МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА**

на тему: **ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ МЕШКАЮТЬ В РІЗНИХ РЕГІОНАХ УКРАЇНИ**

Виконав: студент 2 курсу, групи 8.0533-з-2
спеціальності 053– Психологія
Пригода Яна Олександрівна
Керівник: к.психол.н., викладач каф. Кушнір Є.О.
Рецензент: к.психол.н., доц. Мосол Н.О.

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма Психологія

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри _____

к.психол.н., доцент. Н.О. Губа

«____»_____2024 р.

**З А В Д А Н Н Я**

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Пригоді Яні Олександрівні

Тема роботи Особливості прояву тривожності підлітків, які мешкають в різних регіонах України

керівник роботи Кушнір Є.О. к.психол.н., викладач кафедри психології

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: Провести теоретичний аналіз підходів до тривожності підлітків. Емпірично виявити психологічні особливості тривожності підлітків. Дослідити прояв ступеню тривожності підлітків в різних регіонах України. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у дітей підліткового віку.

5. Перелік графічного матеріалу: 3 таблиці, 2 малюнки

6. Консультанти розділів роботи

| Розділ | Прізвище, ініціали та посада консультанта | Підпис, дата | |
|---|---|---|---|
| | | Завдання Видав | Завдання прийняв |
| Вступ | Кушнір Є.О., к.психол.н | | |
| Розділ 1 | Кушнір Є.О., к.психол.н | | |
| Розділ 2 | Кушнір Є.О., к.психол.н | | |
| Розділ 3 | Кушнір Є.О., к.психол.н | | |
| Висновки | Кушнір Є.О., к.психол.н | | |

7. Дата видачі завдання _____

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

| № з/п | Назва етапів кваліфікаційної роботи | Строк виконання етапів роботи | Примітка |
|---|---|---|---|
| 1 | Збір та систематизація матеріалу | січень –лютий 2024 р. | Виконано |
| 2 | Робота над вступом | березень 2024 р. | Виконано |
| 3 | Робота над першим розділом | квітень-травень 2024 р. | Виконано |
| 4 | Робота над другим розділом | липень 2024 р. | Виконано |
| 5 | Робота над третім розділом | червень -серпень 2024 р. | Виконано |
| 6 | Написання висновків | вересень 2024 р. | Виконано |
| 7 | Передзахист | жовтень 2024 р. | Виконано |
| 8 | Нормоконтроль | листопад 2024 р. | Виконано |

Студент _____ Я.О. Пригода

Керівник роботи _____ Є.О. Кушнір

**Нормоконтроль пройдено**
**Нормоконтролер** _____ Н.О. Мосол

# РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра складається: 62 сторінки, 2 рисунка, 53 джерела, 2 додатка.

Об’єкт дослідження - тривожність підлітків.

Предмет дослідження - особливості прояву тривожності підлітків, які мешкають в різних регіонах України.

Мета роботи - полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному вивченні особливостей прояву тривожності підлітків, які мекають в різних регіонах України.

Методи дослідження: теоретичні: (аналіз і синтез літератури з обраної проблеми, синтез і узагальнення отриманих результатів); емпіричні: методика оцінки рівня ситуативної тривожності Спілбергера та Методика тривожності Дж.Тейлора.

Наукова новизна цього дослідження полягає у розширенні розуміння психологічних особливостей проявів тривожності серед підлітків, включаючи рівень виразності тривоги, показники ситуативної та особистісної тривожності. Дослідження підтвердило, що рівень тривожності підлітків залежить не лише від місця їхнього перебування, зокрема проживання на прифронтових територіях, але також від комплексу інших чинників. До них належать різні травматичні події, а також значний вплив ЗМІ, які можуть посилювати тривожні настрої та впливати на формування стійкої тривожності.

Практична значимість цього дослідження полягає в його потенціалі сприяти покращенню психологічного стану підлітків, а також у підвищенні розуміння важливості надання своєчасної психологічної допомоги.

Розуміння рівня та ступеню тривожності може завчасно допомогти, звернути увагу та не допустити загострення стану тривожних розладів у підлітків, що може допомогти педагогам, психологам і батькам у розробці ефективних підходів для підтримки підлітків.

ТРИВОЖНІСТЬ, ОСОБИСТІСНА ТРИВОЖНІСТЬ, ТРАВМУЮЧА ПОДІЯ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК

## SUMMARY

Pryhoda Y.O. Features of the manifestation of anxiety among teenagers living in different regions of Ukraine.

