефективність проведення занять за програмою «Діти та війна. Навчання технік зцілення» для дітей різного віку.

Ключові слова: дитинство, дитина, вплив війни на дітей, посттравматичний стрес, інтрузії, уникання, гіперзбудження, програма «Діти та війна. Навчання технік зцілення».

Sukhova Iryna Vitaliivna practical psychologist, trauma-focused psychotherapist, supervisor and therapist in the EMDR method, member of the EMDR Association in Ukraine – a professional association for special trauma therapy. Head of the International Project «Helping Hand for Ukraine», <https://orcid.org/0009-0003-2066-5536>

Moroz Anastasiia Petrivna senior forensic expert at the Vinnytsia Branch of the Kyiv Scientific Research Institute of Forensic Examinations, Ministry of Justice of Ukraine, polygraph examiner, member of the All-Ukrainian Association of Polygraph Examiners, <https://orcid.org/0000-0003-4575-7130>

A RESEARCH OF THE EFFECTS OF THE “CHILDREN AND WAR: TEACHING RECOVERY TECHNIQUES” PROGRAM ON POST-TRAUMATIC STRESS SYMPTOMS IN CHILDREN OF DIFFERENT AGE GROUPS DURING THE RUSSIAN–UKRAINIAN WAR

Abstract: The article highlights war as one of the most traumatic events for an individual, and it has a complex impact on their life. The authors note that adults are more effective at overcoming adverse life events, while children find it extremely difficult. Children are a vulnerable group due to their immature psyche, lack of life experience, and undeveloped mechanisms for responding to and coping with problems. At the same time, children are the group that will revive the Ukrainian nation in the future, so they need the most care and support to ensure the preservation, maintenance, and restoration of their psychological health. The authors emphasize that in the context



of the ongoing war in Ukraine, it is critical to use methods that will allow psychological assistance to be provided to as many people as possible in a relatively short period of time. With this in mind, the ‘Children and War: Teaching Recovery Techniques’ program is being implemented in Ukraine. The authors describe the basic requirements for conducting sessions within this program. They note that the sessions are clearly structured by topic and that the number of sessions has been increased without changing their structure, which is more effective for Ukrainian society. The authors outline the requirements for trainers, the principles of group formation and the advisability of involving children's parents in the work.

Many years of experience working with the “Children and War: Teaching Recovery Techniques” program have made it possible to study its effectiveness in overcoming symptoms of post-traumatic stress among children of different ages. The authors present the results of a longitudinal study of changes in the level of intrusion, avoidance and hyperarousal among children who completed the “Children and War: Teaching Recovery Techniques” course and took part in all sessions of the program. It was found that immediately after completing the group sessions, children of different ages show a significant reduction in post-traumatic stress symptom scores. Retesting after a period of about a year showed a steady trend towards a reduction in intrusion, avoidance and hyperarousal compared to the initial results obtained before the program. A key factor is that the results remain stable with a downward trend even under conditions of re-traumatization during the study period. Thus, the authors have proven the effectiveness of the “Children and War: Teaching Recovery Techniques” program for children of various ages.

Keywords: childhood, child, impact of war on children, post-traumatic stress, intrusions, avoidance, hyperarousal, “Children and War: Teaching Recovery Techniques” program.

Постановка проблеми. Народ України протягом дванадцяти років перебуває у стані порушеного психологічного благополуччя, що пов’язано зі вторгненням військ російської федерації на територію нашої держави. Варто зазначити, що на цей період припадає майже чотири повних років широкомасштабного ведення воєнних дій із захопленням територій, великою кількістю загиблих, взятих у полон і постраждалих осіб тією чи іншою мірою. Характерним для України є те, що війна позначається не лише на людях, котрі проходять військову службу та беруть участь у бойових діях.

Від російсько-української війни постраждали та продовжують страждати абсолютно всі верстви населення: чоловіки та жінки, літні люди та діти, заможні люди та ті, хто має низький матеріальний достаток, жителі всіх куточків країни. Українці відчувають на собі вплив війни, адже чи не щодня потерпають від



ракетних обстрілів, бачать або й самі зазнають руйнувань домівок, змушені емігрувати у пошуках більш безпечних місць, мають рідних, які захищають суверенітет держави, чи проживають горювання за загиблими військовими.

Безумовно, війна не приносить якийсь один негативний фактор у життя людини, вона комплексно діє на психіку, спричиняючи психологічні політравми. Сила впливу травмувальних чинників, варіативність наслідків, які виникають від них та швидкість і ефективність їх подолання залежать від особистісних особливостей кожної людини, її накопиченого життєвого досвіду, адаптаційних резервів, а також конкретних обставин, за яких наявні більше або менше інструментів боротьби. Необхідно зазначити, що вказаний комплекс факторів більш притаманний дорослим людям, а, відповідно, дана категорія населення продуктивніше справляється із впливом психологічно травмувальних подій.

Діти ж перебувають на стадії формування особистості. У дітей ще не усталені індивідуально-психологічні особливості, вони не мають достатнього життєвого досвіду для прогнозування власних дій та можливих варіантів розвитку об'єктивних обставин. Діти здебільшого залежні від дорослих людей, які їх виховують, та ще не здатні до самостійного прийняття рішень, які дозволять зберегти своє життя та здоров'я. Механізми реагування на важкі обставини та стратегії їх подолання у дітей не зрілі, що не дозволяє самостійно ефективно опрацювати травмувальний досвід і уникнути негативних наслідків у майбутньому.

Виходячи із вищезазначеного, розуміємо, що діти – не лише найуразливіша категорія населення у період війни, але й та, яка потребує найбільшої уваги, піклування, підтримки та відновлення їх психологічного здоров'я. Саме діти є потенціалом української нації. В умовах воєнних дій відбувається втрата значної частини генофонду українців. Таким чином, надзвичайно актуально виховувати гідних нащадків та забезпечувати їх психологічне благополуччя і здоров'я.

Попит на психологічну допомогу населенню, а особливо – дітям, зріс прямо пропорційно початку та розгортанню воєнних дій у східній частині України. Так, у 2014 році за сприяння Українського інституту когнітивно-поведінкової терапії у м. Львів для психологів відбулося навчання роботі за програмою «Діти та війна. Навчання технік зцілення». Слухачі мали змогу перейняти досвід роботи безпосередньо в авторів-розробників програми, а саме - Вільяма Юле та Лаури Томлінсон. Надалі за підтримки проєкту «Рука допомоги Україні» із 2015 року в Україні розпочалися та досі тривають навчання і робота за програмою «Діти та війна. Навчання технік зцілення». Комплекс занять за своєю суттю є не лише навчанням способів самопомоги, але й має психотерапевтичний ефект, скільки дозволяє учасникам відчувати групову підтримку, усвідомити типовість власних реакцій, опрацювати набутий травмувальний досвід і, звичайно, набути навичок подолання негативних ситуацій у майбутньому. Пози-



тивний вплив занять спостерігається як відразу після завершення їх проходження, так і в довгостроковій перспективі, що вказує на високу ефективність програми і необхідність подальшого її поширення задля надання психологічної допомоги якомога більшій кількості населення України.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Історичні відомості про напади, збройні конфлікти та війни зустрічаються паралельно з інформацією про появу та розвиток людського суспільства. Наукове дослідження вказаних явищ із позиції психології бере початок від розвитку вказаного вчення. Так, серед перших напрацювань можна виокремити роботи З. Фрейда, котрий у праці «Військові переживання та психопатологія» аналізував зумовлені війною психічні наслідки. Також серед ранніх науковців доцільно згадати К. Юнга та його дослідження колективного несвідомого у контексті війни. А. Маслоу приділяв увагу вивченню ієрархії потреб людини під час війни, а також досліджував психологічну мотивацію, потреби та духовність у людей, які пережили воєнні дії. Г. Айзенк досліджував безпосередньо психологічні особливості військовослужбовців.

XX століття знаменується широким розгортанням дослідницької діяльності науковців у сфері дослідження впливу війни на різні категорії населення. Вказане зумовлено протіканням двох світових воєн та низки локальних збройних конфліктів. Так, Девід Ізер застосував теорію З. Фрейда про неврози до розладів, які виникали у військових. Зокрема, він розглядав порушення як конфлікт між несвідомим бажанням вижити та почуттям обов'язку. Ч. Майерс досліджував симптоми психічних розладів солдатів. Він вважав, що причиною розладів є ураження від вибухів та називав це контузією. В. Ріверз стверджував, що бойовий невроз належить до психічних розладів, зумовлених війною. А. Кардінер та К. Дюба досить масштабно вивчали особливості травмувального впливу війни на людину.

Із перебігом II Світової війни відповідні психологічні дослідження не втрачають актуальності. У цей період зростає цікавість науковців до питань надання психологічної допомоги постраждалим від війни. Так, Р. Грінкер і Д. Шпігель вивчали динаміку емоційно-поведінкових реакцій чоловіків в умовах війни. Проблематика психологічного травмування військовослужбовців, розвитку в них посттравматичного стресового розладу (ПТСР) підіймається у роботах У. Біона, М. Брунера, В. Волкана, У. Меннінгера, Л. Терра, Г. Хірчбергера та інших. Якщо раніше панувала думка щодо необхідності так званого «лікування» воєнних неврозів шляхом покарань, погроз, присоромлення та навіть застосування електричного струму, то під кінець XX століття сформувався чітке розуміння важливості надання психотерапевтичної допомоги постраждалим від війни.



