



## Дослідницькі статті

### СЕРЕДОВИЩЕ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ЯК ЧИННИК ДИНАМІКИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ І ЮНАКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

Запека Яна, Іванченко Яна

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.2-0001

#### Анотація

*Актуальність.* Метою дослідження було виявити чинники та структуру психоемоційних станів підлітків та юнаків в умовах війни, а також визначити роль соціалізаційного середовища у формуванні їхнього емоційного стану. На основі даних емпіричного дослідження розробити тренінгову програму, спрямовану на підтримку емоційної стабільності та зниження рівня тривожності підлітків і юнаків в контексті розвитку під час війни.

*Методологія.* Для реалізації мети застосовано тест шкільної тривожності Філіпса; методика визначення труднощів у встановленні контактів В. Бойка, “Тест на визначення рівня стресу” (за В. Щербатих); “Методика самооцінки емоційного стану” Уессмана-Рікса та опитувальник «Інститути та механізми соціалізації» Н. Лучинкіної, психологічний тренінг. Дослідження проведено серед українських школярів віком 10-16 років – підлітків та юнаків.

*Результати.* Результати емпіричного дослідження показали підвищені рівні тривожності, соціального стресу й труднощів емоційної регуляції в обох вікових групах, причому підлітки виявилися більш емоційно вразливими. Юнаки частіше відчувають страх не відповідати очікуванням оточення та демонструють нижчий фізіологічний опір стресу. Встановлено, що орієнтація на інтернет-середовище підсилює соціальний стрес і знижує емоційну стабільність, тоді як сімейна підтримка виконує захисну функцію, сприяючи зниженню тривожності й покращенню емоційної рівноваги. Факторний аналіз дав змогу виокремити три компоненти психоемоційних станів – емоційно-соматичний, когнітивно-поведінковий і міжособистісний, які комплексно відображають особливості емоційного реагування молоді в умовах війни.

*Висновки.* Розроблений тренінг емоційної підтримки показав статистично значуще зниження рівнів тривожності, стресу й емоційних бар’єрів та покращення показників енергійності, впевненості й загального психологічного благополуччя досліджених осіб.

*Ключові слова:* психоемоційні стани, соціалізація, стрес, тривожність, підлітки, юнаки, війна.

#### Актуальність

В умовах повномасштабної війни в Україні особливої актуальності набуває дослідження соціально-психологічного контексту життя підлітків і юнаків, оскільки цей вік відзначається підвищеною чутливістю до хронічного стресу. Повномасштабне вторгнення порушило базові відчуття безпеки, стабільності та передбачуваності майбутнього, спричинило розлуку з близькими, вимушене переселення, навчання в умовах повітряних тривог. У спілкуванні молоді посилюються теми втрати, страху, провини за власну радість, досвіду вимушеної адаптації, а звернення до психологічних онлайн служб показують, що війна стає фоном більшості труднощів і впливає на міжособистісні стосунки та суб'єктивне відчуття безпеки (Nakala et al., 2024). Особливого значення набувають психоемоційний стан, рівень стресу й тривожності, емоційна стабільність і резильєнтність як індикатори здатності зберігати внутрішню рівновагу в умовах затяжної небезпеки.

Сім'я, школа й найближче оточення для підлітків та юнаків можуть бути водночас ресурсом підтримки і джерелом додаткового напруження, коли буденне життя вимагає підвищеної емоційної стійкості, гнучкості, навичок саморегуляції та опори на соціальну підтримку.

### Теоретичний бекграунд

Психоемоційний стан підлітків та юнаків розглядаються як комплексне інтегративне утворення, яке охоплює емоції, мисленнєві процеси, способи інтерпретації подій та загальний рівень внутрішньої психологічної збалансованості. Сучасні українські науковці наголошують, що на сьогодні існує помітний взаємозв'язок погіршення психоемоційного стану молоді з переживанням травматичних епізодів, що формують вплив на їхній психологічний стан, що акцентує потребу в розширенні психологічної підтримки молоді в умовах воєнного часу. Воронова та ін. (2025); Beketova et al. (2025).

У підлітковому та юнацькому віці розвиток психоемоційних станів визначається поєднанням гендерних та біологічних чинників, що формують специфічні особливості становлення особистості. Наукові спостереження свідчать, що дівчата, як правило, раніше входять у період статевого дозрівання, що може зумовлювати підвищену емоційну чутливість і більшу спрямованість на соціальні взаємини. Натомість хлопці у цей час нерідко проявляють більш імпульсивні та зовні виражені поведінкові реакції (Leadbeater & Thompson, 2011).

Поняття сімейної соціалізації знаходить також різні визначення у наукових джерелах. Bronfenbrenner (1979) трактує її як фундаментальний процес інтеріоризації дитиною соціальних норм, основних переконань і зразків поведінки, які дитина переймає у родинному середовищі, що формує фундамент емоційного та соціального розвитку. Сім'я є основним осередком соціалізації, у межах якого формуються ключові поведінкові риси дітей. Характер їхнього розвитку багато в чому залежить від стилю сімейних стосунків, розподілу ролей та взаємодії між батьками й дітьми, що може як підвищувати, так і знижувати рівень тривожності (Анопрієнко, 2012).