The master's qualification work consists of: 62 pages, 2 figures, 53 sources, 2 appendices.

The object of research is adolescent anxiety.

The subject of the study is the peculiarities of the manifestation of anxiety among teenagers living in different regions of Ukraine.

The purpose of the research is the theoretical justification and empirical study of the peculiarities of the manifestation of anxiety among adolescents who are drug addicts in different regions of Ukraine.

Research methods. Theoretical: (analysis and synthesis of literature on the selected problem, synthesis and generalization of the obtained results); empirical: the method of assessing the level of situational anxiety of Spielberger and the method of anxiety of J. Taylor.

The scientific novelty of this research lies in expanding the understanding of the psychological characteristics of anxiety manifestations among adolescents, including the level of anxiety expression, indicators of situational and personal anxiety. The study confirmed that the level of anxiety of teenagers depends not only on their place of stay, in particular, living in the front-line territories, but also on a complex of other factors. These include various traumatic events, as well as significant media exposure, which can increase anxious moods and influence the formation of persistent anxiety.

The practical significance of this study lies in its potential to contribute to the improvement of the psychological state of adolescents, as well as in increasing the understanding of the importance of providing timely psychological help.

Understanding the level and degree of anxiety can provide early warning, attention, and prevention of anxiety disorders in adolescents, which can help educators, psychologists, and parents develop effective approaches to support adolescents.

ANXIETY, PERSONAL ANXIETY, TRAUMATIC EVENT, ADOLESCENCE.

**ЗМІСТ**

ВСТУП……..7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ…….10
1.1. Основні підходи та теорії до розуміння особливостей прояву тривожності підлітків…….……...10
1.2. Чинники та особливості прояву тривожності в осіб підліткового віку.……..21
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ МЕШКАЮТЬ В РІЗНИХ РЕГІОНАХ УКРАЇНИ...……26
2.1. Організація та методика дослідження……..26
2.2. Аналіз отриманих результатів……...30
2.3. Обґрунтування заходів щодо подолання тривожності у дітей підліткового віку..……41
ВИСНОВКИ…….....……54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….57
ДОДАТКИ……..……63

# ВСТУП

Актуальність дослідження: тривожність виступає ключовим поняттям в сучасній психології, адже цей феномен наявний у житті кожної людини. Тривожність підлітків на сьогоднішній день є серйозною проблемою, яка турбує багатьох батьків, психологів та педагогів, вона може суттєво впливати на їх самопочуття, реалізацію, навчальну успішність та загальний розвиток.

Питання тривожності проявляється в багатьох галузях психологічних знань. Даний феномен вивчається в загальній психології, диференціальній психології, педагогічній, віковій та соціальній психології. Також важливе місце займає вивчення тривожності в психокорекції.

У зв'язку з повномасштабною війною на території України, яку розгорнула рф та виникненням складної соціально-політичної ситуації стає актуальною психологічна допомога дітям, які переживають складні обставини війни на території нашої держави. Війна – травматична подія для кожної людини, особливо непросто переносити цей болючий досвід дітям. Тому, дитячій психіці просто необхідна належна підтримка як батьків, так і психологів, щоб впоратись із своїми тривожними думками та пережити цей непростий час.

Основним завданням для сучасного психолога під час воєнних дій є знаходження та використання методів зниження тривожності у дітей. Але ці методи мають позитивно впливати на психіку дитини, не травмувати її ще більше, адже те, що гарно працює в мирний час, може бути травматичним під час війни.

У зв’язку з даною проблемою, враховуючи умови воєнного стану та суттєвий вплив на психоемоційний стан підлітків, є потреба та актуальність проведення дослідження вивчення особливостей психологічних проявів

тривожності у підлітків в умовах війни, які мешкають в різних регіонах України.

Дані з проведеного дослідження можуть стати підґрунтям для розробки та впровадження психологічних інтервенцій, спрямованих на зменшення тривожності та поліпшення тривожних станів у підлітків.

Об’єктом дослідження є тривожність підлітків.

Предметом дослідження є особливості прояву тривожності підлітків, які мешкають в різних регіонах України.

Мета. Теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити прояв тривожності підлітків в південних та західних регіонах України.

Гіпотезою дослідження виступило припущення, що підлітки, які проживають в південних регіонах України (прифронтових територіях), мають більш високий рівень тривожності, ніж підлітки, які проживають в західних регіонах України, що негативно впливає на особистісний розвиток, навчальну діяльність та взаємодію з однолітками.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз підходів до тривожності підлітків.
2. Емпірично виявити психологічні особливості тривожності підлітків.
3. Дослідити прояв ступеню тривожності підлітків в різних регіонах України.
4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у дітей підліткового віку.

