

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

РАДЧИШИНА ЛЮДМИЛА ВІКТОРІВНА

**Психологічні особливості та чинники тривожності
особистості підлітка в умовах війни**

Спеціальність: 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»
Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
МАГДИСЮК ЛЮДМИЛА ІВАНІВНА,
кандидат психологічних наук, доцент

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
Протокол №
засідання кафедри практичної психології
та психодіагностики
від 23 жовтня 2024 р.
Завідувач кафедри Магдисюк Л. І.
Прізвище, ініціали _____
(ПІДПИС)

ЛУЦЬК – 2024

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ**

Волинський національний університет імені Лесі Українки

Факультет психології

Кафедра практичної психології та психодіагностики

Освітній ступінь магістр

Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)»

**ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри**

«___» _____ 2023 року

**ЗАВДАННЯ НА ВИПУСКНУ КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЄКТ)
СТУДЕНТУ**

Радчишина Людмила Вікторівна

(прізвище, ім'я, по батькові)

1. Тема роботи (проєкту) **Психологічні особливості та чинники тривожності особистості підлітка в умовах війни**

Керівник роботи (проєкту) **Магдисюк Людмила Іванівна**, завідувач кафедри практичної психології та психодіагностики, кандидат психологічних наук, доцент кафедри практичної психології та психодіагностики.

2. Строк подання студентом роботи (проєкту) 10.11.2024р.

3. Мета та завдання випускної кваліфікаційної роботи (проєкту) – теоретико-концептуальне та емпіричне дослідження психологічних особливостей та чинників тривожності особистості підлітка в умовах війни.

4. Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу розкрити зміст поняття «особистісна тривожність», визначити особливості та чинники тривожності особистості підлітка.

2. Встановити особистісні та соціально-психологічні чинники особистісної тривожності підлітка.

3. Визначити психологічні детермінанти особистісної тривожності у підлітків.

4. Провести порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження підлітків.

5. Розробити корекційно-тренінгову програму підвищення рівня психічного благополуччя, як методу активного впливу на особистість підлітка.

5. Дата видачі завдання 01.10.2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної роботи (проекту)	Строк виконання етапів роботи (проекту)	Примітка
1.	На <i>першому етапі</i> дослідження, спираючись на попередній аналіз проблеми та результати її попереднього вивчення, основний акцент був зроблений на визначенні напряму наукового пошуку. Було чітко сформульовано мету і завдання дослідження, а також окреслено об'єкт і предмет, що вивчаються. Крім того, особлива увага була приділена вибору методів дослідження та визначенню релевантних джерел інформації для отримання необхідних даних.	грудень 2023 року	
2.	На <i>другому етапі</i> дослідження увага була зосереджена на вивченні психологічних характеристик та чинників, що впливають на тривожність особистості підлітків у контексті сучасної психологічної науки. Цей етап включав ґрунтовний аналіз теоретичних джерел, представлених як вітчизняними, так і зарубіжними дослідниками, що стосуються питань особистісної тривожності у психології різних країн. Проаналізовано основні концепції та підходи до розкриття психологічних особливостей особистісної тривожності у психологічній науці. Розглянуто основні теоретико-методологічні орієнтири дослідження психологічних особливостей особистісної тривожності та теоретично обґрунтовано особливості особистісної тривожності у підлітків. Було визначено міру досліджуваності психологічних особливостей та чинників тривожності, здійснено глибокий аналіз наукових підходів до феномену особистісної тривожності, що дозволило визначити основні концепції та понятійний апарат досліджуваної проблематики. Також були окреслені перспективні напрямки подальшого вивчення цієї теми. Отримані результати стали основою для проведення організаційних заходів щодо подальшого	грудень 2023 - лютий 2024 року	

	планування магістерського дослідження. Це включало уточнення завдань, розробку дослідницької програми, визначення етапів дослідження, вибір методів, відповідних меті й завданням, а також планування кількісного й якісного аналізу отриманих даних.		
3.	<i>Третій етап</i> дослідження включав проведення емпірико-діагностичного дослідження. Цей етап охоплював підготовку до діагностичного дослідження, включаючи розробку та корекцію інструкцій для респондентів, їхню попередню перевірку на доступність та зрозумілість, а також безпосереднє діагностування респондентів. Основною метою цього етапу було вивчення психологічних особливостей і чинників тривожності у підлітків в умовах війни. Статистична обробка отриманих даних здійснювалась за допомогою комп'ютерного забезпечення Microsoft Excel для Windows (версія 13.0). Інтерпретація результатів та висновки за темою дослідження були представлені у різних формах, включаючи схеми, таблиці, діаграми та графічні зображення.	березень-квітень 2024 року	
4.	<i>Четвертий етап</i> дослідження передбачав проведення формувального експерименту розробку та апробацію комплексної тренінгової програми, спрямованої на підвищення рівня психічного благополуччя у підлітків.	травень - вересень 2024 року	
5.	Виходячи з проведеного теоретичного аналізу наукових джерел, здійсненого емпіричного дослідження та опрацьованих результатів провести висновки та узагальнення	вересень – жовтень 2024 року	
6.	Остаточне оформлення роботи	листопад 2024 року	

Студент

(підпис)

Керівник роботи (проекту)

(підпис)

Радчишина Л. В.
(прізвище та ініціали)Магдисюк Л. І.
(прізвище та ініціали)

АНОТАЦІЯ

Радчишина Л. В. Психологічні особливості та чинники тривожності особистості підлітка в умовах війни – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Випускна кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр» за спеціальністю 053 «Психологія» – Волинський національний університет імені Лесі Українки, Луцьк, 2024.

У вступі обґрунтована актуальність теми дослідження психологічних особливостей та чинників тривожності особистості підлітка в умовах війни.

У першому розділі магістерської роботи представлено результати теоретичного аналізу особливостей та чинників тривожності особистості підлітка. Висвітлено основні підходи до розуміння тривожності особистості підлітка. На основі цього, проаналізовані особливості та чинники тривожності особистості підлітка.

Результати емпіричного вивчення тривожності особистості підлітка представлено у другому розділі магістерської роботи. Виявлено актуальний стан та рівень тривожності особистості підлітка. Отримані емпіричні дані проаналізовано та використано у наступному етапі магістерської роботи.

У третьому розділі магістерської роботи описана програма розвитку психологічної стійкості підлітків в умовах війни. Також, проаналізовано результати впровадження запропонованої програми.

Висновки магістерської роботи містять чіткий виклад теоретичних і емпіричних результатів дослідження проблеми особливостей та чинників тривожності особистості підлітка в умовах війни. Перспективу подальшої роботи вбачаємо у вдосконаленні програми розвитку подолання тривожності та розвиток психологічної стійкості у студентської молоді в період війни.

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у тому, що його основні положення і висновки можуть використовуватися у діяльності

практичних психологів, котра спрямована на розвиток психологічної стійкості підлітків в умовах війни.

Ключові слова: *підлітки, особливості, тривожність, чинник, особистість.*

SUMMARY

Radchyshina L. V. Psychological features and factors of adolescent personality anxiety in the conditions of war - Qualifying research paper with manuscript rights.

Graduation qualification work for obtaining the Master's degree in specialty 053 «Psychology» - Volyn National University named after Lesya Ukrainka, Lutsk, 2024.

The introduction substantiates the relevance of the research topic of psychological features and anxiety factors of a teenager's personality in the conditions of war.

The first chapter of the master's work presents the results of a theoretical analysis of the characteristics and factors of adolescent personality anxiety. The main approaches to understanding adolescent personality anxiety are highlighted. Based on this, the characteristics and factors of adolescent personality anxiety were analyzed.

The results of the empirical study of adolescent personality anxiety are presented in the second chapter of the master's thesis. The current state and level of anxiety of the adolescent's personality have been revealed. The obtained empirical data were analyzed and used in the next stage of the master's work.

The third chapter of the master's thesis describes the program for the development of psychological stability of adolescents in war conditions. Also, the results of the implementation of the proposed program were analyzed.

The conclusions of the master's thesis contain a clear statement of the theoretical and empirical results of the study of the problem of peculiarities and factors of anxiety of the adolescent personality in the conditions of war. We see the prospect of further work in improved development programs for overcoming anxiety and developing psychological stability among student youth during the war.

The practical significance of the obtained research results is that its main provisions and conclusions can be used in the activities of practical psychologists, which is aimed at developing the psychological stability of adolescents in war conditions.

Key words: teenagers, features, anxiety, factors, personality.

ЗМІСТ

ВСТУП	9
РОЗДІЛ 1	ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА В УМОВАХ ВІЙНИ	13
	1.1. Основні підходи до розуміння тривожності підлітків у сучасних психологічних дослідженнях	13
	1.2. Психологічні особливості та чинники тривожності у підлітковому віці.....	18
	1.3. Соціально-психологічна характеристика основних чинників підліткової тривожності в умовах війни.....	22
РОЗДІЛ 2	ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	31
	2.1. Характеристика вибірки дослідження та опис психодіагностичних методик.....	31
	2.2. Процедура дослідження наявної тривожності підлітків в умовах війни	36
РОЗДІЛ 3	ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	56
	3.1. Програма розвитку психологічної стійкості підлітків в умовах війни	56
	3.2. Аналіз результатів реалізації програми розвитку психологічної стійкості підлітків в умовах війни	62
ВИСНОВКИ		68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ		70

ДОДАТКИ.....	75
---------------------	-----------

ВСТУП

Актуальність дослідження. У сучасному світі, який характеризується нестабільністю та складністю соціально-політичних подій, питання психологічного благополуччя та розвитку підлітків, особливо в умовах війни, набуває виняткової актуальності. Підлітковий вік є періодом інтенсивного фізичного, емоційного та психічного зростання, і коли цей період збігається з травматичними подіями, такими як війна, його значимість стає ще більш очевидною.

Важливо розуміти, що в цей час формуються основні аспекти особистісного розвитку, а в умовах війни цей процес набуває нових викликів та особливостей. Ключовими аспектами підліткового розвитку, які вимагають особливої уваги в умовах війни, є формування самоідентифікації, встановлення власних цінностей та стабілізація емоційного стану. Військові конфлікти можуть суттєво впливати на ці процеси, створюючи додаткові виклики для підтримки підлітків у їхньому особистісному зростанні. Визначення та розуміння психологічних чинників, що впливають на рівень тривожності підлітків, є важливим завданням для розробки індивідуальних стратегій психологічної підтримки та впровадження ефективних програм для адаптації та подолання стресових ситуацій.

Одним із основних завдань є також вивчення впливу воєнного конфлікту на емоційну стабільність підлітків. Стресові ситуації можуть призводити до тривожності та невпевненості у майбутньому, що може проявлятися у відразі до навчання, проблемах у соціальних відносинах та загальному погіршенні психічного благополуччя.

Під час війни підлітки можуть бути під впливом складних соціальних, психологічних та емоційних факторів, що робить їх особливо вразливими до тривожних розладів. Військові конфлікти змушують підлітків адаптуватися до нових умов, які часто включають втрату близьких, зміни у звичному оточенні та постійний стрес. Ці фактори можуть значно впливати на їх емоційне та психічне благополуччя, підвищуючи рівень тривожності.

Попередні дослідження вже вказують на існування зв'язку між умовами війни та рівнем тривожності у підлітків, але більш детального й систематичного дослідження ще не проведено. Тому ця магістерська робота є актуальною, оскільки її результати можуть доповнити існуючі знання та надати нові інсайти щодо психологічних особливостей та чинників тривожності у підлітків в умовах війни. Розуміння цього впливу є важливим для розробки індивідуалізованих програм психологічної підтримки підлітків та покращення їхнього психологічного благополуччя.

Отже, проведення дослідження щодо впливу умов війни на психологічні особливості та чинники тривожності у підлітків є актуальним і важливим кроком у розумінні їхнього психологічного функціонування та розробці практичних рекомендацій для їхньої психологічної підтримки.

Об'єкт дослідження: тривожність особистості підлітка.

Предметом дослідження є психологічні особливості та чинники тривожності особистості підлітка в умовах війни.

Метою дослідження є теоретико-емпіричне вивчення психологічних особливостей та чинників тривожності особистості підлітка в умовах війни.

Основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні підходи до вивчення особистісної тривожності у наукових дослідженнях.
2. Розкрити особливості розвитку тривожності особистості підлітка в умовах війни.
3. Вивчити й проаналізувати виникнення тривожності особистості підлітка в умовах війни в контексті психологічних чинників.
4. Встановити на емпірико-діагностичному рівні особливості чинників тривожності особистості підлітка в умовах війни.
5. Проаналізувати результати дослідження та на їх основі розробити програму розвитку психологічної стійкості підлітків в умовах війни.

Теоретико-методологічна основа дослідження. На сьогоднішній день, вивченням психологічних особливостей та чинників тривожності особистості

підлітка займалися А. Адлер, О. Арканова, А. Бек, Ж. Піаже, М. Раян, М. Рейпі, Е. Фромм, К. Роджерс, А. Шамне.

Для досягнення мети дослідження та вирішення поставлених завдань використовувалися такі **методи**:

1. Теоретичні: аналіз, систематизація, узагальнення та абстрагування, що застосовувалися для визначення теорико-методологічних засад особливостей та чинників тривожності особистості підлітка в умовах війни.

2. Емпіричні: бесіда; комплекс психодіагностичної методик: опитувальник «Шкала депресії» (А. Бек), методика «Шкала тривожності» (Дж. Тейлор), тест на визначення рівня стресу (за В. Щербатих), тест «Шкала тривоги» (Ч. Спілбергера). Для статистичного аналізу отриманих даних використано кількісний та якісний аналіз, порівняльний аналіз.

База дослідження. Дослідження проводилось на базі комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей №25 Луцької міської ради» Волинської області. Вікові критерії є відповідними: вибірка з 53 осіб/учнів 14-16 років (дев'ятий та одинадцятий класи), котрі, навчаються у школі.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в теоретичному узагальненні та розширенні існуючих напрямів дослідження проблеми

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у тому, що його основні положення і висновки можуть використовуватися у діяльності практичних психологів, що спрямована на розвиток психологічної стійкості підлітків.

Апробація результатів дослідження. Основні положення магістерської роботи, її результати та висновки знайшли своє відображення в публікаціях, доповідях. Результати дослідження були представлені: XVII Міжнародному науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (17-27 жовтня 2023 р.); XVI Міжнародній науково-практичній конференції «Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості» (22-29 березня 2024 р.); II Міжнародній науково-практичній конференції «Лікарі та медсестринство: трансформація в умовах

війни та поствоєнне відновлення» (м. Луцьк, 16-17 травня 2024 р.); XVIII Міжнародному науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» (18-25 жовтня 2024 р.).

Структура та обсяг роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів та додатків. Містить 10 рисунків та 6 таблиці. Список рекомендованих джерел налічує 49 найменувань.

Основні положення роботи викладені у таких публікаціях:

1. Радчишина Л., Магдисюк Л. Психологічні особливості та чинники тривожності особистості підлітка в умовах війни. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*: Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С. 131-134.
2. Радчишина Л., Магдисюк Л. Соціально-психологічна характеристика основних чинників підліткової тривожності в умовах війни. *Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні*. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С.146-148.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Основні підходи до розуміння тривожності підлітків у сучасних психологічних дослідженнях

Вчені всього світу протягом тривалого часу присвячують свої дослідження вивченню особистісної тривожності. За їх висновками, тривожність представляє собою складну емоційну складову, що визначає поведінку людини на різних етапах життя. Цей аспект можна відстежити впродовж всього процесу еволюції та індивідуального розвитку людини, що слугує засобом пристосування до змінних умов навколишнього середовища. Важливо відзначити, що ступінь вираженості тривожності у кожної особи є унікальним і залежить від її індивідуальних особливостей, а також від біологічного та соціального значення тривожності для конкретної особи. Потреби людини тісно пов'язані з тривожністю, іноді вона може виникати перед появою певних потреб та підсилюватися через невдалі спроби їх задовільнити [1].

Особистісна тривожність є фундаментальним аспектом психічного стану людини, який виявляється у її емоційній реакції на різноманітні події та ситуації. У глибинному розумінні цього явища, що досліджується в рамках психологічних наук, виокремлено кілька ключових підходів, які проливають світло на різні відтінки тривожності. Ці підходи варіюються від вивчення її походження до розробки стратегій управління та попередження тривожних станів [1].

Розглядаючи особистісну тривожність у контексті психологічних наук, важливо враховувати її багатогранний характер та взаємозв'язок з іншими

аспектами психіки. Вона виступає не лише як реакція на зовнішні подразники, але й як внутрішня динаміка особистості, що впливає на її сприйняття світу та поведінку. Цей аспект важливо враховувати при аналізі тривожності та розробці методик діагностики та корекції [22].

Крім того, вивчення особистісної тривожності передбачає аналіз різноманітних факторів, які впливають на її розвиток та прояв. Це можуть бути як внутрішні, так і зовнішні чинники, що обумовлені як особистісними особливостями, так і суспільним середовищем. Розуміння цих механізмів дозволяє ефективніше управляти тривожними станами та сприяє підвищенню якості життя особистості [22].

Тривога – це психічний стан, що характеризується емоційним стресом, неспокоєм та невпевненістю, що виникають внаслідок сприйняття реального чи уявного небезпечного чи загрозливого стимулу. Згідно з науковими дослідженнями у галузі психології, тривога може виникати внаслідок різних причин, включаючи стресові ситуації, негативні події, невизначеність, страх або небезпеку. Дослідження показують, що тривога може мати різний ступінь вираженості і може впливати на психологічний, емоційний та фізичний стан людини, її поведінку та життєву діяльність [5].

Одним із провідних дослідників тривоги є Е. Фромм, німецько-американський психоаналітик і філософ [29]. Він визначав тривогу як результат втрати внутрішньої свободи та незалежності. Своїми працями він досліджував психологічні механізми, що лежать в основі тривожних реакцій, та пропонував методи лікування та попередження тривожних розладів на основі розвитку особистості та підтримки психічного здоров'я. За дослідженнями К. Ясперса, німецького психіатра і філософа, тривога є важливою реакцією організму на загрозу або небезпеку. Він підкреслював, що цей стан може виникати при недостатній адаптації до стресових стимулів, які порушують внутрішню або зовнішню рівновагу.

Поняття тривожності активно вивчається в психології як один з ключових аспектів емоційного стану людини. Цей стан психічної напруженості

характеризується почуттями стурбованості, неспокою та передчуттям загрози або небезпеки. Тривожність є багатограним явищем, яке може виникати у відповідь на різні життєві ситуації, від повсякденних стресів до значних життєвих змін і невизначеності щодо майбутнього. Важливо зазначити, що тривожність не є виключно негативним станом, вона також виконує адаптивну функцію, допомагаючи людині мобілізувати ресурси для подолання викликів. Проте хронічна тривожність може мати негативний вплив на психічне і фізичне здоров'я. Тривожність може виникати як реакція на різноманітні життєві ситуації, включаючи повсякденні стреси, серйозні життєві зміни або навіть невизначеність щодо майбутнього. Вивчення даного поняття охоплює широкий спектр наукових підходів, включаючи психоаналітичний, когнітивний, гуманістичний та біологічний.

Відомий психолог К. Роджерс [43], розвиваючи свою теорію самоактуалізації, стверджував, що тривожність може виникати внаслідок дисгармонії між особистими прагненнями людини та соціальними очікуваннями. Він зазначав, що коли індивід не може повністю виразити свою справжню сутність через зовнішні обмеження або тиск, це може призвести до відчуття внутрішньої напруги та тривожності. К. Роджерс вважав, що ключем до зменшення тривожності є створення умов, у яких людина може вільно виражати себе та розвиватися в напрямку своїх внутрішніх цінностей і цілей. Розглядаючи проблему тривожності, К. Роджерс виходив з гуманістичного підходу, який фокусується на внутрішніх потенціалах та самореалізації індивіда. Він підкреслював важливість самопізнання та автентичності, наголошуючи на тому, що тривожність часто виникає тоді, коли людина відчуває розрив між своїм реальним досвідом і своїм ідеальним образом. Цей розрив може бути зумовлений соціальним тиском, очікуваннями суспільства або внутрішніми конфліктами, які заважають індивіду реалізувати свої справжні прагнення. Роджерс також зазначав, що тривожність може бути результатом конфлікту між бажанням індивіда діяти відповідно до своїх внутрішніх цінностей та необхідністю відповідати соціальним нормам та

очікуванням. Такий конфлікт може призводити до стану постійної тривоги та невпевненості. Він підкреслював, що підтримка автономії та самовизначення є важливими для зниження тривожності та досягнення психічного благополуччя [43].

Інший видатний психолог, Е. Фромм, також робив значний внесок у розуміння тривожності [30]. Він визначав тривожність як результат втрати почуття свободи та автономії, коли людина відчуває себе обмеженою соціальними чи внутрішніми рамками. Е. Фромм підкреслював, що сучасне суспільство з його швидкими змінами і високими вимогами може спричиняти значний рівень тривожності у людей, особливо коли вони відчувають себе відірваними від своїх істинних потреб і бажань. Е. Фромм вважав, що основна причина тривожності полягає в тому, що сучасний індивід утрачає свою внутрішню свободу через соціальні конвенції та очікування, що накладаються на нього суспільством. Е. Фромм вважав, що індивід має тенденцію підпорядковувати свої дії та думки соціальним нормам і очікуванням, що може викликати в нього внутрішній конфлікт і стан тривожності. Досліджуючи психологічні аспекти тривожності, Е. Фромм вказував на те, що нерозкрита індивідуальність та відсутність внутрішньої гармонії призводять до психічного напруження та почуття тривоги. Він акцентував увагу на тому, що збереження внутрішньої свободи та пошук гармонії між індивідуальними потребами і соціальними вимогами може сприяти зменшенню рівня тривожності та досягненню психічного благополуччя [30].

