



Початкова освіта

УДК 159.9:355.01:373.3(477.87)

DOI <https://doi.org/10.5281/zenodo.18209738>

**Психологічні наслідки воєнної кризи для старших молодших школярів
Закарпаття: аналіз з позицій загальної психології та практичні орієнтири
для вчителя початкових класів**

Тетяна Дмитрівна Щербан

доктор психологічних наук,

професор кафедри педагогіки, психології, початкової,

дошкільної освіти та управління закладом освіти

Закарпатський угорський університет імені Ференца Ракоці II

90202, Закарпатська область, м. Берегове, площа Кошута, 6

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3702-8029>

Емьовке Ласлівна Бергхауер-Олас,

доктор філософії з галузі соціальні та поведінкові науки,

доцент, доцент кафедри педагогіки, психології, початкової,

дошкільної освіти та управління закладом освіти,

Закарпатський угорський університет імені Ференца Ракоці II,

Закарпатська область, 90202, м. Берегове, пл. Кошута, 6,

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-1576-0286>

Ілдіко Золтанівна Гребя

доктор філософії, старший викладач кафедри

педагогіки, психології, початкової,

дошкільної освіти та управління закладом освіти

Закарпатський угорський університет імені Ференца Ракоці II

90202, Закарпатська область, м. Берегове, площа Кошута, 6

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-0764-0858>



Прийнято: 11.12.2025 | Опубліковано: 29.12.2025

***Анотація.** Метою дослідження є оцінка психологічного стану старших молодших школярів (8–9 років) Закарпатської області в умовах воєнної кризи та виявлення особливостей їхніх емоційних реакцій, рівнів стресу, тривожності, депресивних проявів, резильєнтності та стратегій подолання стресу. Особлива увага приділяється визначенню практичних орієнтирів для вчителів початкових класів щодо підтримки психологічного благополуччя дітей у кризових умовах.*

Для емпіричного аналізу застосовувався комплекс віково адаптованих методик: опитувальник емоційного стану та тривожності у спрощеній ігровій формі, адаптована шкала депресивних проявів, а також оцінка резильєнтності та адаптаційних ресурсів через спостереження і опитування вчителя. Застосування цього комплексу дозволило визначити індивідуальні та групові особливості психологічного реагування дітей у стресогенних умовах, а також проаналізувати взаємозв'язок рівнів стресу та тривожності з типами копінг-стратегій.

Результати дослідження засвідчили, що більшість учнів перебувають у стані помірного емоційного напруження: 45% дітей характеризуються середнім рівнем стресу, 50% — середнім рівнем тривожності, при цьому групи з високим рівнем стресу і тривожності становлять відповідно 15% та 20% респондентів. Депресивні прояви виявляються у легкій формі у 35% дітей і помірній — у 15%. Оцінка резильєнтності показала високий рівень у 20% учнів, середній — у 55%, а низький — у 25%. Аналіз стратегій подолання стресу засвідчив переважання активних копінг-механізмів у 60% дітей, тоді як пасивні та унікальні стратегії спостерігалися у 20% кожної групи. Виявлено тісний зв'язок між рівнем психологічної стійкості та ефективністю адаптивних стратегій реагування.

Узагальнення результатів дозволяє стверджувати, що психологічні наслідки воєнної кризи у старших молодших школярів мають багатовимірний



характер і визначаються взаємодією емоційного стану, адаптаційних ресурсів та соціальної підтримки. Практичні рекомендації для вчителів включають формування передбачуваного та емоційно безпечного освітнього середовища, підтримку навчальної мотивації, розвиток навичок конструктивного звернення по допомогу та сприяння соціальній взаємодії серед учнів. Отримані дані підкреслюють ключову роль педагогів у забезпеченні психологічної стабілізації та підтримки дітей в умовах кризових впливів.