Методи дослідження. Для вирішення завдань дослідження були використані теоретичні методи: ознайомлення та узагальнення наукової літератури, присвяченої аналізу даної проблематики, аналіз, порівняння.

Емпіричні методи: опитування, тестування, аналізування, а також методи математичної обробки даних. Для проведення емпіричного дослідження було застосовано методику «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж.Тейлора та методика «Шкала самооцінки реактивної та

особистісної тривожності» Ч.Д.Спілбергера та Ю.Л Ханіна.

Наукова новизна та теоретична значущість дослідження полягає у поглибленні розуміння процесу формування тривожності у підлітків та вивченні взаємозв'язку між рівнем тривожності і воєнною ситуацією в країні, також дає розуміння та необхідність враховувати всі значимі фактори, які впливають на тривожність підлітків. Дослідження показало, що тривожність викликає ряд стійких змін, які можна задокументувати, детально описати та проаналізувати.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що одержані результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, соціальними працівниками у роботі з підлітками з метою зниженню рівня їхньої тривожності, а також викладачами закладів середньої освіти. Емпірично підтверджена ідея прямого взаємозв'язку тривожності підлітка, його місце перебування та ситуації в країні, що дає можливість більше розумітися в тривожності підлітків та розробляти підходи для допомоги підліткам в залежності їх запитів та потреб. Отримані результати можуть слугувати базою для створення індивідуалізованих програм психологічної підтримки та педагогічних підходів, орієнтованих на покращення психічного благополуччя і підвищення адаптивності дітей у сучасних умовах.

Особистий внесок випускника полягає в теоретичному аналізі досліджуваної проблеми, розробці та апробації програм діагностичної та корекційної роботи щодо зниження рівня тривожності підлітків.

Структура та обсяг дипломної роботи. Робота складається із вступу, двох розділів та висновків до них, загальних висновків, а також списку використаної літератури та додатків. Робота містить 2 рисунки та 3 таблиці.

# РОЗДІЛ 1
# ТЕОРИТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПІДХОДІВ ДО ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

## 1.1. Основні підходи та теорії до розуміння тривожності підлітків

Тривожність є однією з найбільш комплексних проблем у сучасній психологічній науці, оскільки має багатозначний характер і різні підходи до визначення. Водночас вона залишається однією з найбільш уживаних у практичній психології категорій, оскільки широко застосовується не лише як діагностичний інструмент, але й як основа для інтерпретації поведінкових проявів та для пояснення психологічних станів.

Тривожність виступає механізмом розладу емоційної сфери особистості, з одного боку, може діяти як активатор для особистого зростання, а з іншого - виконує деструктивну функцію [10, 197].

Багато вчених вивчали проблему тривожності, це підтверджує велика кількість наукових досліджень та праць українських вчених (Є.М. Калюжна, Л.М. Костіна, В.М. Крайнюк, Я.М. Омельченко, Н.Ф. Шевченко, В.І. Юрченко та ін.), а також зарубіжні психологи (Д. Айке, К. Ізард, Р. Мей, О. Ранк, Ч.Спілбергер, Ч. Рікфорт, Г. Салліван, З. Фройд, К. Хорні та ін.)

Виділяють не багато психологічних явищ, значення яких визначається на високому функціональному рівні і водночас на низькому. З одного боку, це «центральне питання цивілізації», з іншого найважливіша риса нашого часу: воно визначається як головне «життєве переживання сьогодення». Це є важливим фактором того, що з цього питання проведено безліч досліджень як у психології, так і психіатрії та в інших науках [8].

У сучасних психологічних дослідженнях поняття тривожності охоплює безліч аспектів, багато з яких потребують подальшої глибокої інтерпретації та переосмислення. Однією з основних проблем є визначення та розуміння

тривоги як психічного стану, а також тривожності як стійкої риси особистості, яка може впливати на поведінку і емоційний стан людини. Психологічна література пропонує багато різних трактувань тривожності, зокрема, це поняття описується як стан, який характеризується схильністю до постійних переживань, страхів та занепокоєння, що, зазвичай, мають негативне емоційне забарвлення і можуть впливати на загальний емоційний фон особистості.