Із вищевикладеного вбачається тенденція до дослідження психологічних особливостей військовослужбовців як в умовах війни, так і після її завершення. Порівняно меншого поширення набуло вивчення наслідків воєнних дій для цивільних. При тому, дослідження впливу війни на дітей виявилось новим напрямком, оскільки набуло актуальності тільки в останні десятиріччя. Першочергово означену проблематику описували закордонні психологи. Наприклад, Джоші та О'Донел відмічають, що психічні розлади є нормальною реакцією на ненормальні життєві події. Вказані дослідники спільно з Векслером встановили, що діти, які пережили воєнні дії значно частіше у порівнянні з однолітками, котрі не набули такого досвіду, страждають від ПТСР, тривожних розладів, депресії, дисоціативних розладів, залежностей від шкідливих речовин. Доцільно висвітлити роботи А. Дирегрова, П. Сміта і В. Юле, які вивчали такі психологічні наслідки війни у дітей, як ПТСР, тривожні та депресивні розлади. Дані науковці разом із іншими співробітниками Фонду «Діти та війна» розробили науково обґрунтований інструмент психологічного втручання – «Методи навчання відновленню» (TRT). Це – програма, заснована на когнітивно-поведінковій терапії, та орієнтована на подолання наслідків травми у дітей. Важливо, що ця програма може бути використана не лише психологами, але й людьми, які не є фахівцями в галузі психічного здоров'я. Д. Шарон-Максимов тривалий час досліджує особливості психотравмування дітей унаслідок збройних конфліктів та вивчає методи надання психотерапевтичної допомоги дітям. Мурті та Лакшмінараяна проаналізували проведені дослідження, які стосуються психічного здоров'я дітей у країнах, де мали місце збройні конфлікти (Афганістан, Балкани, Камбоджа, Ірак, Ізраїль, Ліван, Палестина, Руанда, Сомалі, Уганда, Чечня, Шрі-Ланка). Вони зробили висновок про те, що психологічні наслідки, спричинені війною мають прямо пропорційну природу із тривалістю конфлікту: чим довше протікають воєнні дії, тим гірші наслідки для дитячої психіки.

На території України психологічна наука знаходиться на стадії активного розвитку, що зумовлено як збільшенням кількості громадян із відповідною освітою, так і об'єктивними обставинами, котрі диктують необхідність пошуку нових ефективних способів надання психологічної підтримки населенню. Йдеться про тривалий перебіг війни РФ проти України. Серед українських фахівців варто відзначити роботи І. Глазкової та О. Бухало, які вивчали психоемоційний стан дітей дошкільного віку, які постраждали внаслідок воєнних дій на сході України. Науковиці підтвердили негативний вплив подій війни на психоемоційний розвиток дітей. Дослідженням проблем адаптації, інтеграції та збереження психологічного здоров'я вимушено переміщених осіб займалися О. Блинова, Є. Лібанова, Н. Мазіна, Ю. Пашенко, В. Педоренко, А. Путінцева, І. Тітар. В. Зливков, О. Яцина встановили, що війна згубно впливає



на психоемоційний стан дітей, оскільки викликає підвищення рівня тривожності, агресивності, емоційної нестабільності, появу страхів, а також зумовлює труднощі в адаптації, соціалізації та навчальній діяльності. В. Злишков підкреслює, що стрес від воєнних дій і переміщення веде до численних психологічних проблем у дітей. О. Кокун у співавторстві з І. Пішко, Н. Лозінською та Н. Агаєвим розробили посібник із надання психологічної допомоги військовослужбовцям в умовах бойових дій; посібник для цивільних психологів із особливостей надання психологічної допомоги військовослужбовцям, ветеранам та членам їхніх сімей; практичний посібник із психологічної роботи з дітьми, постраждалими від війни, де представили методики зцілення та виклали особливості психосоціальної підтримки. Однією із останніх робіт О. Кокуна є посібник із діагностики психологічних змін у військових під час війни. В. Оверчук фокусується на кризовій психології та психотерапії травми, психологічній реабілітації та супроводі населення в умовах війни. Зокрема, науковиця досліджує особливості психотравматизації дітей, поведінкові зміни й детермінанти цих змін під впливом війни, вивчає вплив тривалого воєнного стресу на психологічний стан різних категорій населення розробляє рекомендації щодо психосоціальної допомоги й реабілітації постраждалих від кризових подій і бойових дій.

Мета статті – розкриття особливостей роботи за програмою «Діти та війна. Навчання технік зцілення», а також висвітлення впливу проведених занять на дітей різного віку в Україні в умовах воєнних дій.

Виклад основного матеріалу. Війна виступає чи не найбільш руйнівною та травматичною подією для суспільства. Її можна розглядати як масову катастрофу або надзвичайну ситуацію як для окремих осіб, так і загалом для цілої нації [12]. Збройні конфлікти призводять до значних людських втрат, спричиняють суттєві матеріальні збитки, зумовлюють необхідність внутрішнього переселення, а також мають тривалі та глибокі соціально-психологічні наслідки для різних верств населення [18]. Загальновідомо, що в дитячому віці закладаються основи розвитку, які впливатимуть і визначатимуть подальше соціально-психологічне функціонування особистості. Для гармонійного розвитку психіки дітям важливо проживати в стабільних умовах, із дотриманням звичного життєвого укладу, відчувати безпеку, впевненість у собі та дорослих, які про них піклуються, поступово проживати вікові кризи та виробляти механізми адаптації і способи подолання проблемних обставин у відповідності до віку та поступово і логічно набутого життєвого досвіду. Міжнародна організація ЮНІСЕФ звертає увагу на те, що кожна трирічна дитина в Україні прожила все своє життя лише у воєнний час [15]. В даному випадку мається на увазі період широкомасштабного вторгнення російської федерації на територію України. При тому, майже дванадцятирічний перебіг війни, який почався зі східної частини держави, не пройшов безслідно для формування психіки українських дітей.



В. Панок відмічає, що жодна війна не схожа на попередні, оскільки кожна має свій специфічний глибокий і яскраво виражений культурно-психологічний контекст, специфічні смисли і наративи для всіх її учасників, а, отже, специфічні наслідки травмування, специфічні копінгові стратегії як на рівні особистості, так і на рівні спільноти [12]. Війна в Україні характеризується широкомасштабністю, тобто тим, що внаслідок безпосередніх бойових дій, ракетно-дронових атак, інформаційно-психологічних ворожих операцій страждає як все дійсне населення країни, так і частково вимушено переміщені особи, які перебувають на території інших держав, проте є включеними в інформаційний простір та цікавляться перебігом воєнних дій на території України. Російсько-українська війна також відзначається тривалістю, нестабільністю, постійною загрозою для цивільних жителів. Мешканці держави позбавлені можливості не лише продовжувати раніше притаманний спосіб життя, але й не можуть спрогнозувати найближче майбутнє, часто відчують утиски у раніше звичних життєвих благах, як то наявність електроенергії, гарячої води та тепла у будинках, можливості для навчання та саморозвитку. Крім того, нерідко спостерігаються руйнування будинків та інфраструктурних об'єктів, люди втрачають житло і роботу, а також – рідних і близьких людей, домашніх улюбленців. Населення, яке перебуває у безпосередній близькості до зони ведення бойових дій, виявляється обмеженим або повністю позбавленим медичної та гуманітарної допомоги, частіше споглядає смерті і насильство, а також викрадення, вивезення й експлуатацію цивільних осіб ворожими військами. В умовах війни серед населення спостерігаються такі трансформації як переоцінка життєвих цінностей, власних досягнень і здобутків; у людей змінюється ставлення до себе, оточуючих осіб та навколишнього середовища. Вони перебувають у постійному стані тривоги, невідомості, об'єктивної небезпеки для життя та здоров'я. За оцінками експертів, під час війни 40%-50% населення потребуватимуть психологічної допомоги [7].

Варто зауважити, що першочергово від подій війни потерпатимуть вразливі категорії населення, тобто такі, що мають більшу ймовірність, ніж інші, зазнати негативного впливу певних факторів. Такі особи мають труднощі або позбавлені можливості чинити опір насильницьким та іншим незаконним діям внаслідок їх фізичних або психічних особливостей чи інших об'єктивних обставин. Безумовно, всі люди більшою або меншою мірою є вразливими перед катастрофами і катаклізмами, проте, традиційно до вразливих категорій населення відносять літніх людей похилого віку, хворих, жінок, дітей, представників різного роду меншин, а також осіб, що тимчасово потребують захисту [8].

Наше дослідження присвячене вивченню емоційно-поведінкових реакцій дітей на воєнні дії, окресленню наслідків, які викликають події війни у функціонуванні дитячої психіки, а також встановленню ступеню змін зазначених



особливостей після проходження дітьми різного віку психологічної програми «Діти та війна. Навчання технік зцілення». Насамперед варто окреслити вікові межі дитинства. Законодавство України визначає дитинство як період розвитку людини до досягнення нею повноліття, тобто, до 18 років [5, 6, 14].

Дитячий вік – період активної соціалізації, формування особистості з її унікальним набором індивідуально-психологічних особливостей, знань, умінь, навичок; процес набуття життєвого досвіду, який у подальшому впливатиме на все доросле життя. Вкрай важливо, щоб дитина розвивалася у гармонійному середовищі, що дасть можливість закріпити правильний набір поведінкових патернів, способів емоційного реагування та методів самоволодіння і подолання несприятливих життєвих обставин. Діти належать до вразливої категорії населення, оскільки вони не набули соціальної, фізіологічної та психологічної зрілості. Чим менший вік дитини, тим їй важче (а іноді – неможливо) зрозуміти, що саме з нею відбувається. Найчастіше діти лише запам'ятовують окремі ознаки події та власні відчуття і переживання в цей момент [13]

Війна є потужною загрозливою, дисгармонійною, стресовою та психологічно травмувальною подією, яка, безумовно, позначається на дітях. Вплив війни буде варіюватися у залежності від серйозності травматичної події, віку дитини, місця перебування дитини відносно локалізації травмувальної події, реакції близьких дорослих, наявності історії травматичних подій у минулому, оточення дитини, її доступу до інформації [19]. Так, одні діти можуть періодично спускатися в укриття при сигналі повітряної тривоги, коли інші тижнями переховуються в укриттях без нормального доступу до повітря, води, їжі. Одна частина дітей дізнається про загибель людей із джерел масової інформації, а інша стає безпосередніми свідками катувань, убивств, руйнувань або ж мають рідних, які загинули на війні. Деякі діти відчувають фізичний вплив війни на собі, оскільки також можуть потерпати від обстрілів, піддаватися знущанням чи тортурам з боку ворогів. Водночас, не залежно від отриманого негативного досвіду, діти, які пережили травмувальну подію, порівняно частіше, ніж дорослі, матимуть посттравматичний стресовий розлад. У випадках, коли пережиті важкі обставини не викликали появу ПТСР у дитячому віці, це не означає, що подія минулася безслідно. За вказаних обставин збільшується ризик виникнення вказаного розладу у дорослому віці [20].