Таким чином, теорія Еріха Фромма про тривожність зосереджується на впливі соціальних чинників на психічний стан індивіда та важливості збереження внутрішньої свободи і автономії. Його дослідження стимулювали подальший розвиток психологічних теорій тривожності та важливість розуміння внутрішніх конфліктів індивіда для забезпечення його психічного благополуччя.

3. Фрейд, видатний австрійський психоаналітик і засновник психодинамічної теорії, вважав тривожність результатом конфліктів між

різними складовими особистості, зокрема Я, Верховне Я та Над-Я. Він розглядав тривожність як результат невирішених психічних конфліктів, що виникають на ранніх стадіях психічного розвитку [28].

З. Фрейд вважав, що основним джерелом тривожності є боротьба між власними бажаннями, вимогами соціуму та нормами. Ці внутрішні конфлікти можуть виникати на ранніх етапах розвитку особистості, коли дитина вперше зіткнулася з обмеженнями і вимогами оточуючого світу. Також З. Фрейд вказував на роль невирішених психосексуальних конфліктів у формуванні тривожних станів. Його підхід підкреслив значення внутрішніх конфліктів та психічних механізмів у формуванні емоційного стану тривожності, що залишає слід у сучасних теоріях та підходах до лікування тривожних розладів [17].

К. Юнг розглядав тривожність як наслідок розриву між різними рівнями свідомості, а саме між свідомим і несвідомим. Він вважав, що коли невідомі аспекти особистості не інтегруються в свідомий досвід, це може призвести до конфліктів і, як наслідок, до тривожних станів. Одним із ключових аспектів, що впливають на формування тривожності, була недостатня інтеграція архетипів у психіку. Архетипи, за концепцією К. Юнга, є універсальними символічними образами, що мають глибокий психологічний зміст і впливають на поведінку та емоційний стан людини [32].

А. Бек, один із засновників когнітивно-поведінкової терапії, розглядав тривожність через призму негативного мислення та переконань. Він вважав, що тривожність виникає через викривлені когнітивні процеси, коли людина схильна до негативної інтерпретації подій і прогнозування найгірших можливих результатів. А. Бек розробив методики, спрямовані на корекцію цих когнітивних викривлень, що допомагає зменшити рівень тривожності та покращити психічне здоров'я [23].

Тривожність також вивчалася у контексті біологічних і нейрофізіологічних процесів. Наприклад, дослідження показали, що тривожні стани можуть бути пов'язані з дисфункцією певних нейромедіаторів, таких як серотонін і норадреналін, що відповідають за регуляцію настрою і стресових

реакцій. Серотонін, який є ключовим нейромедіатором, відповідальним за регуляцію настрою та емоційного стану, має важливе значення в контексті тривожності [49]. Дослідження показали зв'язок між зниженим рівнем серотоніну та розвитком тривожних розладів. Низький рівень серотоніну може сприяти появі негативних емоцій та збільшенню вразливості до стресу. Норадреналін, ще один важливий нейромедіатор, також має значення у регуляції тривожних реакцій. Високий рівень норадреналіну може спричинити підвищену вразливість до стресу та тривожність. Дослідження свідчать, що порушення функцій системи норадреналіну можуть бути пов'язані з розвитком тривожних розладів, зокрема генералізованого тривожного розладу та панічних атак [40].

Розуміння біологічних механізмів, що лежать в основі тривожності, дозволяє розробляти спрямовані на них методи лікування та профілактики. Дослідження в цій області продовжують надавати важливі дані для розробки нових лікарських засобів та психотерапевтичних методів для ефективного управління тривожними розладами [20].

1.2. Психологічні особливості та чинники тривожності у підлітковому віці

Підлітковий вік є періодом значних змін і викликів у житті кожної особи. Це час активного фізіологічного, психологічного та соціального розвитку, який часто супроводжується різноманітними емоційними переживаннями, включаючи тривогу. Тривожність у підлітків може суттєво впливати на їх фізичне та психічне здоров'я, а також на навчальні досягнення, соціальні взаємини та загальну якість життя. Проте, вона також може бути нормальною реакцією на стресові ситуації та допомагати підліткам адаптуватися до змін у їхньому оточенні. Для підлітків, тривожність може виявитися складним і

важким переживанням, що впливає на їхню поведінку, самопочуття та відносини з оточуючими [35]. Важливо розуміти, що тривожність у цьому віці може мати різноманітні прояви, від загальної тривожності до конкретних фобій або панічних атак. Особливості розвитку тривожності у підлітків можуть бути пов'язані з їхнім емоційним станом, рівнем самопізнання, соціальною взаємодією та реакцією на стресові ситуації. Важливо враховувати індивідуальні різниці у розвитку та сприйнятті тривожності у підлітків. Деякі з них можуть бути більш схильними до тривоги з психологічних або генетичних причин, тоді як інші можуть проявляти високий рівень стресостійкості та емоційної стійкості. Розуміння цих індивідуальних різноманітностей є ключем до розробки персоналізованих підходів до підтримки підлітків у подоланні тривожності та розвитку їхнього психічного благополуччя [41].

Е. Еріксон розробив теорію психосоціального розвитку, яка визначає вісім стадій життя, кожна з яких характеризується специфічними завданнями та конфліктами. Психосоціальний конфлікт на цьому етапі полягає у протистоянні між ідентичністю та ролевою плутаниною. Підлітки прагнуть визначити, ким вони є і яке місце займають у суспільстві, експериментуючи з різними ролями, поведінковими моделями та ідеологіями. Якщо вони не можуть успішно подолати цей конфлікт, виникає невизначеність у власній ролі та ідентичності, що може призвести до розвитку тривожності. Невизначеність щодо власної особистості є ключовим фактором, що сприяє підвищенню тривоги. Підлітки, які не мають стабільної основи для самовизначення, можуть відчувати сильний дискомфорт та безпорадність. Відсутність чіткого розуміння себе та своєї ролі у світі викликає емоційну нестабільність, що проявляється через підвищену тривожність. Пошук ідентичності та місця у суспільстві є складним процесом, який вимагає підтримки та розуміння з боку оточуючих. Відчуття приналежності до певної групи та соціальної підтримки суттєво впливає на емоційний стан підлітка. Підлітки, які не можуть знайти свою групу або відчувають соціальну ізоляцію, схильні до розвитку тривожних розладів.

Відчуття відчуженості та соціальної ізоляції посилює негативні емоційні стани, включаючи тривогу та депресію [27].

Е. Еріксон підкреслював важливість позитивної соціальної підтримки для подолання ролевої плутанини та зменшення рівня тривожності. Батьки, вчителі та інші значущі дорослі можуть сприяти позитивному розвитку ідентичності підлітка, надаючи емоційну підтримку, керівництво та можливості для самовираження. Заохочення до участі в соціальних, культурних та освітніх заходах допомагає підліткам розвивати почуття компетентності та власної значущості, що знижує рівень тривожності.

Також важливо враховувати індивідуальні відмінності у темпах розвитку та реагуванні на соціальні виклики. Деякі підлітки швидше знаходять свою ідентичність і менш схильні до тривожності, тоді як інші потребують більше часу та підтримки. Розуміння цих індивідуальних особливостей дозволяє ефективніше підтримувати підлітків у їхньому розвитку та зменшувати ризик розвитку тривожних розладів.

Ж. Піаже, відомий швейцарський психолог, зробив значний внесок у розуміння когнітивного розвитку підлітків [38]. Його теорія когнітивного розвитку виділяє підлітковий період як час формування абстрактного мислення, що є ключовим аспектом розвитку інтелектуальних здібностей. Однак саме ці когнітивні зміни можуть призводити до підвищеної тривожності в цей важливий життєвий етап. Розвиток абстрактного мислення має свої переваги, але також може призводити до тривожності. Підлітки починають усвідомлювати складність та непередбачуваність життя, що може викликати відчуття невпевненості та тривоги. Вони стають більш чутливими до можливих ризиків і загроз, що раніше залишалися поза їхньою увагою. Це нове розуміння може супроводжуватись страхами щодо майбутнього, успіхів у навчанні, кар'єрі та соціальних стосунках.

Крім того, у підлітків можуть виникати когнітивні спотворення, такі як катастрофізація та надмірне узагальнення проблем. Катастрофізація проявляється у схильності підлітків перебільшувати ймовірність негативних

подій і їхні можливі наслідки. Ж. Піаже підкреслював, що розвиток когнітивних здібностей у підлітковому віці є важливим, але непростим процесом. Підліткам потрібно навчитися управляти новими інтелектуальними можливостями, розвивати навички критичного мислення та рефлексії. Важливо, щоб підлітки мали доступ до підтримки з боку дорослих, батьків, вчителів та психологів, які можуть допомогти їм подолати тривожність, пов'язану з новими когнітивними навичками [39].

Теорія самооцінки, розроблена М. Розенбергом, є центральною у розумінні того, як самооцінка впливає на емоційний стан підлітків, зокрема на розвиток тривожності. Самооцінка, яка відображає суб'єктивну оцінку власної цінності та здібностей, відіграє ключову роль у формуванні емоційного благополуччя підлітків. Особи з низькою самооцінкою схильні до постійних сумнівів у власних здібностях та цінності. Вони часто порівнюють себе з іншими, відчуваючи, що не відповідають очікуванням або стандартам, встановленим суспільством або їхнім оточенням. Це може призводити до відчуття недостатності, що є потужним тригером для розвитку тривожності [44].

Низька самооцінка також часто асоціюється з негативним внутрішнім діалогом, де підліток постійно критикує себе за найменші невдачі або помилки. Такий внутрішній критик стає джерелом постійного стресу, що сприяє формуванню та посиленню тривожних відчуттів. Підлітки можуть також уникати участі в нових або складних видах діяльності, оскільки бояться підтвердити свої негативні переконання про власну некомпетентність.

У підлітків, які зазнали втрати близьких, може розвинути підвищена чутливість до стресу. Гормональні зміни під час підліткового віку в поєднанні зі стресовими подіями, такими як втрата близьких, можуть активізувати систему гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової осі, що призводить до підвищення рівня кортизолу. Постійно високий рівень цього гормону стресу може сприяти розвитку тривожних розладів.

Згідно з когнітивною теорією депресії А. Бека, підлітки, які пережили втрату близьких, можуть формувати негативні когнітивні схеми та очікування. Вони можуть почуватися безпорадними та вірити, що майбутнє буде таким же важким і непередбачуваним, як і теперішнє. Такі думки можуть стати постійним джерелом тривоги та впливати на загальну емоційну стабільність підлітка [24]. Теорія прив'язаності Д. Боулбі акцентує увагу на важливості стабільних і надійних стосунків між дитиною та батьками для здорового психічного розвитку. Втрата близьких може призвести до порушення цих прив'язок, що може викликати почуття тривоги і невпевненості в міжособистісних стосунках. Підлітки можуть почуватися покинутими та незахищеними, що підвищує ризик розвитку тривожності [26].

Втрата близьких може також призвести до соціальної ізоляції. Підлітки можуть відчувати себе відокремленими від своїх однолітків, особливо якщо їхній досвід втрати не поділяється іншими. Відсутність соціальної підтримки може підвищити рівень тривоги, оскільки підлітки не мають можливості обговорити свої почуття та отримати необхідну емоційну підтримку.

Підлітки, які стали свідками насильства, зазнають значного психічного стресу [10]. Спостереження за жорстокістю може викликати сильні емоційні реакції, такі як страх, безпорадність та постійне відчуття небезпеки. Такі переживання можуть суттєво вплинути на розвиток тривожності, створюючи глибокі та стійкі зміни в їхній психіці. Вони можуть почати бачити світ як небезпечне місце, що сприяє постійному відчуттю тривоги. Згідно з теорією когнітивної вразливості, підлітки можуть розвинути переконання, що їм постійно загрожує небезпека, що призводить до хронічного відчуття тривоги. Даний факт подій може сприяти розвитку емоційної дисрегуляції у підлітків [51]. Вони можуть мати труднощі з регулюванням своїх емоцій, що може призводити до частих перепадів настрою, дратівливості та підвищеної тривожності. Згідно з теорією емоційної дисрегуляції, ці труднощі можуть бути пов'язані з порушеннями в роботі системи гіпоталамо-гіпофізарно-адреналової осі, що регулює реакцію на стрес. Підліток може очікувати найгіршого у будь-

якій ситуації та вірити, що подібні насильницькі події стануться знову, що сприяє постійному стану тривоги.

1.3. Соціально-психологічна характеристика основних чинників підліткової тривожності в умовах війни

Війна є надзвичайно стресовою подією, яка суттєво впливає на психічне здоров'я підлітків, оскільки вони знаходяться на критичному етапі розвитку своєї особистості. Психологічні наслідки війни для підлітків можуть бути багатогранними і довготривалими, охоплюючи широкий спектр емоційних, поведінкових та когнітивних проблем. В умовах війни діти та підлітки часто стикаються з безпосередніми загрозами для їхнього життя, втратою близьких, руйнуванням звичного середовища, а також із загальною невизначеністю та страхом за майбутнє [14].

Під впливом біологічних чинників, особливо у період підліткового розвитку, мозок переживає істотні зміни, що можуть впливати на емоційний стан та схильність до тривожності. Один із ключових аспектів цього є розвиток лімбічної системи, яка відповідає за обробку емоцій та регуляцію стресових реакцій. У підлітковому періоді ця система піддається інтенсивному перебудову та змінам, що може збільшувати вразливість до тривожності [31].

Дослідження в галузі нейробиології також вказують на важливість ролі нейропластичності – здатності мозку змінюватися та адаптуватися під впливом досвіду та навколишнього середовища. У підлітковому віці мозок продовжує активно перебудовуватися, і цей процес може бути впливом на формування тривожності та реакції на стрес [19].

Додатково, хімічний баланс у мозку, зокрема рівень нейротрансмітерів, таких як серотонін та допамін, важливий для регулювання настрою та

емоційного стану. Зміни у цих системах можуть впливати на виникнення тривожності та інших емоційних розладів [36].

Один з ключових біологічних аспектів, пов'язаних з тривожністю є активність гормональної системи. Підлітковий період відзначається значними змінами в рівнях гормонів, таких як адреналін, кортизол та гонадотропіни [48]. Ці гормони можуть бути пов'язані зі стресом та тривожністю. Наприклад, підвищений рівень кортизолу, який випускається відповідно до стресових ситуацій, може сприяти виникненню тривожності. Кортизол, як ключовий глюкокортикоїдний гормон, здійснює значний вплив на організм, зокрема на функціонування центральної нервової системи. Хронічне підвищення рівня кортизолу внаслідок тривалого стресу може призводити до змін у функціонуванні мозку, що сприяє розвитку тривожних розладів [52]. Дослідження показали, що підвищений рівень кортизолу пов'язаний зі змінами в структурах мозку, таких як гіпокамп, який відповідає за регуляцію емоцій та пам'яті. Адреналін, або епінефрин, є іншим ключовим гормоном, що виділяється під час стресу. Адреналін активує симпатичну нервову систему, що призводить до фізіологічних реакцій, таких як підвищення серцевого ритму, артеріального тиску та рівня глюкози в крові. Хронічна активація адреналінової системи може сприяти розвитку тривожних симптомів, таких як панічні атаки та генералізована тривога. Гормональні зміни, пов'язані з початком статевого дозрівання, можуть впливати на емоційний стан підлітків, сприяючи підвищенню рівня тривожності через гормональний дисбаланс та психосоціальні фактори, пов'язані зі змінами тіла та статевою ідентичністю [45].

Також важливим фактором є розвиток нервової системи. У підлітковому віці відбуваються істотні зміни у структурі та функціонуванні мозку. Це може впливати на сприйняття та обробку інформації, в тому числі на спосіб, яким підліток реагує на стресові події. Наприклад, деякі дослідження вказують на те, що молоді люди можуть мати більш активну реакцію на стрес у зв'язку з нестабільністю їхньої нервової системи. Усі ці фізіологічні аспекти взаємодіють

із психологічними та соціальними факторами, що також впливають на тривожність у підлітковому віці.

У підлітковому віці психологічні аспекти розвитку особистості стають ключовими факторами, що впливають на рівень тривожності. Низька самооцінка, переживання невдач та страхи - це деякі з ключових психологічних факторів, які можуть збільшувати рівень тривожності у підлітків. Ідентифікація власної особистості, а також взаємодія з оточуючими, включаючи однолітків, також можуть впливати на тривожність підлітків [8].

Низька самооцінка може виникнути з різних причин, таких як невдачі в навчанні або спорті, неспроможність відповідати соціальним стандартам чи неприйняття зовнішнього вигляду. Дослідники, такі як Г. Марш, Р. Крейвен і Д. Макінерні, вказують на те, що самооцінка є ключовим елементом формування самосприйняття та здоров'я підлітка. Наприклад, неспроможність досягти високих стандартів або невдачі можуть призвести до внутрішньої критики та погіршення самопочуття, що в свою чергу може посилити рівень тривожності [33].

Справжні та уявні страхи можуть стати ще одним фактором, що сприяє тривожності підлітків. Дослідження зі сприйняття небезпеки та стресу, проведені Р. Райаном і Е. Деці, показують, що почуття незахищеності та загрози можуть сприяти розвитку тривожних станів. Такі страхи можуть виникати внаслідок небажаних досвідів, соціального тиску або зміни життєвих обставин. Відчуття невпевненості у власній особистості та турбота про стосунки з однолітками можуть бути наслідком нерозуміння власних емоцій, а також невпевненості у власних здібностях або місці у світі. Ці аспекти психологічного розвитку можуть впливати на соціальну адаптацію та становлення особистості підлітка, що може відобразитися на рівні тривожності [46].

Поза низькою самооцінкою, страхами та переживаннями невдач, існують інші психологічні чинники, що можуть впливати на рівень тривожності у підлітків [42]:

- Перфекціонізм: намагання до досягнення ідеальності може призвести до постійного стресу та тривожності у випадку невдач чи недоліків.
- Соціальні фобії: страх перед виступами в громаді, спілкуванням з незнайомцями або відвідуванням суспільних заходів може спричиняти значний рівень тривожності.
- Негативні міжособистісні відносини: конфлікти з ровесниками, проблеми в сім'ї чи невирішені конфлікти з близькими можуть призвести до тривожних станів.
- Самоізоляція: відчуття відокремленості або неприйнятності може підвищити ризик розвитку тривожності.
- Стресові події: травматичні досвіди, втрати, переїзди, розлуки чи будь-які інші стресові події можуть викликати або підвищити рівень тривожності у підлітків.

Соціальні фактори відіграють важливу роль у формуванні тривожності в підлітковому віці, впливаючи на психологічний розвиток та емоційний стан молоді. Оточення, у якому зростає підліток, включає сім'ю, школу, друзів та ширше соціальне середовище, яке може формувати його емоційний стан та рівень тривожності.

Сім'я є первинним середовищем соціалізації для дитини. Дослідження показують, що стиль виховання, емоційна підтримка та конфлікти в сім'ї можуть суттєво впливати на тривожність у підлітків [7]. Авторитарний стиль виховання, характеризований високими вимогами та низьким рівнем емоційної підтримки, може призводити до підвищеного рівня тривожності у підлітків. Нестабільність у сімейних стосунках, такі як часті сварки або розлучення батьків, також асоціюються з високим рівнем тривожності [16]. Розлучення батьків є особливим фактором ризику для розвитку тривожності у підлітків. Дослідження показують, що діти, які пережили розлучення батьків, мають вищий рівень тривожності порівняно з тими, хто зростає в стабільних сім'ях [9]. Розлучення може створювати для підлітка відчуття нестабільності,

невизначеності та втрати емоційної підтримки, що негативно впливає на його емоційний стан та може призвести до хронічної тривожності [34].

Соціальна підтримка від родини, друзів та вчителів є важливим захисним чинником проти тривожності. Емоційна підтримка з боку батьків, яка включає прояви любові, уваги та турботи, допомагає підліткам почуватися безпечно та впевнено [12]. Дружні стосунки з однолітками надають можливість для відкритого обговорення проблем та отримання підтримки, що знижує рівень емоційного напруження. Вчителі можуть також надавати інформаційну підтримку, допомагаючи підліткам справлятися з академічними викликами та розвивати необхідні навички для успішного навчання. Відчуття підтримки та приналежності може знижувати рівень стресу та сприяти більшій емоційній стійкості. Дослідження показали, що підлітки, які мають високу соціальну підтримку, менш схильні до розвитку тривожних розладів [11].

Шкільне середовище також відіграє ключову роль у розвитку тривожності у підлітків. Високий рівень академічного стресу, булінг, соціальна ізоляція та проблеми з адаптацією до шкільних вимог можуть сприяти розвитку тривожності [18]. Підлітки, які зазнають булінгу або соціальної ізоляції, частіше відчувають тривожність та депресію. Крім того, академічні вимоги та тиск можуть викликати значний стрес, особливо у підлітків, які ставлять перед собою високі очікування [2].

