

УДК 159.922.7:159.942.5

Олена ВЕНГЕР

доктор медичних наук, професор,
Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського
<https://orcid.org/0000-0002-6847-7206>
e-mail: olenavenger@gmail.com

Оксана САГАДИН

здобувачка другого (магістерського) рівня вищої освіти,
Тернопільський національний медичний університет імені І. Я. Горбачевського
<https://orcid.org/0009-0009-1857-636X>
e-mail: sagadyn_oksamy@tdmu.edu.ua

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО СТАНУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ПРОЛОНГОВАНОГО СОЦІАЛЬНОГО СТРЕСУ

Пролонгований соціальний стрес через воєнні дії суттєво змінив емоційне середовище сучасних дітей. Молодші школярі є чутливими індикаторами стану суспільства та своїх родин. Попри важливість теми, емоційний стан дітей у відносно стабільних регіонах, зокрема у малих містах, залишається маловивченим. Стаття ґрунтується на практичному досвіді впровадження програми підтримки в освітньому середовищі. Метою роботи є дослідження особливостей та рівнів тривожності у першокласників (38 учнів) в умовах пролонгovanого стресу, виявлення її прихованих форм, а також визначення ефективності корекційного впливу за допомогою комплексу доступних арттерапевтичних і тілесно орієнтованих вправ.

Ключові слова: тривожність; молодші школярі; пролонгований соціальний стрес; емоційний стан; психологічний супровід; сімейні діади.

Olena Venger, Oksana SAGADYN

I. Horbachevsky Ternopil National Medical University

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF PRIMARY SCHOOL CHILDREN UNDER CONDITIONS OF PROLONGED SOCIAL STRESS

Prolonged social stress caused by ongoing military actions has noticeably altered the emotional environment in which today's children grow up, making childhood anxiety a pivotal issue in contemporary psychological practice. Primary school children serve as highly sensitive indicators of the general emotional state of society and their families. Despite the importance of this topic, the psycho-emotional state of children in relatively stable regions, particularly in small district towns, remains under-researched. Understanding how a child's emotional state shifts under the influence of their surroundings and parental anxiety is essential for developing effective support programs.

Unlike purely theoretical studies, this article is based on practical experience implementing a diagnostic and corrective program within a real school environment. The organization of the study involved a comprehensive approach, combining analytical data questionnaires filled out by parents with direct psychological testing of children. The study aims to thoroughly examine the psychological characteristics and anxiety levels among first-graders

(sampled from 38 students) under conditions of prolonged stress, identify its hidden forms, and determine the overall effectiveness of targeted corrective interventions.

The empirical results of the research, systematized in the analyzed tables, indicate a clear correlation between parental stress levels and the emotional well-being of first-graders. The diagnostic stage successfully revealed hidden forms of situational and personal anxiety that often go unnoticed in routine school observations. The practical significance of the work lies in the approbation of a developed corrective program using a set of accessible art therapy techniques, systemic elements, and body-oriented exercises. The findings confirm the feasibility of integrating such psychological techniques into the primary school educational process to stabilize students' emotional well-being and mitigate the negative impact of external social stress.

Keywords: anxiety; primary school children; prolonged social stress; emotional state; psychological support; family dyads.

<https://doi.org/10.31891/PT-2026-3-2>

Стаття надійшла до редакції / Received 19.06.2026

Прийнята до друку / Accepted 03.08.2026

Опубліковано / Published 27.08.2026



This is an Open Access article distributed under the terms of the [Creative Commons CC-BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

© Олена ВЕНГЕР, Оксана САГАДИН

Постановка проблеми у загальному вигляді

та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями

У сучасній психологічній науці проблемі тривожності молодших школярів приділяється чимало уваги, але враховуючи специфіку воєнного часу, традиційні підходи до розуміння тривожності дітей молодшого шкільного віку потребують суттєвого переосмислення [4]. Постановка проблеми полягає в протиріччі між нагальною потребою педагогів і батьків у ефективних інструментах психологічної підтримки та недостатньою обізнаністю щодо особливостей прояву «фонові» тривожності в умовах відсутності прямого фізичного впливу бойових дій.