О.Власова (2005) зазначає що соціалізація, особливо у сфері освіти виступає ключовим процесом включення молодшої людини в культурне та соціальне середовище. Саме через організоване навчання й виховання індивід засвоює норми, цінності, моделі поведінки та соціальні ролі, необхідні для повноцінної участі в суспільному житті. Зі зростанням автономії до цього додаються самовиховання й самостійне опанування знань, що сприяють розвитку компетентностей та здатності діяти в соціокультурному контексті. Т.Титаренко (2003) акцентує на впливі кризових подій на поведінку та емоційні стратегії молоді, тоді як В.Панок (2010) розглядає соціалізацію як багаторівневий процес включення індивіда у систему соціальних відносин. Узагальнюючи ці підходи, соціалізацію можна визначити як багатокомпонентний процес включення людини в соціальне середовище через опанування норм, ролей, цінностей та поступове формування ідентичності.

Шкільна соціалізація сприяє опануванню учнями певних суспільних правил, переконань та поведінкових зразків в освітньому просторі школи, навичками соціальної взаємодії з однолітками та людьми старшими за віком. Wang & Liu (2024) показали, що адаптація підлітків формується під впливом їхніх індивідуальних психологічних рис, умов навчального середовища та сімейної підтримки. Онлайн-формат який є домінуючим у навчальному процесі зараз дає можливість точніше визначити чинники, які впливають на здатність учнів пристосовуватися до різних типів дистанційної освіти.

Аналіз літератури демонструє різні підходи до розуміння емоційної регуляції та факторів, що її визначають. Loevaas et al. (2018) визначають емоційну регуляцію як процеси, що допомагають людині усвідомлювати власні емоції, оцінювати їх значущість та регулювати інтенсивність і тривалість переживань відповідно до обставин. Порушення цього механізму, згідно з науковими даними, може сприяти виникненню тривожних та емоційних розладів. Доведено, що труднощі в управлінні емоційними реакціями посилюють прояви тривожності та ускладнюють перебіг терапевтичних втручань (Cisler et al., 2018).

Одним із найвпливовіших факторів, що формують сучасний досвід підлітків і юнаків, є цифрове середовище та щоденна взаємодія з інтернетом. Узагальнення результатів мета-аналізу Kerr et al. (2025) показує, що значна частина досліджень фіксує прямий зв'язок між активністю у соціальних мережах і підвищеним рівнем тривожності в молодіжній вибірці. Найбільшу небезпеку становить саме надмірне або неконтрольоване користування онлайн-платформами, яке розглядається як суттєвий чинник ризику для емоційного благополуччя. Отже, вплив цифрового середовища здатний істотно змінювати психоемоційний стан молоді.

Результати наявних досліджень засвідчують потенціал взаємопідтримки та солідарності серед української молоді, що може стати основою програм розвитку емоційної стійкості, саморегуляції, усвідомлення власних емоцій, зміцнення

соціальних зв'язків (Giordano et al., 2024) та впровадження інноваційних психосоціальних інтервенцій із використанням цифрових технологій й онлайн підтримки (Raknes & Chorna, 2024). Вивчення динаміки психоемоційних станів підлітків і юнаків у період війни має теоретичне й практичне значення, поглиблює розуміння адаптації особистості в умовах тривалого стресу та створює емпіричне підґрунтя для цільових програм допомоги й профілактики тривожних і стресових розладів.

В результаті аналізу наукової літератури ми створили концептуальну модель дослідження. У моделі зазначається, що основними показниками впливу воєнних умов є рівень стресу та вираженість тривожних реакцій. Ці показники пов'язані з тим, як підлітки та юнаки оцінюють свій емоційний стан, адже тривалий стрес знижує їхню здатність правильно розуміти, осмислювати та поєднувати власні емоційні переживання.

Погіршення емоційної саморегуляції та формування стійких станів напруження можуть слугувати предикторами ускладнень у налагодженні міжособистісних контактів. У цьому контексті порушення емоційної рівноваги зменшує соціальну відкритість, підвищує вразливість до конфліктів та призводить до зниження ефективності комунікативної взаємодії.

Умови соціалізації, що охоплюють сімейний, освітній та ширший соціальний контекст, у моделі розглядаються як системний модератор зазначених процесів. Вони можуть виконувати як компенсаторну, так і ризикогенну функцію: сприяти стабілізації емоційного стану підлітка/юнака, підтримувати його адаптивні стратегії реагування або, навпаки, поглиблювати негативні наслідки впливу воєнного середовища.