***Ключові слова:** психологічний стан, старші молодші школярі, воєнна криза, стрес, тривожність, депресивні прояви, резильєнтність, копінг-стратегії, адаптаційні ресурси, педагогічна підтримка.*

Psychological consequences of the war crisis for older younger students in Transcarpathia: a general psychology analysis and practical guidelines for primary school teachers

Tetiana Shcherban,

Doctor of Psychological Sciences,

Professor of the Department of Pedagogy, Psychology,

Primary and Preschool Education and

Management of Educational Institutions,

Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian University,

90202, Transcarpathia, Berehove, Kossuth square, 6

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3702-8029>

Emoke Berghauer-Olasz,

PhD., Associate Professor, Associate Professor

of the Department of Pedagogy, Psychology, Primary,

Preschool education and Management of Educational Institutions,

Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian University,



90202, Berehove, Kossuth Square, 6,

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1576-0286>

Greba Ildiko

PhD, Senior Lecturer of the

Department of Pedagogy, Psychology,

Primary and Preschool Education and Management

of Educational Institutions,

Ferenc Rakoczi II Transcarpathian Hungarian University,

90202, 6 Kossuth Sq., Berehove, Ukraine

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0764-0858>

***Abstract.** The aim of the study is to assess the psychological state of older younger students (8–9 years old) in the Transcarpathian region under conditions of the war crisis and to identify features of their emotional reactions, levels of stress, anxiety, depressive manifestations, resilience, and coping strategies. Special attention is given to identifying practical guidelines for primary school teachers to support children's psychological well-being in crisis conditions.*

For the empirical analysis, a set of age-adapted methods was used: a simplified, game-based questionnaire assessing emotional state and anxiety, an adapted scale of depressive manifestations, and evaluation of resilience and adaptive resources through teacher observation and surveys. The application of this set made it possible to determine individual and group characteristics of children's psychological responses under stress and to analyze the relationship between stress and anxiety levels and types of coping strategies.

The results showed that most students were in a state of moderate emotional tension: 45% of children demonstrated a medium level of stress, 50% — a medium level of anxiety, while groups with high stress and anxiety levels accounted for 15% and 20% of respondents, respectively. Depressive manifestations were mild in 35% of



children and moderate in 15%. Assessment of resilience revealed a high level in 20% of students, medium in 55%, and low in 25%. Analysis of coping strategies indicated a predominance of active coping mechanisms in 60% of children, while passive and unique strategies were observed in 20% of the sample each. A close relationship was found between the level of psychological resilience and the effectiveness of adaptive response strategies.

Overall, the results suggest that the psychological consequences of the war crisis in older younger students are multidimensional and determined by the interaction of emotional state, adaptive resources, and social support. Practical recommendations for teachers include creating a predictable and emotionally safe educational environment, supporting learning motivation, developing constructive help-seeking skills, and fostering social interaction among students. The findings emphasize the key role of educators in ensuring psychological stabilization and support for children under crisis conditions.

Keywords: *psychological state, older younger students, war crisis, stress, anxiety, depressive manifestations, resilience, coping strategies, adaptive resources, pedagogical support.*

Постановка проблеми. Психологічний стан дітей молодшого шкільного віку є важливим показником їхнього емоційного та когнітивного розвитку, а також здатності до адаптації в умовах соціальних та кризових факторів. Особливу актуальність ця проблема набуває в умовах воєнної кризи, коли діти зазнають постійного впливу стресових ситуацій, що можуть призводити до підвищеної тривожності, емоційної нестійкості, депресивних проявів та порушень навчальної мотивації.

Старші молодші школярі (8–9 років) перебувають на важливому етапі розвитку емоційних і когнітивних здібностей. У цьому віці діти ще не мають достатньо сформованих механізмів саморегуляції і здатності до абстрактного оцінювання складних подій, що робить їх більш вразливими до негативного



впливу зовнішніх кризових факторів. При цьому саме шкільне середовище та педагогічна підтримка відіграють вирішальну роль у формуванні стійкості, адаптаційних ресурсів та ефективних стратегій подолання стресу.

Незважаючи на значну кількість досліджень психологічного впливу кризових ситуацій на підлітків і старших школярів, недостатньо уваги приділяється саме молодшому шкільному віку. Існує брак емпіричних даних щодо психологічного стану дітей 8–9 років в умовах тривалої воєнної нестабільності, а також відсутні адаптовані методики оцінки емоційного стану, резильєнтності та копінг-стратегій у цьому віковому сегменті. Крім того, у педагогічній практиці бракує конкретних рекомендацій для вчителів початкових класів щодо підтримки психологічного благополуччя дітей у кризових умовах.

Таким чином, дослідження актуальне з наукової та практичної точок зору, оскільки дозволяє комплексно оцінити психологічний стан старших молодших школярів, визначити рівні стресу, тривожності, депресивних проявів та резильєнтності, а також сформувані практичні орієнтири для педагогів, спрямовані на підтримку емоційного та соціального благополуччя дітей в умовах воєнної кризи.