Головним завданням нашого емпіричного дослідження є виявлення об'єктивного рівня тривожності молодших школярів та визначення ступеня розбіжності між емоційним станом дитини та його оцінкою з боку батьків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій

Дослідження тривожності молодших школярів у сучасних умовах вимагає інтеграції класичних психологічних теорій та актуальних даних щодо психоемоційного стану дітей під час довготривалого соціального стресу. Фундаментальним підґрунтям для розуміння вікової специфіки стали праці Ж. Піаже [3, с. 13-18], який

обґрунтував етапність розвитку дитячого мислення, та теорія прив'язаності Дж. Боулбі [9], що пояснює механізм передачі емоційної напруги від дорослого до дитини через призму сімейної взаємодії.

В українському науковому середовищі питання дитячої психотравматології та наслідків пролонгованого стресу ґрунтовно розкрито у працях О. Романчука [10]. Зокрема, дослідник наголошує на важливості ранньої діагностики тривожних реакцій, які в умовах воєнного стану набувають характеру «фонові» напруги. Окремі теоретичні та прикладні аспекти емоційного розвитку, страхів та дитячої тривожності у молодшому шкільному віці висвітлено також у дослідженнях С. Максименка, Л. Терлецької, О. Когут та О. Ставицької.

Системний підхід до психосоціальної підтримки, запропонований фахівцями Центру психічного здоров'я та психосоціального супроводу НаУКМА [15], підтверджує, що стабільність емоційного стану дитини безпосередньо залежить від адекватного батьківського сприйняття її потреб. Аналітичні звіти організацій, таких як ГО «Gen.Ukrainian» [16] та UNICEF [14], доповнюють ці дані, вказуючи на потребу в зміні спрямування психологічного супроводу – від ситуативного реагування до системної роботи з сімейними діадами.

Незважаючи на значний внесок зазначених науковців у вивчення травми, питання особливостей тривожності молодших школярів у малих містах, де соціальний стрес поєднується з відносною фізичною безпекою, залишається недостатньо вивченим. Саме цей аспект «прихованого» впливу війни на емоційну сферу дитини в умовах сімейної системи є предметом нашого емпіричного аналізу.

Формулювання цілей статті

Метою статті є комплексне дослідження психологічних особливостей та рівнів прояву тривожності у першокласників в умовах пролонгованого соціального стресу, виявлення її прихованих форм за допомогою проєктивних методик, аналіз узгодженості між емоційним станом дитини та його оцінкою батьками в межах сімейних діад, а також визначення можливостей корекційного впливу за допомогою комплексу арт-терапевтичних і тілесно-орієнтованих вправ.

Виклад основного матеріалу

Організація та методи дослідження. Емпіричне дослідження проводилося у березні 2026 року на базі одного із закладів загальної середньої освіти Тернопільської області. Вибір бази дослідження

зумовлений її типовістю для освітніх закладів у малих містах районного значення, що функціонують в умовах пролонгованого соціального стресу. Організація дослідження на базі навчального закладу, з адміністрацією якого встановлено дружні стосунки, забезпечила високий рівень довіри та добровільну участь батьків, що є важливою умовою достовірності отриманих емпіричних даних. Участь респондентів відбувалася на засадах добровільної інформованої згоди.

Вибірku дослідження склали 38 учнів перших класів. Для глибшого аналізу було сформовано 16 сімейних діад (дитина-батьки), що дозволило простежити взаємозв'язок між емоційним станом дитини та оцінками дорослих, незважаючи на варіативність рівня батьківської залученості до участі в опитуванні.