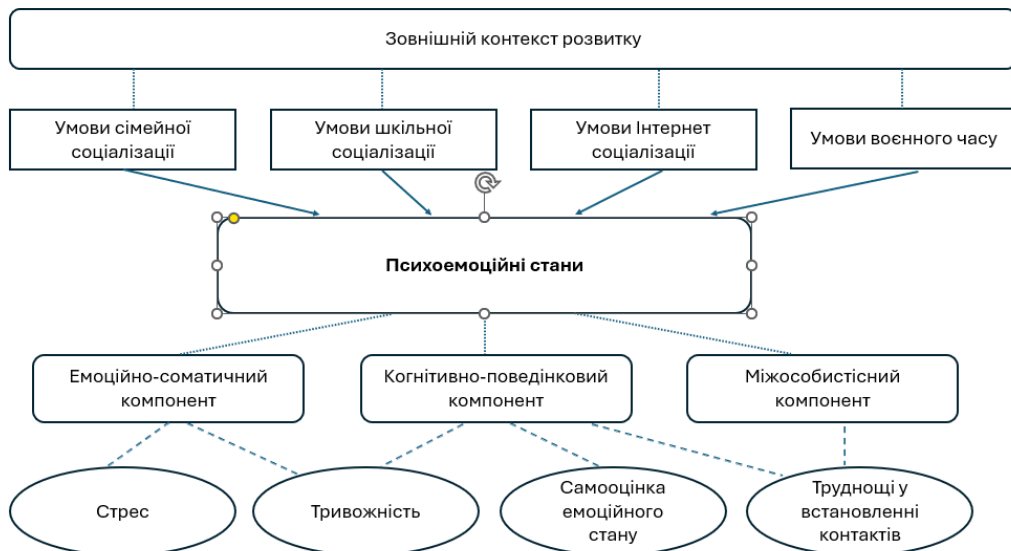


Рис. 1. Концептуальна модель дослідження психоемоційних станів підлітків та юнаків



Метою дослідження є комплексний аналіз чинників та структури психоемоційних станів підлітків та юнаків шільного віку в умовах війни та розробка тренінгової програми спрямованої на підтримку емоційної стабільності та зниження рівня тривожності підлітків і юнаків в умовах сімейної, освітньої та інтернет-соціалізації під час війни. Передбачалося, що надмірне користування інтернетом є чинником, який посилює тривожні прояви та знижує стресостійкість підлітків і юнаків, а вищий рівень залученості у сімейну взаємодію та шкільне середовище пов'язаний з нижчим рівнем тривожності та кращою емоційною саморегуляцією підлітків і юнаків.

### Методологія

У дослідженні взяли участь 90 респондентів віком від 10 до 16 років, (M=12,8), серед яких 45,6% хлопців і 54,4% дівчат, за віковими групами: підлітки (10-13 років) та юнаки (14-16 років). Використано авторське анкетування та блок стандартизованих методик для оцінки тривожності, стресу, міжособистісних труднощів, соціалізації й самооцінки емоційного стану, зокрема тест шкільної тривожності Філіпса, методика визначення труднощів у встановленні контактів В. Бойка, "Тест на визначення рівня стресу" В. Щербатих, "Методика самооцінки емоційного стану" Уессмана-Рікса та опитувальник Інститути та механізми соціалізації Н. Лучинкіної. Опитування проводилося онлайн у форматі Google Forms. По завершенню збору даних додатково було реалізовано двотижневу тренінгову програму емоційної підтримки з повторним вимірюванням показників. Для обробки даних застосовано описову статистику, U-критерій Манна-Уїтні, однофакторний дисперсійний аналіз ANOVA, кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена, експлораторний факторний аналіз і W-критерій Вілкоксона.

### Результати

За результатами дослідження, у вибірці в цілому встановлено помірно підвищений рівень шкільної тривожності з виразним соціальним компонентом. Найбільше напруження пов'язане з соціальним стресом, фрустрацією потреби досягнення успіху, страхом невдачі та оцінки з боку оточення, а також із ситуаціями перевірки знань і самовираження, що відображає занижену впевненість учасників дослідження у власних можливостях. У структурі впливових інститутів соціалізації досліджених школярів провідною залишається школа як основний простір щоденної взаємодії, другим за значущістю виступає інтернет середовище, яке посилює вплив віртуальних комунікацій на емоційний стан, останнє місце займає сім'я.

Результати за методикою В. Бойка показали помірні, але стійкі труднощі емоційної комунікації учасників дослідження. Підліткам та юнакам складно відкрито виражати й регулювати емоції, вони схильні до домінування негативних переживань

та обережності щодо емоційного зближення, що створює бар'єри для виникнення довірливих стосунків і підсилює ризик соціальної ізоляції та тривожних реакцій у таких осіб. За тестом В Щербатих виявлено помірно підвищений рівень дистресу з виразними фізіологічними симптомами, доповненими інтелектуальними, поведінковими та емоційними проявами хронічного напруження. За методикою Уессмана Рікса емоційна сфера опитаних школярів загалом виглядає відносно збалансованою, однак зниження показників спокою, енергійності, піднесеності та впевненості у собі свідчить про їх легке емоційне виснаження і помірну внутрішню напругу. Поєднання підвищеної тривожності, хронічного стресу та труднощів емоційної регуляції у шкільної молоді, що зростає в умовах воєнного стану та потужного інформаційного впливу, ускладнює її адаптацію й підвищує психологічну вразливість.