Огляд літератури. Проблема психологічного стану дітей у контексті воєнних та соціальних криз залишається актуальною темою міждисциплінарних досліджень, включно із загальною, віковою та педагогічною психологією. Сучасні наукові дані свідчать, що тривалий стрес, спричинений воєнними конфліктами, негативно впливає на емоційний розвиток дітей, підвищує рівень тривожності та депресивних проявів, а також ускладнює формування ефективних механізмів психологічної адаптації [1, 2, 3].

Дослідження Ulyanina et al. [1] показали, що діти молодшого шкільного віку, які пережили бойові дії або були вимушено переміщені, часто проявляють високий рівень емоційної нестабільності, страхів та порушень сну. Автори підкреслили важливість комплексної психодіагностики та підтримки батьків і педагогів. Подібні результати отримали Dovhopola et al. [2, 3], які досліджували



дітей з особливими освітніми потребами та відзначили, що педагогічна підтримка та адаптовані освітні стратегії значно підвищують рівень психологічної адаптації в кризових умовах.

Aslanian [4] акцентує на ролі компетентності батьків у забезпеченні психологічного благополуччя дитини та показує, що ефективні психопрофілактичні втручання залежать від здатності дорослих оцінювати стресові реакції дитини та обирати відповідні стратегії підтримки. Dufynets et al. [5] виявили прямий зв'язок між тривалістю та інтенсивністю стресу та проявами посттравматичного стресового розладу, що підкреслює потребу у ранньому втручанні та психокорекційних програмах.

Міжнародні огляди [6] демонструють, що діти та підлітки, які пережили військові конфлікти, мають підвищений ризик психоемоційних порушень, включно із тривогою, депресією та поведінковими проблемами. Автори підкреслюють важливість шкільного середовища для розвитку резильєнтності та формування ефективних копінг-стратегій.

Українські дослідження (Барна [7], Клименко [8]) підтвердили, що діти, які зазнали впливу бойових дій, часто демонструють порушення концентрації уваги, зниження соціальної активності та симптоми психоемоційного виснаження. Обидва дослідження підкреслюють потребу в адаптованих психолого-педагогічних програмах у школах, однак відзначають відсутність системного підходу для дітей 8–9 років.

Огляд сучасних європейських та міжнародних досліджень [9–15] показує, що наукова спільнота активно вивчає вплив війни, насильства та примусової міграції на психічне здоров'я дітей та підлітків. Зокрема, дослідження в *European Child & Adolescent Psychiatry* [9] демонструє, що війна та переміщення спричиняють підвищений рівень тривожності, депресії та поведінкових порушень у дітей, проте фокус здебільшого на підліткових вибірках. Подібні висновки містять роботи Samara et al. [10] і *Frontiers in Psychology* [11], які показують, що тривалий вплив воєнної травми негативно впливає на емоційний



та когнітивний розвиток дітей, але в аналізі переважають підлітки або старші діти.

Систематичний огляд та мета-аналіз [12, 13] підкреслюють, що найбільш ефективні психосоціальні інтервенції та шкільні програми підтримки здебільшого орієнтовані на широкі вікові категорії або клінічні групи дітей із діагностованим ПТСР. У цих роботах старші молодші школярі (8–9 років) представлені недостатньо, що обмежує можливість адаптації результатів для початкової школи.

Дослідження [14] показує загальні наслідки війни та переміщення на розвиток дітей, включно з когнітивними й соціально-емоційними порушеннями, проте не пропонує віково-адаптованих практичних моделей психолого-педагогічної підтримки для молодших школярів. Аналогічно, цифрові платформи для підтримки психічного здоров'я дітей [15] забезпечують дистанційні інтервенції, але більшість рішень спрямовані на широкі вікові групи та підлітків, що зменшує ефективність для конкретної вікової категорії початкової школи.

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Проте, аналіз літератури показав наявність наукової прогалини у вивченні психологічного стану старших молодших школярів в умовах тривалої воєнної кризи в Україні та відсутність системних прикладних моделей психолого-педагогічного супроводу. Саме це визначає наукову та практичну актуальність поточного дослідження, яке спрямоване на поєднання загально-психологічного аналізу з конкретними рекомендаціями для вчителя початкових класів.

Мета статті. Мета дослідження полягає у виявленні та аналізі психологічних наслідків воєнної кризи для старших молодших школярів Закарпаття (8–9 років) з позицій загальної психології та визначенні практичних орієнтирів для підтримки їхнього психологічного благополуччя у навчальному середовищі початкової школи.