Вибір діагностичного інструментарію зумовлений віковими особливостями респондентів (діти 6–7 років) та етичними принципами наукового дослідження. Основою для розробки комплексу діагностичних заходів слугували фундаментальні принципи вікової психології щодо особливостей емоційного розвитку дітей молодшого шкільного віку (сенситивний період формування особистості, соціальної ролі та емоційного інтелекту). Авторська стратегія дослідження базується на поєднанні академічних знань з вікової психології та багаторічного практичного досвіду роботи в освітніх закладах та установах (зокрема в закладах дошкільної та загальної середньої освіти Тернопільської області, а також п'ятирічної діяльності в районному методичному кабінеті у сфері організації ЗНО та проведення моніторингових досліджень), що дозволило адаптувати класичні методики оцінки соціального статусу дитини та її емоційного стану до реальних потреб сучасного навчального процесу. Враховуючи те, що учні першого класу перебувають на початковому етапі опанування навичок читання, перевага надавалася методикам, що не потребують складного текстового сприйняття. Всі обрані інструменти є валідизованими на території України, що виключає використання неактуальних чи науково недостовірних застарілих інструментаріїв.

Для експрес-діагностики тривожності було обрано методику Темпла-Амен-Доркі [1, с. 18], тому що її візуальний формат є доступним для першокласників та дозволяє в умовах обмеженого часу отримати достовірні дані про рівень тривожності та соціальної довіри.

Проективна методика «Неіснуюча тварина» [8] була обрана як альтернатива методикам, що базуються на жорстких шаблонах. На відміну від стандартизованих тестів, цей інструмент надає дітям простір для вільної творчості, не обмежуючи їх у виборі сюжетів чи матеріалів (на противагу суворим рамкам навчального процесу, до якого діти ще

не повною мірою звикли). Це сприяє зниженню психологічного опору, підвищує рівень довіри до дослідника та дозволяє отримати дані про глибинний емоційний стан дитини.

Для комплексного дослідження тривожних станів було обрано шкалу SCARED (дитячий та батьківський варіанти), адаптовану та верифіковану в Україні [12, 13]. Вибір було зупинено саме на цій парі опитувальників тому, що:

- їх чітка структура дозволяє розмежовувати шкільну, соціальну та сепараційну фобії, можливу наявність генералізованого тривожного розладу, панічного розладу та виражених соматичних симптомів тривоги;

- створюється можливість порівняльного аналізу результатів відповідно до субшкал за дитячим та батьківським варіантами опитувальника;

- можливість залучення батьків до діагностичного процесу: це дозволило дорослим підтримати дітей у прочитанні запитань, забезпечивши щирість відповідей, а також надало унікальну можливість порівняти бачення ситуації батьками та самовідчуття самої дитини та виявити, де саме їхні думки не збігаються.

Для оцінки психологічного клімату в родині було застосовано шкали HADS (Госпітальна шкала тривоги та депресії) [7, с. 55-58] та Спілбергера-Ханіна [7, с. 61-63], які заповнювали батьки учнів перших класів. Вибір зупинився саме на цих методиках оскільки вони:

- Дозволяють ідентифікувати рівень тривожності та депресивних тенденцій у дорослих, що має безпосередній зв'язок з емоційною атмосферою вдома та психологічним станом дітей.

- Зручні у використанні: методики заповнюються самим респондентом, що підвищує достовірність даних.

- Компактність опитувальників стала важливим моментом для забезпечення добровільної участі респондентів, оскільки обсяг запитань прямо впливає на готовність батьків до співпраці в умовах високої зайнятості.

Варто зазначити, що всі опитувальники (шкали SCARED, HADS та Спілбергера-Ханіна) в оригінальних методичних джерелах та на веб-ресурсах наявні лише у вигляді друкованих текстів. Тому автор самостійно передрукувала та перевела їх у зручні електронні анкети в Google Forms. Це допомогло значно швидше й простіше зібрати відповіді, дозволило батькам заповнювати їх прямо з телефонів у комфортний для них час, а також гарантувало повну конфіденційність і добровільність участі.

Такий формат дослідження дозволив забезпечити комплексний аналіз отриманих даних: порівняти те, що відчуває сама дитина з малюнком її емоційного стану та об'єктивною оцінкою психоемоційного стану від батьків.