Для організації і надання якісної ефективної психологічної допомоги дітям під час війни, важливо розуміти, яким чином воєнні дії позначаються на даній категорії населення. Військова агресія до дітей є порушенням їх основних прав. Із погляду розвитку та психопатології, війна, насамперед, може призвести до розладів здоров'я, у тому числі, інвалідностей, порушення відчуття благополуччя та потенціалу розвитку [7]. Імовірність зазнати фізичних ушкоджень та психічних розладів існує по всій території України, але вона збільшується із



локальним наближенням до зони ведення бойових дій. У наближених районах до лінії зіткнення виникають проблеми із медичним обслуговуванням, належним харчуванням, відпочинком (відновленням), а також існує підвищена небезпека обстрілів, катувань, примусового вивезення на окуповані території.

Війна має значний вплив на психічне здоров'я дітей. Цей вплив є найбільш обширний та подекуди має серйозніші наслідки, ніж тілесні ушкодження. Негативний вплив війни на дитячу психіку поширюється по всій території України та за її межами. Вказане зумовлено тим, що діти стикаються з низкою втрат, у якій області вони б не були. Діти втрачають рідних, обох або одного із батьків; залишаються без домашніх улюбленців та друзів; змушені покидати будинки, школи, міста, до яких звикли. Вони не відчувають безпеки і стабільності, перебувають у стані готовності до втечі, оскільки по всій території України існує небезпека ракетно-дронових обстрілів. Діти, які вимушено виїхали до інших країн, мають труднощі в адаптації до іншомовного середовища, відчувають себе чужими, неприйнятими, а також, не розуміють, коли зможуть повернутися додому та відновити звичну життєдіяльність.

Воєнні дії спричиняють розвиток хронічного стресу, що загалом проявляється підвищеною тривожністю, відчуттям страху, безсилля та емоційного виснаження. До вказаного додаються труднощі з концентрацією уваги, дратівливість, депресивні прояви, апатія та відчуття безнадії. Перебування у стані постійного емоційного напруження унеможливорює повноцінний відпочинок і тим самим погіршує адаптаційні можливості організму [10].

У дітей різного віку реакція на війну буде відмінною. Так, для немовлят і дітей до 3 років найбільш характерними будуть порушення режиму сну і харчування. Вони можуть лякатися різких звуків, часто плакати, потребувати постійного фізичного контакту з мамою, відмежовуватися від інших дітей, а також проявляти регрес у розвитку. Вказане може проявлятися у втраті навичок самостійно їсти або ходити до туалету. Діти часто переймають емоції батьків, але не усвідомлюють і не запам'ятовують те, що з ними відбувається. Їхні відчуття та негативний життєвий досвід зберігається на тілесному рівні

У дітей дошкільного віку провідною діяльністю є гра, отже, всі свої переживання вони передають через даний вид активності. Діти можуть грати у війну, символічно «вбиваючи» ворогів. Таким чином у них рано та не завжди правильно формується розуміння смерті, а звідси і формується її страх. Діти також бояться предметів, якими вона спричинена; місць, людей, звуків та образів, які нагадують про загибель. Страху виникають і в ситуаціях, не пов'язаних зі смертю. Оскільки в такому віці діти можуть запам'ятовувати образи, звуки, запахи, що пов'язані з травмувальною подією, при повторному переживанні схожого, вони будуть лякатися та поводитися подібно тому, як це було при первинному переживанні. Поява страхів може перетікати у формування



фобій, а також призводити до уникання факторів, що сприймаються загрозливими. Діти дошкільного віку стають дратівливими, неспокійними, вони бояться залишатися наодинці без дорослих, які дають відчуття безпеки. Часто не хочуть спати, хвилюючись, що їх образить хтось жахливий. У такому віці в дітей можуть виникати кошмарні сні, які запам'ятовуються та ще певний час впливають на дитину. Спостерігаються також нічні жахіття, за яких дитина може кричати, плакати уві сні, але не запам'ятовує їх. Дітям важко дається емоційна регуляція. Вони демонструють непосидючість, неухважність, агресивність, часто плачуть, демонструють істеричні прояви, кричать, відчувають беззахисність, беспорядність, хвилюються за майбутнє. Коли діти не бачать стабільної фігури дорослого, вони втрачають віру в те, що їх можуть захистити і врятувати. Притаманним залишається регрес у розвитку та повернення до поведінки, яка була характерною у ранньому віці.

Молодші школярі переживають стресову подію війни дещо по-іншому. У них порушене відчуття стабільності, постійно присутня тривога як за себе, так і за значимих дорослих або улюблених тварин, іноді – за іграшки. Діти такого віку невідповідно сильно реагують на зовнішні подразники у вигляді гучних звуків, яскравих спалахів світла, неочікуваних доторків. У них можуть зберігатися прояви плаксивості, дратівливості, печалі, відгородженості. Як надмірна активність і збудливість, так і пасивність негативно позначаються на шкільній успішності. Діти нерідко бачать себе причиною проблем. При цьому у них виникає самозвинувачення та, як наслідок – аутоагресивна (самоушкоджувальна) поведінка. Окрім того, діти молодшого шкільного віку стають конфліктними. Непорозуміння можуть виникати як із однолітками, так і з батьками та іншими дорослими. Програвання травмувальних подій замінюється самостійним переживанням, промальовуванням, униканням дитячого колективу. Діти можуть втрачати інтерес до улюблених справ, змінювати ставлення до людей, які раніше були референтними. У них зберігаються проблеми зі сном, страждання від нічних кошмарів і жахіть, виникають нав'язливі спогади.

У підлітковому віці вищеописані прояви зберігаються, а також виникають нові ознаки психологічного травмування. Тривога за власну безпеку та безпеку рідних посилюється, тоді як хвилювання за тварин, речі, інших дорослих, що не відносяться до сім'ї, зменшується. Поведінкові проблеми та страхи зберігаються. Неухважність, неможливість зосередитися, прояви збудливості заважають навчатися та виконувати роботу. Оскільки кількість шкільних предметів та обсяг навчального матеріалу збільшується, зростає і неуспішність. Може посилюватися відгородженість, яка у поєднанні із невмінням (нездатністю) до адекватного реагування на події та продуктивної взаємодії з соціумом призводить до двобічного процесу: не лише дитина відособлюється від оточуючих, але і вони не приймають її. У підлітків з'являється бажання помститися тому, хто спричинив



їхні страждання. При тому, прояви помсти можуть розповсюджуватися на осіб або тварин, які не мають відношення до виникнення травмувальної події, але так чи інакше нагадують про неї. Іноді вияв своєї помсти поширюється на слабших, які не можуть захистити себе. Нерідко у підлітків виникає адиктивна та/або делінквентна поведінка. Війна для дитини підліткового віку є новою реальністю, яка дезорганізує процеси адаптації та соціалізації, руйнує фундамент становлення особистості. Вони продовжують відчувати нестабільність, не можуть спрогнозувати своє майбутнє щодо вибору закладу вищої освіти та здобуття спеціальності; місця проживання, працевлаштування та щодо подальшого утворення сім'ї [1, 2, 9, 11, 13, 16, 17].

Діти, які пережили на собі вплив воєнних дій, відчувають надмірне психологічне навантаження, з яким їхня психіка не в змозі самотійно впоратися. Як власне протікання психологічно травмувальних подій, так і наслідки, які вони спричиняють, зумовлюють появу симптомів ПТСР, а в подальшому підтримують і посилюють їх. Діти страждають від спогадів про пережиті жахливі події. У переважній більшості такі спогади виникають незалежно від волі дитини, водночас, вони є виразними, яскравими та супроводжуються аналогічними або подібними відчуттями, які дитина переживала безпосередньо під час травмувальної події. При цьому діти втрачають самоконтроль, відчувають, що божеволіють і не можуть зарадити собі. Вони намагаються уникати нагадувань про травмувальну подію та витіснити наявні спогади, що часто є безуспішним

З огляду на зазначене, розуміємо гостру необхідність впровадження заходів із надання психологічної допомоги якнайбільшій кількості дітей, що зазнали впливу війни. З огляду на значну кількість психологічно травмованого населення України та дітей, зокрема, пріоритетними виступають заходи, що можуть бути реалізовані у груповому форматі за короткі терміни. Враховуючи вказане, а також принципи ефективності та наукової обґрунтованості, на території України за сприяння благодійного фонду «Надія по всьому світові» у рамках міжнародного проекту «Рука допомоги Україні» функціонує програма «Діти та війна. Навчання технік зцілення». Дана програма розроблена у 1999 році в рамках співпраці Інституту психіатрії (Лондон, Велика Британія), Центру кризової психології (Берген, Норвегія) та фундації «Children and war», яка допомагає дітям, що постраждали від війни та стихійних лих. Програма діє на основі доказового когнітивно-поведінкового підходу терапії посттравматичних розладів у дітей. Вона спрямована на надання допомоги дітям і дорослим, які постраждали від подій війни. Дієвість даної програми була підтверджена шляхом апробації на території країн, де відбувалися збройні конфлікти або природні стихійні лиха (Греція, Туреччина, Шрі-Ланка, Косово, Сирія та інші). Із 2014 року програма застосовується в Україні та має гриф Міністерства освіти України. Важливо зауважити, що застосування програми «Діти та війна. Навчання технік



зцілення» дозволяє нормалізувати психологічний стан дітей, які зазнали психотравмального впливу війни і надати ефективну та швидку допомогу якнайбільшій їх кількості у вигляді навчання технікам самопомоги, які будуть корисними та дієвими при опрацюванні як наявного травмального досвіду, так і того, який може виникнути у подальшому майбутньому.