Тривожність - це неприємний стан емоційної напруги, викликаний очікуванням майбутньої небезпеки або несприятливих подій і супроводжується певними фізіологічними реакціями. Тривога особливо виражена в підлітковому віці, коли формується ідентичність і ставлення до себе та навколишнього світу, виникають нові соціальні, психологічні та біологічні виклики [49, 98].

Такий багатогранний підхід до трактування поняття тривожності в різних наукових дисциплінах свідчить про її складність і багатоаспектність, що вказує на відсутність єдиного, універсального визначення, навіть у межах конкретної галузі знань. Це стосується і психології, де тривожність аналізується як індивідуально-психологічна особливість особистості, що впливає на її поведінку, реакції та взаємодію з навколишнім середовищем, а також як емоційний стан, який виникає внаслідок певних стресових чи викликаних ситуацією переживань. Таким чином, тривожність є складним феноменом, що включає в себе як інтерналізовані психологічні характеристики особистості, так і реакцію на зовнішні стимули, що може значно варіюватися в залежності від індивідуальних особливостей, життєвого досвіду та соціокультурних контекстів.

Дослідження Ч.Спілбергера розкриває концептуальні відмінності між тривогою як тимчасовим емоційним станом та як стійкою рисою особистості. У більшості випадків термін «тривога» використовується для опису неприємного емоційного стану, що супроводжується відчуттями напруги, занепокоєння та похмурих передчуттів, активуючи автономну нервову

систему фізіологічно. Цей стан може виникати як реакція на стрес та варіювати за інтенсивністю та тривалістю. Крім того, «тривога» використовується для позначення стійких індивідуальних різниць у здатності індивіда дослідження цього стану.

Ч.Спілбергер використовує термін «тривога» в двох контекстах – як властивість та як стан. Тривога як стан та «ситуативна тривожність» можуть розглядатися як взаємозамінні. Коли «тривога» розглядається як особистісна риса (властивість), то вона відповідає «особистісній тривожності». Особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, що відображає схильність особистості до тривоги та її тенденцію сприймати більшість ситуацій як загрозливі. Індивідуальні відмінності у прояві особистісної тривожності пов'язані з частотою та інтенсивністю проявів стану тривоги в часі. Таке вимірювання тривожності як властивості особистості, за словами Ч.Спілбергера, є вкрай важливим, оскільки ця властивість визначає багато аспектів людської поведінки [53, 11-12].

В сучасній науці, розуміння сутності та виникнення тривожності розглядається різними дослідниками, і вони також розрізняють різні типи цього емоційного стану. Наприклад, Ч. Спілбергер і Ю. Ханін виокремлюють ситуативну та особистісну тривожність, тоді як Л. Божович пропонує відмежовувати адекватну та неадекватну тривожність, зосереджуючись на адекватності реакції на викликану загрозу. Бабаян Ю. О визначає мобілізуючу та розслаблюючу тривожність . Н. Шевченко вносить свій внесок, розрізняючи «адаптивну тривожність» та «дезадаптивну тривожність», і вказує на їхню різницю за критерієм відповідності почуття занепокоєння та хвилювання силі подразника, а також за доречністю переживання в певних умовах. Важливо зауважити, що, незважаючи на те, що тривога суб’єктивно відчувається як негативний стан, вона відіграє захисну функцію щодо психічного здоров’я особистості [53,15].

Науковці визначають рівень тривожності як ключовий аспект вивчення цього емоційного стану. Дж. Тейлор, засновник відомої методики "Шкала

проявів тривожності", вперше введе цей термін. Вони вважають, що певний рівень тривожності – це не лише природна, але і обов'язкова особливість активності особистості (І. Імедадзе, Г. Габдреєва, Ю. Ханін та інші). У кожної людини існує свій оптимальний рівень тривожності, відомий як корисна або конструктивна тривожність. Цей рівень є необхідним для ефективної адаптації особистості до реальності, сприяючи мобілізації емоційних, вольових та інтелектуальних ресурсів.

Надмірно високий (деструктивний) або надмірно низький рівень свідчать про дезадаптивну реакцію, проявляючи себе у загальній дезорганізованості поведінки та діяльності. Це є ознакою несприятливого особистісного розвитку та суб'єктивного неблагополуччя. В соціальній сфері тривожність може впливати на ефективність спілкування та взаємостосунків, спричиняючи конфлікти. У психологічній сфері це може виявитися у зміні рівня домагань, зниженні самооцінки, рішучості, впевненості в собі та інших аспектах.