Важливим кроком стало налагодження довірливих стосунків із дітьми. Щоб подолати бар'єр у спілкуванні, учні могли вільно звертатися до дослідника просто на ім'я. Також, щоб зменшити дитячий психологічний захист та знизити тривожність, було використано прийом саморозкриття: дослідник і класний керівник першими поділилися власними дитячими страхами (наприклад, розповіли, як боялися темряви та мишей). Це допомогло дітям зрозуміти, що боятися – це цілком природно й нормально.

Дослідник простою мовою пояснив дітям, звідки беруться страхи [2]. Ми провели паралель між корисним захисним страхом наших предків та сучасними безпідставними страхами, наприклад, боязнь ліфтів чи собак [6]. Наступним кроком стало поєднання діагностичного етапу з арттерапією. Спочатку діти заповнили тест Темпл-Амен-Доркі, а потім перейшли до малювання «Неіснуючої тварини». Їм запропонували зобразити те, що їх лякає, у вигляді кумедних особистих «монстриків», намалювати, де вони живуть, та дати їм імена. Логічним продовженням став терапевтичний ритуал «відправлення монстрів у космос»: малюнки складали у спеціально декоровану коробку, що допомогло дітям символічно відпустити свої страхи та негативні емоції.

Після творчої частини ми провели комплекс тілесних вправ («Тополя на вітрі», «Сокира», «Трясці»), які рекомендовані МОЗ України [5]. Діти сприйняли їх дуже емоційно та позитивно: вони щиро сміялися, стрибали й навіть просили продовження. Це допомогло їм зняти фізичне напруження й розслабитися перед повторним тестуванням.

Яскравим завершенням заняття стало вручення невеликих подарунків – тимчасових дитячих татувань, що світяться в темряві. Першокласники могли самі обрати собі наліпку з кількох варіантів, що остаточно закріпило їхні приємні враження від нашої зустрічі.

Окремим блоком стала робота з батьківськими діадами (16 сімей), де центр уваги був зміщений на порівняння внутрішнього стану дитини з батьківським баченням ситуації.

Результати дослідження. Діагностика рівня тривожності за методикою Темпл-Амен-Доркі дозволила отримати емпіричні дані щодо емоційного стану 38 учнів перших класів. Загальний аналіз результатів на початковому етапі дослідження продемонстрував

наступний розподіл: середній рівень тривожності властивий 60,5% учнів, високий рівень зафіксовано у 29% дітей, тоді як низький рівень виявлено лише у 10,5% респондентів.

Первинне діагностичне дослідження за методикою Темпла-Амен-Доркі в обох перших класах (N=38) було використано для формування загального емпіричного зрізу та виявлення базового рівня тривожності молодших школярів. Натомість аналіз подальшої динаміки та оцінка ефективності корекційного комплексу здійснювалися суто на базі 1-Б класу (n=20). Вибір цієї групи зумовлений оптимізацією часового розподілу заняття. Впровадження комплексу в паралельному 1-А класі виявило дефіцит часу, необхідного для проведення фінального ретестування в межах одного уроку. У зв'язку з цим, під час роботи з 1-Б класом алгоритм заняття було методично скориговано шляхом раціонального перерозподілу часу на творчий етап та оптимізації комплексу тілесно орієнтованих вправ, що дозволило повністю завершити програму та провести повторне тестування. Динаміку зміни рівнів тривожності у дітей 1-Б класу до та після реалізації програми унаочнено в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка рівнів тривожності учнів 1-Б класу (n=20) до та після корекційної програми

Рівень тривожності	До корекції (%)	Після корекції (%)	Різниця (у в.п.)
Низький	0%	5%	+5%
Середній	60%	80%	+20%
Високий	40%	15%	-25%

Аналіз даних, наведених у таблиці 1, свідчить про ефективність впровадження психокорекційного комплексу. Результати засвідчують позитивні зміни в емоційному фоні першокласників: частка учнів із середнім рівнем тривожності зросла з 60% до 80%, тоді як показник високої тривожності знизився на 25 відсоткових пунктів (з 40% до 15%). Окрім того, 5% респондентів продемонстрували якісний перехід до низького рівня тривожності, що підтверджує доцільність застосованих підходів для стабілізації психоемоційного стану дітей.