Програмою «Діти та війна. Навчання технік зцілення» передбачено проведення групових занять, обсягом кожної групи близько 10 осіб. Кількість може варіюватися у залежності від конкретних обставин ситуації, проте не рекомендується формувати групу, чисельністю понад 15 осіб. Вказане зумовлено тим, що ведучим групи буде складно приділити належну увагу кожному учаснику. Оскільки групова робота вимагає певного рівня пізнавальної активності, рекомендована нижня вікова межа групи – 7-8 років. Заняття можуть проводитися як для нормотипових дітей, так і для дорослих людей, але не в одній групі. Групи повинні формуватися за приблизно однаковим віком, оскільки кожен віковий період має свої відмінні особливості. Доцільно формувати групи змішаними за показником статі (якщо відсутні причини для їх розділення). За можливості, необхідно набирати у групи учасників із різним досвідом психологічного травмування. Вказане сприятиме навчанню приймати та надавати значущості досвіду і переживанням оточуючих, толерантно ставитися до них, співпереживати, піклуватися і підтримувати. Важливо, щоб група відвідувала усі заняття у повному складі.

Одним із важливих критеріїв формування групи є вимога щодо письмової згоди батьків або опікунів на участь дитини у програмі. Перед проведенням занять діти проходять психологічну діагностику, а батьки заповнюють спеціальні анкети. Зазначене дозволяє оцінити актуальний стан дітей та у разі виявлення значного рівня травматизації когось із них, батькам пропонується віддати перевагу індивідуальній роботі дитини або сім'ї із психологом.

Передбачено, що ведучими груп повинні бути двоє спеціалістів, проте за необхідності їх кількість може бути збільшена до трьох. Принаймні у одного із ведучих повинна бути психологічна освіта. Кожен тренер має пройти первинну підготовку з роботи за програмою та проведення групових занять. Перед проведенням занять тренерам потрібно заздалегідь підготуватися: продумати приміщення, де будуть проводитися заняття, забезпечити наявність необхідного обладнання, подбати про відсутність переривання заняття сторонніми, розподілити між собою задачі на кожному етапі, оскільки в той час, коли один із тренерів проводить певний вид активності, інший має слідкувати за емоційним станом учасників групи та за потреби індивідуально поспілкуватися з дитиною, стабілізувати її стан.

Під час проведення занять ведучі повинні виступати прикладом для дітей: демонструвати повагу до кожного, розуміння, співчуття, проявляти активне



слухання, цінувати досвід кожного, сприяти формуванню віри у власні сили дітей, заохочувати їх до роботи.

Доцільно проводити одну або дві зустрічі на тиждень, тривалістю близько 90 хвилин. Структура роботи за програмою передбачає проведення 5 занять. Водночас, багаторічний досвід роботи в Україні показує, що для нашого суспільства більш доречно проводити 7 занять. Вказане зумовлено необхідністю проведення першої зустрічі як ознайомчої, де відбувається встановлення контакту, роз'яснення особливостей роботи та психологічна діагностика. Також одне із занять розділяється на два, оскільки містить значний обсяг технік, які пропонується вивчити дітям. Таким чином, алгоритм роботи за програмою жодним чином не змінюється.

Заняття структуровані за трьома темами, що пов'язані із симптомами посттравматичного стресу. Перша розкриває особливості роботи з інтрузивними думками та почуттями. Друга присвячена темі збудливості та тривожності. Третя – феномену уникання. Кожну тему діти опрацьовують лише на груповому занятті під наглядом вєдучих. Надалі вони отримують відповідні домашні завдання для закріплення здобутих під час сесії знань і навичок. При тому, від дітей не вимагають суворого і неухильного застосування всіх вивчених технік. Навпаки – на заняттях тренери навчають багатьом різноманітним вправам, щоб кожен учасник міг обрати для себе ті, які йому більше подобаються та є зручнішими.

На останньому занятті підводяться підсумки роботи та проводиться повторна психологічна діагностика дітей за тими ж методиками, які використовувалися на першому занятті. Таким чином можна оцінити стан учасників груп у динаміці та зробити висновок про ефективність проведених занять.

Окрім занять для дітей, програма передбачає роботу з батьками, яка полягає у наданні інформації щодо проведення занять, а також порад щодо нормалізації дитячих реакцій і поліпшення відновлення середовища дитини.

Програма «Діти та війна. Навчання технік зцілення» функціонує в Україні від 2014 року. На той час воєнні дії розгорталися у східній частині держави та робота проводилася із населенням, що виїхало на безпечну територію. Тобто, небезпека залишилася у минулому, травмувальна подія розглядалася, як завершена. Проте, із 2022 року робота за програмою проводиться в умовах триваючої травмувальної події, адже по всій території України зберігається небезпека, а спогади людей залишаються частково неконсолідованими. Безумовно, за таких обставин спостерігається порівняно більша кількість втрат та інтенсивність горювання. Для їх переживання потрібно більше часу, ніж винесено на 7 занять, а також необхідно засвоєння дещо відмінних технік і ритуалів. Вказане не означає, що заняття за програмою «Діти та війна. Навчання технік зцілення» не будуть ефективними. Проходження програми сприятиме покращенню психоемоційного стану дітей, допоможе у набутті впевненості в



собі, сміливості у подоланні симптомів посттравматичного стресу, дозволить легше проживати стадії горювання [3, 4, 16].

З урахуванням мети цієї статті нами було проведено емпіричне дослідження впливу програми «Діти та війна. Навчання технік зцілення» на відчуття психологічного добробуту дітьми різного віку під час російсько-української війни. Дослідження було проведене протягом 2024-2025 років серед учасників, які пройшли всі заняття за програмою. Вибірку досліджуваних становили 242 дитини, із яких 140 осіб віком 7 - 11 (12) років та 102 особи, віком 13 (12) - 18 років. Дитячі групи були змішані за статтю, таким чином, у дослідженні взяли участь як хлопчики, так і дівчата. Учасники груп – мешканці різних областей України. Зокрема, участь у дослідженні взяли респонденти із Вінниці, Кам'янця-Подільського, Києва, Полтави, Рівненської області, тобто жителі великих і маленьких міст, а також селищ. Отримані результати первинної та вторинної психодіагностики наших респондентів є типовими для більшості учасників програми. Даний фактор дозволяє генералізувати дані нашого дослідження та припускати, що результати третього етапу діагностики також виявляться характерними для переважної частини усіх учасників програми, таким чином, довгостроковий вплив програми буде подібним.

Усіх учасників було проінформовано про мету дослідження та отримано згоду на участь у ньому. Як психодіагностичний інструментарій було використано: Дитяча шкала впливу подій (Revised Child Impact of Events Scale (CRIES-8)) та Шкалу впливу подій, які пропонуються розробниками програми «Діти та війна. Навчання технік зцілення» для використання на першому і останньому заняттях. Зазначені опитувальники дозволяють визначити наявність у дітей таких симптомів посттравматичного стресу як інтрузія, уникнення та збудження. Отримані результати піддавалися кількісному та якісному аналізу. Для статистичної обробки даних використовувався L-критерій тенденцій Пейджа, який дозволяє обґрунтувати достовірність існування певної тенденції в зміні ознаки в одній і тій же вибірці, якщо число вимірювань становить три і більше.

Так, першочергово з учасниками дослідження було проведено психологічну діагностику безпосередньо перед проведенням групових занять. За результатами виявили наступне. У 53% респондентів було виявлено низький рівень інтрузії, 43,5% – середній та у 3,5% – високий. За шкалою уникання отримали низькі значення у 52,2% дітей, середні – у 45,7% та високі у 2,1%. Таким чином, в учасників дослідження молодшого віку переважно спостерігається низький або середній рівень вираження інтрузії та уникнення. У старшій віковій категорії було встановлено такі результати. За шкалою інтрузії відсутній прояв даного симптому було діагностовано у 9,8% респондентів, низький рівень – у 52%, середній рівень – у 34,3% та високий – у 3,9%. Уникання проявилось у старших дітей так: відсутнє – у 14,7%, низький рівень – у 46,1%, середній рівень –



у 39,2%, високого рівня не було діагностовано. За шкалою гіперзбудження встановили відсутність прояву симптому у 25,5%, низький рівень – у 50,9%, середній – у 21,6%, високий – у 2%. У даної вікової групи в загальному виявили переважання низького та середнього рівня прояву симптомів посттравматичного стресу.

Варто зауважити, що інтрузія у психології – це неконтрольовані, нав'язливі, неприємні та болючі думки та спогади про психологічно травмувальні події, які пережила людина. Вони проявляються як у випадку ситуацій, котрі тим чи іншим чином нагадують про травму, так і виникають безпідставно і завдають психологічного болю людині, оскільки, ніби, переносять її у важку ситуацію, котра раніше травмувала.

Уникання – це явище у психології, котре може проявлятися на когнітивному та / або поведінковому рівнях. У першому випадку має місце намагання не думати, не згадувати про болючі події, а в другому – ухилення від розмов, місць, людей та інших факторів, які прямо чи опосередковано нагадують про психологічно травмувальну ситуацію. Короткочасне уникання дозволяє відчути певне полегшення, проте тривалість цього процесу породжує підтримку проблеми, а також її поширення на інші сфери життя.

Гіперзбудження, яке було діагностовано у групи старших дітей, пов'язане з інтрузіями та може їх посилювати. Вказаний прояв посттравматичного стресу впливає на режим сну та бадьорості дитини, викликає труднощі у концентрації уваги, погіршує запам'ятовування, зумовлює постійне відчуття напруження або втоми.