Взаємодія з ровесниками є важливим аспектом соціального життя підлітків. Підлітки часто шукають схвалення та підтримку від своїх ровесників, що може впливати на їхній рівень тривожності [21]. Негативні соціальні взаємодії, такі як відторгнення або конфлікти з друзями, можуть підвищувати тривожність. З іншого боку, позитивні соціальні взаємодії сприяють розвитку соціальних навичок та зниженню тривожності.

У сучасному світі значний вплив на психічне здоров'я підлітків мають соціальні медіа. Постійна взаємодія з соціальними мережами може призводити до підвищення рівня тривожності через порівняння себе з іншими, кібербулінг та тиск щодо підтримання певного іміджу [50]. Підлітки часто стикаються з

нереалістичними стандартами краси та успіху, що може спричиняти відчуття невідповідності та тривоги. Збільшення часу, проведеного перед екранами комп'ютерів та смартфонів, також може негативно впливати на психічне здоров'я підлітків. Недостатня фізична активність, порушення сну та зниження якості міжособистісного спілкування можуть бути наслідками надмірного використання технологій, що сприяє розвитку тривожності [47].

У даний час ще одним із факторів впливу на розвиток тривожності особистості підлітка є війна. Воєнні дії спричиняють багатогранні стресові фактори, які можуть впливати на розвиток тривожності у підлітків. Це включає безпосередній досвід насильства, втрату близьких, руйнування домівок та розрив соціальних зв'язків. Дослідження свідчать, що підлітки, які зазнали впливу травматичних подій, зокрема таких як військові конфлікти, перебувають у зоні підвищеного ризику розвитку посттравматичного стресового розладу та інших форм тривожних розладів [15].

Одним із найпоширеніших психологічних наслідків війни виступає посттравматичний стресовий розлад [37]. Наявний розлад у підлітків проявляється через інтенсивні спогади про травматичні події, нічні кошмари, емоційне оніміння та уникання ситуацій, які нагадують про пережите. Симптоми посттравматичного стресового розладу можуть значно впливати на щоденне життя підлітка, знижуючи його здатність до навчання, соціальної взаємодії та загального функціонування [25].

Крім посттравматичного стресового розладу, підлітки можуть відчувати високий рівень депресії. Вона може розвиватися внаслідок пережитих втрат та тривалого перебування у стресових умовах. Цей стан може супроводжуватися порушенням сну, апетиту, зниженням енергії та втратою інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення.

Висновки до першого розділу

У розділі представлено результати теоретичного узагальнення досліджень, присвячених вивченню психологічних особливостей та чинників

тривожності особистості підлітка в умовах війни. Аналіз наукових праць і проведених досліджень у цій сфері свідчить, що війна створює специфічні виклики для психічного здоров'я підлітків, впливаючи на різні аспекти їхнього розвитку та функціонування. Зокрема, війна порушує звичний ритм життя, викликаючи серйозні соціальні, психологічні та емоційні стреси, що можуть суттєво підвищувати рівень тривожності у підлітків.

Результати теоретичного дослідження підкреслюють важливість вивчення психологічних особливостей та чинників тривожності у підлітків в умовах війни. Це завдання є надзвичайно актуальним у контексті психологічних аспектів розвитку особистості, оскільки війна виступає як потужний стресор, що формує складні взаємозв'язки між соціальними, психологічними та емоційними факторами, які безпосередньо впливають на особистісний розвиток підлітків.

Підлітковий вік є критичним періодом для формування особистості і в умовах війни цей процес набуває нових вимірів та складнощів. Психологічні дослідження показують, що підлітки, які переживають війну, знаходяться під впливом численних соціальних, психологічних та емоційних факторів, які можуть викликати підвищений рівень тривожності. Ці фактори включають нестабільність соціального середовища, втрату близьких, загрозу життю та здоров'ю, а також зміни у звичному способі життя та навчанні.

Аналізуючи наукові джерела, було виявлено, що ключовими психологічними особливостями, які впливають на тривожність підлітків в умовах війни, є порушення процесів самоідентифікації, емоційної регуляції та соціальної адаптації. Зокрема, підлітки часто стикаються з проблемами в адаптації до нових умов життя, що спричиняє почуття невпевненості та тривоги. Крім того, втрата соціальних зв'язків та підтримки може значно ускладнювати процес емоційного саморегулювання, що є важливим чинником для зниження тривожності.

Війна також впливає на розвиток когнітивних процесів у підлітків. Невизначеність та нестабільність, спричинені воєнними діями, можуть

призводити до когнітивних спотворень, таких як катастрофізація та надмірне узагальнення негативних подій. Ці когнітивні спотворення сприяють підвищенню рівня тривожності, що вимагає розробки специфічних методів психологічної допомоги, спрямованих на корекцію таких спотворень та розвиток адаптивних копінгових стратегій.

Отже, результати теоретичного дослідження свідчать про необхідність подальшого вивчення психологічних особливостей та чинників тривожності особистості підлітка в умовах війни. Ці знання є надзвичайно важливими для розробки ефективних програм психологічної допомоги, спрямованих на зниження рівня тривожності та поліпшення загального психічного здоров'я підлітків, які перебувають в умовах воєнного конфлікту.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Характеристика вибірки дослідження та опис психодіагностичних методик

Теоретичні засади, викладені у першому розділі, слугували основою для формування підходу до нашого емпіричного дослідження, яке мало на меті вивчення психологічних особливостей та чинників тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту. Було розроблено програму емпіричного дослідження, що включала такі етапи [13]:

- теоретико-аналітичний етап: на цьому етапі було здійснено всебічний аналіз наявних досліджень у галузі психології, що дало змогу чітко окреслити мету та завдання нашого дослідження.
- організаційний етап: на даному етапі було проведено підбір необхідних матеріалів та інструментів для реалізації емпіричного дослідження.
- етап реалізації емпіричного дослідження: на цьому етапі було проведено психодіагностичне опитування серед вибірки досліджуваних осіб. Крім того, ми застосовували метод бесіди як додатковий інструмент для збору первинної інформації від учасників, які погодилися на участь у тестуванні. Розроблені методичні бланки та інструкції для респондентів були використані під час тестування.
- підсумковий етап: здійснена обробка та систематизація отриманих результатів дослідження, формулювання висновків та підготовка наукової роботи у вигляді цілісного звіту.

Загалом, ці етапи складають програму емпіричного дослідження, розроблену на основі теоретичних основ та методології. Вона дозволила нам систематично дослідити чинників тривожності особистості підлітка в умовах війни та отримати наукові дані для подальших досліджень.

Дослідження проводилося на базі комунального закладу загальної середньої освіти «Луцький ліцей №25 Луцької міської ради» Волинської області. Вікові критерії є відповідними: вибірка з 53 осіб/учнів 14-16 років (дев'ятий та одинадцятий класи), котрі, навчаються у школі.

Отримані результати сприятимуть роботі викладачів із підлітками та матимуть практичну значущість для майбутніх наукових досліджень. Це дозволить створити теоретичну та практичну базу для практичних психологів, сприяючи формуванню та контролю особистісної тривожності серед підлітків.

Для досягнення поставленої мети та виконання визначених завдань дослідження було обрано такі методики:

1. Опитувальник «Шкала депресії» (А. Бек);
2. Методика «Шкала тривожності» (Дж. Тейлор);
3. Тест на визначення рівня стресу (за В. Щербатих);
4. Тест «Шкала тривоги» (Ч. Спілбергера).

Ці методики адаптовані для роботи з підлітковою віковою групою, що підтверджується рекомендаціями авторів щодо вікових меж застосування.

На первинному етапі нашого дослідження ми також інтегрували бесіду як допоміжний інструмент для збору додаткової інформації.

1. Опитувальник «Шкала депресії» (А. Бек).

Опитувальник «Шкала депресії» був розроблений американським психіатром А. Беком у 1961 році. Це видатний психолог, відомий своїми досягненнями в когнітивній терапії та дослідженнями депресії. Основною метою «Шкали депресії» є оцінка рівня депресії у дорослих та підлітків. Інструмент спрямований на вимірювання інтенсивності депресивних симптомів і дозволяє визначити, наскільки сильно пацієнт піддається депресивному розладу. Даний опитувальник використовується для діагностики депресії, моніторингу змін у симптомах у процесі лікування, а також для проведення клінічних досліджень. Тест складається з 21 пункту, кожен з яких оцінює один аспект депресії. Пункти охоплюють різні симптоми депресії, такі як стан настрою, когнітивні функції, фізичні відчуття та поведінкові прояви.

Оцінювання проводиться за шкалою з 4 балів, де 0 – відсутність симптомів, 1 – легке вираження симптомів, 2 – помірне вираження симптомів і 3 – виражене вираження симптомів. Результати опитувальника підсумовуються і отриманий загальний бал дозволяє класифікувати рівень депресії за наступними категоріями: 0–9 балів – відсутність депресивних симптомів; 10–15 балів – легка депресія; 16–19 балів – помірна депресія; 20–29 балів – виражена депресія; 30–63 – важка депресія.

Опитувальник «Шкала депресії» А. Бека був підтверджений у численних клінічних і дослідницьких контекстах як ефективний інструмент для оцінки депресивних симптомів. Він демонструє високий рівень кореляції з іншими стандартизованими інструментами для вимірювання депресії, такими як «Шкала депресії» М. Гамільтона. Опитувальник «Шкала депресії» Аарона Т. Бека є визнаним і широко використаним інструментом для вимірювання депресії, що має сильну емпіричну підтримку і високі показники надійності та валідності. Він забезпечує клініцистам і дослідникам цінний інструмент для оцінки і моніторингу депресивних симптомів, що дозволяє сприяти ефективному втручанню та підтримці психічного здоров'я пацієнтів.

2. Методика «Шкала тривожності» (Дж. Тейлор).

Методика «Шкала тривожності» була розроблена американським психологом Дж. Тейлором у 1970 році. Дж. Тейлор є відомим дослідником у галузі психології, який зробив значний внесок у вивчення тривожності як психологічного конструкта. Основною метою даної методики є оцінка рівня тривожності як тимчасового стану та як стабільної особистісної характеристики. Методика дозволяє дослідити як ситуативні, так і особистісні прояви тривожності, що забезпечує глибоке розуміння тривожних процесів у респондентів. «Шкала тривожності» широко використовується для клінічних і дослідницьких цілей, включаючи діагностику, моніторинг та оцінку ефективності лікування тривожних розладів. Також методика складається з двох окремих шкал. Шкала тривожності як стан, вимірює тимчасову тривожність, що відчувається в конкретний момент або впродовж останнього

місяця. Вона містить 20 питань, що оцінюють поточний рівень тривожності. Шкала тривожності як риса, вимірює стійку схильність до тривожності як особистісну характеристику. Ця шкала також включає 20 питань, що оцінюють загальний рівень тривожності, притаманний індивіду впродовж тривалого часу. Обидві шкали використовують 4 бальну систему оцінювання, де 1 – зовсім не відчуваю; 2 – трохи відчуваю; 3 – досить відчуваю; 4 – дуже сильно відчуваю. Таким чином, кожен пункт шкали відображає різний рівень інтенсивності тривожності, що дає можливість отримати чітке уявлення про її ступінь у респондентів.

Питання у шкалі тривожності як стану фокусуються на оцінці симптомів тривожності, таких як напруга, страх або нервозність в конкретний момент часу. Питання у шкалі тривожності як рисі зосереджені на загальних схильностях до тривожності, таких як очікування небезпеки чи часті переживання тривоги.

Методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлора є значущим інструментом для оцінки тривожності, що надає важливу інформацію про тимчасові та стабільні аспекти тривожності у респондентів. Її висока надійність і валідність забезпечують точну і детальну оцінку тривожних симптомів, що робить корисним інструментом у клінічній практиці та наукових дослідженнях.

3. Тест на визначення рівня стресу (за В. Щербатих).

Методика «Шкала стресу» була розроблена В. Щербатих, видатним психологом і дослідником у галузі стресу та психічного здоров'я. В. Щербатих, відомий своїм внеском у вивчення стресових реакцій і адаптації, створив цю методику в 2002 році. Методика спрямована на оцінку рівня стресу у різних вікових категоріях і професійних групах, зокрема в контексті повсякденного життя та професійної діяльності. Метою методики є виявлення рівня стресу у респондентів, що дозволяє визначити його інтенсивність та специфічні прояви. Вона застосовується для діагностики стресових станів і може бути корисною при розробці індивідуалізованих психологічних інтервенцій та програм підтримки. Даний інструмент є ефективним для

використання фахівцями у сфері психічного здоров'я, зокрема психологами, психотерапевтами та соціальними працівниками, що працюють з людьми, які перебувають у стресових ситуаціях. Тест «Шкала стресу» складається з опитувальника, що містить 48 запитань, які охоплюють різні аспекти стресового досвіду та ділиться на 4 пункти. Кожен пункт містить 12 запитань, де необхідно обрати ті які найбільш відгукуються у момент проходження тесту. Опитувальник містить 48 питань, які охоплюють такі аспекти: фізичні симптоми стресу: прояви стресу у фізичному стані, такі як головний біль, втоми, напругу в м'язах; емоційні реакції: зміни в емоційному стані, такі як тривога, роздратування, депресія; поведінкові реакції: способи поведінки у стресових ситуаціях, включаючи соціальну ізоляцію або підвищену агресивність; психологічний стрес: внутрішні переживання та відчуття, що пов'язані зі стресовими ситуаціями, такі як відчуття безпорадності або тривоги. Методика «Шкала стресу» В. Щербатих є важливим інструментом для діагностики рівня стресу у різних соціальних і професійних контекстах. Вона забезпечує систематичний підхід до оцінки стресових реакцій, що дозволяє отримати всебічне розуміння впливу стресу на особистість.

4. Тест «Шкала тривоги» (Ч. Спілбергера).

Тест «Шкала тривоги» був розроблений американським психологом Ч. Спілбергером у 1960-х роках. Цей тест є одним з найбільш визнаних інструментів для оцінки рівня тривожності як у стані, так і як особистісної характеристики. Розробка шкали була спрямована на оцінку тривожності в конкретних ситуаціях та стабільної особистісної тенденції до тривожності. Метою тесту є визначення рівня тривожності, що може допомогти у діагностиці психічних розладів, визначенні ефективності терапевтичних втручань і оцінці стресових впливів на індивіда. Тест також використовується для моніторингу змін у рівні тривожності в динаміці та для вивчення впливу різних психологічних та соціальних факторів на тривожність. Тест Ч. Спілбергера включає дві окремі шкали. Шкала ситуативної тривоги: оцінює тимчасову тривожність, що відображає відчуття тривоги в конкретний момент

часу або в конкретній ситуації. Складається з 20 запитань, які вимірюють, наскільки часто респондент відчуває певні симптоми тривожності в даний момент. Шкала сталої тривоги: оцінює стійку тенденцію до тривожності як особистісну характеристику. Складається з 20 запитань, що вимірюють загальний рівень тривожності, який є відносно стабільним у різних ситуаціях і часі. Кожне питання оцінюється за 4-бальною шкалою: 1 – зовсім не відчуваю, 2 – трохи відчуваю, 3 – досить сильно відчуваю, 4 – дуже сильно відчуваю. Оцінка результатів проводиться шляхом підрахунку балів за кожною шкалою. Високі бали на шкалі ситуативної тривожності свідчать про підвищений рівень тривожності у конкретний момент, тоді як високі бали на шкалі сталої тривожності вказують на стійку схильність до тривожності. Результати допомагають ідентифікувати індивідуальні особливості тривожності та її вплив на психічний стан особи. Результати тестування за допомогою «Шкали тривоги» можуть використовуватися для розробки індивідуалізованих психологічних інтервенцій, оцінки ефективності терапії та моніторингу змін у тривожності протягом лікування. Це важливий інструмент для клінічних психологів, психотерапевтів та дослідників, які працюють в області психічного здоров'я і стресу.

Таким чином, тест «Шкала тривоги» Ч. Спілбергера є ефективним і визнаним інструментом для оцінки рівня тривожності, що дозволяє отримати цінні дані для подальшого психологічного аналізу і підтримки особистості в умовах підвищеного стресу чи тривожності.

2.2. Процедура дослідження наявної тривожності підлітків в умовах війни

Проведене нами емпіричне дослідження тривожності особистості підлітків в умовах війни, що базувалося на використанні комплексу психодіагностичних та проєктивних методик, спрямованих на виявлення

інтенсивності депресивних симптомів, оцінку рівня тривожності як тимчасового стану, так і стабільної особистісної характеристики, а також рівня стресу, дозволило отримати значний обсяг емпіричних даних. Результати цього дослідження мають важливе значення для подальшої соціалізації підлітків та їх здатності до контролю особистісної тривожності.

Варто зазначити, що жоден із підлітків не відмовився від участі в дослідженні, оскільки було забезпечено повну конфіденційність як результатів, так і самого процесу дослідження. Після успішного налагодження контакту з учасниками та отримання згоди адміністрації освітнього закладу, ми розпочали проведення емпіричного дослідження.

Інтерпретація та обробка результатів дослідження опитувальника «Шкала депресії» (А. Бек) дозволила з'ясувати, що у 55% підлітків відсутність депресивних симптомів. Це свідчить про те, що більше половини обстежених підлітків перебувають у стані емоційного благополуччя, не відчують значних психологічних проблем і не страждають від депресії. Цей результат є позитивним індикатором загального психічного здоров'я групи та свідчить про те, що вони зберігають достатній рівень психологічної стійкості навіть в умовах стресових факторів.

Легка субдепресія спостерігається у 24% учнів. Це означає, що майже чверть обстежених учнів має деякі симптоми депресії, хоча вони ще не досягають рівня, що потребує серйозного медичного втручання. Такий стан може включати легкі емоційні розлади, втому, зниження мотивації або незначні коливання настрою. Цей результат підкреслює необхідність додаткової психологічної підтримки для цієї групи учнів, щоб запобігти можливому загостренню депресивних симптомів у майбутньому. 15% осіб мають помірний ступінь депресивних симптомів. Це свідчить про те, що у цієї частини учасників наявні більш виражені прояви депресії, які можуть суттєво впливати на їхнє емоційне самопочуття, поведінку та загальну функціональність. Такий рівень депресивних симптомів може включати стійке зниження настрою, втрату інтересу до раніше приємних видів діяльності,

труднощі з концентрацією уваги та зниження енергії. Ці результати вказують на потребу в більш глибокій психологічній підтримці та можливо на необхідність консультування або терапії для запобігання подальшому розвитку депресивних станів у цій групі підлітків.

Виражений депресивний симптом становить лише у 2% серед усіх опитуваних. Це вказує на серйозні емоційні розлади, які можуть супроводжуватися почуттям глибокої печалі, втрати сенсу життя, постійної втоми та інших серйозних психоемоційних проявів. Такий рівень депресії потребує негайної уваги з боку психологів або психіатрів, оскільки він може значно впливати на якість життя підлітків, їхню здатність до навчання та соціальної адаптації.

Важкий депресивний симптом спостерігається у 4% підлітків, що свідчить про наявність серйозних психічних розладів у цієї групи. Це може включати глибоку апатію, відчуття безнадійності, а також думки про самопошкодження чи суїцид. Такий рівень депресії є критичним і потребує термінового втручання фахівців для надання необхідної допомоги та підтримки. Ці підлітки потребують особливої уваги та постійного спостереження для запобігання можливим негативним наслідкам для їхнього психічного здоров'я.

Значна частина підлітків демонструє відсутність депресивних симптомів, що може свідчити про наявність здорових механізмів психічної адаптації і підтримки в умовах стресу. Цей позитивний результат може бути зумовлений як особистими копінговими стратегіями, так і соціальною підтримкою, що є важливим фактором у збереженні психічного здоров'я. Серед підлітків є група, у яких виявлені легкі депресивні прояви. Ці симптоми можуть свідчити про емоційні труднощі, які потребують уваги та підтримки. Хоча прояви депресії в цій групі не є критичними, вони можуть свідчити про підвищений рівень стресу або невирішені емоційні проблеми. Аспект, який заслуговує на увагу – це наявність помірних депресивних симптомів у частини підлітків. Цей рівень депресії може суттєво впливати на повсякденне

функціонування і соціальне взаємодію. Підлітки з такими симптомами можуть вимагати спеціалізованої підтримки та інтервенцій для зменшення їхнього психологічного навантаження.

Крім того, є кілька випадків виражених депресивних симптомів, які свідчать про серйозні проблеми в психічному здоров'ї. Ці випадки потребують термінового втручання з боку фахівців, щоб забезпечити необхідну допомогу і підтримку. У деяких підлітків виявлені ознаки важкої депресії, що є тривожним сигналом і вимагає комплексного підходу до лікування. Необхідно забезпечити цим підліткам інтенсивну підтримку та консультації для запобігання подальшого погіршення їхнього психічного стану.

Отже, результати дослідження акцентують увагу на необхідності надання психологічної підтримки, адаптованої до різних рівнів депресивних симптомів у підлітків. Це підкреслює важливість індивідуалізованих підходів у роботі з підлітками, що дозволяє ефективніше відповідати на їхні потреби та сприяти покращенню психічного здоров'я. Рекомендується розробити і впровадити специфічні програми підтримки, що відповідають потребам кожної групи та забезпечити постійний моніторинг стану психічного здоров'я підлітків у цьому контексті.