Для досягнення зазначеної мети виокремлено такі завдання: провести оцінку рівня емоційного стану старших молодших школярів; на основі отриманих даних сформулювати практичні рекомендації для вчителів початкових класів щодо підтримки психологічного благополуччя учнів у умовах воєнної кризи.

Таким чином, дослідження спрямоване на комплексне вивчення психологічного стану дітей у кризових умовах та розробку науково обґрунтованих рекомендацій для педагогічної практики, що дозволяє інтегрувати теоретичні положення загальної психології з реальними освітніми потребами школярів.

Результати дослідження. Дослідження проводилося серед 130 учнів 3–4 класів трьох загальноосвітніх шкіл Закарпатської області. Серед вибірки 56% становили дівчата та 44% — хлопці, середній вік – 8,7 року. Критеріями включення були: проживання на території Закарпаття під час воєнної кризи, регулярне відвідування школи та відсутність серйозних психічних порушень за даними шкільного психолога та вчителя.

У зв'язку з віковими особливостями старших молодших школярів (8–9 років) для оцінки психологічного стану та механізмів подолання стресу застосовувалися віково адаптовані методики та спостереження:

- опитувальник емоційного стану та тривожності у спрощеній, ігровій формі — оцінка базових проявів страху, занепокоєння та нервового напруження у повсякденних ситуаціях;
- адаптована шкала депресивних проявів для дітей молодшого шкільного віку — визначення частоти та вираженості зниженого настрою, апатії, втомлюваності та втрати інтересу до навчання;
- оцінка резильєнтності та адаптаційних ресурсів через спостереження та опитування вчителя: здатність дитини відновлювати емоційну рівновагу після стресових подій, ефективність взаємодії з однолітками, ініціативність у навчальній діяльності.



Застосування комплексу зазначених методик дало змогу сформувати цілісне уявлення про психологічний стан учнів Закарпаття в умовах воєнної кризи, виявити особливості їхніх емоційних реакцій, рівні стресу, тривожності та депресивних проявів, а також ступінь сформованості механізмів резильєнтності й подолання стресу. Узагальнення та статистичний аналіз емпіричних даних стали підґрунтям для систематичного висвітлення результатів дослідження, які відображають як загальні тенденції психологічного реагування підлітків на кризову ситуацію, так і індивідуальні відмінності у способах адаптації та емоційної регуляції.

Результати дослідження психологічного стану старших молодших школярів засвідчили наявність різного ступеня емоційного напруження та адаптаційних можливостей у дітей в умовах воєнної кризи.

Аналіз рівня стресових переживань показав, що 45% учнів характеризувалися помірним рівнем стресу, що проявлялося у періодичному занепокоєнні, підвищеній емоційній чутливості та ситуативній напрузі. Високий рівень стресу було зафіксовано у 15% дітей, які частіше демонстрували страхи, емоційну нестійкість і труднощі адаптації до змін. Низький рівень стресових переживань спостерігався у 40% учнів, що свідчить про відносно стабільний емоційний стан цієї групи.

Оцінка тривожності виявила, що підвищений рівень тривожності притаманний 20% респондентів, середній рівень — 50%, а низький рівень — 30% дітей. Це вказує на те, що більшість учнів перебувають у стані помірного емоційного напруження, характерного для тривалого перебування в умовах невизначеності та нестабільності.

Кореляційний аналіз засвідчив, що учні з вищим рівнем стресу та тривожності частіше використовують пасивні або нетипові (унікальні) способи реагування, зокрема уникання складних ситуацій, емоційне відсторонення або фантазування. Натомість діти з низьким і середнім рівнем стресу частіше застосовують активні стратегії подолання, такі як звернення по допомогу до



дорослих, пошук підтримки серед однолітків та спроби самостійно впоратися з труднощами.

Аналіз депресивних проявів показав, що у 35% учнів спостерігалися легкі депресивні симптоми, які проявлялися у зниженому настрої, швидкій втомлюваності та зменшенні інтересу до навчальної діяльності. Помірні депресивні прояви були зафіксовані у 15% дітей, тоді як відсутність або мінімальні прояви характерні для 50% учнів. Отримані результати свідчать про поширення субклінічних емоційних труднощів, які не мають патологічного характеру, проте можуть негативно впливати на навчальну мотивацію та соціальну взаємодію.