Варто зазначити, що у 20% учнів (4 дітей) 1-Б класу показники залишилися незмінними, тоді як у 15% дітей (3 особи) спостерігалось зростання рівня тривожності. Цей парадоксальний результат, на нашу

думку, свідчить не про неефективність використаних методик, а про зміну ставлення дітей до процесу діагностики. Ймовірно, на початковому етапі заняття частина учнів була схильна до «соціально бажаних» відповідей, приховуючи справжні емоційні переживання. Завдяки тому, що дослідником було створено атмосферу довіри та впроваджено психокорекційні техніки, діти позбулися психологічних бар'єрів і це дозволило зафіксувати їхній справжній, глибший емоційний стан, який виявився більш вираженим, ніж первинні показники.

Порівняльний аналіз емоційного стану дітей та оцінок батьків у 16 сімейних діадах виявив часткову схильність до недооцінювання дорослими рівня психологічного дискомфорту дитини, що відображено у таблиці 2.

Таблиця 2

Аналіз розбіжностей у сприйнятті емоційного стану дитини в сімейних діадах (n=16)

Тип взаємодії	Опис ситуації	Кількість діад
Співпадіння	Оцінки дитини та батьків збігаються	8
Недооцінювання	Батьки вважають стан дитини кращим, ніж він є	5
Переоцінювання	Батьки бачать тривогу там, де дитина почувається спокійно	3

Дані, наведені у таблиці 2, демонструють неоднорідність у сприйнятті емоційного стану дитини в сімейних діадах. У 8 випадках (50%) оцінки батьків та дітей збігаються, що свідчить про емоційну синхронізацію. Водночас у 5 випадках (31,25%) було зафіксовано «ефект прихованої тривоги», коли діти демонстрували вищий рівень тривожності, ніж оцінювали батьки. Крім того, у 3 випадках (18,75%) спостерігалось явище «емоційного переоцінювання», коли батьки вбачали тривожність у дітей, які за результатами тестування почувались спокійно.

Виявлена тенденція свідчить про те, що в умовах пролонгованого стресу частина батьків, через власну виснаженість та тривожність, схильна до применшення проблем дитини, що призводить до недооцінювання її внутрішнього емоційного напруження. Інша частина батьків, навпаки, через гіпертривожність може переоцінювати емоційні стани дитини. Таке «емоційне викривлення» у взаємодії між ними та дітьми ускладнює своєчасну діагностику тривожних станів та

потребує застосування інтегративних підходів до психологічного супроводу сімейних діад.

Обговорення результатів. Результати проведеного дослідження підтверджують гіпотезу про те, що діти молодшого шкільного віку у малих містах перебувають у стані «прихованої» тривожності, яка часто залишається поза полем зору дорослих. Порівняно з даними досліджень у зонах активних бойових дій [11], де тривога має виражений посттравматичний характер, у нашому дослідженні переважає «фонові» напруга. Це може бути пояснено феноменом «соціального заперечення»: відносна фізична безпека регіону створює ілюзію благополуччя, через що батьки схильні ігнорувати емоційні сигнали дітей, вважаючи їх результатом втоми або вікової адаптації.

Виявлена розбіжність між самооцінкою дитини та оцінкою дорослих свідчить про порушення емоційної синхронізації в родинних системах. В умовах пролонгованого стресу це виявляється у двох протилежних стратегіях: або у застосуванні батьками захисного механізму мінімізації емоційного стану дитини («прихована тривога»), або, навпаки, у зосередженні на потенційних загрозах, що призводить до переоцінювання рівня тривожності дитини. Обидві стратегії вказують на дефіцит емоційної близькості та потребу в налаштуванні емоційного контакту між батьками й дітьми. Таким чином, психологічний супровід у таких регіонах має бути спрямований не лише на дитину, а й на розбудову «емоційного мосту» між батьками та дітьми, що відповідає принципам теорії прив'язаності Дж. Боулбі.