Порівняльний аналіз вікових груп показав подібний загальний рівень шкільної тривожності, але різну її структуру (див. табл. 1). Юнаки частіше переживають страх не відповідати очікуванням оточення та мають нижчий фізіологічний опір стресу порівняно з підлітками ( $p < 0,05$ ), що відображає посилення соціального тиску й відповідальності в юнацькому віці.

Таблиця 1. Результати діагностики вимірюваних параметрів школярів залежно від віку

Змінна	U, Мана-Уїтні	P, Значущість	Юнаки	Підлітки
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	618	0,012*	3,1	2,63
Низький фізіологічний опір стресу	635	0,011*	3,31	2,85
Інтернет-середовище	619	0,002*	15,6	12,8
Школа	358	0,001*	12,6	20,2
Невміння керувати емоціями, дозувати їх	585	0,016*	2,22	2,68
Загальний показник стресу	657	0,033*	5,68	6,16
Спокійність-тривожність	604	0,012*	5,18	6,02

*Примітка «\*»- статистична значущість на рівні  $p < 0,05$ ; представлені лише статистично-значущі результати.*

За показниками інститутів соціалізації юнаки значно частіше орієнтуються на інтернет-середовище, тоді як підлітки переважно на школу ( $p < 0,01$ ), при



відносно стабільній ролі сім'ї без вікових відмінностей. У сфері емоційної комунікації підлітки частіше мають труднощі з уарвлінням і «дозуванням» емоцій, тоді як юнаки загалом краще справляються з емоційною регуляцією ( $p < 0,05$ ).

Підлітки також демонструють вищий загальний рівень стресу порівняно з юнаками ( $p < 0,05$ ), що вказує на їх більшу вразливість до дистресу. Дані самооцінки за методикою Уессмана Рікса підтверджують це, оскільки саме підлітки мають вищі значення за шкалою спокійність-тривожність, тоді як інші емоційні параметри не досягають статистичної значущості.

Додатковий аналіз з урахуванням провідного інституту соціалізації показав відсутність істотних відмінностей в загальному рівні шкільної тривожності, однак виявив зміни в її структурі (див. табл. 2). Соціальний стрес є найвищим у групі з домінуванням інтернет-середовища, тоді як страх не відповідати очікуванням оточення максимальний у підлітків та юнаків, орієнтованих на сім'ю, і мінімальний у тих, для кого провідним середовищем є школа ( $p < 0,05$ ).

**Таблиця 2. Результати діагностики досліджених школярів залежно від провідного інституту соціалізації**

Змінна	ANOVA F	P, значущість	Інтернет-середовище	Сім'я	Школа
Переживання соціального стресу	2,047	0,017*	8,06	6,75	7,26
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	1,295	0,049*	3,09	3,25	2,65
Інтернет-середовище	26,47	0,001*	18,1	12,6	12,2
Сім'я	8,36	0,001*	10,3	16	11,3
Школа	45,49	0,001*	11,3	10,8	20,8
Невміння керувати емоціями, дозувати їх	4,567	0,018*	1,97	3	2,61
Спокійність-тривожність	1,804	0,012*	6,09	4,58	5,46
Енергійність-втомленість	1,951	0,016*	5,56	6,58	5,93

*Примітка «\*»- статистична значущість на рівні  $p < 0,05$ ; представлені лише статистично-значущі результати.*

Профілі соціалізації за методикою “Інститути та механізми соціалізації” Н. Лучинкіної істотно різняться. Підлітки з домінуванням преференції інтернет середовища мають найвищі бали за відповідною шкалою та найнижчі за сімейною і шкільною, тоді як сімейна та шкільна групи демонструють максимальні значення за своїми провідними інститутами при високій статистичній значущості ( $p < 0,001$ ). В емоційній комунікації значущі розбіжності виявлено лише за шкалою вміння керувати емоціями: найменші труднощі мають підлітки з провідним інтернет середовищем, найбільші - ті, хто орієнтується на сім'ю ( $p < 0,05$ ), інші емоційні бар'єри істотно не відрізняються.

Показники стресу за методикою «Тест на визначення рівня стресу» В. Щербатих не різняться залежно від інституту соціалізації, що свідчить про однаково напружений емоційний фон у всіх групах. За методикою самооцінки емоційного стану Уессмана Рікса найвища тривожність і найнижча енергійність характерні для інтернет орієнтованих підлітків, тоді як фокус на сім'ї пов'язаний з вищою енергійністю та нижчою тривожністю ( $p < 0,05$ ). Загалом підлітки виявляються більш емоційно вразливими та стрес-чутливими, ніж юнаки, а орієнтація на інтернет середовище як провідний інститут соціалізації значуще асоціюється з вищим соціальним стресом, підвищеною тривожністю та нижчою емоційною стабільністю порівняно з фокусом школярів на сімейній або шкільній соціалізації.