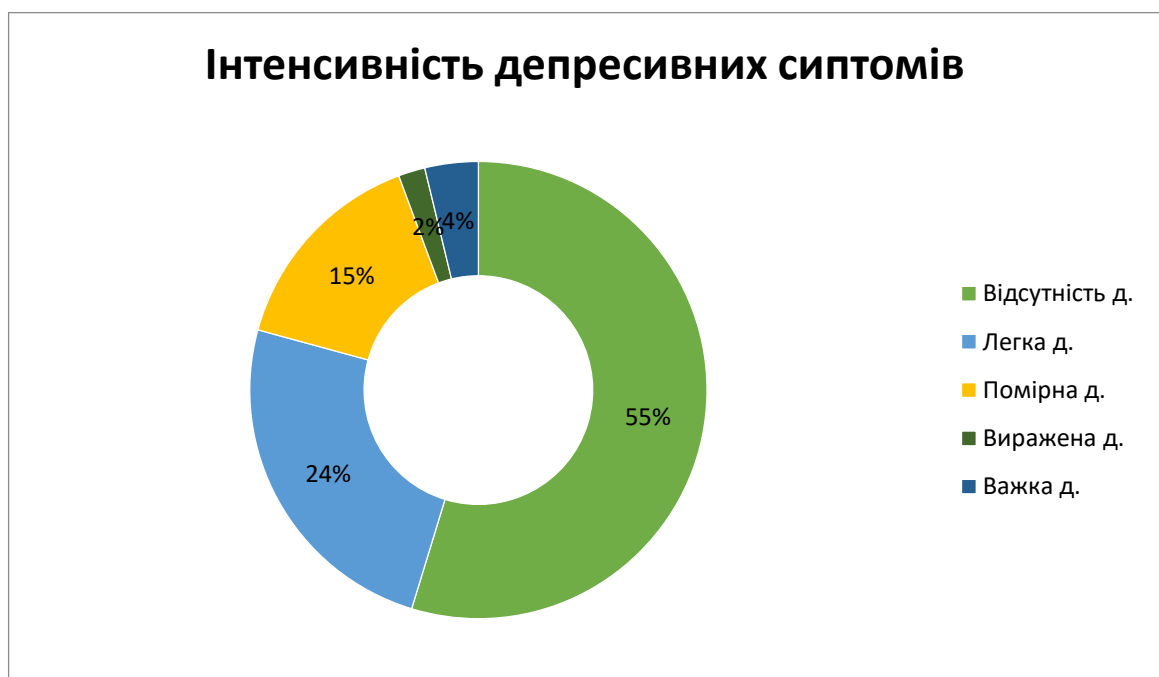


Рис. 2.1. Інтенсивність депресивних симптомів, %

Отримані результати за методикою «Шкала тривожності» (Дж. Тейлор) показали, що 38% підлітків мають низький рівень тривожності. Це свідчить про те, що майже половина респондентів не зазнає значного впливу тривожних станів на свій психоемоційний стан, що може свідчити про їхню адаптивність та стійкість у поточних умовах. Для цих підлітків характерна здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, контролювати свої емоції та зберігати внутрішню стабільність у складних життєвих умовах. Ці результати можуть вказувати на наявність позитивних адаптивних механізмів, які допомагають підліткам підтримувати психологічну стійкість та знижувати вплив тривожності на їхнє повсякденне життя. 17% опитуваних мають прояв рівню тривожності нижче середнього. Це означає, що у цієї групи респондентів тривожні стани виражені слабше, ніж у середньому серед їхніх однолітків. Ці підлітки, ймовірно, мають достатній рівень емоційної стабільності та здатність контролювати свої емоції, що дозволяє їм справлятися зі стресовими ситуаціями більш ефективно. Незважаючи на наявність певних проявів тривожності, ці підлітки, як правило не відчують значного негативного впливу тривожних станів на їхню поведінку та емоційний стан.

Середній рівень тривожності виявили у 11% учнів. Це свідчить про те, що у цих підлітків тривожні стани знаходяться на рівні, який відповідає середнім показникам для їхньої вікової групи. Вони можуть відчувати занепокоєння та стрес у певних ситуаціях, проте ці відчуття не виходять за межі норми і не призводять до серйозних порушень у їхньому повсякденному житті. Такий рівень тривожності може бути пов'язаний з типовими для підліткового віку переживаннями, які, втім, не заважають їм ефективно функціонувати в соціальному та академічному середовищі.

Показник вище середнього рівня тривожності мають 13% підлітків. Це вказує на підвищений рівень занепокоєння, який може бути викликаний різними факторами, включаючи навчальне навантаження, соціальні взаємодії або особистісні переживання. Такий рівень тривожності може почати

впливати на їхнє повсякденне життя, зокрема на академічну успішність, соціальні стосунки та загальний психологічний комфорт. Висока тривожність може потребувати додаткової уваги з боку батьків, педагогів або психологів, щоб допомогти цим підліткам впоратися з їхніми переживаннями та знайти ефективні стратегії саморегуляції.

Високий рівень тривожності становить у 21% осіб. Такий показник вказує на наявність серйозних психоемоційних труднощів, які можуть суттєво вплинути на їхнє психологічне та соціальне благополуччя. Високий рівень тривожності зазвичай проявляється у частих та інтенсивних переживаннях занепокоєння та нервозності. До цього часто додаються фізичні симптоми, такі як головні болі, порушення сну, труднощі з концентрацією уваги та інші фізіологічні дискомфорти, що може суттєво погіршувати загальний стан здоров'я та якість життя. Такі прояви можуть суттєво вплинути на академічну успішність, міжособистісні стосунки та загальне якість життя підлітків.

Важливо підкреслити, що високий рівень тривожності вимагає комплексного підходу до підтримки підлітків. Шкільні психологи та педагоги повинні активно взаємодіяти з такими учнями, проводити індивідуальні консультації та надавати необхідну психологічну підтримку. Окрім цього, доцільно впровадити програми профілактики та корекції тривожності, що можуть включати техніки релаксації, управління стресом, тренінги з розвитку емоційної грамотності та навичок coping. Залучення батьків до процесу психологічної підтримки також є важливим аспектом, оскільки вони можуть сприяти створенню стабільного та підтримуючого середовища вдома.

Отримані дані за даною шкалою, вказують на диференційовані рівні тривожності серед підлітків, що дозволяє зробити кілька важливих висновків щодо їхнього психоемоційного стану. Значна частина підлітків демонструє низький та середній рівень тривожності, що свідчить про відносну емоційну стабільність і здатність до ефективної саморегуляції в умовах підвищеного стресу, характерного для кризових ситуацій. Ці учні, ймовірно, володіють

необхідними ресурсами для подолання повсякденних труднощів і можуть успішно адаптуватися до змін у навколишньому середовищі.

Водночас, наявність групи підлітків із підвищеним та високим рівнем тривожності вказує на наявність певних психоемоційних викликів, які потребують спеціалізованої підтримки. Висока тривожність може бути свідченням глибших внутрішніх конфліктів, невирішених проблем або ж недостатності ресурсів для ефективної адаптації до стресових ситуацій. У таких випадках тривожність може мати значний негативний вплив на навчальну діяльність, міжособистісні стосунки та загальний психологічний стан підлітків.

Загальні результати, отримані за проведеною шкалою, підкреслюють необхідність індивідуалізованого підходу до роботи з підлітками, спрямованого на виявлення та підтримку тих, хто потребує додаткової уваги. Важливо забезпечити умови для розвитку навичок саморегуляції, зміцнення емоційної стійкості, а також створення сприятливого соціально-психологічного середовища, яке б сприяло зниженню тривожності і підвищенню психологічного благополуччя підлітків.



Рис. 2.2. Оцінка рівня тривожності, %

Рівень стресу підлітків був оцінений за допомогою тесту на визначення рівня стресу (за методикою В. Щербатих). Результати дослідження показали,

що 38% підлітків мають низький рівень стресу, що свідчить про їхню здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями та зберігати емоційну стабільність навіть в умовах підвищеної напруги.

Низький рівень стресу може бути показником наявності потужних адаптаційних ресурсів, таких як ефективні стратегії подолання, соціальна підтримка та загалом позитивний психологічний стан. Це є сприятливим сигналом щодо їхньої здатності долати виклики і справлятися з тиском середовища. 32% підлітків продемонстрували помірний рівень стресу. Це означає, що певна частина учасників дослідження відчуває труднощі в управлінні стресом, що може впливати на їхню загальну психологічну стійкість.

Помірний рівень стресу може проявлятися в відчутті перенавантаження та стресових реакціях, що потребують активного втручання та підтримки для їх ефективного подолання. У цьому випадку важливо застосовувати відповідні стратегії стрес-менеджменту та психологічної підтримки для розвитку їхньої здатності до адаптації.

У 30% підлітків рівень стресу виявився вище середнього. Це свідчить про значний рівень стресових факторів у їхньому житті, що може створювати серйозні виклики та підвищувати ризик виникнення стресових розладів. Підвищений рівень стресу вимагає особливої уваги та інтервенцій, спрямованих на зниження психологічної напруги та покращення загального благополуччя учасників. Підлітки з таким рівнем стресу, ймовірно, відчувають постійне напруження, яке може супроводжуватися різноманітними психосоматичними симптомами, такими як головні болі, проблеми зі сном, емоційна нестабільність або зниження продуктивності в навчанні та соціальній взаємодії. Це також може бути ознакою того, що вони стикаються з труднощами в ефективному управлінні своїм емоційним станом і потребують спеціалізованої допомоги для поліпшення свого психологічного благополуччя. Ці результати підкреслюють необхідність втручання з боку психологів та педагогів для надання підтримки цим підліткам.

Значна частина опитаних підлітків демонструє різні рівні стресу, що свідчить про неоднорідність їхнього психоемоційного стану. Зокрема, помірний рівень стресу, виявлений у частини респондентів, може бути зумовлений як зовнішніми факторами, такими як соціальна нестабільність і невизначеність, так і внутрішніми психологічними переживаннями, властивими підлітковому віковому періоду.

Підлітки, які мають високий рівень стресу, потребують підвищеної уваги та підтримки. Це передбачає індивідуальні або групові психологічні втручання, спрямовані на розвиток навичок ефективного стрес-менеджменту, а також заходи соціальної підтримки для зміцнення емоційного благополуччя. Освітні заклади відіграють ключову роль у створенні сприятливого середовища, яке сприятиме зниженню стресових навантажень і формуванню психологічної стійкості.

Отримані результати підкреслюють необхідність подальшого моніторингу рівня стресу серед підлітків і розробки комплексних програм психологічної підтримки, які враховуватимуть специфіку сучасних умов, в яких перебувають підлітки. З огляду на сучасні виклики, зокрема воєнні дії, ці програми мають стати важливим елементом роботи з підлітками для запобігання негативним наслідкам стресу в їхньому розвитку.



Рис. 2.3. Ступені тривожності, %

Аналізуючи результати відповідей на запитання тесту «Шкала тривоги» (Ч. Спілбергера), ми визначили рівні ситуативного та сталого станів тривожності. Результати дослідження за шкалою ситуативної тривожності Ч. Спілбергера показали, що 28% підлітків демонструють низький рівень тимчасової тривожності. Це свідчить про те, що на момент тестування ці учасники перебували в емоційно стабільному стані й не відчували значного занепокоєння.

Низький рівень ситуативної тривожності може бути ознакою добре розвинених навичок емоційної саморегуляції, що дозволяє підліткам зберігати спокій і зосередженість навіть у потенційно стресових ситуаціях. Така здатність є важливим показником психологічної стійкості та може свідчити про ефективні стратегії подолання стресу, такі як позитивне мислення, соціальна підтримка або використання технік релаксації. У довгостроковій перспективі низький рівень ситуативної тривожності сприяє покращенню академічної успішності та загальному добробуту, оскільки зниження тривожності пов'язане з підвищеною здатністю до концентрації, покращеною пам'яттю та вищою ефективністю у вирішенні проблем.

Помірний рівень ситуативної тривожності, виявлений у 23% підлітків, свідчить про наявність певного рівня занепокоєння в конкретних ситуаціях, однак це не заважає їхній здатності функціонувати. Цей рівень тривожності може бути пов'язаний з помірними стресовими реакціями на обставини, що вимагають зосередженості або прийняття рішень.

Помірна ситуативна тривожність може проявлятися як незначна нервозність або хвилювання перед важливими подіями, такими як екзамени чи публічні виступи. Це також може бути показником адекватної реакції на стресові ситуації, коли підлітки достатньо занепокоєні, щоб зосередитися і мобілізувати свої ресурси, але не настільки, щоб це перешкоджало їхньому функціонуванню. Цей рівень тривожності вважається нормальним і може навіть бути корисним, оскільки помірне занепокоєння часто спонукає до підвищеної уваги і підготовки до складних завдань. Однак, для деяких підлітків може бути

доцільним навчання додаткових стратегій управління стресом, щоб уникнути переходу цього стану в більш високий рівень тривожності, який може мати негативний вплив на їхнє життя.

Високий показник в 30% осіб виявлений у середньому рівні тимчасової тривожності. Середній рівень тривожності може проявлятися в частих переживаннях занепокоєння, тривожності і напруженості під час виконання завдань або в ситуаціях, що вимагають значного зусилля або адаптації. Такий рівень тривожності може впливати на їхню здатність ефективно справлятися з моментальними стресовими ситуаціями, такими як підготовка до важливих іспитів, вирішення міжособистісних конфліктів або реагування на інші критичні події.

Підлітки з середнім рівнем ситуативної тривожності можуть виявляти певні труднощі в управлінні своїми емоціями, що може відбиватися на їхньому академічному та соціальному функціонуванні. Високий рівень ситуативної тривожності у 19% підлітків вказує на значні труднощі, які ці особи можуть відчувати при зустрічі з стресовими або несподіваними ситуаціями. Такий рівень тривожності може проявлятися в різних формах, таких як посилене занепокоєння, нервозність, підвищена напруга та фізичні симптоми, зокрема головні болі або порушення сну.

Підлітки з високим рівнем ситуативної тривожності часто демонструють підвищену чутливість до змін у їхньому середовищі, що може вплинути на їхню здатність ефективно справлятися з навчальними завданнями або соціальними взаємодіями. Цей рівень тривожності може суттєво вплинути на загальну життєдіяльність підлітків, включаючи їхню продуктивність у навчанні та якість міжособистісних відносин. Важливо враховувати, що така тривожність може призвести до зниження самооцінки та підвищення рівня стресу, що в свою чергу може погіршити психологічне і фізичне здоров'я. Для таких підлітків необхідно забезпечити спеціалізовану підтримку. Це може включати індивідуальні консультації з психологом, участь у тренінгах з управління стресом, а також навчання методам релаксації та саморегуляції. Важливо також

залучити батьків та освітніх працівників до процесу підтримки, щоб створити сприятливе середовище, яке допоможе підліткам розвивати ефективні стратегії подолання стресу і знижувати рівень тривожності в повсякденному житті.

Аналіз даних показує, що значна частина підлітків демонструє різні ступені тривожності, від низької до високої. Виявлені показники вказують на те, що в окремих учасників спостерігаються як низькі, так і помірні, а також високі рівні ситуативної тривожності. Це свідчить про широкий спектр реакцій на стресові ситуації, що можуть варіюватися від відносно спокійних до інтенсивних переживань стресу.

Підлітки з низьким рівнем ситуативної тривожності зазвичай мають більше ресурсів для адаптації до несподіваних або стресових подій, що позитивно впливає на їхню загальну психологічну стійкість та ефективність у виконанні завдань. Натомість підлітки, які демонструють високий рівень ситуативної тривожності, можуть зіштовхуватися з серйозними труднощами в подоланні стресових ситуацій, що, в свою чергу, може негативно позначатися на їхній академічній продуктивності та соціальному функціонуванні. Середній рівень тривожності, виявлений у певної групи підлітків, вказує на необхідність ідентифікації специфічних факторів, що викликають ці стани, та розробки індивідуалізованих стратегій підтримки для таких осіб.

Важливим аспектом є впровадження профілактичних заходів і стратегій управління стресом, які можуть включати психоосвітні програми, тренінги з управління тривожністю та консультації з психологами. Таким чином, результати дослідження підкреслюють важливість комплексного підходу до підтримки підлітків у процесі їх соціально-емоційного розвитку. Адекватне реагування на різні рівні тривожності може суттєво поліпшити їхню здатність адаптуватися до стресових ситуацій і забезпечити здоровий психологічний

розвиток.

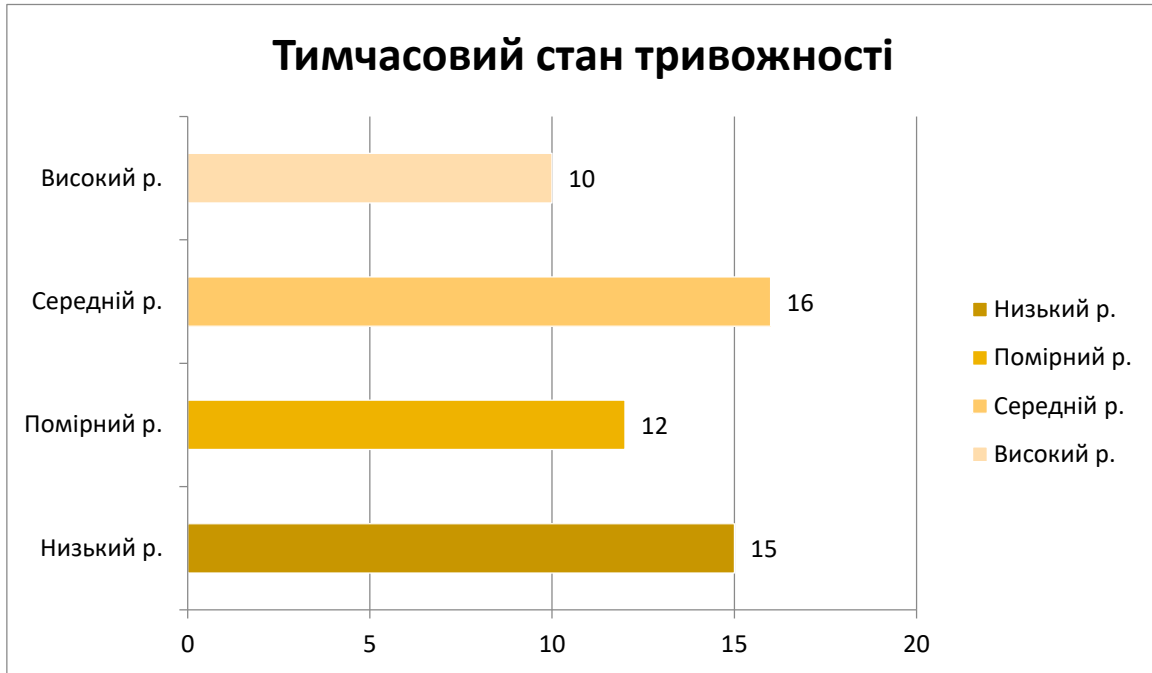


Рис. 2.4. Рівень ситуативного стану тривожності, %

Проаналізувавши результати за шкалою сталої тривожності, було виявлено, що 23% опитаних демонструють низький рівень сталої тривожності. Це свідчить про наявність підлітків у цій групі, які характеризуються відносно стабільним і спокійним емоційним станом у довгостроковій перспективі. Низька постійна тривожність може вказувати на добре розвинені навички емоційної регуляції та здатність адаптуватися до різноманітних життєвих викликів, що є позитивним фактором для їхнього загального психологічного благополуччя.

Низький рівень сталої тривожності може вказувати на здатність цих підлітків ефективно справлятися з тривожними ситуаціями, підтримуючи адекватний рівень емоційної стабільності. Такі результати можуть бути свідченням наявності розвинених механізмів саморегуляції і стійкості до стресових факторів. Підлітки з низьким рівнем сталої тривожності, ймовірно, краще справляються з тривогами, які виникають у процесі повсякденного життя і менш схильні до тривалих негативних емоційних станів. Це може позитивно впливати на їхню академічну успішність, міжособистісні відносини та загальний рівень задоволеності життям. Важливо зауважити, що низький рівень тривожності не означає відсутності будь-яких труднощів. Це лише один аспект

психічного здоров'я і для отримання повної картини необхідно враховувати інші показники тривожності та загального психоемоційного стану підлітків.

Понад 56% підлітків мають середній рівень тривожності. Це свідчить про те, що значна частина учасників дослідження перебуває в стані тривожності, який характеризується помірною інтенсивністю тривожних переживань. Середній рівень тривожності може вказувати на те, що ці підлітки відчують певні емоційні труднощі, але ці труднощі не є надто вираженими. Це може бути пов'язано з регулярними стресовими ситуаціями, такими як навчання, соціальні взаємодії або особистісні проблеми, які спричиняють помірний рівень тривожності.

Підлітки з середнім рівнем тривожності можуть стикатися з труднощами у підтриманні емоційної стабільності в умовах тривалих стресових ситуацій, що може впливати на їхню загальну продуктивність та якість життя. Важливо зазначити, що середній рівень тривожності може бути асоційований з такими симптомами, як непевність, легке занепокоєння або непевненість у своїх силах.

Високий рівень сталої тривожності має 21% опитуваних учнів. Це вказує на те, що ці особи перебувають у стані тривожності, який характеризується стійкими та інтенсивними негативними емоціями, що можуть суттєво впливати на їхнє загальне психологічне та соціальне благополуччя. Підлітки з високим рівнем сталої тривожності, як правило, мають значні труднощі в управлінні своїми емоціями, що може призводити до постійного відчуття занепокоєння, напруги та страху. Це може негативно відобразитися на їх здатності справлятися з повсякденними стресовими ситуаціями, такими як навчальні навантаження, міжособистісні конфлікти або зміни в житті.