Доцільно звернути увагу на те, що виявлені симптоми посттравматичного стресу виникли в учасників програми не лише від перебігу воєнних дій на території України. Будь-яка ситуація, чи то розлучення батьків, чи приниження у школі, чи перегляд новин про звірства окупантів, або й усе разом може впливати на стан дитини. Враховуючи тривалість війни та час проведення психологічної діагностики серед учасників дослідження, можна стверджувати, що мало не всі мешканці України перебувають у стані перманентного стресу, тобто у стані тривалого та навіть хронічного напруження, яке постійно підтримується появою нових негативних подій. Таким чином, одержані первинні вихідні дані є, радше, показниками, які характеризують посттравматичний стресовий стан, що сформувався за рахунок комплексного впливу різних негативних факторів на особистості дітей.

Наступним етапом нашої роботи було проведення групових занять відповідно до вимог програми «Діти та війна. Навчання технік зілнення» та психодіагностика учасників на останньому занятті. Навички, які діти засвоювали на заняттях, допомагають долати симптоми посттравматичного стресу, не залежно від причини їх виникнення. Вивчені техніки виявляються дієві як при



роботі і травмою війни, так і при будь-яких інших несприятливих обставинах, як, наприклад, сварка, хвороба чи невдача у школі. За результатами другого етапу психодіагностики у групі молодших дітей отримали такі результати. За шкалою інтрузії у 85% респондентів діагностували низький рівень її прояву, у 14,3% виявили середній рівень та лише у 0,7% – високий. За шкалою уникання у 82,9% діагностовано низький рівень, у 15% – середній, у 2,1% – високий. У групи дітей старшого віку після проходження групових занять показники за шкалами розподілилися наступним чином. У 50% прояви інтрузії були відсутні. У 38,2% діагностовано низький рівень інтрузії. У 11,8% – середній рівень. Високого рівня прояву інтрузії у респондентів не було встановлено. За шкалою уникання половина (50%) дітей мали відсутні прояви даного симптому. Низький рівень був у 44,1%, а середній – у 5,9%. Високого рівня діагностовано не було. Щодо шкали гіперзбудження, бали, які вказують на відсутність його проявів було виявлено у 61,8% дітей. Низький рівень гіперзбудження прослідковувався у 32,3% респондентів, а середній – у 5,9%. Аналогічно до попередніх шкал, високих показників не було виявлено.

Так, за результатами проходження усіх занять за програмою, у дітей загалом спостерігалось суттєве зниження рівня симптомів посттравматичного стресу. Варто зазначити, що нами було звернено увагу на те, що у деяких дітей показники за шкалами залишилися на початковому рівні, а у деяких навіть підвищилися. Теоретично, це могло би бути свідченням більш глибокої травматизації, але на практиці спостереження ведучих програми говорять про інше. Всі 100% дітей задоволені участю в групі, відмічають веселощі, цікаві вправи, атмосферу довіри, як перевагу тренінгу, а також хочуть продовжувати заняття після завершення курсу. Діти вказують на психоемоційне полегшення після кожного заняття і підвищення впевненості в своїх силах впоратись з власним самопочуттям. Погіршення показників, на думку авторів цієї статті, може вказувати на те, що певна частина дітей раніше не мала досвіду саморефлексії і знань щодо впливу посттравматичного стресу. В результаті вони заповнюють перше анкетування поверхнево, уникаючи неприємних власних почуттів. Після проходження програми підвищується компетентність у цій сфері і рівень самоусвідомлення, діти можуть точніше оцінити свій стан.

На третьому етапі нами було проведено повторну психологічну діагностику дитячих груп через певний часовий проміжок. В середньому він становить 13 місяців. Психодіагностика на вказаному етапі дозволила нам оцінити ефективність програми у довгостроковій перспективі.

Отримавши результати, ми побачили, що у групі молодших дітей у 79,3% був низький рівень прояву інтрузії, у 20% – середній та у 0,7% високий. За шкалою уникання у 71,4% респондентів діагностовано низький рівень, у 28,6% – середній. Високого рівня у дітей не виявилось. У групі старших за віком



учасників програми ми одержали наступні результати. За шкалою інтрузії відсутні прояви даного симптому діагностували у 65,7%, низький рівень у 31,4%, середній – у 2,9%. Високого рівня у респондентів не було встановлено. Відсутні прояви уникання було виявлено у 65,7% старших дітей. У 27,4% проявився низький рівень цього симптому та у 6,9% встановили середній рівень. Високого рівня виявлено не було. За шкалою гіперзбудження на даному етапі у 67,6% учасників були відсутні симптоми, у 25,5% діагностовано низький рівень та у 6,9% дітей – середній. Високі бали за даною шкалою також були відсутні.

Графічно результати психодіагностики на різних етапах нашого дослідження представлені на рис.1 та рис.2.

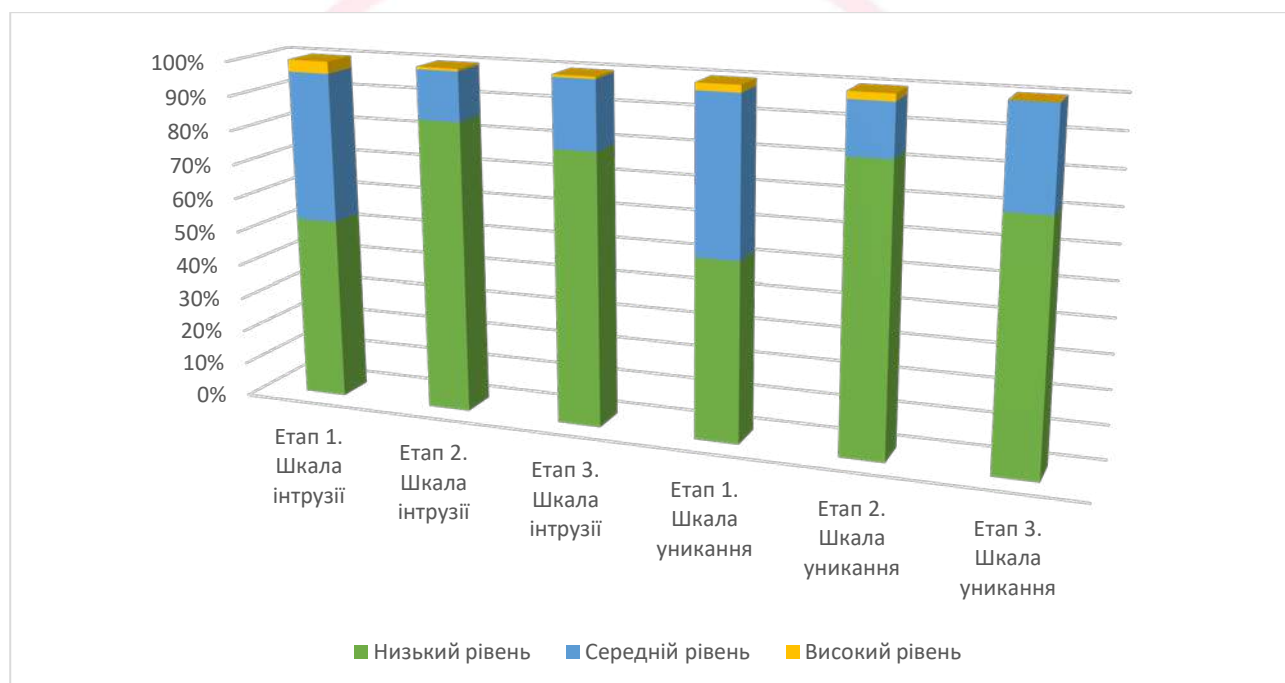


Рис. 1. Результати дослідження впливу програми «Діти та війна. Навчання технік зцілення» на прояви посттравматичного стресу у дітей молодшого віку

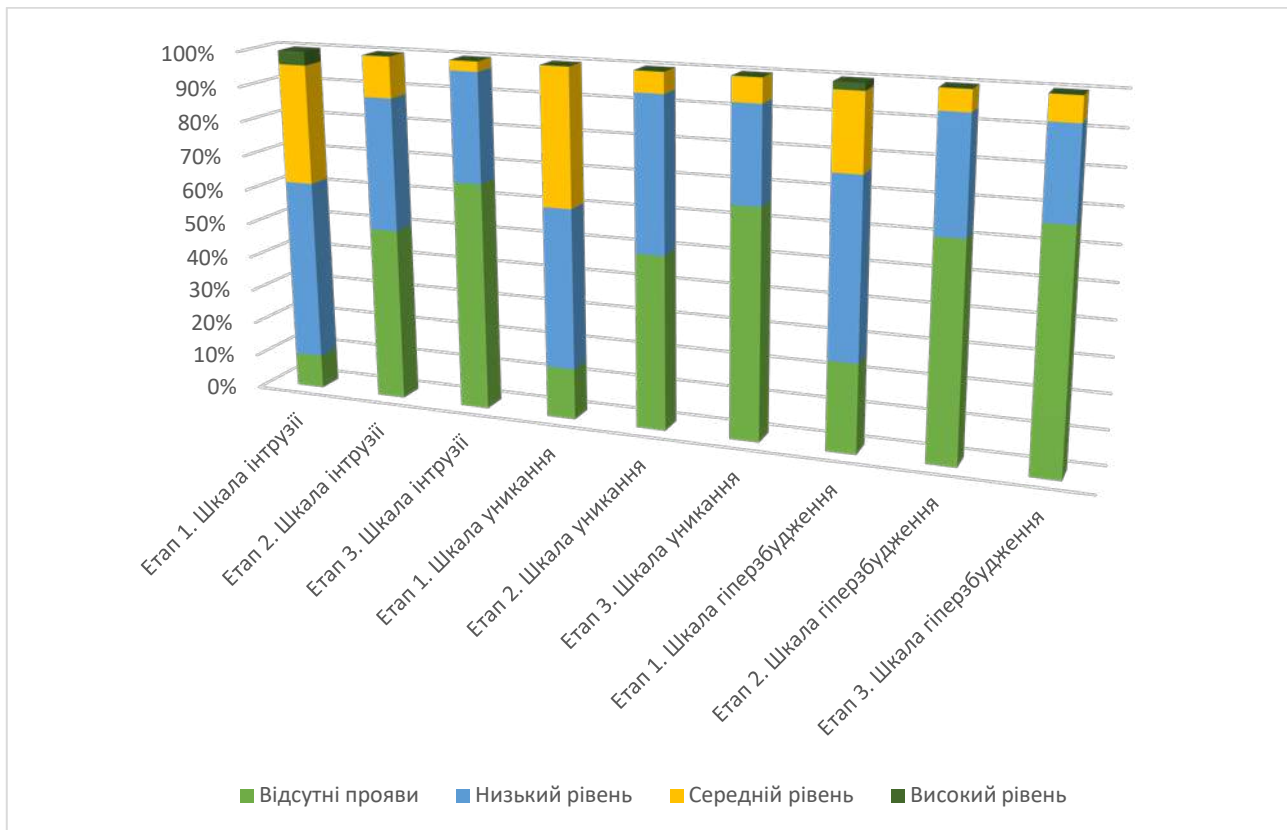


Рис. 2. Результати дослідження впливу програми «Діти та війна. Навчання технік зцілення» на прояви посттравматичного стресу у дітей старшого віку