Практичним результатом дослідження стала розробка авторського комплексу психокорекційних вправ для батьків, оформленого у вигляді інформаційної пам'ятки «Як допомогти дитині впоратися з тривогою», змістове наповнення якої ґрунтується на когнітивно-поведінкових стратегіях та сучасних рекомендаціях ЮНІСЕФ [17]. Цей інструментарій спрямований на розвиток батьківської компетентності у подоланні емоційної напруги дітей і готується до впровадження в освітній процес початкової школи як компонент системи психологічного супроводу.

Висновки з даного дослідження

і перспективи подальших розвідок у даному напрямі

Проведене дослідження психологічних особливостей тривожності учнів перших класів дозволило зробити наступні висновки:

– *Діагностична ефективність*: Інтеграція проєктивних методик («Неіснуюча тварина») із класичними опитувальниками

(Темпла-Амен-Доркі, SCARED) є оптимальним підходом для роботи з дітьми 6–7 років. Це дозволяє обійти прагнення дітей відповідати «правильно» та виявити справжній емоційний стан дитини, який часто прихований за формальними реакціями.

– *Психокорекційний потенціал:* Поєднання арттерапевтичних технік (вираження та відпускання страхів через творчість) та тілесно орієнтованих вправ («Тополя на вітру», «Сокира», «Трясці») є високоефективним інструментом для швидкого зниження психосоматичного напруження. Емоційний відгук дітей, зокрема позитивна реакція на активні вправи, підтверджує доцільність використання ігрових форм для розблокування м'язових «затисків» та стабілізації емоційного фону.

– *Трансформація емоційної відкритості:* Перехід частини дітей до об'єктивного прояву своїх емоцій після проведення вправ свідчить про подолання внутрішньої напруги та психологічних бар'єрів, що є необхідною умовою для подальшої терапевтичної роботи..

– *Значення соціального середовища:* Ефективність роботи в освітньому просторі безпосередньо залежить від створення довірливої атмосфери, заснованої на принципах «рівний – рівному» та особистому саморозкритті дослідника. Застосування позитивного підкріплення (символічні подарунки) завершує цикл психологічного супроводу, формуючи у дітей стійкий позитивний досвід роботи з психологом.

– *Профілактична перспектива:* Раннє виявлення та корекція тривожних станів у молодшому шкільному віці є запорукою успішної соціалізації особистості та профілактикою розвитку складних психоемоційних порушень у підлітковому та дорослому віці.

Отримані результати засвідчують необхідність впровадження в освітній процес комплексних програм психологічного супроводу, що базуються на довірі, тілесній інтеграції та індивідуальному підході до емоційних потреб молодших школярів.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямі пов'язані з вивченням питання впливу батьківського емоційного вигорання на формування тривожних станів у дітей молодшого шкільного віку. Також актуальним є розширення вибірки дослідження з метою порівняння динаміки емоційного стану дітей у малих та великих містах, що дозволить розробити гнучкі програми психологічної допомоги з урахуванням особливостей різних соціальних середовищ.

Література

1. Ефективні технології розвитку та відновлення стресостійкості / життєстійкості у дітей та дорослих : методичний

посібник для практичних психологів, соціальних педагогів / укл. Д. Д. Романовська, М. Г. Яшук. Чернівці, 2018. 180 с.

2. Ліхі Р. Л. Свобода від тривоги. Здолай тривогу, доки вона не здолала тебе / переклад з англ. Ірини Щепанюк. Київ : Видавництво Ростислава Бурлаки, 2024. 552 с.

3. Максименко С. Д. Генетична психологія учіння людини : монографія. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2017. 206 с.