Високий рівень тривожності також може бути асоційований з фізичними симптомами, такими як головні болі, порушення сну, або проблеми з травленням. Такі стани можуть мати значний вплив на загальний психічний і фізичний стан підлітка, що може викликати подальші труднощі в адаптації до соціальних і академічних вимог.

Важливо відзначити, що тривожність на високому рівні може мати довгострокові наслідки для розвитку особистості і соціального функціонування підлітків, тому вимагає особливої уваги.



Рис. 2.5. Рівень сталого стану тривожності, %

Підсумовуючи, робимо висновок, що найвищий показник у 55% респондентів, який вказує на відсутність депресивних симптомів, є значним свідченням загальної психологічної стійкості учасників дослідження. Це може вказувати на наявність ефективних механізмів адаптації до стресових ситуацій, які виникають у період воєнних дій.

Підлітки, які не мають депресивних симптомів, ймовірно, використовують різні стратегії копіngu, що дозволяють їм зберігати позитивний емоційний стан, незважаючи на негативні зовнішні обставини. Цей показник також може свідчити про важливість соціальної підтримки, яку підлітки отримують від оточуючих, включаючи сім'ю, друзів, учителів та шкільних психологів.

Соціальні зв'язки виконують критично важливу роль у зміцненні психологічної стійкості та зменшенні впливу стресових факторів. Важливо підкреслити, що навіть у важких умовах війни більшість підлітків змогли уникнути серйозних депресивних симптомів, що свідчить про необхідність систематичної роботи з ними в галузі психологічної допомоги та підтримки.

Однак, наявність депресивних симптомів у частини підлітків не може залишатися без уваги. Хоча лише 6% респондентів виявили виражені депресивні симптоми, це є тривожним сигналом, що вимагає підвищеної уваги до цієї групи.

Депресивні симптоми можуть проявлятися у вигляді зниження настрою, втрати інтересу до звичних активностей, зниження самооцінки та інших показників, які можуть суттєво погіршити якість життя молодих людей. Якщо не вжити заходів, такі симптоми можуть призвести до серйозних психічних розладів, що ускладнить їхню соціалізацію, навчання та загальний розвиток. Підлітки з вираженими депресивними симптомами можуть потребувати комплексного підходу до вирішення своїх проблем, що включає індивідуальну роботу з психологом, залучення соціальних служб та можливе медичне втручання.

Результати дослідження підкреслюють необхідність своєчасного виявлення таких підлітків та надання їм необхідної підтримки. Це також акцентує увагу на потребі розробки та впровадження ефективних профілактичних програм, спрямованих на зниження рівня депресії серед підлітків, особливо в умовах війни, коли психоемоційне навантаження значно зростає. Додатково, значна кількість підлітків демонструє мінімальний рівень стресу, що є позитивним індикатором їхньої здатності ефективно справлятися з стресовими факторами. Цей результат свідчить про наявність достатніх ресурсів для адаптації до складних життєвих ситуацій, зокрема в умовах війни, підкреслюючи їхню психологічну стійкість та здатність зберігати емоційну рівновагу.

Мінімальний рівень стресу може вказувати на добре розвинені механізми саморегуляції та здорові стратегії копіngu, які допомагають їм ефективно управляти своїм емоційним станом. Крім того, це може бути ознакою сприятливого соціального середовища, в якому вони перебувають, включаючи підтримку з боку родини, однолітків та вчителів. Такий рівень стресу є оптимальним для підлітків, оскільки дозволяє їм успішно вирішувати щоденні

завдання, зберігаючи психологічне благополуччя та розвиток. З іншого боку, найнижчий результат тесту виявлений у 30% підлітків, які продемонстрували високий рівень стресу. Цей показник є тривожним, оскільки вказує на наявність значних труднощів у подоланні стресових ситуацій, що може мати негативний вплив на їхній психічний та фізичний стан.

Підлітки з високим рівнем стресу можуть стикатися з частими емоційними перевантаженнями, що проявляється у вигляді тривожності, депресивних настроїв, порушень сну та зниження концентрації уваги. Це, у свою чергу, може негативно впливати на їхню навчальну діяльність, соціальні взаємини та загальне благополуччя.

Підлітки з високим рівнем стресу потребують особливої уваги з боку шкільних психологів та інших фахівців, щоб своєчасно виявляти та усувати фактори, що спричиняють такий рівень напруги. Крім того, вони потребують розробки та впровадження індивідуальних програм психологічної підтримки, які можуть включати техніки релаксації, розвиток навичок управління стресом та сприяння соціально-емоційному розвитку.

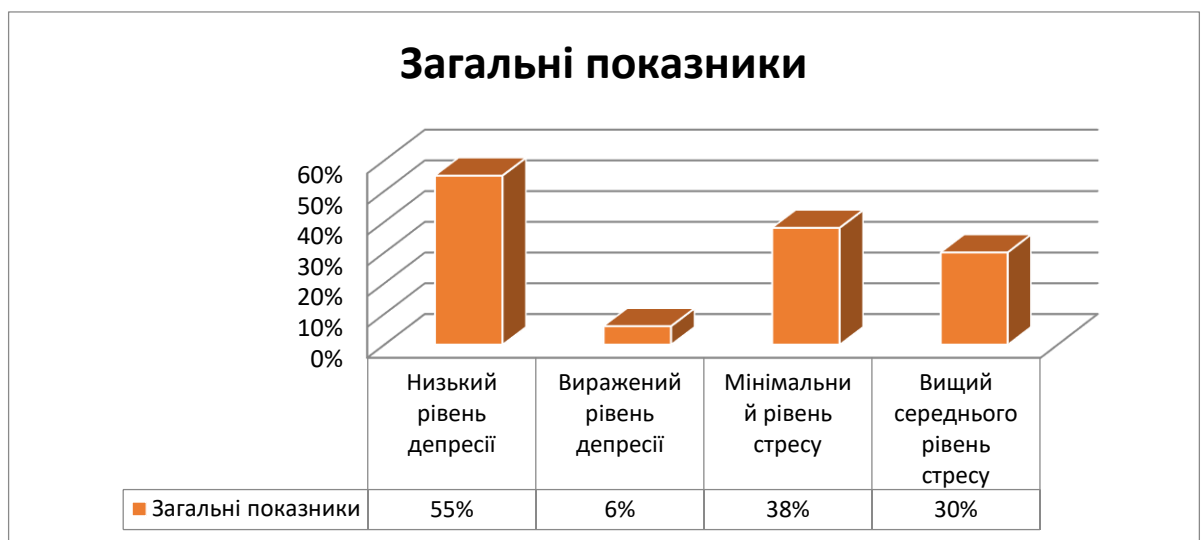


Рис. 2.6. Загальний рівень показників, %

Загальний показник низького рівня тривожності серед підлітків становить 30%, що є показником їхньої здатності до ефективного управління своїм емоційним станом та адаптації до стресових ситуацій. Ці підлітки, ймовірно, мають розвинені стратегії подолання стресу та здатність зберігати спокій у ситуаціях, які інші можуть сприймати як загрозливі чи викликають тривогу.

Такий рівень тривожності може свідчити про достатньо стабільний емоційний стан, здатність до рефлексії та саморегуляції, а також про наявність соціальної підтримки, що дозволяє підліткам долати труднощі без значних психоемоційних втрат. Однак, слід пам'ятати, що низький рівень тривожності не завжди є позитивним явищем. У деяких випадках він може вказувати на занижену чутливість до потенційних ризиків або на труднощі у сприйнятті та обробці негативних емоцій, що також потребує певної корекції та психологічного супроводу.

Середній рівень тривожності виявлений у 49% опитаних, є найпоширенішим серед підлітків. Це вказує на те, що майже половина досліджуваних перебуває у стані, який можна охарактеризувати як помірно напружений, але все ще контрольований. Для підлітків із середнім рівнем тривожності характерні ситуаційні реакції на стресові фактори, які можуть виявлятися у вигляді короткочасних сплесків тривожності, проте вони здатні повернутися до нормального емоційного стану після усунення подразника. Такий рівень тривожності можна вважати адаптивним, оскільки він стимулює підлітків до вирішення проблем та пошуку конструктивних рішень, водночас не перетворюючись на хронічний стан, який би заважав їхньому нормальному функціонуванню. У цьому контексті важливо продовжувати підтримувати таких підлітків, допомагаючи їм розвивати навички стрес-менеджменту та саморегуляції, що сприятиме їхньому емоційному розвитку та зниженню ризиків розвитку тривожних розладів.

Високий рівень тривожності, який виявлено у 21% підлітків, свідчить про наявність значних психоемоційних труднощів, що можуть суттєво впливати на їхнє психологічне благополуччя. Цей показник є тривожним сигналом, який вказує на необхідність негайного втручання та надання спеціалізованої допомоги цим підліткам. Висока тривожність може проявлятися у формі постійного занепокоєння, нервозності, проблем із концентрацією, а також у соматичних симптомах, таких як головні болі, порушення сну, шлункові розлади тощо. Підлітки з високим рівнем тривожності часто стикаються з

труднощами у навчанні, соціальній взаємодії, а також у прийнятті рішень, що може негативно впливати на їхній розвиток та адаптацію до зовнішнього середовища. Важливо, щоб такі підлітки отримували своєчасну психологічну підтримку, яка включала б не тільки терапевтичну роботу, спрямовану на зниження тривожності, але й розвиток навичок управління емоціями та підвищення стресостійкості.

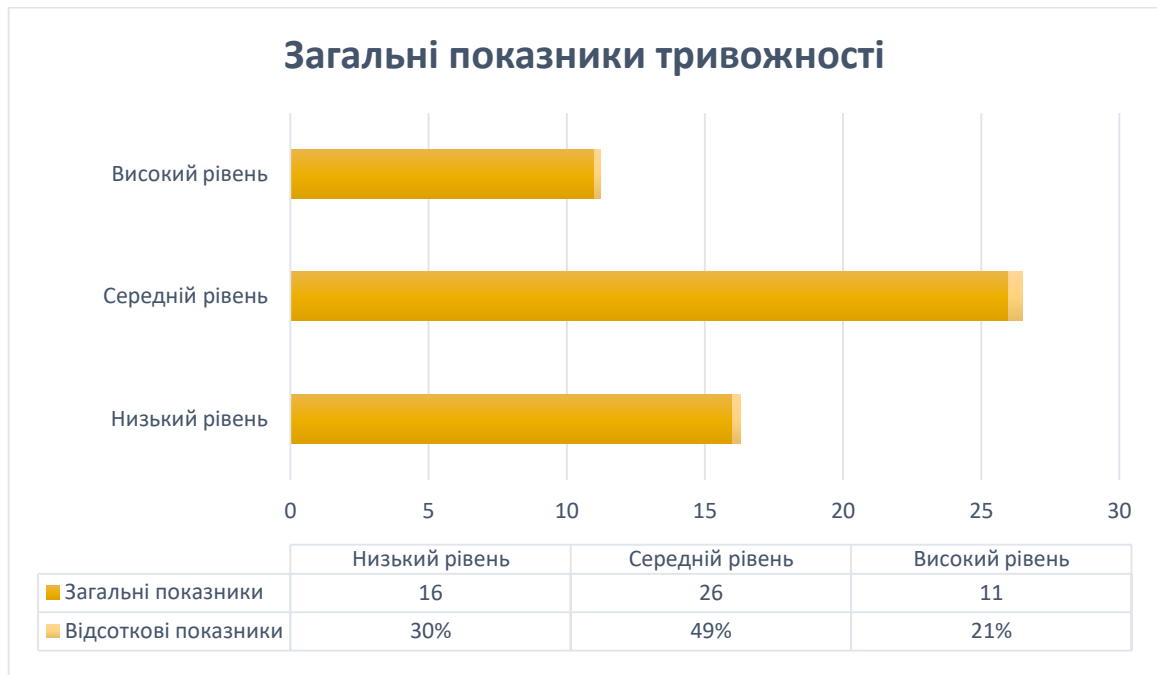


Рис. 2.7. Загальний рівень показників тривожності, %

Підсумовуючи, можна зробити висновок, що виявлені показники свідчать про суттєвий вплив різноманітних психологічних факторів на підлітків в умовах війни. Підвищений рівень тривожності може стати причиною серйозних труднощів і вимагає надання відповідної психологічної підтримки.

У контексті воєнного часу, де стрес і нестабільність переплітаються зі складними викликами та тривогами, особливо важливо забезпечити підліткам доступ до психологічної допомоги та підтримки. Необхідно також сприяти розвитку механізмів колективної взаємодії і адаптації до нових умов, що допоможе їм краще впоратися з психоемоційними навантаженнями та знизити ризик розвитку серйозних психологічних проблем.

Було проведено кореляційний аналіз відповідно до результатів, які отримали за методиками, які використовувалися в дослідженні.

Взаємозв'язок виявлено між тривожністю методики «Шкала тривожності» Тейлор та депресивним станом за «Опитувальником депресивності Бека». Коефіцієнт кореляції $r = 0,615$, при $p \leq 0,10$ – вказує на пряму кореляцію та відповідно на середній позитивний зв'язок між тривожністю та депресією. Це значить, що при зростанні рівня тривожності і зростає рівень депресії, хоча зв'язок цей і не є сильним. Такий зв'язок має тенденцію свідчити на спільні психологічні механізми розвитку тривожних та депресивних станів.

Виявлено зв'язок стресу та тривожності за методикою Тейлор та рівень стресу за тестом на визначення рівня стресу показав коефіцієнт $r = 0,663$, при $p \leq 0,10$. Це свідчить про пряму кореляцію на наявність середнього позитивного зв'язку між рівнем стресу і тривоги. Ці два стани є тісними та можуть посилювати один одного, впливаючи на загальний стан в цілому. У людей, які мають високий рівень тривожності частіше спостерігається підвищений рівень стресу. Тривожність має тенденцію виступати тим фактором, що підвищує сприйнятливність до стресових ситуацій.

Також виявлено зв'язок між тривожністю та інтелектуальними ознаками стресу, за цими ж методиками, який вказує на коефіцієнт $r = 0,199$, при $p \leq 0,10$ – існує зворотній взаємозв'язок. З підвищенням рівня тривожності рівень інтелектуальних ознак стресу може дещо знижуватись. Цей зв'язок є слабким, але його наявність вказує на те, що тривожність та когнітивні прояви стресу не завжди можуть корелювати прямо і можуть відображатися різними психологічними механізмами. Такий результат може свідчити про те, що в умовах високої тривожності інтелектуальні функції, які пов'язані зі стресом можуть або не значно покращуватися, або залишатися на тому ж рівні. Це може бути обумовлено тим, що коли особистість знаходиться в умовах тривожності, то може фокусуватися на подоланні емоційної напруги, що відволікає від когнітивних ознак стресу. Також важливо враховувати, що негативний, хоча і слабкий зв'язок може вказувати на індивідуальні стратегії подолання стресу, де

когнітивна активність може слугувати компенсаторним механізмом для подолання тривожності.

Виявлено зв'язок між тривожності та емоційного симптому стресу за цими ж методиками. Коефіцієнт $r = 0,346$, при $p \leq 0,10$ свідчить про обернений зв'язок між рівнем тривожності та емоційними симптомами стресу. Це значить, що зі зростанням тривожності рівень емоційних проявів стресу у респондентів має тенденцію до зниження. Такий зв'язок може вказувати, що тривожність і емоційні симптоми стресу не завжди проявляються одночасно або однаково. Підвищений рівень тривожності може зменшувати інтенсивність емоційних реакцій на стрес.

Зв'язок між депресією за методикою «Опитувальник депресивності Бека» та стресом за тестом на «Визначення рівня стресу за В. Щербатих» має коефіцієнт $r = -0,631$, при $p \leq 0,10$. Це вказує на обернений взаємозв'язок. Свідчить, що з підвищенням рівня депресії рівень стресу знижується і навпаки, коли зменшується рівень депресії зростає рівень стресу. Депресія супроводжується емоційною апатією, втому, зниженням активності, підлітки можуть менше реагувати на стресові ситуації. У такому стані дуже виражене пригнічення і тоді стресові ситуації не викликають гострих реакцій. Менш відчуває збудження та тривогу, що знижує загальний рівень стресу, адже підвищена активність та тривожність часто пов'язані зі стресом. Але такий негативний зв'язок не значить, що так відбувається завжди.

Отже, отримані результати демонструють різноманітність рівнів тривожності та стресу серед підлітків, що потребує комплексного підходу до їхньої психологічної підтримки. Важливо розробити та реалізувати ефективні програми психологічної підтримки та профілактики, які допоможуть підліткам справлятися з труднощами та поліпшити їхнє психоемоційне благополуччя в умовах сучасних викликів.

Висновки до другого розділу

У результаті проведеного нами емпіричного вивчення психологічних особливостей та чинників тривожності особистості підлітків, нам вдалося виявити, що більшість підлітків не демонструють значних депресивних симптомів або мають лише легкі прояви депресії. Лише незначна частина учасників має виражені депресивні симптоми, що вказує на необхідність особливої уваги та можливого втручання для запобігання подальшому погіршенню психічного здоров'я.

Підлітки, які мають низький рівень стресу, демонструють здатність ефективно справлятися з поточними стресовими ситуаціями без істотних труднощів, що вказує на їхню адаптивність і психологічну стійкість. У протилежність цьому, підлітки з високим рівнем стресу стикаються з істотними труднощами, пов'язаними з підвищеним стресовим навантаженням, що може проявлятися як у фізичних, так і в емоційних симптомах.

Низький рівень тривожності свідчить про загалом позитивне психологічне благополуччя та здатність до ефективного управління стресом. Середній рівень тривожності вказує на наявність помірних труднощів, які можуть періодично впливати на повсякденне життя. Високий рівень тривожності вказує на значні проблеми, які потребують термінового втручання, оскільки підлітки з таким рівнем можуть мати значні труднощі в адаптації до повсякденних ситуацій.

Підлітки з низьким рівнем ситуативної тривожності зазвичай адаптовані до стресових ситуацій і менш схильні до негативних реакцій на стресори. Помірний рівень тривожності вказує на те, що підлітки можуть досвідчувати певний рівень тривоги у відповідь на стресові події, але здатні контролювати свої реакції. Високий рівень тривожності свідчить про значні труднощі в управлінні тривожними станами, що може призвести до проблем у соціальній та академічній сферах.

РОЗДІЛ 3

ПРОФІЛАКТИКА ТА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Програма розвитку психологічної стійкості підлітків в умовах війни

У результаті проведеного нами емпіричного дослідження, було отримано необхідну інформацію про особливості чинників тривожності особистості підлітка в умовах війни, а саме високий рівень стресу, виражений депресивний стан та високий рівень тривожності.

Ці результати стали основою для формування програми, яка враховує специфіку психологічного стану підлітків і передбачає забезпечення їх необхідними інструментами та навичками для ефективного управління своїм психоемоційним станом.

Загальна кількість вибірки для впровадження програми розвитку психологічної стійкості підлітків, склала 11 учнів із високими показниками за індивідуальними результатами дослідження.

З метою розвитку психологічної стійкості підлітків, нами було розроблено, на основі теоретичного вивчення та аналізу відомих програм, тренінгову програму, що включає залучення підлітків до групової взаємодії.

Як наслідок, ми виокремили такі завдання тренінгової програми розвитку психологічної стійкості:

- зменшення рівня психологічного стресу;
- оцінка та усвідомлення впливу стресових чинників;
- формування позитивного емоційного стану;
- розвиток навичок копінгу та стратегій стресостійкості;
- адаптація до умов воєнного середовища;
- покращення комунікативних навичок;
- управління поведінкою та емоційними реакціями.

Ми передбачаємо, що реалізація тренінгової програми забезпечить позитивний вплив на підлітків, сприяючи зміцненню їхньої психологічної стійкості та активації внутрішніх потенціалів для подолання стресових ситуацій.

Опираючись на особливості вікового та психологічного розвитку підлітків, ми використовували такі **методи і прийоми роботи:**

1. Тематичні бесіди
2. Арт-терапія.
3. Робота в групах та парах.
4. Техніки релаксації.
5. Формування вміння самоаналізу.

Оскільки наша програма орієнтована на тренінговий підхід, її структура спрямована на встановлення індивідуального контакту з кожним учасником. Це дозволить забезпечити персоналізовану підтримку і належно підготувати підлітків до ефективної групової взаємодії. Програма передбачає етапи індивідуальної роботи у форматі бесід, що забезпечать збір і аналіз даних про кожного учасника. Цей процес дозволить оптимально інтегрувати підлітків у груповий тренінг та сприяти максимальному розвитку їхніх навичок у колективній діяльності.

Щодо особливостей тренінгової програми, то вона створювалася відповідно до вікових особливостей підлітків та завдань, що мали з її допомогою реалізовуватися. Загалом, **структура кожного тренінгового заняття містить такі складові:**

- Привітання та запуск групового процесу: на початковій стадії заняття передбачено організацію процесу введення учасників у робочий контекст та активізацію їхньої участі. Це може включати етапи знайомства між учасниками та тренером, обмін побажаннями для взаємної мотивації та налаштування на подальшу продуктивну співпрацю.