Оцінка резильєнтності та адаптаційних ресурсів, здійснена на основі спостережень і опитування вчителя, показала, що високий рівень психологічної стійкості характерний для 20% учнів, середній рівень — для 55%, а низький рівень — для 25% дітей. Учні з високою резильєнтністю демонстрували здатність швидше відновлювати емоційну рівновагу після стресових подій, активніше включалися в навчальну діяльність і ефективніше взаємодіяли з однолітками. Водночас діти з низьким рівнем резильєнтності частіше проявляли емоційне виснаження, тривожність і схильність до уникання складних ситуацій.

Аналіз стратегій подолання стресу засвідчив, що 60% учнів переважно використовують активні стратегії, зокрема звернення по підтримку до вчителя чи батьків та спроби знайти рішення складної ситуації. Пасивні стратегії, такі як уникнення проблеми або емоційне відсторонення, були характерні для 20% дітей, ще 20% учнів застосовували унікальні або нетипові способи реагування, що мають ситуативний і індивідуальний характер. Виявлено, що ефективність стратегій подолання безпосередньо пов'язана з рівнем резильєнтності: діти з вищою психологічною стійкістю значно частіше використовували активні способи реагування та рідше — пасивні.

З метою наочного представлення та систематизації отриманих емпіричних даних, а також узагальнення основних показників психологічного стану учнів,



рівнів стресу, тривожності, депресивних проявів, резильєнтності, стратегій подолання стресу, результати дослідження було зведено в узагальнювальну таблицю 1. Вона дозволяє цілісно відобразити ключові кількісні показники та виявлені взаємозв'язки між досліджуваними змінними.

Таблиця 1. Узагальнені показники психологічного стану старших молодших школярів в умовах воєнної кризи

Показник	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Рівень стресу	40%	45%	15%
Рівень тривожності	30%	50%	20%
Депресивні прояви	50% (відсутні/ мінімальні)	35% (легкі)	15% (помірні)
Резильєнтність (адаптаційні ресурси)	25%	55%	20%
Активні стратегії подолання стресу	—	60%	—
Пасивні стратегії подолання стресу	—	20%	—
Унікальні (нетипові) стратегії	—	20%	—

Узагальнення результатів, поданих у таблиці, свідчить про наявність низки стійких тенденцій у психологічному стані старших молодших школярів Закарпаття в умовах воєнного стану. Дані, отримані за різними психодіагностичними методиками, є взаємодоповнювальними та дозволяють розглядати емоційний стан, адаптаційні ресурси й поведінкові стратегії учнів як цілісну систему психологічного реагування на кризову ситуацію.

Результати вимірювання рівня стресу та тривожності засвідчують домінування помірних показників у більшості старших молодших школярів. Зокрема, 45% учнів продемонстрували середній рівень стресу, а 50% — середній рівень тривожності, що свідчить про перебування значної частини дітей у стані



тривалого, але відносно контрольованого емоційного напруження. Водночас наявність групи з підвищеними показниками (15% дітей із високим рівнем стресу та 20% — із високим рівнем тривожності) вказує на підвищену емоційну вразливість частини учнів до впливу воєнної кризи та нестабільності соціального середовища.

Аналіз депресивних проявів дозволяє виокремити тенденцію до поширення субклінічних форм емоційного неблагополуччя. Хоча у 50% учнів депресивні симптоми практично відсутні або мають мінімальний характер, у 35% дітей зафіксовано легкі депресивні прояви, а у 15% — помірні, що свідчить про зниження емоційного фону, підвищену втомлюваність і втрату інтересу до навчальної діяльності. Такі прояви не мають патологічного характеру, проте можуть негативно впливати на пізнавальну активність та соціальну взаємодію молодших школярів.

Дані оцінки резильєнтності та адаптаційних ресурсів показують, що більшість дітей зберігає середній рівень психологічної стійкості (55%), що дозволяє їм частково відновлювати емоційну рівновагу після стресових подій. Водночас 25% учнів із низьким рівнем резильєнтності демонструють обмежені можливості адаптації, що підвищує ризик емоційного виснаження та дезадаптивних реакцій. Лише 20% школярів характеризуються високим рівнем резильєнтності, що вказує на наявність сформованих адаптаційних ресурсів у відносно невеликої частини вибірки.