Узагальнюючи результати, бачимо, що при порівнянні одержаних даних на першому етапі та на двох наступних, зберігається тенденція до зниження рівня проявів симптомів посттравматичного стресу у дітей різного віку. Зіставляючи між собою результати, отримані на другому-третьому етапах, спостерігається незначне зменшення осіб, у яких проявляється низький рівень симптомів посттравматичного стресу (або їх відсутність), та, відповідно, деяке збільшення осіб із середнім рівнем прояву досліджуваних ознак. Підвищення показників піддається логічному поясненню. Зокрема, війна на території України триває, кількість та інтенсивність ракетно-дронових атак зростає та через це жодна область не є цілком безпечною для проживання. Таким чином, діти продовжують проживати у стані постійного стресу, а до вже пережитих негативних подій додаються нові травмувальні обставини.

При опитуванні про життя за період після проходження занять, 36,8% від усієї кількості дітей відмічають, що втрачають рідних і близьких на війні, а також гинуть їхні домашні улюбленці. У 2,9% близькі перебувають у полоні або вважаються зниклими безвісти. Серед стресових факторів 27,3% учасників називають мобілізацію близьких та їх перебування на службі. Вкрай сильною



психологічно травмувальною обставиною, яку називають 5% дітей, є безпосередня участь у бойових діях або їх наслідки для самих дітей. 12,4% учасників дослідження потерпає від важких хвороб (як власних, так і відчувають страждання через хвороби близьких родичів). 7,4% стають постраждалими від дорожньо-транспортних подій. 8,3% повідомляють про те, що стали жертвами булінгу. 17% відмічають, що бачили прояви насильства, 17,8% зазначають, що мають проблеми у родині. Переїзд і переселення теж виявляються суттєвими травмувальними обставинами для 10,3% дітей. Постійні ракетно-дронові атаки виявляються травмувальними для 26,4% дітей. Лише 6,7% від усієї кількості повідомили, що за період від завершення занять до моменту третього етапу психодіагностики у них не трапилося ніяких психологічно травмувальних подій. При проведенні даного опитування характерним виявилось те, що у переважній більшості діти повідомляли не про один стресовий фактор, який вони пережили між другим і третім етапами дослідження, а про комплекс важких стресових подій. Таким чином, розуміємо, що на прояви інтрузії, уникання та гіперзбудження у дітей впливають поточні життєві події, які підвищують або знижують рівень їх прояву.

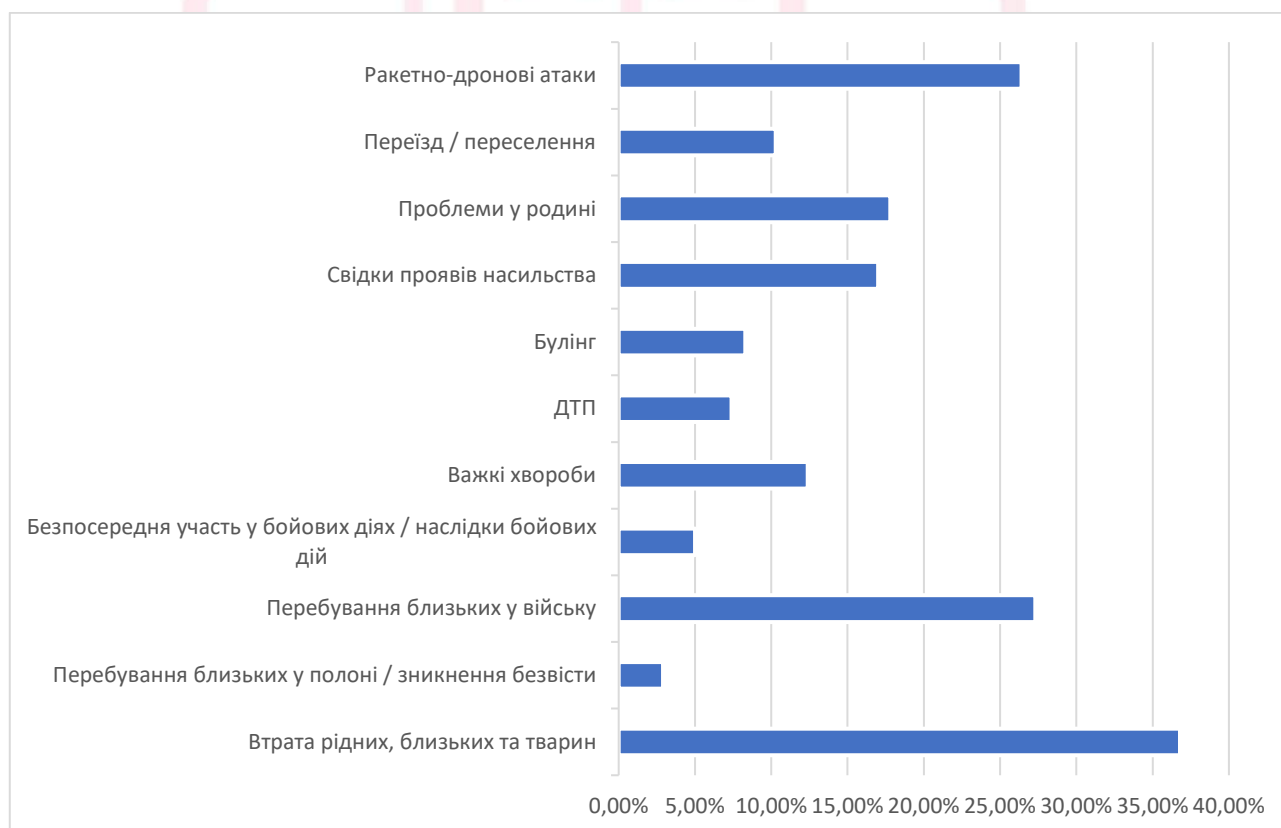


Рис. 3. Кількісні показники стресових подій, що відбулися в житті дітей у проміжку між другим і третім етапами дослідження



Зниженню проявів посттравматичного стресу значною мірою сприяють психологічні ресурси, тобто те, що дозволяє людині впоратися із життєвими труднощами, бути впевненою у своїх силах, гармонійно будувати стосунки з оточуючими, досягати поставлених цілей та відчувати психологічне благополуччя, тим самим – зберігати психічне здоров'я. Такі ресурси можуть бути як внутрішніми, так і зовнішніми. У першому випадку ними виступають певні риси характеру, наприклад, оптимізм, життєрадісність, самоконтроль, адаптивність, стійкість. У другому випадку – заняття улюбленою справою, підтримка близьких людей, культурний розвиток, подорожі, тощо.

Учасники дослідження при опитуванні на третьому етапі дослідження називали психологічні ресурси, які допомагають їм переживати стресові події. Серед них: 43% опитаних дітей відмічають наявність домашнього улюбленця, якого сприймають, як друга; 27,3% дітей називають ресурсом втілення мрій; 57% респондентів вказують на веселе проведення часу та свят; 51,7% відзначають можливість займатися хобі; 25,2% від усієї кількості дітей повідомляють про музику, книги, фільми, як ресурси; особисті перемоги і досягнення виступають ресурсом для 43,4% дітей; позитивна атмосфера та приємні події у родині підтримують 52,9% опитаних; для 59,5% дітей ресурсними стають подорожі; 64,5% опитаних називають ресурсом встановлення нових дружніх зв'язків та 71,1% – одержання подарунків. Здебільшого учасники програми повідомляють про декілька різних психологічних ресурсів, які допомагають їм у різних ситуаціях. Окрім того, всі діти відмічають, що продовжують використовувати засвоєні на заняттях техніки самодопомоги. Кожен обирає для себе ті, які подобаються, та підходять до ситуативних життєвих обставин. Таким чином, вивчені при проходженні програми техніки самодопомоги не лише посприяли підвищенню стресостійкості у дітей, але й виявилися ресурсними для них.