Кореляційний аналіз за коефіцієнтом Спірмена виявив системні зв'язки між переважаючим для учнів типом соціалізації, тривожністю, емоційними бар'єрами, стресом і психоемоційним станом учасників дослідження. Вищі показники цінності сімейної соціалізації пов'язані зі зниженням фрустрації потреби досягнення успіху ( $r = -0,290$ ,  $p < 0,05$ ) та страху самовираження ( $r = -0,260$ ,  $p < 0,05$ ), а вищі показники орієнтації учня на шкільну соціалізацію корелюють з їхнім страхом не відповідати очікуванням інших ( $r = 0,257$ ,  $p < 0,05$ ). Вища включеність в інтернет середовище значуще корелює зі зниженням фізіологічного опору стресу ( $r = -0,278$ ,  $p < 0,05$ ) і більшою пригніченістю підлітків та юнаків, тоді як пріоритет шкільної соціалізації пов'язаний з підвищеною енергійністю обстежених учнів. Переважання цінності сімейного і шкільного контекстів соціалізації асоціюються зі зменшенням у школярів інтелектуальних симптомів стресу, що відображає підтримувальну роль стосунків із батьками та вчителями у збереженні когнітивного контролю. Водночас виявлено парадоксальний частково захисний ефект емоційної дистанційованості: домінування негативних емоцій і небажання емоційного зближення поєднуються з нижчими показниками шкільної тривожності та соціального стресу, але підсилюють ризики ізоляції. Найтісніші зв'язки простежуються між стресом і загальним емоційним станом, зростання стресу супроводжується підвищенням тривожності, пригніченості, втоми та посиленням когнітивних, емоційних, поведінкових і соматичних симптомів, що підтверджує комплексний характер психоемоційної вразливості молоді.



Факторний аналіз узагальнив отримані показники в тривимірну модель психоемоційних станів, яка відображає поєднання шкільної тривожності, стресу та емоційної саморегуляції (див. табл. 3).

Таблиця 3. Факторне навантаження статистичної моделі структури емоційних станів

Змінна	Фактор №1	Фактор №2	Фактор №3
Загальна тривожність у школі	0,849	-	-
Переживання соціального стресу	-	0,491	-
Фрустрація потреби в досягненні успіху	-	-	0,833
Страх самовираження	0,506	-	-
Страх ситуації перевірки знань	0,660	-	-
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	-	-	0,562
Низький фізіологічний опір стресу	0,621	-	-
Проблеми і страхи у стосунках із учителем	-	-	0,591
Інтелектуальні ознаки стресу	-	0,626	-
Поведінкові ознаки стресу	-	0,650	-
Емоційні симптоми стресу	-	0,643	-
Фізіологічні симптоми стресу	0,538	-	-
Спокійність-тривожність	-	0,454	-
Піднесення-пригніченість	-	0,369	-
Енергійність-втомленість	0,451	-	-
Впевненість у собі-безпорадність	-	-	0,331

Примітка нормальність Бартлета  $p < 0,001$ ; КМО  $> 0,786$ .

Модель факторної структури виявилася адекватною, коефіцієнт КМО становить (0,786), критерій Бартлета статистично значущий ( $p < 0,001$ ). Перший фактор з найвищими навантаженнями загальної шкільної тривожності (0,849), страху перевірки

знань (0,660), страху самовираження (0,506), низького фізіологічного опору стресу 0,621 та шкали енергійність втоми (0,451) описує емоційно-соматичний вимір психоемоційних станів. Другий фактор об'єднує інтелектуальні (0,626), поведінкові (0,650) та емоційні (0,643) симптоми стресу разом з тривожністю і пригніченістю та відображає когнітивно-поведінковий компонент психоемоційних станів. Третій фактор із високими навантаженнями фрустрації досягнення (0,833), страху не відповідати очікуванням оточення (0,562), труднощів у стосунках із учителем (0,591) і відчуття безпорадності (0,331) інтерпретується як міжособистісний компонент психоемоційних станів, пов'язаний із залежністю від зовнішньої оцінки та страхом соціального осуду.

Двотижневий тренінг (14 занять по 45 хвилин) було побудовано на виявлених у дослідженні проблемах помірно підвищеної шкільної тривожності, соціального стресу, фізіологічних симптомів стресу, труднощів емоційної регуляції, комунікативних бар'єрів та виснаження в умовах домінуючої інтернет-соціалізації.

Програма поєднувала елементи психоедукації, тілесної та емоційної саморегуляції, когнітивної роботи з тривожними думками, формування толерантнішого ставлення до оцінювання, розвитку емоційної комунікації, медіагігієни та опори на ресурси підтримки.

Після тренінгу статистично значуще знизилися всі основні показники шкільної тривожності, окрім проблем у стосунках із учителем (див. табл. 4). Загальна тривожність у школі зменшилася з 13,53 до 11,27 балів ( $W=115$ ,  $p=0,001$ ), соціальний стрес з 7,48 до 6,34 ( $p=0,004$ ), фрустрація досягнень з 8,14 до 7,06 ( $p=0,034$ ), страх самовираження з 3,42 до 2,73 ( $p=0,002$ ), страх перевірки знань з 3,56 до 3,04 ( $p=0,018$ ), страх не відповідати очікуванням оточуючих з 2,89 до 2,18 ( $p=0,003$ ), низький фізіологічний опір стресу знизився з 3,10 до 2,58 ( $p=0,021$ ).