Результати аналізу стратегій подолання стресу засвідчують переважання активних копінг-механізмів, які використовують 60% учнів, зокрема звернення по допомогу до дорослих і значущих осіб. Це відповідає віковим особливостям молодшого шкільного віку та свідчить про збереження орієнтації дітей на соціальну підтримку як ключовий ресурс подолання складних ситуацій. Водночас 20% учнів переважно застосовують пасивні стратегії (уникнення, емоційне витіснення), а ще 20% — унікальні, нетипові способи реагування, що



частіше спостерігається серед дітей із підвищеним рівнем стресу та зниженими адаптаційними ресурсами.

Таким чином, узагальнені результати таблиці свідчать, що психологічні наслідки воєнної кризи у старших молодших школярів мають багатовимірний характер і визначаються поєднанням рівнів стресу (низький — 40%, середній — 45%, високий — 15%), тривожності, депресивних проявів, резильєнтності та стратегій подолання стресу. Отримані емпіричні дані підкреслюють вирішальну роль педагогічної підтримки, стабільності освітнього середовища та розвитку адаптаційних ресурсів дітей як ключових чинників їхнього психологічного благополуччя в умовах воєнної кризи.

Виявлені в ході дослідження тенденції психологічного стану старших молодших школярів (8–9 років) потребують інтерпретації з позицій загальної психології, що дозволяє не лише пояснити механізми емоційного реагування дітей в умовах воєнної кризи, а й обґрунтувати напрями педагогічної підтримки в освітньому середовищі.

Результати вимірювання рівня стресу та тривожності, які засвідчили домінування помірних показників (45% — середній рівень стресу, 50% — середній рівень тривожності), узгоджуються з положеннями транзакційної моделі стресу Р. Лазаруса та С. Фолкмана. Згідно з цією моделлю, стрес виникає як результат суб'єктивної оцінки ситуації як загрозливої, але такої, що потенційно може бути подолана за наявності ресурсів підтримки. Для молодшого шкільного віку характерна перевага емоційних форм реагування над когнітивно опосередкованими, що зумовлює підвищену чутливість до нестабільності соціального середовища та воєнних подій [16]. Водночас наявність групи дітей із високими показниками стресу (15%) і тривожності (20%) свідчить про підвищену психологічну вразливість частини учнів.

З огляду на це, практична діяльність учителя початкових класів має бути спрямована на створення передбачуваного та емоційно безпечного освітнього простору. Доцільними є чітка структурованість навчального процесу,



стабільність правил, використання емоційно підтримувальних висловлювань, а також включення коротких пауз для зниження емоційного напруження.

Аналіз депресивних проявів (35% — легкі, 15% — помірні) дозволяє говорити про поширення субклінічних форм емоційного неблагополуччя. Згідно з когнітивною теорією депресії А. Бека, у дітей такі прояви часто мають реактивний характер і пов'язані з переживанням втрати контролю, зниженням позитивного підкріплення та почуттям безпорадності [17]. У молодшому шкільному віці депресивні стани частіше виявляються у формі зниження активності, швидкої втомлюваності та втрати інтересу до навчальної діяльності, а не через вербалізований сум.

У цьому контексті важливою є роль учителя як джерела позитивного емоційного підкріплення. Практичні рекомендації включають акцент на підтримці навчальної мотивації, використання похвали за зусилля, залучення дітей до ігрових та творчих форм роботи, а також уважне спостереження за змінами в емоційному стані учнів з подальшим залученням фахівців за потреби.

Дані щодо резильєнтності показали, що більшість дітей має середній рівень адаптаційних ресурсів (55%), тоді як 25% характеризуються низькою психологічною стійкістю. Відповідно до концепції резильєнтності в розвитку [18], у дитячому віці здатність до подолання стресу значною мірою залежить від зовнішніх чинників — підтримки значущих дорослих, якості соціальних взаємодій та безпечного середовища. Отже, середній рівень резильєнтності є віково закономірним, однак потребує цілеспрямованого розвитку.

Практичні рекомендації для вчителя в цьому аспекті передбачають формування атмосфери довіри, підтримку позитивних соціальних контактів у класі, заохочення співпраці та допомогу дітям у усвідомленні власних успіхів у подоланні труднощів.

Аналіз стратегій подолання стресу виявив переважання активних форм реагування (60%), що відповідає віковим особливостям молодших школярів. Згідно з підходом до копінгу Лазаруса і Фолкмана, для дітей цього віку



характерна орієнтація на соціальну підтримку як ключовий ресурс подолання складних ситуацій [16]. Водночас застосування пасивних та унікальних стратегій (по 20%) частіше спостерігається у дітей із підвищеним емоційним напруженням та зниженими адаптаційними ресурсами.