Важливо відзначити, що високий рівень тривожності може негативно позначитися на формуванні ключових особистісних якостей, таких як соціальна активність, принциповість, добросовісність, прагнення до лідерства, рішучість, незалежність, емоційна стійкість, впевненість, працездатність, а також на рівнінейротизму та інтровертованості [5, 57].

Ч. Спілбергер виділяє два види тривожності: перша з них - це так звана ситуативна тривожність, тобто породжена деякою конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає занепокоєння. Даний стан може виникати у будь-якої людини напередодні можливих неприємностей і життєвих ускладнень. Цей стан є абсолютно нормальним та має позитивний характер. Вона виступає своїм рідним мобілізуючим механізмом, що дозволяє людям серйозно і відповідально підійти до вирішення виникаючих проблем. Ненормальним є скоріше зниження ситуативної тривожності, якщо людина перед серйозними ознаками демонструє недбалість і безвідповідальність, що досить великий про інфантильність життєвої позиції, недостатньо

сформульованої самосвідомості [53, 17].

Певний рівень тривожності є природною рисою активної діяльності людини. У кожного свій оптимальний або бажаний рівень тривожності. Це те, що ми називаємо корисною тривожністю. З точки зору Спілбергера, можна виміряти різницю між двома згаданими типами психотичних симптомів, які називаються «тривога - стан» та «тривога риса». Зв'язок між часовими перехідними характеристиками та відносно постійними нахилами [32, 72].

Деякі автори вважають тривогу хронічним емоційним станом. Передбачається, що в цьому випадку індивід відчуває тривогу весь час, у всіх ситуаціях, тобто вважається хронічною схильність емоційно реагувати навіть у ситуаціях загрози та стресу. Таке уявлення призводить до висновку, що слабкість, розбалансованість нервових процесів є причиною підвищеної тривожності. У цьому контексті тривожність розглядається як характеристика темпераменту [5, 27].

Як зазначалося вище, тривожність як риса особистості може являти собою модель поведінки або схильність, яка приваблює індивіда до сприйняття різноманітних об'єктивно безпечних ситуацій, які містять загрози, змушуючи його реагувати на них тривогою, інтенсивністю, яка не відповідає об'єктивній рівень небезпеки. Стосовно виникнення тривоги як риси, Спілбергер припустив значну роль відносин з батьками в ранньому розвитку і навіть для деяких подій, що призводять до подолання страху в дитинстві [53, 11]. Тому для розуміння тривоги як риси особистості важливим є її відмінність від тривоги як психологічного стану.

У психології співіснують два основні поняття. В певних ситуаціях вони трактуються як синоніми, але частіше вважається, що це два різні самостійні терміни «тривога» та «тривожність». Тривожність - як риса особистості, яка залишається відносно постійною та незмінною протягом усього життя (особиста тривожність). Тривога, як негативний емоційний стан, який може бути тривалий та пов'язаний із нервово-психічною діяльністю (ситуативна

тривожність) [19,27].

Ситуативна тривожність – це стан тривоги, що виникає як реакція людини до різних соціальних та психологічних чинників. В принципі, залежно від ситуації тривожність в однієї і тієї ж людини змінюється з часом [2, 19].

За допомогою особистісної тривожності можна зрозуміти значення впливу чинників стресу на дії та поведінку особистості у різний час.

Особистісна тривожність не проявляється виключно в поведінці, але її рівень визначається в залежності від того, як часто і як інтенсивно в індивіда виникають стани тривоги [2,3].

К. Роджерс вивчав тривожність як емоційне внутрішнє протиріччя, конфлікт між Я-реальним та Я-ідеальним.

Тривожність – це стан, який відчуває людина: скутість, напруга, причину яких вона не може зрозуміти. Такий підхід позбавляє тривожність її особливого та самостійного статусу і може бути лише функціями конфлікту [8, 10].

Існує безліч теорій, що пояснюють природу та особливості поняття тривожності. Вважається, що тривога насправді є психологічною проблемою. Вперше вона була представлена і спеціально описана у роботі З. Фрейда [2,18-25].

З. Фрейд виділяв три види тривоги: реалістичну, невротичну та моральну. Він вважав, що тривога діє як попереджувальний сигнал для его про наявність небезпеки, що виникає через інстинктивні імпульси. Его у відповідь застосовує механізми захисту які містять витіснення, заміщення, проекцію, раціоналізацію, регресію, сублімацію, заперечення. Механізми захисту діють несвідомо та спотворюють сприйняття реальності людиною [44, 293].