- Розминка та релаксація: на початковому етапі заняття необхідно зменшити емоційне напруження та активізувати внутрішні ресурси учасників. Для цього використовуються різноманітні фізичні вправи, техніки дихання або методи релаксації, що сприяють досягненню цієї мети.
- Основна частина: цей етап охоплює ключову діяльність, орієнтовану на реалізацію визначених цілей. В залежності від теми кожного заняття, він фокусується на розвитку емоційного інтелекту, усвідомленні та вираженні емоцій, а також удосконаленні комунікаційних навичок та взаємодії в груповому середовищі.
- Рефлексія та дискусія: по завершенні основної частини заняття необхідно забезпечити учасникам можливість обміну думками, емоціями та враженнями. Цей етап дозволяє оцінити вплив тренінгу на учасників, а також зрозуміти, наскільки ефективно засвоєні знання та навички відповідають поставленим цілям.
- Заключна частина і прощання: Наприкінці тренінгу проводиться церемонія прощання, що символізує завершення групової роботи. Цей етап включає підбиття підсумків заняття, а також оцінку досягнутих результатів та ефективності проведеної роботи.

Ми вважаємо, що участь підлітків у тренінговій програмі сприятиме значному покращенню їх психологічної стійкості, оскільки вона забезпечить навички адаптивного реагування на труднощі та стресові ситуації. Зокрема, програма надасть інструменти для ефективного подолання викликів з розумінням та стійкістю. Додатково, групові взаємодії в рамках тренінгу сприятимуть розвитку емпатійних навичок, що включають глибше розуміння емоційного стану інших осіб. Це, у свою чергу, також вплине на формування лідерських якостей та удосконалення міжособистісних комунікаційних навичок.

Форма проведення тренінгової програми є груповою і включає 11 учасників. Кожне заняття триває 1,5 години. Програма, спрямована на розвиток психологічної стійкості підлітків, є комбінованою і базується на методах різних авторів, таких як С. Богданов [3], В. Генковська [4], Я. Омельченко [6].

У таблиці 3.1 представлена структура тренінгової програми з розвитку психологічної стійкості підлітків в умовах війни. Детальний опис програми можна знайти в Додатку Е. Головна мета цієї тренінгової програми полягає в забезпеченні підлітків інструментами та навичками, необхідними для ефективного подолання тривожності та підвищення їхньої психологічної стійкості в умовах війни. Програма орієнтована на впровадження практичних стратегій, які сприятимуть покращенню розуміння та контролю емоцій, розвитку комунікативних навичок та підвищенню здатності адаптуватися до стресових ситуацій. Для забезпечення максимальної ефективності програми, її структура поділена на кілька ключових блоків:

- Блок 1 – вступний етап, спрямований на формування довірчих відносин між учасниками та підготовку до ефективної роботи. Цей блок включає знайомство, встановлення контактів та створення конструктивної атмосфери, що сприятиме подальшій груповій взаємодії.
- Блок 2 – основний етап, що має на меті розвиток навичок емоційної регуляції. У цьому блоці акцентується на навчанні студентів технік управління емоціями, а також на формуванні навичок адаптації до стресових умов і взаємодії з іншими людьми. Передбачено також ознайомлення з методами пізнання та вираження власних емоцій.
- Блок 3 – завершальний етап програми, орієнтований на закріплення здобутих навичок, узагальнення результатів навчання та оцінку ефективності проведеного тренінгу.

У рамках блоку 1 передбачено проведення одного тренінгового заняття, спрямованого на створення основ для взаємодії та встановлення довірливих

відносин серед учасників групи. Основною метою цього заняття є сприяти формуванню дружніх стосунків та взаємоповаги між підлітками. Учасники будуть ознайомлені із загальними принципами роботи тренінгу, що включає роз'яснення цілей та завдань програми, а також правил і очікувань, що висуваються до них. Крім того, буде надано вступ до тем, які стануть основою для подальшого опрацювання протягом тренінгової програми.

Після завершення завдань, передбачених попереднім блоком тренінгової програми, переходимо до основного етапу – блоку 2. Його основною метою є розвиток навичок розпізнавання власних емоцій, адекватного реагування на них та регулювання емоційних реакцій, сприяння усвідомленню учасниками своїх сильних та слабких сторін, розвиток впевненості в собі, а також надання підтримки у пошуку ефективних шляхів подолання тривожності.

Програма цього блоку включає вправи з самопостереження, техніки релаксації та методи контролю над емоціями. Учасники тренінгової програми отримають практичні знання та навички, необхідні для адаптації до нових умов, зокрема для ефективної взаємодії з оточуючими. Вони навчатимуться виявляти співчуття, вирішувати конфлікти та налагоджувати позитивні стосунки навіть у кризових ситуаціях. Підлітки освоюють методи розпізнавання, вираження та реагування на емоції, як свої, так і тих, хто їх оточує. Вправи будуть орієнтовані на аналіз невербальних проявів емоцій, таких як міміка, жести та експресивність, що допоможе учасникам краще розуміти емоційні аспекти комунікації.

Після завершення основної частини тренінгової програми, зокрема блоку 2, який був спрямований на розвиток емоційної регуляції, формування соціально адаптивних поведінкових стратегій, зміцнення впевненості в собі та опанування навичок пізнання і відтворення емоцій, ми переходимо до підбиття підсумків і закріплення отриманих знань і навичок у блоці 3. На цьому завершальному етапі учасники виконуватимуть практичні вправи та завдання, що спрямовані на підтвердження й укріплення вивчених стратегій. Це можуть бути ситуаційні ігри, рольові ігри або колективні завдання.

Учасникам будуть надані практичні рекомендації та узагальнення стосовно того, як застосовувати опановані навички у повсякденному житті. Крім того, вони матимуть можливість обмінятися досвідом та отримати додаткову підтримку від інших учасників (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Тематичне планування тренінгової програми розвитку психологічної стійкості підлітків в умовах війни

БЛОК 1			
№	Тема тренінгу	Зміст тренінгу	Тривалість тренінгу
1.	Профілактика подолання тривожних станів.	<ul style="list-style-type: none"> • Вправа «Австралійський дощ»; • Прийняття правил роботи групи; • Вправа «П'ять добрих слів»; • Рефлексія; • Бесіда «Про повагу до себе» • Вправа «Сильні і слабкі сторони»; • Інформаційне повідомлення «Стрес»; • Психомалюнок «Я до тривоги», «Я під час тривоги», «Я після тривоги»; • Вправа «Який я?»; • Вправа «Ти молодець тому, що...»; • Вправа «Усмішка по колу» 	1,5 год
БЛОК 2			

Продовж. табл. 3.1

2.	Зниження рівня тривожності.	<ul style="list-style-type: none"> • Вправа «Плутанка»; • Вправа «Чарівний ярмарок»; • Вправа «Риба для роздумів»; • Вправа «Подолоємо тривожність»; • Вправа «Тінь»; • Вправа «Розмови через скло»; • Вправа «Хвиля по колу»; • Рефлексія заняття 	1,5 год
----	-----------------------------	--	---------

Виходячи з проведеної тренінгової програми, орієнтованої на розвиток психологічної стійкості підлітків в умовах війни, були сформульовані рекомендації, які допомагають знижувати рівень тривожності та зміцнювати психологічну стійкість у їхньому оточенні. Ці рекомендації мають практичну спрямованість і призначені для покращення психологічного благополуччя підлітків в умовах стресу та нестабільності, що виникають внаслідок воєнних дій.

У наданих рекомендаціях викладено підходи до зниження рівня тривожності та підвищення психологічної стійкості підлітків. Особливу увагу приділено важливості систематичного застосування технік релаксації та медитації для ефективного зменшення стресу. Крім того, рекомендується активно використовувати методи позитивного мислення та саморефлексії як інструменти для зміцнення психологічної стійкості підлітків.

Окрім цього, рекомендації передбачають підтримку підлітків у формуванні сприятливого соціального середовища, що сприяє подоланню почуття самотності та ізоляції в умовах воєнних дій. Особливий акцент зроблено на заохоченні активного фізичного способу життя та збалансованого харчування, які є ключовими факторами збереження психологічного благополуччя.

Зазначимо, що апробація цієї тренінгової програми серед підлітків та подальший моніторинг статистичних змін є наступним етапом у визначенні її

ефективності для роботи з підлітками в умовах війни. Це дозволить обґрунтовано оцінити вплив програми на психологічний стан учасників і надати рекомендації щодо її оптимізації.

3.2. Аналіз результатів реалізації програми розвитку психологічної стійкості підлітків в умовах війни

Для оцінки ефективності впровадженої тренінгової програми, спрямованої на розвиток психологічної стійкості підлітків в умовах війни, нами було використано метод порівняння якісних та кількісних показників між контрольними та експериментальними групами. Зокрема, для експериментальної групи були відібрані підлітки, які в результаті первинного дослідження продемонстрували високий рівень тривожності. З метою полегшення інтерпретації даних, первинне дослідження буде позначене як «Експериментальна група 1», а результати після проведення тренінгу як «Експериментальна група 2».

Слід зазначити, що під час реалізації запропонованої програми ми спостерігали високу мотивацію підлітків до участі в заняттях та індивідуальних консультаціях. Учасники дослідження встановили між собою тісні дружні взаємини. За результатами повторної діагностики, можна помітити певні зміни, що свідчать про прогрес у психологічному стані учасників. Докладний аналіз цих змін буде наведено відповідно до методик, які були використані в рамках нашого дослідження.

Відповідно до повторних результатів, отриманих за методикою «Шкала депресії» (А. Бек), можна відзначити зміни, які ілюструються на Рисунку 3.1. Спостерігається позитивна динаміка: на початку дослідження у респондентів виявлено важкий рівень депресивних симптомів (4%), виражений рівень депресії (2%) та помірний ступінь депресивних симптомів (15%). Це свідчить про наявність серйозних емоційних розладів, які можуть супроводжуватися

відчуттям глибокої печалі, втратою сенсу життя, хронічною втомою та іншими суттєвими психоемоційними проявами.

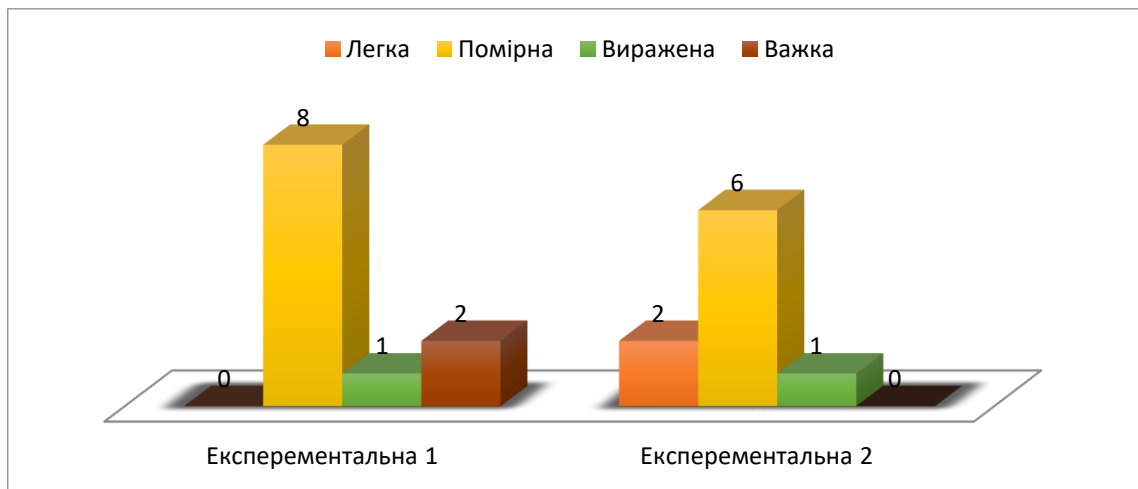


Рис. 3.1. Показники рівнів інтенсивності депресивних симптомів після проходження тренінгової програми, %

Після реалізації тренінгової програми, результати свідчать про зміни в показниках депресивних симптомів у підлітків. Зокрема, важкі депресивні симптоми зафіксовані не були, а рівень виражених депресивних симптомів залишився стабільним – на рівні 2%. Поряд з цим, відбулося зниження частки підлітків із помірним ступенем депресивних симптомів з 15% до 11%. Також спостерігалось виникнення нового показника легкої субдепресії, що проявилася у 8% респондентів. Ці результати свідчать про позитивні зміни в емоційному стані учасників дослідження.

Підсумовуючи, після проведення повторної діагностики за методикою «Шкала депресії» (А. Бек), було зафіксовано зміни у рівні депресивних симптомів серед респондентів. Ці зміни вказують на зацікавленість підлітків у покращенні власного психологічного стану та свідчать про їхнє усвідомлення значущості взаємної підтримки у складних умовах війни.

На основі повторних результатів тесту для визначення рівня стресу (В. Щербатих), який дав змогу дослідити наявність стресових чинників у житті учасників та їхній вплив на повсякденну діяльність, ми отримали дані, які вказують на наявність серйозних викликів у їхньому повсякденному житті.

Детальні результати представлені на Рисунку 3.2.

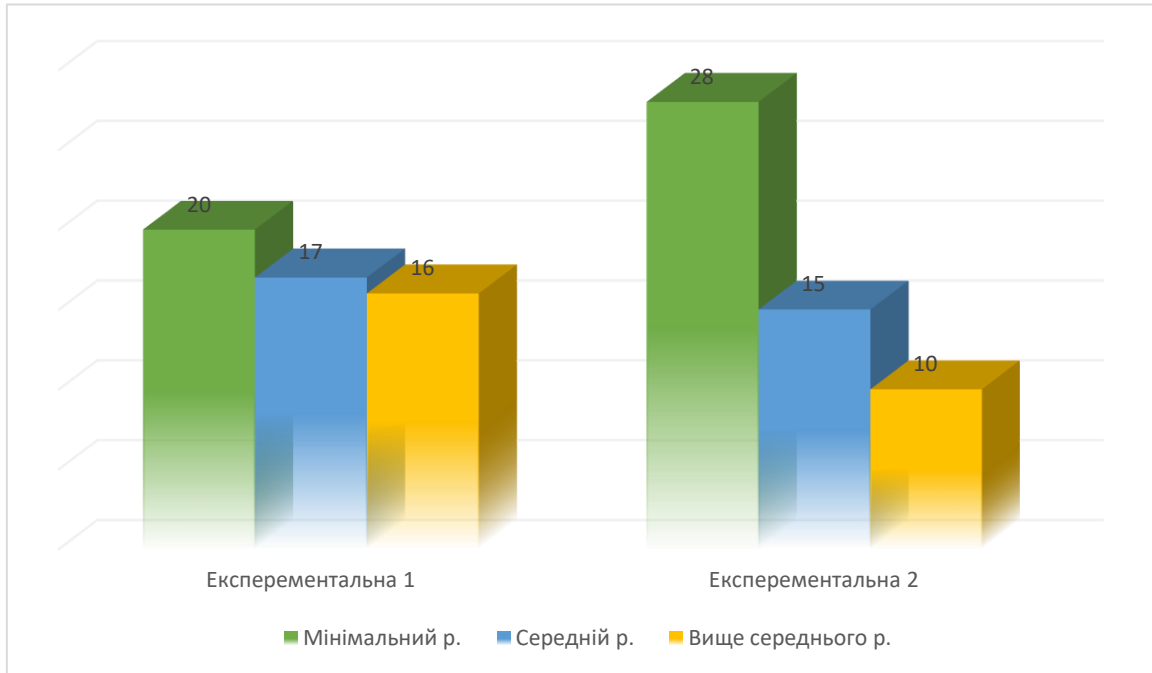


Рис. 3.2. Показники оцінки рівня стресу після проходження тренінгової програми, %

На Рисунку 3.2 відображені зміни, які відбулися після проходження підлітками тренінгової програми: порівняно з первинною діагностикою, рівень стресу знизився. Зокрема, показник стресу вище середнього зменшився з 30% до 19%, відбулося зниження середнього рівня стресу з 32% до 28%, а рівень мінімального стресу зріс з 38% до 53%. Ці результати свідчать про позитивний вплив тренінгової програми на розвиток підлітків і їхню здатність ефективніше управляти своїм психоемоційним станом у повсякденному житті. В цілому, можна зробити висновок, що тренінгова програма сприяла покращенню загальних показників стресостійкості підлітків.

Для оцінки змін рівня особистісної тривожності після участі підлітків у тренінговій програмі було проведено повторне дослідження за методикою «Шкала тривожності» (Дж. Тейлор). Отримані результати, представлені у відсотковому співвідношенні на Рисунку 3.3, дозволяють наочно порівняти зміни, які відбулися до та після проведення програми.

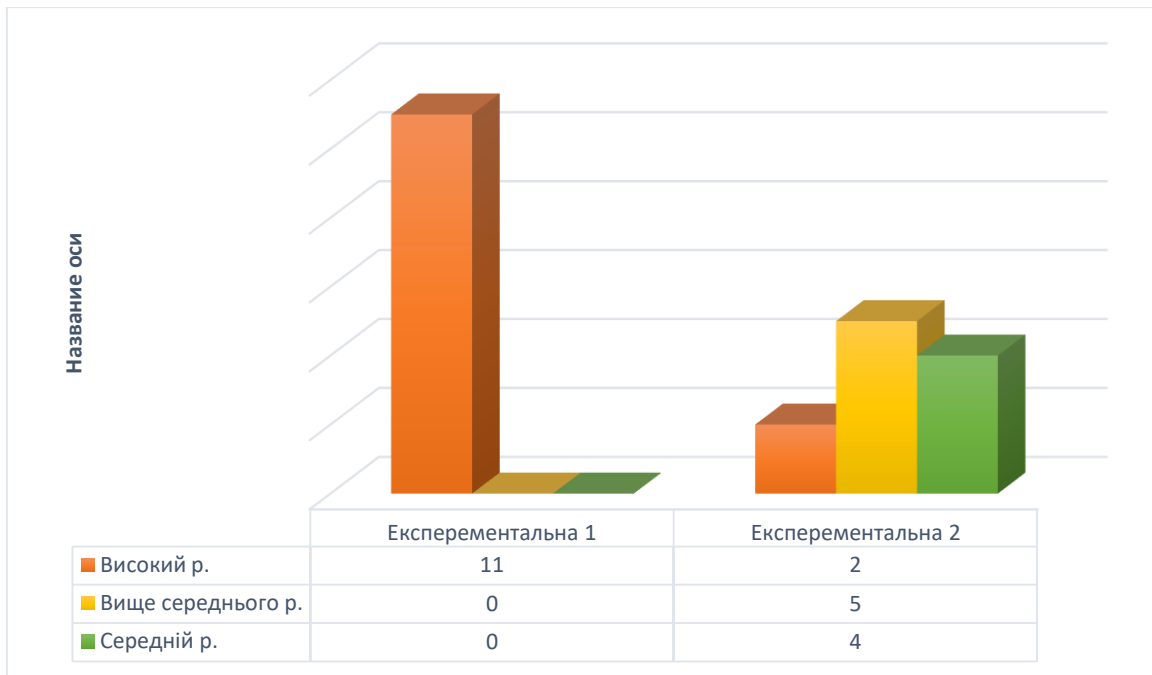


Рис. 3.3. Показники ступеня тривожності серед підлітків після проходження тренінгової програми, %

На основі даних, представлених на Рисунку 3.3, можна спостерігати певні зміни за шкалою тривожності після проведення тренінгової програми. Зокрема, рівень високої тривожності знизився з 21% до 6%. У респондентів також були зафіксовані показники, що перевищують середній рівень тривожності, а також середній рівень тривожності. Ці результати свідчать про підвищену усвідомленість підлітками власного емоційного стану, розвиток здатності його контролювати та ефективно регулювати.

На основі отриманих результатів можна стверджувати, що впроваджена тренінгова програма, орієнтована на розвиток психологічної стійкості підлітків в умовах війни, виявилася ефективною. Про це свідчать дані порівняльного аналізу, які підтверджують позитивні зміни у психологічному стані учасників дослідження.

Позитивний вплив впровадженої тренінгової програми проявився у зниженні рівня особистісної тривожності, стресу та депресивних симптомів серед підлітків.

Безперечно, систематична робота з підлітками у напрямі розвитку психологічної стійкості є надзвичайно важливою, особливо в умовах військового конфлікту. Розроблена програма, спрямована на підвищення

психологічної стійкості підлітків, є важливим етапом у формуванні їх здатності усвідомлювати власні емоції та емоції оточуючих. Її впровадження сприяє полегшенню адаптації підлітків до складних психологічних випробувань, зменшенню рівня тривожності, а також розвитку їхньої емоційної стійкості. Отримані результати підтверджують ефективність цього підходу і його важливість для підтримки психічного здоров'я підлітків у складних життєвих умовах.

Впровадження цієї програми сприяє покращенню психологічного благополуччя студентів та зміцненню їхньої стійкості в умовах воєнних конфліктів. Програма виступає важливим етапом у процесі формування здатності підлітків розуміти та долати тривожні стани. Це є важливим кроком у напрямку усвідомленого керування власними емоціями та зниження рівня тривожності серед підлітків, що є особливо важливим у світлі сучасних викликів.

Висновки до третього розділу

На підставі результатів повторного дослідження рівня тривожності серед підлітків, які брали участь у тренінговій програмі психологічної підтримки в умовах воєнного часу, можна стверджувати, що впроваджена програма стала ефективним інструментом для зменшення тривожності та підвищення психологічної стійкості підлітків.

Програма, спрямована на розвиток психологічної стійкості в умовах війни, включала практичні підходи, такі як техніки релаксації для зниження рівня стресу, а також методики позитивного мислення та саморефлексії, що сприяли зміцненню психологічної стійкості. Особливу увагу було приділено важливості формування підтримуючого соціального середовища для підлітків, яке відіграє ключову роль у їхній адаптації до викликів, що постають у кризових умовах.