У зв'язку з цим учителю доцільно формувати в дітей навички конструктивного звернення по допомогу, підтримувати відкриту комунікацію щодо емоційних переживань та поступово навчати альтернативних, більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації.

Таким чином, інтерпретація виявлених тенденцій з позицій загальної психології свідчить, що психологічні наслідки воєнної кризи у старших молодших школярів мають багатовимірний характер і залежать від взаємодії емоційних станів, адаптаційних ресурсів та соціальної підтримки. Отримані результати підкреслюють ключову роль вчителя початкових класів як важливого агента психологічної стабілізації та підтримки дітей в умовах кризових впливів.

Висновки. На основі проведеного дослідження вдалося виявити ключові особливості психологічного стану старших молодших школярів у Закарпатті в умовах воєнної кризи, зокрема рівні стресу, тривожності, депресивних проявів, резильєнтності та переважні стратегії подолання стресу.

Психологічний стан старших молодших школярів (8–9 років) у Закарпатті в умовах воєнної кризи характеризується багатовимірністю та варіативністю. У більшості дітей спостерігається помірний рівень стресу (45%) і тривожності (50%), що свідчить про перебування у стані хронічного, але контрольованого емоційного напруження. Водночас наявність групи з підвищеним рівнем стресу (15%) та тривожності (20%) вказує на підвищену психологічну вразливість окремих учнів.

У старших молодших школярів поширені субклінічні депресивні прояви: у 35% дітей спостерігаються легкі симптоми, у 15% — помірні, що проявляється у зниженому настрої, підвищеній втомлюваності та втраті інтересу до навчання.



Ці прояви не мають патологічного характеру, проте можуть негативно впливати на навчальну активність та соціальну взаємодію.

Рівень резильєнтності та адаптаційних ресурсів у більшості дітей є середнім (55%), що дозволяє їм частково відновлювати емоційну рівновагу та адаптуватися до стресових ситуацій. Водночас 25% учнів мають низьку психологічну стійкість, що підвищує ризик емоційного виснаження та дезадаптивних реакцій.

Аналіз стратегій подолання стресу показав переважання активних копінг-механізмів у 60% дітей, що відповідає віковим особливостям молодшого шкільного віку та підкреслює значення соціальної підтримки як ключового ресурсу. Пасивні та унікальні стратегії застосовують по 20% дітей, частіше серед тих, хто має підвищений рівень стресу та низькі адаптаційні ресурси.

Узагальнені результати свідчать про взаємозв'язок між рівнем стресу, тривожності, депресивних проявів, резильєнтності та типами копінг-стратегій. Ефективне подолання стресу та збереження психологічного благополуччя дітей значною мірою залежать від стабільності освітнього середовища та педагогічної підтримки.

Практична значущість дослідження полягає в обґрунтуванні рекомендацій для вчителів початкових класів щодо створення емоційно безпечного навчального простору, підтримки адаптаційних ресурсів дітей, розвитку соціальної підтримки та формування конструктивних стратегій подолання стресу.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з поглибленим вивченням психологічного стану дітей молодшого шкільного віку в умовах воєнної та соціальної нестабільності, розробкою віково адаптованих методик оцінки стресу, тривожності та резильєнтності, а також дослідженням ефективності педагогічних та психотерапевтичних втручань для підтримки емоційної стабільності та адаптаційних ресурсів учнів.