Ці ідеї З. Фрейда, які визначали напрям досліджень тривожності, відображені не тільки в працях його послідовників, а й в авторів, що вийшли за рамки вивчення психоаналізу [3,29].

У багатьох своїх дослідженнях В. І. Юрченко розглядав реактивну та особистісну тривожність. Вона виявлялась як конфлікт в «Я-концепції», як сигнал який вказує на порушення цілісності «образу Я». Тому за підвищення рівня особистісної тривожності в особистості знижується рівень внутрішнього контролю, показник невротизму буде підвищуватись, і навпаки: знижується тривожність, збільшується внутрішній контроль та зменшується невротизм [2, 17].

Більшість дослідників вважають, що тривожність – це психологічна характеристика особистості, схильність людини відчувати стан тривоги під час очікування розвитку подій. Українські психологи які займаються вивченням цього феномену також дотримуються цієї думки (Е.М. Калюжна, Ю.М.Омельченко, С.О. Ставицька, О.О. Халік, І.А. Ясточкіна) [17, 73].

У своїх роботах Е.М. Калюжна вивчала психологічні механізми тривожності в функціональній площині, зробила спробу обґрунтування концептуального нового підходу до операціоналізації феномену «особистісної тривожності» зі структурно-функціональної точки зору детермінізму та системного генетичного аналізу. Працюючи над даною проблемою вчена дійшла висновку, що особиста невпевненість підлітків виявляється як «функціональне детерміноване утворення», де представлена його внутрішня структура за допомогою комплексних функціональних детермінант (доцільність, спрямованість та ефективність адаптивної активації) [17, 85].

На основі змістовного аналізу, який було проведено в ході емпіричного підтвердження було побудовано концептуальну модель функціональної організації особистістісної тривожності, яка складається з сукупності функціональних детермінант. Виходячи з цього сформульовано висновок про стабілізацію особистісної тривожності. Індивідуальні рівні інтенсивності визначаються та підтримуються за рівнем самоактивації, необхідної для досягнення людиною її мети [8, 249].

С.О. Ставицька вважає особисту тривожність чимось особливим. Розглядає її як стале новоутворення, пов'язане з особистісними явищами, негативними емоціями та переживаннями; схильність людини відчувати тривогу яка може проявлятись низьким рівнем реакції, що виникає.

Тривожність формується як особистісна риса людини, включаючи особисті характеристики, досвід, постійне розчарування. Поведінкові симптоми тривожності викликають загальне порушення діяльності, яка порушує продуктивність та орієнтацію особистості [11, 295].

На думку О.О. Халік, особистісна тривожність є стійкою рисою індивіда. Особистість характеризується підвищеною схильністю до тривожності через фізіологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, які відіграють переважно негативну вплив [14, 328].

І.А. Ясточкіна говорила, що термін «особиста тривожність» використовується як встановлена характеристика індивіда, яка відрізняє постійну схильність домислювати різні ситуації як загрозливі; визначає здатність людини приймати стан тривожності.

Надмірна тривожність вказує на можливі порушення психіки або на особливий психічний розвиток. Причини формування цього феномену можна знайти як в генетичних так і в соціальних чинниках психічного розвитку. Психологічна риса тривожності має виражену вікову специфіку. Наприклад, невпевненість у собі в ранньому дитинстві викликається трьома факторами: особистісними, адаптаційними та мотиваційними [15, 124].

Тривога взаємодіє з рисами особистості та може їх змінювати. Деякі дослідження пов’язують тривогу з особистим вихованням, наприклад з рівнем залякування. Виявляється, тривога може призвести до неадекватних рівнів булінгу двома способами: викликаючи надмірну обережність (зменшуючи булінг) або ускладнюючи оцінку ситуації, а також його власні здібності у цьому випадку великі зміни можуть відбутися як зверху, так і знизу рівень домагань) [1, 92]. Особистісна тривожність, схильність реагувати в тривожному стані на стресові ситуації, як крайній випадок,

визначається частково генетично. Вчені припускають, що середній рівень нейротизму, який приблизно відповідає тривожності індивіда, був визначений природним відбором і формує оптимальний розподіл тривожності в популяції. Значна кількість дітей страждає на тривожні розлади.

Причиною тривоги, на думку А.М. Перішона, є тип внутрішнього конфлікту, коли одне бажання суперечить іншому, коли одна потреба заважає іншій, що призводить до дезорієнтації та невизначеності щодо навколишнього світу [9, 57].