За методикою соціалізації зафіксовано зниження орієнтації на інтернет середовище з 14,30 до 12,93 при одночасному зростанні значущості сім'ї та школи, що відповідає акценту тренінгу на медіагігієні та посиленні офлайн ресурсів.

Показники емоційних бар'єрів за методикою «Перепони у встановлені контактів» В. Бойка продемонстрували зменшення за показниками невміння керувати емоціями, неадекватного їх вияву, домінування негативних переживань і небажання емоційного зближення, що свідчить про підвищення емоційної гнучкості та більшої відкритості у стосунках. Стрессова симптоматика за тестом на визначення рівня стресу В. Щербатих знизилася на всіх рівнях, загальний показник стресу зменшився з 5,90 до 4,92, що відображає формування ефективніших стратегій саморегуляції та послаблення хронічної напруги. Паралельно покращилися показники суб'єктивного емоційного благополуччя за методикою самооцінки емоційного стану Уессмана Рікса, зменшилася тривожність, зросли показники піднесення, енергійності і впевненості у собі, інтегральний емоційний стан підвищився з 5,69 до 6,18 бали. Позитивні, але статистично незначущі зміни у стосунках з учителем, сімейній і шкільній соціалізації та емоційній негнучкості вказують на потребу у тривалішій або повторній інтервенції



Загалом результати підтверджують ефективність тренінгу як засобу зниження шкільної тривожності, стресу й емоційної напруги в умовах війни, корекції дисфункційної інтернет соціалізації та зміцнення емоційної регуляції, упевненості й суб'єктивного благополуччя.

**Таблиця 4. Результати перевірки ефективності проведеного тренінгу після його завершення**

Змінна	T-критерій Вілкоксона	P, значу щість	До тренінгу	Після тренінгу
Загальна тривожність у школі	115	0,001*	13,53	11,27
Переживання соціального стресу	142	0,004*	7,48	6,34
Фрустрація потреби в досягненні успіху	210	0,034*	8,14	7,06
Страх самовираження	98	0,002*	3,42	2,73
Страх ситуації перевірки знань	175	0,018*	3,56	3,04
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	104	0,003*	2,89	2,18
Низький фізіологічний опір стресу	167	0,021*	3,1	2,58
Інтернет-середовище	185	0,019*	14,3	12,93
Невміння керувати емоціями, дозувати їх	120	0,005*	2,43	1,88
Неадекватна вияв емоцій	138	0,009*	2,44	2,03
Домінування негативних емоцій	200	0,037*	1,96	1,69
Небажання зближуватися з людьми на емоційній основі	150	0,012*	1,9	1,57
Інтелектуальні ознаки стресу	130	0,006*	5,68	4,86
Поведінкові ознаки стресу	122	0,005*	5,93	5,02
Емоційні симптоми стресу	118	0,004*	5,67	4,74
Фізіологічні симптоми стресу	105	0,002*	6,33	5,17

Змінна	T-критерій Вілкоксона	P, значущість	До тренінгу	Після тренінгу
Загальний показник стресу	92	0,001*	5,9	4,92
Спокійність-тривожність	110	0,003*	5,57	4,83
Піднесення-пригніченість	165	0,016*	5,79	6,28
Енергійність-втомленість	172	0,020*	5,89	6,37
Впевненість у собі-безпорадність	158	0,014*	5,53	6,08
Емоційний стан	119	0,004*	5,69	6,18

Примітка «\*»- статистична значущість на рівні  $p < 0,05$ ; представлені лише статистично-значущі результати.

### Дискусія

Отримані дані узгоджуються з сучасними дослідженнями, які показують, що війна погіршує психічне здоров'я підлітків, підвищує тривожність, страх, депресивні симптоми та знижує емоційну стійкість (Klochko, 2024), а також посилює тривожність, соціальний стрес і дисоціативні переживання навіть за непрямого впливу через медіапростір (Maftei et al., 2022). Стабілізуюча роль сімейної підтримки відповідає даним про буферний ефект прийняття та залученості батьків щодо тривожності, стресу й шкільної дезадаптації (Halidu & Kotera, 2024). Дані про емоційну регуляцію узгоджуються з висновками метааналізів, де когнітивна переоцінка та прийняття емоцій виступають захисними механізмами, тоді як придушення емоцій підвищують ризик тривожних і депресивних проявів, а дослідження підлітків, які пережили збройні конфлікти, демонструють зв'язок дефіцитів емоційної компетентності зі зростанням тривожності та стресу (León Rodríguez & Moncaleano, 2024). Ефективність запропонованої програми узгоджується з оглядами про користь когнітивно поведінкових, майндфулнес та групових інтервенцій для зниження тривожності й розвитку адаптивних копінг стратегій (Kholifah et al., 2024). Виявлене поєднання емоційно-соматичних, когнітивно-поведінкових та міжособистісних компонентів психоемоційних станів відображає універсальні закономірності психоемоційного реагування підлітків та юнаків, які розвиваються у контексті воєнних умов. Залежність рівня тривожності від типу соціалізації та сімейної підтримки підкреслює системний характер емоційної стійкості, а позитивні зміни після тренінгу демонструють потенціал психопрофілактичних програм для зміцнення психологічної адаптації молоді під час війни.