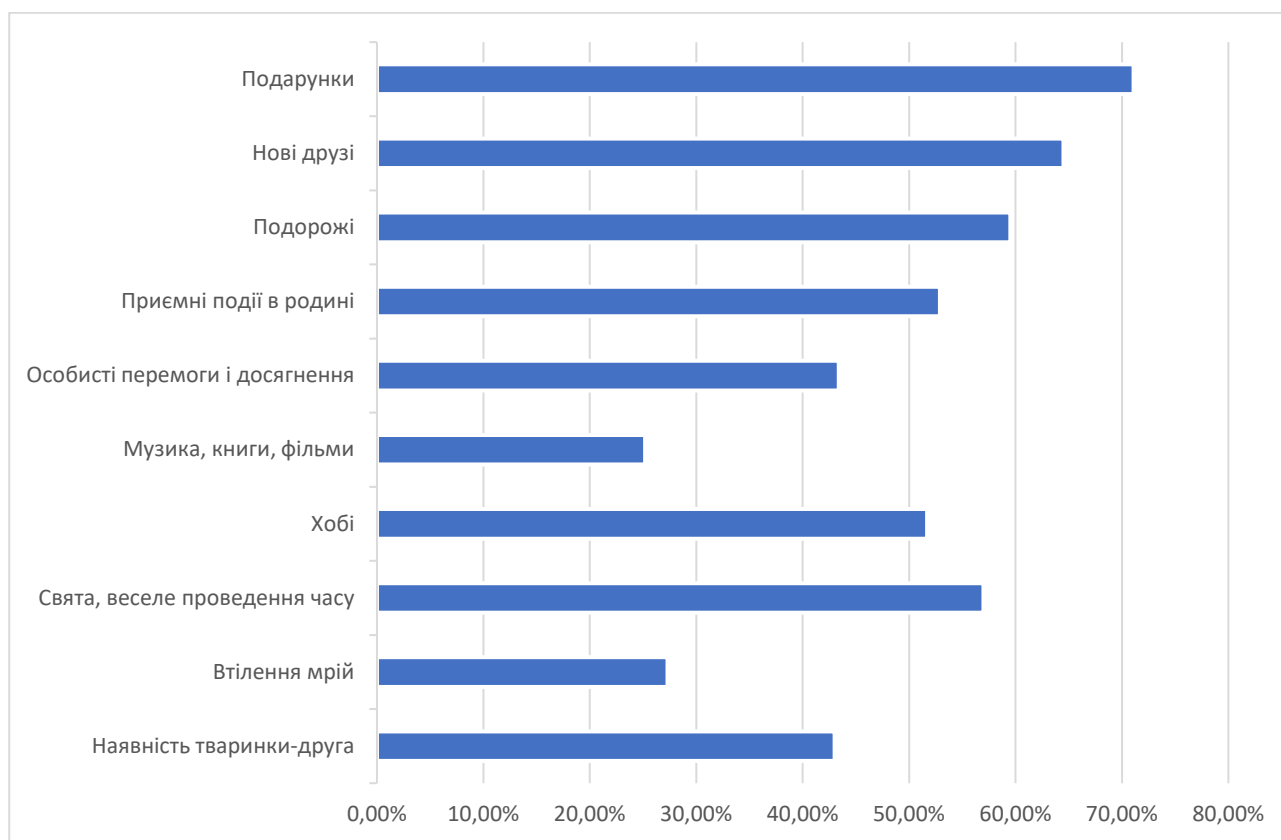


Рис. 4. Кількісні показники психологічних ресурсів, які допомагають дітям ефективніше долати стресові події

Статистичний аналіз результатів дослідження показав, що у першій групі дітей за шкалою інтрузії ($L = 1552,0$; $Z = -3,04$; $p < 0.01$) та шкалою уникнення ($L = 1585,5$; $Z = -2,16$; $p < 0.05$) спостерігаємо статистично значущі відмінності. Спостерігається тенденція до більш вираженої зміни (зниження) показників за шкалою інтрузії. За шкалою уникання інтенсивність змін є помірнішою.

Аналіз динаміки показників другої групи дітей за допомогою L-критерію тенденцій Пейджа показав наступне. За шкалою інтрузії ($L = 1084,5$; $Z = -3,92$; $p < 0.001$), уникнення ($L = 1082,5$; $Z = -3,98$; $p < 0.001$) та гіперзбудження ($L = 1125,0$; $Z = -2,67$; $p < 0.01$) виявлено статистично значущі тенденції до зниження показників у часі. Зазначене вказує на чітке та послідовне зменшення симптомів посттравматичного стресу після проходження занять і в подальшому.

Виявлена динаміка змін узгоджується з очікуваною та підтверджує стійке зниження рівня досліджуваних ознак – прояву інтрузії, уникнення та гіперзбудження у часі, що відображає значні зміни у групах під впливом досліджуваного чинника – занять за програмою «Діти та війна. Навчання технік зцілення». Вказане спостерігається як безпосередньо після проведених занять за програмою, так і в подальшому, навіть попри наявність супутніх травмувальних подій.



Таким чином, отримані результати підтверджують наявність вираженої тенденції до зниження симптомів посттравматичного стресу впродовж спостережуваного періоду.

Висновки. На підставі теоретичного та емпіричного дослідження ми дійшли таких висновків. Війна – вкрай негативний і потужний фактор, який психологічно травмує населення країни. Найбільше вона позначається на вразливих категоріях населення, до яких відносяться діти, оскільки вони перебувають на етапі становлення особистості та ще не в змозі на рівні з дорослими опрацювати набутий травмувальний досвід. Важливість надання ефективної психологічної допомоги дітям зумовлена тим, що підрастаюче покоління є потенціалом подальшого розвитку української нації та потребує збереження і підтримання не лише фізичного здоров'я, але й психологічного благополуччя. Впровадження програми «Діти та війна. Навчання технік зцілення» на території України є способом вторинної профілактики психологічної травматизації населення. Ефективність програми у подоланні симптомів посттравматичного стресу підтверджується не лише відомостями про багаторічну роботу програми та її попит серед жителів України та осіб, які виїхали закордон, але й доводиться статистично значущими даними, одержаними на підставі лонгitudного дослідження. Так, виявлені симптоми психологічного травмування дітей – інтрузії, уникання та гіперзбудження – знижуються, стають менш інтенсивними та вираженими після проходження тренінгових занять. Показово й те, що з плином часу та появою нових важких життєвих обставин, у дітей спостерігається тенденція до підтримання рівня прояву зазначених ознак, близьким до того, який був відразу після проходження програми. Вказане беззаперечно доводить дієвість програми «Діти та війна. Навчання технік зцілення» як одного зі способів допомоги українському населенню у подоланні психологічно травмувальних обставин, якими наразі є воєнні дії.

Перспективою наших подальших досліджень є виявлення ефективності програми для учасників із різних територій України, у тому числі тих, хто перебуває закордоном у статусі біженців, а також тих, хто має різний психологічно травмувальний досвід, як одержаний внаслідок воєнних дій, так і не пов'язаний із ними.

Література:

1. Війна впливає на дітей по-різному: як розпізнати симптоми стресу й допомогти. Голоси дітей : веб-сайт. Режим доступу: <https://voices.org.ua/news/viyna-vplyvaie-na-ditey-po-riznomu-iaak-rozpoznaty-symptomy-stresu-y-dopomohy>.
2. Галицька-Дідух Т. Діти під час війни: психологічні наслідки та програми реабілітації після війни в Україні (історична ретроспектива 2014 р. – дотепер) / Т. Галицька-Дідух // Актуальні питання гуманітарних наук = Humanities Science Current Issues : міжвузівський збірник наукових праць молодих вчених Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка . Міністерство освіти і науки України, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, Рада молодих вчених. - [Дрогобич] : Гельветика. – 2023. – Вип. 67, Т. 1. – С. 60-65.



3. Діти і війна: навчання технік зцілення : корекційна програма / П. Сміт, Е. Дирегров, У. Юле та ін. / упоряд.: В. Климчук, Н. Москвіна, О. Прянїчкінова. Київ, 2016. 78 с.
4. Діти та війна. Навчання технік зцілення : посібник / П. Сміт, Е. Дирегров, У. Юле та ін. / за ред. О. Черненко, М. Лемик, К. Явної. Львів. ТзОВ «компанія “Манускрипт”», 2014. 95 с.
5. Закон України Про громадянство України : прийнятий 18 січ. 2001 року № 2235-III // Відомості Верховної Ради України (ВВР). – 2001. – № 13. – С. 65.
6. Закон України Про охорону дитинства : прийнятий 26 квіт. 2001 року № 2402-III // Відомості Верховної Ради України (ВВР). – 2001. – № 30. – С. 142.
7. Клименко І. Психологічні наслідки війни для дітей з нейропсихічними порушеннями: діагностика та реабілітація / І. Клименко // Науковий часопис Українського державного університету ім. М. Драгоманова. – 2024. – Вип. 25 (70). – С. 15–24.
8. Кондур В.А. Поняття вразливі групи населення у міжнародному та національному праві [Електронний ресурс] / В.А. Кондур // Аналітично-порівняльне правознавство. – 2024. – № 4. – С. 694-699.
9. Лобанова А.С. Соціальні травми дітей та підлітків в умовах війни: характер, види, наслідки і шляхи їх подолання / А. С. Лобанова, Л. С. Черноус, І. М. Шимко // Габітус. – 2025. – Т. 1, № 75. – С. 55-61.
10. Лук'янчук Н. Психологічна підтримка особистості під час війни в Україні / Н. Лук'янчук // Вчені записки Університету «КРОК». – 2025. – № 1 (77). С. 513-520.
11. Палько Т.В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків / Т. В. Палько, К. В. Травіна // Перспективи та інновації науки. – 2024. – № 8. – С. 832-844.
12. Панок В.Г. Психологічні дослідження в умовах війни: проблеми і завдання / В.Г. Панок // Вісник Національної академії педагогічних наук України. – 2023. – № 5 (1). – С. 1-12.
13. Пророк Н.В. Вплив війни на сприйняття дітьми навколишнього світу / Н.В. Пророк, О.Ю. Чекстере // Актуальні проблеми психології навчання в сучасній соціокультурній ситуації : збірник матеріалів наукових доповідей круглого столу, присвяченого творчій спадщині І.О. Синиці. м. Київ, 11-12 квітня 2024 р.: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ, 2024. С. 124-139.
14. Сімейний кодекс України : за станом на 10 січ 2001 р. // Відомості Верховної Ради України (ВВР). – Офіц. вид. – Х. : Право, 2008. – 192 с.
15. Спустошливий вплив війни на дітей та юнацтво по всій Україні. ЮНФСЕФ : веб-сайт. Режим доступу: <https://www.unicef.org/ukraine/3-years-of-full-scale-war-in-ukraine> (дата звернення 20.10.2025)
16. Сухова І.В. Досвід впровадження програми «Діти та війна. Навчання технік зцілення» на теренах України в умовах військових дій / І.В. Сухова // Наукові перспективи. – 2025. – № 4(58). – С.1766-1784.
17. Українські вчені розкрили психологічні наслідки війни для дітей. Sci314 : веб-сайт. Режим доступу: <https://sci314.com/news/ukrainski-vcheni-rozkryly-psykholohichni-naslidky-viiny-dlia-ditei/>.
18. Хараджи М.В. Дослідження особливостей емоційно-психологічного стану вимушено переміщених жінок під час війни / М.В. Хараджи, А.П. Федоренко // Слобожанський науковий вісник. – 2024. – Вип. 2. – С. 97-101.
19. Чикур Л.Д. Вплив російсько-Української війни на психологічний стан дітей та методи його стабілізації / Л.Д. Чикур, О.В. Ригель, Д.В. Губарєва // Перспективи та інновації науки. – 2023. – № 12 (30). – С. 827-838.
20. Яцина О.Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків / О.Ф. Яцина // Наукові перспективи. – 2022. – № 7(25). - С. 554-567.