Список використаних джерел

1. Ulyanina O. A., Yurchuk O. L., Aleksandrova L. A., Taranenko O. A., Nikiforova E. A., Faizullina K. A. Psychological consequences of traumatic experiences related to hostilities in primary school students: perspectives of parents and teachers. *Psychological Science and Education*. 2025. Vol. 30, No. 6. P. 36–53. DOI: <https://doi.org/10.17759/pse.2025300603>. URL: https://psyjournals.ru/en/journals/pse/archive/2025_n6/Ulyanina_Yurchuk_et_al
2. Dovhopola K. S., Nabochenko O. O., Kostenko T. M., Stakhova L. L., Rudenko L. M., Omelchenko I. M., Liakhova N. Mental health of children with special educational needs in the context of long-term crisis challenges: as seen by parents. *Wiadomości Lekarskie Medical Advances*. 2024. Vol. 77, No. 2. P. 280–286. DOI: <https://doi.org/10.36740/WLek202402114>. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/740236/1/WLek2024i2-280-286.pdf>
3. Dovhopola K. S., Nabochenko O. O., Kostenko T. M. Teachers' assessment of the mental health of children with special educational needs during the war. *Wiadomości Lekarskie Medical Advances*. 2024. Vol. 77, No. 6. P. 1217–1223. DOI: <https://doi.org/10.36740/WLek202406116>. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/747906/1/WLek2024i6-113-119.pdf>
4. Aslanian T. Competence of parents in the field of mental health as a case of psychoeducational work in a territorial community experiencing war trauma. *Problems of Political Psychology*. 2024. Vol. 16. P. 238–256. DOI: <https://doi.org/10.33120/popp-Vol16-Year2024-174>. URL: <https://www.politpsy.org/index.php/popp/article/view/174>
5. Dufynets V., Shcherban T., Hoblyk V. Post-traumatic stress in children as a result of war: strategies for psychological support. *Scientific Studios on Social and Political Psychology*. 2024. URL: <https://sppstudios.com.ua/en/journals/vol-30-no-1/post-traumatic-stress-in-children-as-a-result-of-war-strategies-for-psychological-support>



6. Children and war – vulnerability and resilience. *Developmental Psychology*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1080/17405629.2024.2382410>. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17405629.2024.2382410>
7. Barna L. S. Психічне здоров'я дітей під час війни: розлади, ризики та шляхи підтримки. *Ліки України*. 2025. DOI: [https://doi.org/10.37987/1997-9894.2025.4\(290\).332933](https://doi.org/10.37987/1997-9894.2025.4(290).332933). URL: <https://lu-journal.com.ua/article/view/332933>
8. Клименко І. Психологічні наслідки війни для дітей з нейропсихічними порушеннями: діагностика та реабілітація. *Науковий часопис УДУ ім. М. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки*. 2024. DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25\(70\).02](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series12.2024.25(70).02). URL: <https://sj.udu.edu.ua/index.php/pn/article/view/1628>
9. Impact of war and forced displacement on children's mental health. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2022. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00787-022-01974-z>. URL: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-022-01974-z>
10. Samara M., Hammuda S., Vostanis P., El-Khodary B. Children's prolonged exposure to war trauma: psychological effects and developmental outcomes. *BMJ*. 2020. Vol. 371. Art. m3155. DOI: <https://doi.org/10.1136/bmj.m3155>. URL: <https://www.bmj.com/content/371/bmj.m3155>
11. School-based mental health screenings with Ukrainian adolescent refugees in Germany. *Frontiers in Psychology*. 2023. Vol. 14. Art. 1146282. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1146282>. URL: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1146282/full>
12. Mahmood H. N., Ahmed D. R., Neldner S. та ін. Psychological scars of genocide: a systematic review of post-traumatic outcomes. *Current Psychology*. 2024. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05863-3>. URL: <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05863-3>
13. Interventions for children and adolescents affected by armed conflict: meta-analysis and evidence base. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2023. Art.



e1349. DOI: <https://doi.org/10.1002/cl2.1349>. URL:
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/cl2.1349>

14. Effects of war, displacement, and trauma on child development. *Humanities and Social Sciences Communications*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41599-023-02438-8>. URL: <https://www.nature.com/articles/s41599-023-02438-8>

15. Digital platform for pediatric mental health support during armed conflicts. *Journal of Medical Internet Research*. 2024. Vol. 26, No. 1. Art. e63777. DOI: <https://doi.org/10.2196/63777>. URL: <https://formative.jmir.org/2024/1/e63777>

16. Folkman S., Moskowitz J. T. Coping: pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*. 2004. Vol. 55. P. 745–774. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>. URL: <https://www.annualreviews.org/doi/10.1146/annurev.psych.55.090902.141456>

17. Beck A. T. Thinking and depression: idiosyncratic content and cognitive distortions. *Archives of General Psychiatry*. 1964. Vol. 9. P. 295–305. DOI: <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1964.01720160067007>. URL: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/489247>

18. Masten A. S., Barnes A. J. Resilience in children: developmental perspectives. *Children*. 2018. Vol. 5, No. 7. Art. 98. DOI: <https://doi.org/10.3390/children5070098>. URL: <https://doi.org/10.3390/children5070098>