### Висновки

Психоемоційний стан підлітків і юнаків під час війни характеризується підвищеною тривожністю, соціальним стресом і труднощами емоційної регуляції,



причому підлітки є більш емоційно вразливими й стрес чутливими, а юнаки частіше переживають тиск очікувань і мають нижчий фізіологічний опір стресу. Провідними агентами соціалізації виступають школа й інтернет, при цьому орієнтація на онлайн середовище посилює соціальний стрес і емоційну нестабільність, тоді як сімейна підтримка пом'якшує негативні переживання та знижує тривожність. Кореляційний і факторний аналіз засвідчили взаємозв'язок тривожності, стресу, самооцінки емоційного стану та типу соціалізації і дали змогу виокремити три компоненти психоемоційних станів емоційно-соматичний, когнітивно-поведінковий і міжособистісний, що відображають комплексний характер емоційного реагування молоді під час війни. Розроблений тренінг емоційної підтримки виявився результативним, оскільки сприяв зниженню тривожності, стресу й емоційних бар'єрів та підвищенню впевненості, енергійності й загального психологічного благополуччя підлітків та юнаків. Отримані результати підтвердили висунуті гіпотези й підкреслили значення сімейної підтримки, контролю інформаційного впливу та розвитку емоційної саморегуляції, а подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення віддалених ефектів психологічних інтервенцій, ролі медіасередовища в розвитку резильєнтності та специфіки адаптаційних стратегій у післявоєнний період.

**Конфлікт інтересів:** Автори заявляють про відсутність будь-яких конфліктів та інтересів.

**Застереження:** Кожен автор заявляє, що його думки та погляди, висловлені в цьому рукописі, не залежать від впливу жодних організацій.

#### Список використаних джерел:

- Анопрієнко, О. В. (2012). Сім'я як чинник виникнення психоемоційних порушень підлітків. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, (37), 171–173.
- Власова, О. І., Запека Я.Г. (2025). Педагогічна психологія. Київ: Ліра - К. 424с.
- Воронова, В., Ковальчук, В., & Велько, К. (2025). Психоемоційний стан учнів підліткового віку в умовах війни в Україні. *Physical Culture and Sport: Scientific Perspective*, 1(1), 30–38. [https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1\(1\).117](https://doi.org/10.31891/pcs.2025.1(1).117)
- Панок, В. Г. (2010). Психологія соціалізації особистості. Київ: Міленіум.
- Титаренко, Т. М. (2003). Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. Київ: Либідь.
- Beketova, H., Gan, R., Nedostup, I., Gan, T., & Horiacheva, I. (2025). Psychoemotional characteristics of internally displaced adolescents. *Eastern Ukrainian Medical Journal*, 13(3), 770-779. [https://doi.org/10.21272/eumj.2025;13\(3\):770-779](https://doi.org/10.21272/eumj.2025;13(3):770-779)
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

- Cisler, J. M., Olatunji, B. O., Feldner, M. T., & Forsyth, J. P. (2010). Emotion Regulation and the Anxiety Disorders: An Integrative Review. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*, 32(1), 68–82. <https://doi.org/10.1007/s10862-009-9161-1>
- Giordano, F., Lipscomb, S., Jefferies, P., Kwon, K.-A., & Giammarchi, M. (2024). Resilience processes among Ukrainian youth preparing to build resilience with peers during the Ukraine-Russia war. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1331886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1331886>
- Hakala, V., Mielityinen, L., Peltonen, K., Laajasalo, T., & Ellonen, N. (2024). Growing Up Amidst Active Warfare: Understanding the Experiences of Ukrainian Adolescents Through Chat Data. *Youth & Society*, 57(4), 691-713. <https://doi.org/10.1177/0044118X241296552>
- Halidu, M. D., & Kotera, Y. (2024). Adolescent Social Anxiety, School Satisfaction, Family Emotional Support, and School Absenteeism: Findings from Young-HUNT3 and Norwegian National Education Data. *Journal of Clinical Medicine*, 13(9), 2547. <https://doi.org/10.3390/jcm13092547>
- Kerr, B., Garimella, A., Pillarisetti, L., Charlly, N., Sullivan, K., & Moreno, M. A. (2025). Associations Between Social Media Use and Anxiety Among Adolescents: A Systematic Review Study. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 76(1), 18–28. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.09.003>
- Klochko, A. (2024). Impact of war on the mental health of adolescents. *Baltic Journal of Legal and Social Sciences*. <https://doi.org/10.30525/2592-8813-2024-1-25>
- Leadbeater, B., Thompson, K., & Gruppuso, V. (2012). Co-occurring trajectories of symptoms of anxiety, depression, and oppositional defiance from adolescence to young adulthood. *Journal of clinical child and adolescent psychology : the official journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology*, American Psychological Association, Division 53, 41(6), 719–730. <https://doi.org/10.1080/15374416.2012.694608>
- León Rodríguez, D. A., & Moncaleano, C. (2024). Emotional Competences in Adolescents Exposed to Colombian Armed Conflict During Their Childhood. *Journal of child & adolescent trauma*, 17(4), 1133–1150. <https://doi.org/10.1007/s40653-024-00647-0>
- Loevaas, M. E. S., Sund, A. M., Patras, J., Martinsen, K., Hjemdal, O., Neumer, S. P., Holen, S., & Reinfjell, T. (2018). Emotion regulation and its relation to symptoms of anxiety and depression in children aged 8-12 years: does parental gender play a differentiating role?. *BMC psychology*, 6(1), 42. <https://doi.org/10.1186/s40359-018-0255-y>
- Maftai, A., Dănilă, O., & Măirean, C. (2022). The war next-door-A pilot study on Romanian adolescents' psychological reactions to potentially traumatic experiences generated by the Russian invasion of Ukraine. *Frontiers in psychology*, 13, 1051152. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1051152>