Автори розрізняють дві основні форми тривоги: явну і приховану. Спочатку розділили наступні варіанти по порядку:

• Неконтрольоване занепокоєння (генералізоване) – інтенсивні свідомі симптоми, що проявляються як занепокоєння. Він виникає самостійно в будь-якому віці - людина не може з ним впоратися;

• регулююча (компенсуюча) тривожність – люди самостійно знаходять способи її подолання;

• Виховувана тривожність – сприймається та переживається як цінна особиста якість, яка веде до бажаних результатів. Цей тип тривоги найчастіше зустрічається у старших підлітків і молодих людей.

Як зазначав В. М. Астапов, тривога є найважливішим джерелом агресивної поведінки людини [4, 48]. Його агресивна маска маскує тривоги інших і свої власні. Принижуючи інших, агресивна людина втрачає почуття невпевненості, оскільки усвідомлює свою приниженість і нездатність жити так,

як хоче. Агресивна, антисоціальна поведінка може поєднуватися з іншими ознаками тривоги, такими як фантазії та односторонні нав’язливі ідеї. Тому емоція відображає реальну реальність у формі досвіду; різні форми досвіду (настрій, емоція, настрій, тиск, пристрасть і т. д.) Підвищена схильність відчувати тривогу в життєвих ситуаціях, в тому числі в тих, в яких об'єктивні характеристики не викликають занепокоєння. Тривога є найважливішим

джерелом агресивної поведінки.

До основних груп факторів виникнення та розвитку тривожності відносяться:

— порушення взаємовідносин дитини з батьками, міжособистісні стосунки (Г.Саллівен, К. Хорні);

— негативний шкільний досвід (Б. Філліпс);

— особливості внутрішньоутробного розвитку;

— внутрішні конфлікти (К. Роджерс);

— перинатальні розлади (С. Гроф);

— психофізіологічні розлади (К. Броннер);

— протиріччя рівня самооцінки та домагань;

— недостатня пристосованість до адаптації (Ж. Піаже, П. Фресс)

Тривожність впливає на особистість як позитивно, так і негативно. До позитивних функцій тривожності належить активуючий вплив захисних механізмів психіки, здатність прогнозувати результат своєї діяльності. Висока тривожність перешкоджає формуванню адаптивної поведінки призводить до виникнення неврозів та психосоматичних розладів та гальмування саморозвитку [22, 54].

Вчені вважають суспільство джерелом розвитку тривожності, а батьків першими людьми, з якими контактує дитина. Емпатія, як механізм емоційного зараження змушує дітей відчувати тривогу. Якщо батьки часто відчувають тривожність, то й дитина буде її відчувати. Емпатія допомагає дітям більше розуміти батьківські емоційні стани, пов'язані із задоволенням, формуванням безпеки, схваленням та засудженням. Тому будь-який досвід викликає внутрішній конфлікт, в результаті якого з’являється тривожність [13, 79].

Отже, тривожність можна розглядати як важливу особистісну та психологічну характеристику, яка виявляється в схильності індивіда до переживання стану тривоги, особливо в ситуаціях, коли він очікує негативні чи небажані події. Це явище не обмежується лише моментом стресу, а також

може проявлятися як стійка риса особистості, що визначає, як людина реагує на різні життєві обставини. Крім того, тривожність може виникати як короткочасний психічний стан, викликаний фрустрацією соціальних або емоційних потреб, коли індивід стикається з незадоволенням важливих для нього цілей чи бажань. Як риса особистості, тривожність може проявлятися в зовнішніх мотивах (наприклад, страх перед зовнішнім світом чи взаємодією з іншими людьми) і внутрішніх мотиваціях (як внутрішній конфлікт між бажаннями та реальністю), створюючи психологічний конфлікт, який сприяє підвищеному рівню стресу та хвилювання. Це може призводити до порушення психоемоційного балансу, взаємодії з оточенням та адаптації до змінних обставин.

Сучасний етап розвитку психології як науки характеризується становленням її прикладних аспектів. Але, все ж таки залишаються певні проблеми, які потребують особливої уваги. Для того, щоб створити потрібні умови для всебічного розвитку дитини, потрібно об’єктивно оцінювати психологічний стан та потенціал розвитку кожної дитини.

Для нормального перебігу різних видів діяльності дитини та її психічного здоров’я потрібна емоційна збалансованість. Порушення емоційного балансу, коли у житті дитини переважають негативні стани, призводять до порушення розвитку особистості дитини, її соціальних контактів та сприяють виникненню емоційних розладів [27, 157].