Після завершення програми підлітки продемонстрували значне покращення свого психологічного стану, зниження рівня тривожності та

підвищення рівня психологічної стійкості. Отримані результати свідчать про ефективність застосованих підходів і методик у програмі, що сприяли полегшенню психологічних труднощів, які виникають унаслідок війни. Загалом, тренінгова програма продемонструвала позитивний вплив на психологічне благополуччя підлітків і сприяла зміцненню їхньої психологічної стійкості в умовах війни.

ВИСНОВКИ

Проведений теоретико-емпіричний аналіз психологічних особливостей та чинників тривожності особистості підлітка в умовах війни дозволив зробити такі висновки:

1. У ході теоретичного аналізу наукових досліджень, присвячених вивченню особистісної тривожності, ми ідентифікували основні концептуальні підходи та сучасні тенденції у психологічних дослідженнях цього феномена. Наш аналіз дозволив визначити ключові методології та теоретичні орієнтири, які формують сучасне розуміння особистісної тривожності. Зокрема, ми змогли окреслити основні структурні компоненти цього явища та виявити фактори, які впливають на його виникнення та розвиток у рамках психологічних досліджень.

2. У процесі теоретичного дослідження наукових джерел з психології, соціології та педагогіки, що стосуються психологічних особливостей та чинників тривожності підлітків, ми орієнтувалися на основоположні принципи та концепції, які визначають структуру та впливові фактори тривожності в цій віковій групі. Важливо враховувати вікові характеристики розвитку підлітків та специфічний контекст їхнього існування, оскільки ці аспекти є критично важливими для ефективної практичної діяльності психолога, що працює над розробкою стратегій покращення емоційного стану підлітків.

3. У рамках нашого теоретичного аналізу ми виявили основні підходи до дослідження психологічних аспектів та чинників тривожності підлітків, зокрема в умовах воєнного конфлікту. Результати цього аналізу дали змогу виявити сучасні теоретичні концепції, що пояснюють психологічні особливості та чинники тривожності у підлітків, а також специфічні характеристики тривожності в умовах війни. Ми визначили ключові структурні компоненти психологічної тривожності, які включають сприйняття соціальних ситуацій і взаємодій з іншими людьми, а також вплив воєнного контексту на формування особистісної тривожності у підлітків. Цей аналіз дозволив нам уточнити

важливі аспекти, що необхідно враховувати для глибокого розуміння психологічних особливостей тривожності підлітків у період воєнних дій.

4. Емпіричне дослідження, яке було проведене для вивчення психологічних особливостей та чинників тривожності підлітків в умовах війни, дозволило визначити актуальний рівень особистісної тривожності. Завдяки використаним методам і інструментам були отримані дані про рівень стресу, прояви депресивних симптомів і загальний рівень тривожності. Зокрема, результати показали, що серед респондентів найбільш поширеним є середній рівень особистісної тривожності.

5. Аналіз емпіричних даних, що досліджують психологічні особливості та чинники тривожності підлітків в умовах війни, разом із теоретичними основами дослідження, став підґрунтям для розробки програми з розвитку психологічної стійкості в умовах війни. У процесі створення цієї програми були інтегровані перевірені методи психологічної підтримки та тренінгові техніки, організовані в єдину структуровану систему. Програма охоплює кілька ключових блоків, в яких акцент зроблено на інтерактивних методах і соціальних технологіях. Після впровадження програми та проведення подальшого аналізу і порівняльного оцінювання було зафіксовано позитивні зміни серед підлітків. Зокрема, спостерігалося зниження рівня тривожності та покращення здатності до усвідомлення і регулювання власних емоцій у складних умовах воєнного конфлікту. Загалом, програма, заснована на використанні соціальних технологій, сприяла стабілізації психічного стану та підвищенню рівня соціальної адаптації серед підлітків. На основі отриманих результатів розроблені рекомендації, що орієнтовані на покращення розуміння чинників тривожності та розвиток психологічної стійкості в умовах війни.

Ми вважаємо, що запропонована програма продемонструвала свою ефективність у роботі з підлітками в умовах війни. Перспективи подальшого дослідження полягають у вдосконаленні та розширенні цієї програми, орієнтуючи її на розвиток психологічної стійкості підлітків в умовах війни.

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзенк Г. «Теорія тривожності: одна із ключових рис особистості». *Журнал клінічної психології*, 36(4), 1980. 1173-1192.
2. Арканова О. Психологія взаємин: моногр. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2009. 120 с.
3. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: метод. посіб. для педагогів. Київ: Дитячий фонд ООН 87 (ЮНІСЕФ), Всеукраїнська спілка молодіжних громадських організацій, «Християнська асоціація молодих людей України» (УМСА України), 2015. 76 с.
4. Генковська В. М. Особливості саморегуляції як норми психічної стійкості у стресових ситуаціях: Автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 1990. 59 с.
5. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
6. Омельченко Я. М., Кісарчук З. Г. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2008. 112 с.
7. Магдисюк Л. І. Психологічна допомога дитині та сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 324 с.
8. Магдисюк Л. І., Демчук В. Б., Павлова Б. В. Сучасні підходи профілактики девіантної поведінки у діяльності психологічної служби. *Науковий Вісник МДУ. Серія «Педагогіка та психологія»*, Том 7, № 1, 2021, 9-17 с.
9. Магдисюк Л. І., Замелюк М. І. Арттерапія в роботі з обдарованими дітьми: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 192 с.
10. Магдисюк Л. І., Павлова Б. В. Психологічний портрет неповнолітнього правопорушника та особливості його створення. *Психологічні студії*. Видавничий дім «Гельветика», 2022. № 2. 45-49 с.
11. Магдисюк Л.І., Федоренко Р. П. Основи психологічного консультування: навчальний посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 360 с.

12. Мельник А. П., Магдисюк Л. І., Ключко Л. Ф. Вплив успішності емоційно-психологічного клімату на девіантну поведінку підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне: РДГУ, 2020. 160–165 с.
13. Методичні рекомендації до організації навчально-дослідницької діяльності та написання випускних кваліфікаційних робіт (проектів) здобувачами вищої освіти освітньо-професійної програми «Практична психологія (психологічне консультування та психотерапія)» на другому (магістерському) рівні вищої освіти / Л. І. Магдисюк та ін. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 32 с.
14. Радчишина Л., Магдисюк Л. Психологічні особливості та чинники тривожності особистості підлітка в умовах війни. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 131-134 с.
15. Тарабріна Н. В. Психологічні наслідки війни. *Психологічний огляд*, 1996. №1. 26-29 с.
16. Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молодшої сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.
17. Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Київ: Основи, 1998. 709 с.
18. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів початківців : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук : спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2010. 20с.
19. Шамне А.В. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монограф. / А. В. Шамне, С. А. Прахова. Київ: НУБіП України, 2018. 278 с.
20. Шкарлатюк К. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І. Дизайн психологічного дослідження: організація та проведення практики практичних психологів: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332 с.

21. Шмига Б., Магдисюк Л. Розлади харчової поведінки та їх причини у підлітків. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 171-175 с.
22. Adler, A. (1956). *The Individual Psychology of Alfred Adler*. Edited by H. L. Ansbacher and R. R. Ansbacher. p. 210–218.
23. Beck, A. T., & Clark, D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), p. 49-58.
24. Beck, A. T., Emery, G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. Basic Books. p. 21–29.
25. Breslau, N., Davis, G. C., Andreski, P., and Peterson, E. (1991) Traumatic events and posttraumatic stress disorder in an urban population of young adults. *Arch Gen Psychiatry* 48, p. 216–22.
26. Bowlby, J. (1988). *A Secure Base: Parent-Child Attachment and Healthy Human Development*. New York: Basic Books. p. 120-126.
27. Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company. p. 261-263.
28. Fromm, E. *The Anatomy of Human Destructiveness*. New York: Holt, Rinehart and Winston, 1973. pp. 152-160, 312-324.
29. Giedd, J. N. The Teen Brain: Insights from Neuroimaging. *Journal of Adolescent Health*, 2008, vol. 42, p. 335-343.
30. Jung, C. G. (1960). *The Structure and Dynamics of the Psyche*. Pantheon Books. p. 1-496.
31. Marsh, H. W., Craven, R. G., & McInerney, D. M. Self-Concept: Theoretical Perspectives and Educational Implications. In *Self-Processes, Learning, and Enabling Human Potential: Dynamic New Approaches* (Eds. H. W. Marsh, R. G. Craven, & D. M. McInerney). Charlotte, NC: Information Age Publishing, 2008. pp. 121-145.

32. McLeod, B. D., Wood, J. J., & Weisz, J. R. Examining the Association between Parenting and Childhood Anxiety: A Meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 2007, vol. 27, p. 155-172.
33. Morin A. J. S., Maiano C., Nagengast B., Marsh H. W., Morizot J., & Janosz, M. (2011). General growth mixture analysis of adolescents' developmental trajectories of anxiety: The impact of untested invariance assumptions on substantive interpretations. *Structural Equation Modeling*, 18, 613-648.
34. Muthén B. O., & Muthén L. K. (2010). *Mplus (Version 6)* Los Angeles. CA: Muthén & Muthén. Myers, K., & Winters, N. C. (2002). Ten-year review rating scales. II. Scales for internalizing disorders. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 41, 634-659.
35. Orgilés M., Méndez, X., Espada J., Carballo J., & Piqueras J. (2012). Anxiety disorder symptoms in children and adolescents: Differences by age and gender in a community sample. *Revista de Psiquiatría y Salud Mental*, 5, 115-120.
36. Piaget J. (1972). Intellectual Evolution from Adolescence to Adulthood. *Human Development*, 15(1), p. 1-12.
37. Pine, D. S., Cohen, P., Gurley, D., Brook, J., & Ma, Y. (1998). The risk for early-adulthood anxiety and depressive disorders in adolescents with anxiety and depressive disorders. *Archives of General Psychiatry*, 55(1), p. 56-64.
38. Pine D. S., & Fox N. A. (2015). Childhood antecedents and risk for adult mental disorders. *Annual Review of Psychology*, 66, p. 459-485.
39. Rapee R. M. Anxiety Disorders in Children and Adolescents: Nature, Development, and Treatment. *Developmental Clinical Psychology and Psychiatry Series*, 2001, p. 34-45.
40. Rogers C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Boston: Houghton Mifflin. p. 186-220.
41. Rosenberg M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

42. Ruchkin V., & Schwab-Stone M. (2014). A longitudinal study of somatic complaints in urban adolescents: The role of internalizing psychopathology and somatic anxiety. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 834-845.
43. Ryan R. M., & Deci E. L. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 2000, 55(1), p. 68-78.
44. Twenge, J. M., & Campbell, W. K. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 2018, vol. 12, p. 271-283.
45. Van Oort F., Greaves-Lord K., Verhulst, F. C., Ormel J., & Huizink A. (2009). The developmental course of anxiety symptoms during adolescence: The TRAILS study. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 50, 1209-1217.
46. Vigil-Colet A., Canals J., Cosi S., Lorenzo, U., Ferrando P. J., Hernández Martínez, C., Jané, C., Viñas F., & Domènech E. (2009). The factorial structure of the 41-item version of the Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders (SCARED) in a Spanish population of 8 to 12 years-old. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 9, 313-327.
47. Weems F. C. (2008). Developmental trajectories of childhood anxiety: Identifying continuity and change in anxious emotion. *Developmental Review*, 28, 488-502.
48. Weems C. F., Graham R. A., Scott B. G., Banks D. M., & Russell J. D. (2013). Suppressor effects and age differences in the expression of anxious emotion. *Personality and Individual Differences*, 55, 283-287.
49. Weems C. F., Hayward C., Killen J. D., & Taylor C. B. (2002). A longitudinal investigation of anxiety sensitivity in adolescence. *Journal of Abnormal Psychology*, 111, 471-477.

ДОДАТКИ

Додаток А

Опитувальник «Шкала депресії» (А. Бек)

I

0. Мені не сумно.
1. Мені сумно, я чуюсь пригніченим.
2. Я увесь час чуюсь сумним, пригніченим і не можу відволіктись від цього стану.
3. Я відчуваю нестерпний сум та тугу.

II

0. Я спокійно думаю про майбутнє.
1. Думки про майбутнє викликають в мені страх та тривогу.
2. Мені нема чого чекати від майбутнього і на що надіятися.
3. Я відчуваю, що в моєму майбутньому нема нічого доброго і я нічого не можу змінити.

III

0. Я не відчуваю себе невдахою.
1. Я відчуваю, що в мене більше невдач, ніж у інших людей.
2. Моє життя – це суцільна низка невдач та помилок.
3. Я абсолютний невдаха в усьому (навчанні, праці, сімейному житті і т.д.)

IV

0. Я отримую задоволення від улюблених занять і речей.
1. Я не отримую такого задоволення, як раніше од улюблених занять та речей.
2. Я ні від чого не отримую задоволення.
3. Будь-яке заняття викликає в мені нудьгу та тугу.

V

0. Я не відчуваю відчуття провини.
1. Я доволі часто відчуваю провину.
2. Я дуже часто чуюсь поганою людиною і мене мучить відчуття провини.
3. Мене мучить постійне відчуття провини.

VI

1. Я не вважаю, що заслуговую покарання.
2. Я допускаю, що заслуговую покарання.
3. Я вважаю, що маю бути покараний.
4. Я відчуваю, що доля карає мене.

VII

0. Я в основному задоволений тим, ким я є.
1. Я незадоволений собою.
2. Я гидкий собі.
3. Я ненавиджу себе.

VIII

0. Я не думаю, що я гірший, ніж інші люди.
1. Я критикую себе за слабкості та помилки.
2. Я постійно докоряю собі за різні помилки.
3. Я докоряю собі за усе погане, що діється навколо.

IX

0. У мене не виникає думок про самогубство.
1. У мене бувають думки про самогубство, але я знаю, що не зроблю цього.
2. Я хочу вмерти і планую самогубство.
3. Якщо б була нагода, я б зробив самогубство.

X

0. Я не плачу більш часто, ніж звичайно.
1. Я плачу частіше, ніж звичайно.
2. Я увесь час плачу.
3. Раніше я часто плакав, але тепер не можу заплакати навіть тоді, коли мені цього хочеться.

XI

0. Я не дратуюсь частіше, ніж звичайно.
1. Я дратуюся легше, ніж звичайно.

2. Я постійно відчуваю роздратування та почуття внутрішнього незадоволення.
3. Те, що раніше дратувало мене, тепер мені стало байдуже.

XII

0. Я не втратив цікавості до людей.
1. Люди цікавлять мене менше, ніж раніше.
2. Я майже повністю втратив інтерес до людей.
3. Люди мені глибоко байдужі.

XIII

0. Мені не є важче, ніж звичайно приймати рішення.
1. Тепер частіше, ніж раніше я зволікаю з прийняттям рішень.
2. Мені дуже важко прийняти будь-яке рішення.
3. Я не в стані приймати жодних рішень.

XIV

0. Я не вважаю, що виглядаю гірше, ніж звичайно.
1. Мене турбує, що я виглядаю дещо гірше ніж звичайно і старшим, ніж на свій вік.
2. Я відчуваю, що з кожним днем виглядаю усе гірше.
3. Я переконаний, що виглядаю жахливо.

XV

0. Мені працюється так, як і раніше.
1. Тепер мені часто доводиться змушувати себе братися до праці.
2. Я з великою трудністю змушую себе взятися до праці.
3. Я не в стані працювати.

XVI

0. Я сплю не менше і не гірше, ніж раніше.
1. Я сплю гірше, ніж раніше.
2. Я пробуджуюся на 1-2 години раніше, ніж звичайно і мені важко знову заснути.
3. Я пробуджуюся на декілька годин раніше, ніж звичайно і вже не можу заснути.

XVII

0. Я не втомлююся більше, ніж звичайно.
1. Я втомлююся значно легше, ніж раніше.
2. Я втомлююся від будь-якого заняття.
3. Я чуюся настільки втомленим, що не в стані будь-чим займатися.

XVIII

0. У мене нормальний апетит.
1. У мене погіршився апетит.
2. У мене майже відсутній апетит.
3. У мене зовсім нема апетиту.

XIX

1. Моя вага залишається незмінною.
2. За останній час я схуд більше ніж на 3 кг.
3. За останній час я схуд більше ніж на 5 кг.
4. За останній час я схуд більше ніж на 7 кг.

Я намагаюся схуднути, свідомо обмежуючи себе в їжі: так / ні

XX

0. Моє тілесне здоров'я є добре.
1. Мене турбують наявні у мене фізичні симптоми (наприклад, болі в животі, запори та ін.).
2. Я дуже занепокоєний наявними в мене фізичними симптомами.
3. Я настільки занепокоєний станом свого тілесного здоров'я, що практично не можу думати ні про що інше.

XXI

0. Мій інтерес до статевого життя за останній час не зменшився.
1. Статеве життя мене цікавить зараз менше, ніж звичайно.
2. Мій інтерес до статевого життя значно зменшився.
3. Я повністю втратив інтерес до статевого життя.

Додаток Б
Таблиця Б.1

Методика «Шкала тривожності» (Дж. Тейлор)

№ з/п	Можлива ситуація	Міра занепокоєння				
		відчуттє	трохи	достатньо	значно	дуже
1	Треба відповідати біля дошки	0	1	2	3	4
2	Потрібно зайти в дім до незнайомих людей	0	1	2	3	4
3	Участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	0	1	2	3	4
4	Необхідність розмовляти з директором школи	0	1	2	3	4
5	Необхідність думати про своє майбутнє	0	1	2	3	4
6	Учитель дивиться в журнал і збирається когось викликати	0	1	2	3	4
7	Тебе критикують, тобі докоряють	0	1	2	3	4
8	На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв'язування задачі)	0	1	2	3	4
9	Під час контрольної роботи	0	1	2	3	4
10	Після контрольної, коли вчитель називає оцінки	0	1	2	3	4
11	На тебе не звертають уваги	0	1	2	3	4
12	У тебе щось не виходить	0	1	2	3	4
13	Чекаєш батьків з батьківських зборів	0	1	2	3	4
14	Тобі загрожує невдача	0	1	2	3	4
15	Чуєш за своєю спиною сміх	0	1	2	3	4
16	Необхідність скласти екзамени у школі	0	1	2	3	4
17	На тебе гніваються (невідомо через що)	0	1	2	3	4
18	Треба виступати перед великою аудиторією	0	1	2	3	4
19	Має відбутися важлива подія	0	1	2	3	4
20	Не розумієш пояснень учителя	0	1	2	3	4
21	З тобою не згодні й суперечать тобі	0	1	2	3	4
22	Порівнюєш себе з іншими	0	1	2	3	4
23	Під час перевірки твоїх здібностей	0	1	2	3	4
24	На тебе дивляться, як на маленького	0	1	2	3	4
25	На уроці вчитель несподівано ставить тобі запитання	0	1	2	3	4
26	Оточуючі замовкають, коли ти підходиш	0	1	2	3	4
27	Під час оцінювання твоєї роботи	0	1	2	3	4
28	Думаєш про свої справи	0	1	2	3	4
29	Тобі потрібно прийняти важливе рішення	0	1	2	3	4
30	Не можеш упоратися з домашнім завданням	0	1	2	3	4

Таблиця Б.2

Ключ

Вид тривожності	Ситуація
Шкільна	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
Самооцінна	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
Міжособистісна	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

Таблиця Б.3

Ключ

№ з/п	Рівень тривожності	Група учнів		Рівень різних видів тривожності (в балах)			
		клас	стать	загальна	шкільна	самооцінна	міжособистісна
1	Нормальний	8	Жін.	30-62	7-19	11-21	7-20
			Чол.	17-54	4-17	4-8	5-17
		9	Жін.	17-54	2-14	6-19	4-19
			Чол.	10-48	1-13	1-17	3-17
		10	Жін.	35-62	5-17	12-23	5-20
			Чол.	23-47	5-14	8-17	5-14
2	Трохи завищений	8	Жін.	63-78	20-25	22-26	21-27
			Чол.	55-73	18-23	19-25	18-24
		9	Жін.	55-72	15-20	20-26	20-26
			Чол.	49-67	14-19	18-26	18-25
		10	Жін.	63-76	18-23	24-29	21-28
			Чол.	48-60	15-19	18-22	15-19
3	Високий	8	Жін.	79-94	26-31	27-31	28-33
			Чол.	74-91	24-30	26-32	25-30
		9	Жін.	73-90	21-26	27-32	27-33
			Чол.	68-86	25-25	27-34	26-32
		10	Жін.	77-90	24-30	30-34	29-36
			Чол.	61-72	20-24	23-27	20-23
4	Дуже високий	8	Жін.	>94	>31	>31	>33
			Чол.	>91	>30	>32	>30
		9	Жін.	>90	>26	>32	>33
			Чол.	>86	>25	>34	>32
		10	Жін.	>90	>30	>34	>36

Продовж. табл. Б.3

			Чол.	>72	>24	>27	>23
5	Надто спокійний	8	Жін.	<30	<7	<11	<7
			Чол.	<17	<4	<4	<8
		9	Жін.	<17	<2	<6	<4
			Чол.	<10	<2	<4	<3
		10	Жін.	<35	<5	<12	<5
			Чол.	<23	<5	<8	<5