- Raknes, S., Chorna, T (2024). The Helping Hand in Ukraine: feasibility and potential impact. Pilot Feasibility Stud 10, 96 . <https://doi.org/10.1186/s40814-024-01520-5>
- Wang, M., & Liu, S. (2024). Machine learning-based research on the adaptability of adolescents to online education. College of Humanities & Social Sciences, HZAU / University of Pennsylvania. <https://doi.org/10.48550/arXiv.2408.16849>

## SOCIALIZATION ENVIRONMENT AS A FACTOR IN THE DYNAMICS OF EMOTIONAL STATES OF ADOLESCENTS AND YOUNG PEOPLE IN WAR

Zapeka Yana, Ivanenko Yana

DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.2-0003

### Abstract

*Relevance.* The aim of the research was to identify age-specific features of anxiety, stress, and emotional regulation among young people, as well as to determine the role of family support, socialization environment, and informational influence in shaping their emotional state.

*Methodology.* To achieve this goal, a comprehensive set of methods was applied, including the Phillips School Anxiety Test, Boyko's method for identifying communication difficulties, Shcherbatykh's Stress Test, the Wessman-Ricks Emotional State Self-Assessment Method, Luchynkina's «Institutions and Mechanisms of Socialization» questionnaire and psychological training. The study was conducted among Ukrainian school students aged 10-16, divided into two age groups – adolescents and youth.

*Results.* The results revealed increased levels of anxiety, social stress, and difficulties in emotional regulation in both groups, with adolescents showing greater emotional vulnerability. Youth more often experienced fear of not meeting others' expectations and demonstrated lower physiological resistance to stress. It was found that orientation toward the Internet environment intensifies social stress and reduces emotional stability, whereas family support serves as a protective factor, helping to decrease anxiety and improve emotional balance. Factor analysis identified three components of psycho-emotional states – cognitive-somatic, stress-emotional, and interpersonal – which comprehensively reflect the mechanisms of emotional response among young people in wartime conditions.

The developed emotional support training program demonstrated a statistically significant reduction in levels of anxiety, stress, and emotional barriers, along with an increase in indicators of energy, self-confidence, and overall psychological well-being.

*Conclusions.* The conclusions emphasize the importance of family support, the development of emotional self-regulation, and the implementation of psychoprophylactic programs to ensure youth adaptation during wartime. Future research should focus on

exploring the long-term effects of psychological interventions and the role of the media environment in fostering adolescents' resilience.

**Keywords:** psycho-emotional states, socialization, stress, anxiety, adolescents, war.

#### ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

Запека Яна

кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри психології розвитку  
Київського національного університету  
імені Тараса Шевченка

ORCID: 0000-0002-3412-3629

E-mail: yanevi@knu.ua

Іванченко Яна

студентка 2 курсу ОС «Магістр»,  
ОПП «Психологія» факультету психології  
Київського національного університету  
імені Тараса Шевченка

ORCID: 0009-0004-3970-9428

E-mail: ivancenکو0807@gmail.com

#### ПРО ЦЮ СТАТТЮ

Цитувати цю статтю

Запека Яна, Іванченко Яна. СЕРЕДОВИЩЕ СОЦІАЛІЗАЦІЇ ЯК ЧИННИК ДИНАМІКИ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ І ЮНАКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 2025 Журнал «Соціалізація та розвиток людини» Т.7. №2. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.2-0001

Подано 5 листопада 2025 р. / Переглянуто 10 грудня 2025 р. / Затверджено 25 грудня 2025 р. Опубліковано: 28 грудня 2025 р. DOI: 10.37096/SHDISJ-25-1.2-0001

Відповідальний редактор – Світлана ПАЩЕНКО

#### ПРАВА ТА ДОЗВОЛИ

Авторське право: © 2025. Запека Яна, Іванченко Яна. Це стаття з відкритим доступом, що розповсюджується за ліцензією Creative Commons Attribution License (CC BY 4.0), яка дозволяє необмежене використання, розповсюдження та відтворення на будь-якому носії за умови посилання на автора та джерело.