References:

1. Viina vplyvaie na ditei po-riznomu: jak rozpoznavaty symptom stresu i dopomohty. [War affects children in different ways: how to recognise the symptoms of stress and help]. Holosy Ditei – Voices of Children: website. Available at: <https://voices.org.ua/news/viyna-vplyvaie-na-ditey-po-riznomu-iaak-rozpoznavaty-symptomy-stresu-y-dopomohty> [in Ukrainian].
2. Halytska-Didukh T., (2023). Dity pid chas viiny: psykholohichni naslidky ta prohramy reabilitatsii pislia viiny v Ukraini (istorychna perspektyva 2014 – doteper) [Children during war: psychological consequences and post-war rehabilitation programs in Ukraine (historical retrospective from 2014 to the present)] / T. Halytska-Didukh // Aktualni pytannia humanitarnykh nauk: mizhvusivskyi zbirnyk naukovykh prats molodukh vchenykh – Humanities Science Current Issues: interuniversity collection of scientific works by young scientists of the Ivan Franko State Pedagogical University of Drohobych. Ministry of Education and Science of Ukraine, Ivan Franko State Pedagogical University of Drohobych, Council of Young Scientists. – [Drohobych]: Helvetica. – 2023. – Issue 67, Vol. 1. – P. 60-65 [in Ukrainian].
3. Dity i viina: navchannia tekhnik ztsilennia: korektsiina prohrama [Children and War: Teaching Recovery Techniques: A Corrective Program] / P. Smith, E. Dyrehrov, U. Yule et al. / Edited by V. Klymchuk, N. Moskvina, O. Pryanichnikova. Kyiv, 2016. 78 p. [in Ukrainian].
4. Dity i viina: navchannia tekhnik ztsilennia: posibnyk [Children and War: Teaching Recovery Techniques: A Handbook] / P. Smith, E. Dyrehrov, U. Yule, et al. / Edited by O. Chernenko, M. Lemyk, K. Yavna. Lviv: Manuscript Ltd. Company, 2014. 95 p. [in Ukrainian].
5. Zakon Ukrainy “Pro hromadianstvo Ukrainy” [Law of Ukraine on Citizenship of Ukraine]: adopted on 18 January 2001 No. 2235-III // Vidomosti Verkhovnoi Rady – Information from the Verkhovna Rada of Ukraine (VRU). – 2001. – No. 13. – P. 65. [in Ukrainian].
6. Zakon Ukrainy “Pro okhoronu dytynstva” [Law of Ukraine on the Protection of Children]: adopted on 26 April 2001, No. 2402-III // Vidomosti Verkhovnoi Rady – Information from the Verkhovna Rada of Ukraine (VRU). – 2001. – No. 30. – P. 142 [in Ukrainian].
7. Klymenko I., (2024) Psykholohichni naslidky viiny dlia ditei z neiropsykhichnymy porushenniamy: diahnozyka ta reabilitatsia [Psychological consequences of war for children with neuropsychiatric disorders: diagnosis and rehabilitation] / I. Klymenko // Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnogo universytetu im. M. Drahomanova – Scientific Journal of the Ukrainian State M. Dragomanov University. – 2024. – Issue 25 (70). – P. 15–24 [in Ukrainian].
8. Kondur V.A., (2024) Poniattia vrazluvi hrupy naselennia u mizhnarodnomu ta natsionalnomu pravi [The concept of vulnerable groups of the population in international and national law] [Electronic resource] / V.A. Kondur // Analitychno-porivnialne pravoznavstvo – Analytical and comparative jurisprudence. – 2024. – No. 4. – Pp. 694-699 [in Ukrainian].
9. Lobanova A.S., (2025) Sotsialni travmy ditei ta pidlitkiv v umovakh viiny: kharakter, vydy, naslidky i shliakhy jikh podolannia [Social trauma of children and adolescents in wartime: nature, types, consequences and ways to overcome them] / A.S. Lobanova, L.S. Chernous, I.M. Shymko // Habitus. – 2025. – Vol. 1, No. 75. – pp. 55–61 [in Ukrainian].
10. Lukyanchuk N., (2025) Psykholohichna pidtrymka osobystosti pid chas viiny v Ukraini [Psychological support for individuals during the war in Ukraine] / N. Lukyanchuk // Vcheni zapysky Universytetu KROK – Scientific Notes of KROK University. – 2025. – No. 1 (77). Pp. 513-520 [in Ukrainian].
11. Palko T.V., (2024) Vplyv viiny na psykhoemotsiinyi stan pidlitkiv [The impact of war on the psycho-emotional state of adolescents] / T. V. Palko, K. V. Travina // Perspektyvy ta innovatsii nauky – Prospects and innovations in science. – 2024. – No. 8. – pp. 832-844 [in Ukrainian].



12. Panok V.H., (2023) Psykholohichni doslidzhennia v umovakh viiny: problemy i zavdannia [Psychological research in wartime: problems and tasks] / V.H. Panok // Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk – Bulletin of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine. – 2023. – No. 5 (1). – pp. 1-12 [in Ukrainian].

13. Prorok N.V., (2024) Vplyv viiny na spryniattia ditmy navkolyshnioho svitu [The impact of war on children's perception of the world around them] / N.V. Prorok, O.Y. Chekstere // Aktualni problemy psykholohii navchannia v suchasni sotsiokulturnii sytuatsii: zbirnyk materialiv naukovykh dopovidei kruhloho stolu – Current problems of psychology of learning in the modern sociocultural situation: collection of materials from scientific reports of a round table dedicated to the creative heritage of I.O. Synytsia. Kyiv, 11-12 April 2024: H.S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, Kyiv, 2024. pp. 124-139 [in Ukrainian].

14. Simeynyi Kodeks Ukrainy [Family Code of Ukraine]: as of 10 January 2001 // Vidomosti Verkhovnoi Rady – Information from the Verkhovna Rada of Ukraine (VVR). – Official publication. – Kharkiv: Pravo, 2008. – 192 p. [in Ukrainian].

15. Spustoshlyvyi vplyv viiny na ditei ta junatstvo po vsii Ukraini [Devastating impact of war on children and youth throughout Ukraine]. UNICEF: website. Available at: <https://www.unicef.org/ukraine/3-years-of-full-scale-war-in-ukraine> (accessed on 20 October 2025) [in Ukrainian].

16. Sukhova I.V., (2025) Dosvid vprovadzhennia prohramy “Dity ta viina. Navchannia tekhnik ztsilennia” na terenakh Ukrainy v umovakh viiskovykh dii [Experience of implementing the “Children and War. Teaching Recovery Techniques” program in Ukraine in the context of military actions] / I.V. Sukhova // Naukovi perspektyvy – Scientific Perspectives. – 2025. – No. 4(58). – P. 1766-1784 [in Ukrainian].

17. Ukrainski vcheni rozkryly psykholohichni naslidky viiny dla ditei [Ukrainian scientists reveal the psychological consequences of war on children]. Sci314 : website. Available at: <https://sci314.com/news/ukrainski-vcheni-rozkryly-psykholohichni-naslidky-viiny-dlia-ditei/> [in Ukrainian].

18. Kharadzhy M.V., (2024) Doslidzhennia osoblyvosti emotsiino-psykholohichnoho stanu vymusheno-peremishchenykh zhinok pid chas viiny [Research on the emotional and psychological state of forcibly displaced women during the war] / M.V. Kharadzhy, A.P. Fedorenko // Slobozhanskyi naukovyi visnyk – Slobozhanskyi Scientific Bulletin. – 2024. – Issue 2. – pp. 97-101 [in Ukrainian].

19. Chykur L.D., (2023) Vplyv rosiisko-Ukrainskoi viiny na psykholohichni stan ditei ta metody joho stabilizatsii [The impact of the Russian-Ukrainian war on the psychological state of children and methods of its stabilization] / L.D. Chykur, O.V. Ryhel, D.V. Hubarieva // Perspektyvy ta innovatsii nauky – Prospects and Innovations in Science. – 2023. – No. 12 (30). – pp. 827-838 [in Ukrainian].

20. Yatsyna O.F., (2022) Vplyv viiny na psykhične zdorovia: oznaky travmatyzatsii psykhiiky ditei ta pidlitkiv [The impact of war on mental health: signs of psychological trauma in children and adolescents] / O.F. Yatsyna // Naukovi perspektyvy – Scientific Perspectives. – 2022. – No. 7(25). – pp. 554-567 [in Ukrainian].