4. Матвієнко О. В., Ведмеденко Н. О., Химич М. А. Особливості прояву тривожності у дітей молодшого шкільного віку в умовах війни. *Освітньо-науковий простір*. 2024. Вип. 6. <https://pedagogy.com.ua/index.php/journal/article/view/84/84>

5. МОЗ України : вправи-антистрес для дітей. URL: <https://moz.gov.ua/uk/vpravi-antistres-dlja-ditej>

6. Паламарчук І. Г., Федоренко Л. П. Психологічні особливості переживання страхів дітьми молодшого шкільного віку в умовах воєнного стану. *Збереження психічного здоров'я в умовах воєнних дій : збірник наукових праць*. Київ, 2023. С. 60-63. <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059010.pdf#page=60>

7. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навчальний посібник / за заг. ред. О. О. Чабана, О. О. Хаустової. 2-ге вид. Київ : Видавничий дім «Медкнига», 2019. 112 с.

8. Проективна методика «Неіснуюча тварина» : веб-ресурс. URL: <https://vseosvita.ua/library/embed/000z2d-26ae.docx.html>

9. Радчук Н., Крижановська З. Сучасні тенденції в системі освіти: теорія прив'язаності Джона Боулбі. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/40991ef9-3d5a-40b8-aa7b-18c4b3ea29f3/content>

10. Романчук О. Психологічна допомога дітям, які пережили травматичні події : посібник. Львів : Видавництво Старого Лева, 2017. 160 с.

11. Романчук О. Як допомогти дітям пройти крізь виклики війни : поради дитячого психолога. *Mental Health for Ukraine* : веб-ресурс. 2022. URL: <https://www.mh4u.in.ua/hochu-dopomogty-blyzkym/how-to-help-children-war/>

12. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії : шкала SCARED-C (дитяча). 2017. https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/SCAREDC_ukr.pdf

13. Український інститут когнітивно-поведінкової терапії : шкала SCARED-P (батьківська). 2017. https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/SCAREDP_ukr.pdf

14. Україна: звіт про гуманітарну ситуацію № 60 (березень 2026 р.) / UNICEF. URL: <https://www.unicef.org/media/179981/file/Ukraine-Humanitarian-Situation-Report-No.60,31-March-2026.pdf>
15. Центр психічного здоров'я та психосоціального супроводу НаУКМА : веб ресурс. URL: <https://kmarehab.com/category/psychology-health/>
16. Щоденне моніторингове дослідження : Gen.Ukrainian. URL: <https://genukrainian.com.ua/research>
17. Як підтримати дітей у часи невизначеності та стресу : поради для батьків. UNICEF. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/7-tips-for-parents>