Тест на визначення рівня стресу (за В. Щербатих)**Запитання №1****Інтелектуальні ознаки стресу:**

- А) Переважання негативних думок;
- Б) Труднощі зосередження;
- В) Погіршення показників пам'яті;
- Г) Постійне і безплідне обертання думок навколо однієї проблеми;
- Ґ) Підвищена відволікання;
- Д) Труднощі прийняття рішень, тривалі коливання при виборі;
- Е) Погані сни, кошмари;
- Є) Часті помилки, збої в обчисленнях;
- Ж) Пасивність, бажання перекласти відповідальність на когось іншого;
- З) Порухення логіки, сплутане мислення;
- И) Імпульсивність мислення, поспішні і необґрунтовані рішення;
- І) Звуження «поля зору», коли «бачиться» менше можливих варіантів дії;

Запитання №2**Поведінкові ознаки стресу**

- А) Втрата апетиту або переїдання;
- Б) Зростання помилок при виконанні звичних дій;
- В) Більш швидка або, навпаки, уповільнена мова;
- Г) Тремтіння голосу;
- Ґ) Збільшення конфліктних ситуацій на роботі або в сім'ї;
- Д) Хронічна нестача часу;
- Е) Зменшення часу, що приділяється на спілкування з близькими і друзями;
- Є) Втрата уваги до свого зовнішнього вигляду, неухоженість;
- Ж) Антисоціальна, конфліктна поведінка;
- З) Низька продуктивність діяльності;
- И) Порухення сну або безсоння;

Г) Більш інтенсивне поїдання шкідливої їжі та напоїв;

Запитання №3

Емоційні симптоми:

- А) Занепокоєння, підвищена тривожність;
- Б) Підозрілість;
- В) Похмурий настрій;
- Г) Відчуття постійної туги, депресія;
- Ґ) Дратівливість, напади гніву;
- Д) Емоційна «тупість», байдужість;
- Е) Цинічний, недоречний гумор;
- Є) Зменшення почуття впевненості в собі;
- Ж) Зменшення задоволеності життям;
- З) Почуття відчуженості, самотності;
- И) Втрата інтересу до життя;
- І) Зниження самооцінки, поява почуття провини або невдоволення собою;

Запитання №4

Фізіологічні симптоми:

- А) Болі в різних частинах тіла невизначеного характеру, головні болі
- Б) Підвищення або зниження артеріального тиску
- В) Прискорений або неритмічний пульс
- Г) Порушення процесів травлення (запор, діарея, підвищене газоутворення)
- Ґ) Порушення свободи дихання
- Д) Відчуття напруги в м'язах
- Е) Підвищена стомлюваність
- Є) Тремтіння в руках, судоми
- Ж) Поява алергії чи інших шкірних висипань
- З) Підвищена пітливість
- И) Швидке збільшення або втрата ваги тіла
- І) Зниження імунітету, часті нездужання

Тест «Шкала тривоги» (Ч. Спілбергера)

Таблиця Д.1

Шкала ситуативної тривожності

№	Судження	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви спокійні	1	2	3	4
2	Вам ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Ви знаходитесь в напрузі	1	2	3	4
4	Ви відчуваєте співчуття	1	2	3	4
5	Ви відчуваєте себе вільно	1	2	3	4
6	Ви засмучені	1	2	3	4
7	Вас хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Ви відчуваєте себе відпочившою людиною	1	2	3	4
9	Ви стривожені	1	2	3	4
10	Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Ви впевнені в собі	1	2	3	4
12	Ви нервуєте	1	2	3	4
13	Ви не знаходите собі місця	1	2	3	4
14	Ви напружені	1	2	3	4
15	Ви не відчуваєте скутості і напруги	1	2	3	4
16	Ви задоволені	1	2	3	4
17	Ви стурбовані	1	2	3	4
18	Ви дуже збуджені і Вам не по собі	1	2	3	4
19	Вам радісно	1	2	3	4
20	Вам приємно	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності

№	Судження	Ні, це зовсім не так	Мабуть так	Вірно	Абсолютно вірно
1	Ви відчуваєте задоволення	1	2	3	4
2	Ви швидко втомлюєтеся	1	2	3	4
3	Ви легко можете заплакати	1	2	3	4
4	Ви хотіли б бути такою ж щасливою людиною, як і інші	1	2	3	4
5	Буває, що Ви програєте через те, що недостатньо швидко приймаєте рішення	1	2	3	4
6	Ви відчуваєте себе бадьорим чоловіком	1	2	3	4
7	Ви спокійні, холонокровні і зібрані	1	2	3	4
8	Очікування труднощів дуже турбує Вас	1	2	3	4
9	Ви занадто переживаєте через дрібниці	1	2	3	4
10	Ви буваєте цілком щасливі	1	2	3	4
11	Ви приймаєте все занадто близько до серця	1	2	3	4
12	Вам не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Ви відчуваєте себе в безпеці	1	2	3	4
14	Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
15	У Вас буває нудьга, туга	1	2	3	4
16	Ви буваєте задоволені	1	2	3	4
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють Вас	1	2	3	4
18	Ви так сильно переживаєте своє розчарування, що потім довго не можете про них забути	1	2	3	4
19	Ви врівноважена людина	1	2	3	4

Продовження табл. Д.2

20	Вас охоплює сильне занепокоєння, коли Ви думаєте про свої справи і турботи	1	2	3	4
----	--	---	---	---	---

Тренінгова програма розвитку психологічної стійкості підлітків

в умовах війни

Блок 1

Тренінгове заняття 1

Профілактика подолання тривожних станів

Мета: ознайомлення з методами профілактики і боротьби з тривожністю; зменшення рівня ситуативної та особистісної тривожності; формування позитивної взаємодії в групі; зниження психологічного дискомфорту та емоційної напруги; підвищення самооцінки та самопізнання учасників; сприяння мотивації до самовдосконалення.

1. Вправа «Австралійський дощ»

Мета: активізація учасників тренінгу та підтримка сприятливої, позитивної атмосфери в групі, що сприятиме ефективній взаємодії та розвитку командної динаміки під час тренінгу.

Учасники стають у коло та повторюють за тренером рухи, які символізують різні фази дощу. Кожен жест поступово передає зміну інтенсивності опадів, що сприяє концентрації уваги та синхронізації дій у групі:

- подув вітерець – учасники труть долонями;
- почав накрапати дощ – клацають пальцями;
- дощ перейшов у град – доторкаються кілька разів до ніг;
- спалахнула блискавка – широко розривають долоні;
- вдарив грім – плескають у долоні;
- все закінчилось, і на небі з'явилася веселка – піднімають руки догори.

Тренер пропонує учасникам висловити свої очікування щодо майбутніх занять, окреслити власні цілі та надії на участь у тренінгу, що дозволить уточнити індивідуальні потреби кожного та налаштувати групу на продуктивну роботу.

2. Прийняття правил роботи групи

Тренер звертається до учасників із запитанням: «Яку роль відіграють правила в нашому житті?». Після обговорення відповідей тренер пропонує розробити та затвердити правила роботи групи на тренінгу. Правила записуються на плакаті «Правила групи».

Обговорення:

- Щоб наша робота була продуктивною, пропоную разом сформулювати правила.
- Які правила ви б хотіли запропонувати? Як ви їх розумієте?
- Чи всі погоджуються з цим правилом?
- Чи можемо вважати це правило затвердженим?

Можливі правила для тренінгу можуть включати наступне:

- Участь у вправах і завданнях є добровільною.
- Висловлюватися від власного імені, ділитися своїми думками та почуттями.
- Коли хтось говорить, всі інші уважно слухають.
- Обговорювати поведінку чи дії, а не особистість.

Учасники тренінгу обговорюють запропоновані правила та спільно формують їхній остаточний варіант. Для ефективності роботи рекомендується розмістити ці правила на видному місці, а кожне заняття розпочинати з їхнього повторення, що сприятиме дотриманню домовленостей та створенню сприятливої атмосфери у групі.

Вступ.

Ознайомлення учасників із ключовими аспектами заняття. Тренер пояснює зміст тренінгової сесії, підкреслюючи важливість обговорення теми тривожності та розвитку навичок саморегуляції в сучасних умовах.

3. Вправа «П'ять добрих слів»

Мета: сприяння підвищенню самооцінки та розвитку самопізнання через взаємодію з іншими учасниками.

Обладнання: аркуші паперу, олівці.

Інструкція: Кожен учасник отримує аркуш паперу, на якому має обвести контур своєї руки та вписати власне ім'я на зображеній долоні. Після цього аркуші передаються по колу праворуч, водночас кожен отримує аркуш від сусіда ліворуч. Завдання учасників полягає в тому, щоб у кожному «пальці» зображеної руки вписати привабливу рису або позитивну характеристику власника аркуша (наприклад: «Ти дуже доброзичливий», «Мені подобаються твої вірші»). Процес триває, поки аркуш не повертається до свого власника, заповнений позитивними відгуками від інших учасників.

Після того, як всі учасники завершили записи, ведучий збирає аркуші та починає зачитувати «компліменти», залишені на кожній долоні. Завдання групи – спробувати здогадатися, кому належать ці позитивні риси.

Після обговорення кожен учасник отримує свій аркуш назад із заповненими відгуками та компліментами, що сприяє підвищенню самооцінки і формуванню позитивного ставлення до себе.

4. Рефлексія

- Які емоції ти відчував, коли ознайомлювався із написами на своїй долоні?
- Чи були серед вказаних якостей ті, про які ти раніше не здогадувався?

5. Бесіда «Про повагу до себе»

Для покращення якості життя, наповнення його позитивними емоціями та яскравими враженнями, важливо розвивати любов до себе: цінувати власні досягнення та залишатися вірним своїй особистості. Важливо обмежити самокритику та підтримувати себе у складних ситуаціях.

Критика створює замкнене коло, з якого важко вирватися, оскільки вона закріплює негативний спосіб мислення, від якого ми прагнемо звільнитися. Лише через самопізнання та прийняття себе можна розірвати це коло. Любов до себе не слід розглядати як егоїзм чи самолюбство. Це передусім повага до себе, усвідомлення власної цінності та відчуття своєї індивідуальності.

Не заперечуйте свою досконалість і не дозволяйте іншим ставити під сумнів вашу унікальність.

Минуле не підлягає змінам, але ви завжди маєте можливість створити краще майбутнє. Ми живемо в теперішньому моменті, щоб подолати власні обмеження і насолоджуватися своєю унікальністю. Пам'ятайте, що у вашому серці є достатньо любові, щоб змінити світ. Але перш ніж це зробити, почніть з себе.

Цінуйте свої позитивні якості – це може суттєво змінити ваше життя. З часом ви, можливо, навчитеся приймати і любити навіть ті риси, які раніше вас турбували. Це може стати початком нового етапу в вашому житті.

Першою умовою будь-якого самовдосконалення є прийняття себе таким, яким ти є насправді, разом із усіма своїми перевагами і вадами. Важливо полюбити себе і залишатися вірним своїй істинній сутності. Лише за такого ставлення до себе процес вдосконалення має сенс, адже не має значення вдосконалювати те, що не цінуєш. Любов до себе також передбачає бути вимогливим до власного розвитку.

Лише любов до себе може стати джерелом впевненості у собі. Як зазначив Шіллер, «Упевненість у собі є основою для того, щоб насолоджуватися життям і мати силу діяти».

6. Вправа «Сильні і слабкі сторони»

Мета: сприяти самопізнанню особливостей власного характеру, виявленню сильних і слабких сторін, формуванню бажаних рис характеру та заохочувати прагнення до самовдосконалення.

Обладнання: аркуші паперу.

Тренер роздає учасникам аркуші паперу та ручки. Кожен учасник розділяє аркуш вертикальною лінією на дві частини і у верхній лівій частині пише знак «+», а у верхній правій – знак «-». Під знаком «+» потрібно перерахувати риси особистості, якими вони гордяться, ті, що їм подобаються в собі та які вони цінують у людях. Під знаком «-» учасники вказують риси, які

їм не подобаються в собі та інших людях. Рекомендується, щоб кількість записів у обох частинах була приблизно однаковою.

Після завершення записів, всі учасники по черзі зачитують свої записи вголос і обмінюються враженнями.

Запитання для обговорення:

- Які позитивні риси, вказані у записах інших учасників, тобі сподобались? Чи є такі риси у тебе?
- Яких рис ти б хотів набути, а яких – позбутися?

7. Інформаційне повідомлення «Стрес»

Тренер закріплює на плакаті основні поняття, супроводжуючи їх детальним поясненням та наданням відповідної інформації учасникам.

8. Психомалюнок. «Я до тривоги», «Я підчас тривоги», «Я після тривоги»

Мета: зосередити увагу учасників на внутрішньому стані та оточенні, а також виявити основні стресори, що впливають на них.

Рефлексія: тривожність в нашому житті може бути уявлена як коридори, через які потрібно пройти. Для одних цей шлях може бути коротшим і легшим, для інших довшим і складнішим, але пройти їх необхідно всім. Обговорення малюнків відбувається по колу.

9. Вправа «Який я?»

Мета: сприяти самопізнанню та розвитку здатності до самоаналізу.

Час: 20 хвилин.

Матеріали: бланк із особистісними рисами, ручки

Учасникам пропонується оцінити свої особистісні риси за 10-бальною шкалою, де 1 бал вказує на низький рівень прояву рис, а 10 балів – на високий рівень.

Бланк

Бланк із особистісними рисами

Особистісні риси/бали										
Упевненість										
Щирість										
Здатність подобатися										
Уміння переконувати										
Упертість										
Байдужість										
Агресивність										
Залежність від думки інших										

Після завершення вправи проводиться обговорення результатів.

10. Вправа «Ти молодець тому, що...»

Мета: набути навички ефективного надання допомоги та підтримки особам у складних ситуаціях, а також усвідомити власний досвід у цьому контексті.

Інструкція: Поділіться на пари. Один з учасників розпочне фразу з «Мене не люблять за те, що...». Другий учасник має відповісти фразою «Все одно, ти молодець, тому що...». Після того, як кожен в парі виконає обидві ролі, помініться ролями й повторіть вправу.

Обговорення. Які емоції ви пережили під час виконання цієї вправи? Чи вдалося всім відповісти на слова партнера таким чином, як зазначено в інструкції? Які труднощі виникли? Як вам було надавати підтримку іншій людині у цій формі? Які почуття ви відчували, коли отримували підтримку від партнера? Наскільки часто ви реагуєте на прояви інших людей таким чином? Як часто ви отримуєте підтримку від оточуючих?

11. Вправа «Усмішка по колу»

Кожен учасник по колу говорить іншому учаснику щось приємне і дарує йому усмішку.

Блок 2

Тренінгове заняття 2

Зниження рівня тривожності

Мета: підтримка учнів у розпізнаванні своїх сильних і слабких сторін, зменшення тривожності, негативних емоційних реакцій, усунення скутості, сором'язливості, внутрішніх конфліктів та тілесних напружень, розвиток впевненості в собі, а також надання допомоги у знаходженні шляхів подолання тривожності.

1. Вправа «Плутанка»

Мета: формування згуртованості серед учасників та створення розслабленого середовища.

Учасники утворюють коло. На сигнал ведучого кожен з них обирає партнера для рукостискання правою рукою. Потім, відповідно до сигналу, кожен обирає нового партнера для рукостискання лівою рукою.

Після того, як тренер упевнився, що всі учасники з'єднані попарно, він просить групу «розплутатися», при цьому не розлучаючи рук. Тренер може приєднатися до групи, але без активного втручання у процес пошуку рішень. Під час вправи група може відчувати, що завдання неможливо вирішити. У такому випадку тренер спокійно нагадує, що кожна проблема має розв'язок і розплутатися завжди можливо. Вправа може завершитися одним з трьох способів:

А. Усі учасники групи можуть сформувати одне єдине коло (учасники можуть бути розгорнуті обличчям або спиною до центру кола, головне, щоб усі були з'єднані в коло без переривання).

Б. Учасники можуть утворити два або більше незалежних кіл.

В. Учасники можуть створити кілька кіл, з'єднаних між собою у вигляді ланцюга, де кожне коло сполучене з іншими. Коли завдання виконане, можна запитати групу:

- Які стратегії або дії допомогли нам вирішити завдання?
- Що можна було б змінити для досягнення кращих результатів чи швидшого виконання завдання?

2. Вправа «Чарівний ярмарок»

Мета: сприяти усвідомленню власних позитивних та негативних рис характеру.

Тренер вводить учасників у гру, пояснюючи, що вони опинилися на чарівному ярмарку, де є можливість продавати та купувати риси характеру. Кожен отримує два стікери: на одному потрібно написати риси характеру, від яких хотілося б позбутися, а на іншому – риси, які хотілося б набрати. Після завершення записів, стікери розміщуються на дошці у випадковому порядку. Кожен учасник по черзі обирає два стікери, не дивлячись, і розглядає, які риси він отримав.

Обговорення вправи:

- Які особистісні риси ви витягнули?
- Чи змогли б ви прийняти ці риси?
- Чи є риси характеру, які ви б хотіли змінити в собі?

3. Вправа «Риба для роздумів»

Мета: розвиток самосвідомості, самопізнання учасників

Матеріали: скринька(коробочка, або кошик), макети рибок із запитаннями

Для проведення вправи підготуйте копії незавершених речень, розріжте їх і помістіть у макети рибок. Помістіть кошик з рибками у центр кола. По черзі учасники витягують «рибку» з кошика, зачитують невизначене речення і самостійно його завершають. Після кожної відповіді проводиться обговорення, тривалість якого визначає ведучий, який подає сигнал для переходу до наступного учасника.

Незакінчені речення:

1. Мій найбільший страх – це...
2. Коли інші принижують мене, я...

3. Я не довіряю людям які...
4. Я гніваюся, коли хтось...
5. Я насправді дуже не люблю в собі....
6. Я сумую, коли...
7. Я хотів би, щоб мої батьки знали...
8. Коли мені хтось подобається, кому я не подобаюсь...
9. Вибираючи між «активний» і «пасивний», я назвав би себе...
10. Найважче в тому, щоб бути чоловіком(жінкою), – це...
11. Я ношу такий одяг, бо...
12. Головна причина, через яку мені подобається бути в цій групі – це...
13. Коли інші люди поведуться щодо мене, як мої батьки, я ...
14. Має найнеприємніше переживання в дитинстві...
15. У моєму характері мені найбільше подобається...
16. Коли мені не до душі хтось, кому я подобаюсь...
17. Мені подобається...
18. У школі...
19. Мені не вдалося...
20. Мені потрібно...
21. Я кращий, коли...
22. Я ненавиджу...
23. Єдина тривога...
24. Я таємно...
25. Танцюючи...
26. Я не можу зрозуміти, чому...
27. Я, здається, розумію, чого хочу, коли...
28. Найкраще, що могло б статися у моїй сім'ї...
29. Найкраще, що могло б статися зі мною...
30. Найважче мені...
31. Коли я наполягаю на своєму, люди...
32. Якби я міг змінити в собі дещо, я б...

33. У людях мені найбільше подобається...тому що...

34. Найбільше від інших людей мені потрібно...

4. Вправа «Подоласмо тривожність»

Мета: сприяти розвитку впевненості у здатності долати хвилювання.

Ведучий говорить: «Тривожність може заважати нам впевнено й спокійно рухатися вперед у житті та стати причиною численних невдач. Сьогодні ми спробуємо разом знайти ефективні способи подолання тривожності. Подумайте і запишіть власні стратегії для боротьби з тривожністю. Потім ми обговоримо ці стратегії і створимо спільний план подолання тривожності, який запишемо на дошці. Таким чином, кожен з нас матиме під рукою наш колективний досвід у подоланні тривожності». Всі запропоновані стратегії фіксуються на дошці..

5. Вправа «Тінь»

Мета: спостережливість за учасниками вправи, максимальна концентрація уваги при виконанні вправи. Вправа дозволяє людині здогадатись про своє самопочуття, думки, цілі, висловити свої внутрішні переживання.

Учасники розбиваються на пари. Один із них буде людиною, другий – його тінь. Людина робить різні рухи, тінь – повторює. При чому особлива увага надається тому, щоб тінь діяла в тому ж ритмі як і людина. Вона повинна здогадатись про самопочуття, думки та цілях людини, висловити всі відтінки її настрою.

6. Вправа «Розмови через скло»

Мета: вміння читати невербальну міміку і жести учасників групи, покращення невербальної комунікації.

Учасники розбиваються на пари, ведучий говорить – уявіть себе, що вас і вашого партнера роз'єднує скло і вам необхідно передати йому термінову, важливу інформацію. Розмовляти заборонено, ваш партнер все одно Вас не почує. Станьте один на протилежному і починайте передавати інформацію.

7. Вправа «Хвиля по колу»

Мета: сприяти формуванню відчуття єдності серед учасників.

Учасники разом із тренером стають у коло, обіймаючись за плечі. Тренер розпочинає вправу, відправляючи хвилю по колу, легким поштовхом до сусіда праворуч.

8. Рефлексія заняття

Ведучий просить учасників підсумувати заняття у формі активності, схожої на гру «Шпаргалка». Для цього він розміщує два аркуші паперу на різних сторонах.

На одному аркуші учасникам пропонується написати, що їм найбільше сподобалося під час заняття. На іншому аркуші те що, на їхню думку, слід додати або змінити в роботі групи. Кожен учасник записує свою відповідь, згинає аркуш і передає його далі. У результаті формуються своєрідні «шпаргалки» зворотного зв'язку для ведучого.