References

1. Romanovska, D. D., & Yashchuk, M. H. (Eds.). (2018). Efektyvni tekhnologii rozvytku ta vidnovlennia stresostiikosti / zhyttiistikiosti u ditei ta doroslykh [Effective technologies for the development and restoration of stress resilience / resilience in children and adults]. Chernivtsi [in Ukrainian].
2. Leahy, R. L. (2024). Svoboda vid tryvohy. Zdolai tryvohu, doky vona ne zdolala tebe [Freedom from anxiety. Overcome anxiety before it overcomes you] / transl. by I. Shchepaniuk. Kyiv: Vydavnytstvo Rostyslava Burlaky. 552 p. [in Ukrainian].
3. Maksymenko, S. D. (2017). Henetychna psykholohiia uchinna liudyny [Genetic psychology of human learning]. Kyiv: Vydavnychi Dim «Slovo» [in Ukrainian].
4. Matviienko, O. V., Vedmedenko, N. O., & Khymych, M. A. (2024). Osoblyvosti proiavu tryvozhnosti u ditei molodshoho shkilnoho viku v umovakh viiny [Features of anxiety manifestation in primary school children in wartime conditions]. Osvitno-naukovyi prostir [Educational and Scientific Space], (6) [in Ukrainian]. <https://pedagogv.com.ua/index.php/journal/article/view/84/84>
5. MOZ Ukrainy: vpravy-antystres dlia ditei [Ministry of Health of Ukraine: anti-stress exercises for children]. (2026). [in Ukrainian]. <https://moz.gov.ua/uk/vpravi-antistres-dlja-ditei>
6. Palamarchuk, I. H., & Fedorenko, L. P. (2023). Psykholohichni osoblyvosti perezhyvannia strakhiv ditmy molodshoho shkilnoho viku v umovakh voiennoho stanu [Psychological features of experiencing fears by primary school children under martial law]. In Zberezhennia psykhichnoho zdorovia v umovakh voiennykh dii [Preservation of mental health in wartime conditions] (pp. 60-63). Kyiv [in Ukrainian]. <https://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi79/0059010.pdf#page=60>
7. Chaban, O. O., & Khaustova, O. O. (Eds.). (2019). Praktychna psykhosomatyka: diahnostychni shkaly [Practical psychosomatics: diagnostic scales]. Kyiv: Vydavnychi dim «Medknya» [in Ukrainian].
8. Proiektivna metodyka «Neisnuvacha tvaryna» [Projective technique «Non-existent animal»]. (2026).[in Ukrainian]. <https://vseosvita.ua/library/embed/000z2d-26ae.docx.html>
9. Radchuk, N., & Kryzhanovska, Z. (2026). Suchasni tendentsii v systemi osvity: teoriia pryv'язanosti Dzhona Boulbi [Modern trends in the education system: John Bowlby's attachment theory]. [in Ukrainian]. <https://evnuir.vnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/40991ef9-3d5a-40b8-aa7b-18c4b3ea29f3/content>

10. Romanchuk, O. (2017). Psykholohichna dopomoha dityam, yaki perezhlyli travmatychni podiyi [Psychological support for children who have experienced traumatic events]. Lviv: Vydavnytstvo Staroho Leva [in Ukrainian].
11. Romanchuk, O. (2022). Yak dopomohty dityam proyty kriz vyklyky viyny: porady dytyachoho psykholoha [How to help children go through the challenges of war: advice from a child psychologist]. Mental Health for Ukraine [in Ukrainian]. <https://www.mh4u.in.ua/hochu-dopomogty-blyzkym/how-to-help-children-war/>
12. Ukrainskyi instytut kohnityvno-povedinkovoi terapii: shkala SCARED-C (dytiacha) [Ukrainian Institute of Cognitive Behavioral Therapy: SCARED-C scale (child)]. (2017) [in Ukrainian]. https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/SCAREDC_ukr.pdf
13. Ukrainskyi instytut kohnityvno-povedinkovoi terapii: shkala SCARED-P (batkivska) [Ukrainian Institute of Cognitive Behavioral Therapy: SCARED-P scale (parent)]. (2017) [in Ukrainian]. https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/SCAREDP_ukr.pdf
14. UNICEF. (2026). Ukraina: zvit pro humanitarnu sytuatsiiu № 60 [Ukraine: Humanitarian Situation Report No. 60]. [in Ukrainian]. <https://www.unicef.org/media/179981/file/Ukraine-Humanitarian-Situation-Report-No.60,31-March-2026.pdf>
15. Tsentrl psykhychnoho zdorovia ta psykhosotsialnoho suprovodu NaUKMA [Center for Mental Health and Psychosocial Support at NaUKMA]. (2026). [in Ukrainian]. <https://kmarehab.com/category/psychology-health/>
16. Shchodenne monitorynhove doslidzhennia [Daily monitoring study]. (2026). Gen.Ukrainian.[in Ukrainian]. <https://genukrainian.com.ua/research>
17. UNICEF. (2026). Yak pidtrymaty ditei u chasy nevyznachenosti ta stresu: porady dlia batkiv [How to support children during times of uncertainty and stress: advice for parents]. [in Ukrainian]. <https://www.unicef.org/ukraine/stories/7-tips-for-parents>