Феномен тривожності займає вагоме місце в теоріях дослідженнях З.Фрейда. Він вперше підкреслив значення тривожності при нервових розладах особистості. Темою тривожності цікавиться багато науковців, які вкладають своє розуміння в це поняття. Більшість вчених говорять, що тривожність це психологічний стан занепокоєння та емоційної напруги людини [16, 149].

Існує також точка зору, що тривожність можна розглядати як емоційний стан, який виникає у відповідь на сприйняття потенційної небезпеки або загрози. Це сукупність внутрішніх переживань, що

супроводжуються почуттям напруженості, неспокою та невизначеності, коли людина очікує можливі несприятливі події або небезпечні ситуації.

Ч. Спілбергер розглядає тривожність як одну з психологічних рис особистості, яка відображає схильність людини переживати занепокоєння та напруження в різних життєвих ситуаціях. Він вважає, що тривожність часто проявляється в суб'єктивному відчутті тривоги, яке стає частиною особистого досвіду людини, впливаючи на її реакції на зовнішні подразники та загалом на емоційний стан.

Ю. Приходько та В. Юрченко вважають, що тривожність залежить від схильності людини до частих переживань стану тривоги. При цьому тривожність може бути властивістю темпераменту (особистісна тривожність), та може бути ситуативною, тобто пов'язаною з певними обставинами [17, 57].

Таким чином, вивчення тривожності в психології є складним і багатогранним процесом, оскільки існує велика кількість підходів і визначень цього феномену, що відображають різноманіття теоретичних перспектив у науці. Важливими складовими цього дослідження є вивчення особистісних та ситуативних контекстів, оскільки вони відіграють ключову роль у розумінні природи тривожності. Для того щоб глибше зрозуміти механізми цього емоційного стану та розробити ефективні методи його корекції, необхідно враховувати не лише індивідуальні психологічні особливості, але й ситуаційні фактори, що впливають на розвиток тривоги. Постійні наукові дослідження та аналіз допомагають з'ясувати внутрішні процеси та динаміку тривожності, що дозволяє створити більш точні моделі для її управління та зменшення негативного впливу на психічне здоров'я.

## 1.2. Чинники та особливості прояву тривожності в осіб підліткового віку

Тривожність може змінюватися в залежності від вікових етапів, кожен з яких має свої особливості та фактори, які викликають занепокоєння. В різні

періоди життя тривожність може проявлятися по-різному, в залежності від змін у психічному розвитку та соціальних умовах.

Зокрема, підлітковий вік, який за класифікацією Організації Об'єднаних Націй охоплює період від 10 до 19 років, є часом інтенсивного формування особистості. У цьому віці особливо важливим стає спілкування з однолітками, яке відіграє ключову роль у соціалізації та розвитку індивіда. Підлітки активно шукають спільні інтереси та прагнуть знайти своє місце серед ровесників, що зумовлює значну роль групи однолітків у їхньому житті. Взаємодія з іншими підлітками, обговорення спільних тем та переживань стає важливим фактором у розвитку їхньої самооцінки та самосприйняття. Саме в цей період підлітки можуть переживати тривогу через страх відчуження, порівняння з іншими та побоювання не вписатися в групу, що може стати джерелом емоційних переживань.

Підлітковий вік характеризується кризовим періодом [6, 2], який виникає внаслідок реструктуризації трьох сфер: фізичної, психологічної та соціальної.

У підлітковому періоді змінюються вимоги та очікування суспільства щодо них, що змушує підлітків збалансувати свої потреби та бажання з соціальними нормами та правилами [4]. У дитинстві, підлітки були обожнювані просто за те, що вони були, але зі зростанням віку, їм вимагають виконання обов'язків та дотримання правил. Це може спричиняти нерозуміння та емоційні труднощі у підлітків, що можуть призвести до тривожності та проблем у поведінці та комунікації з дорослими та однолітками.

З переходом до підліткового віку змінюються важливість різних груп людей для молодої людини [7]. Батьки, вчителі та інші дорослі втрачають свою значущість, а стає більш важливими стосунки з однолітками. Підлітки переконані, що тільки однолітки можуть зрозуміти їх проблеми. У цьому віці тривожність проявляється широкою різноманітністю емоцій, які впливають на соціальні зв'язки та спілкування з людьми. Одна з найпоширеніших емоцій

у комбінації - це страх.

У підлітків, тривожність часто пов'язана з типовими поведінковими реакціями на різні соціальні ситуації, які можуть включати [24, 32]:

— Реакцію «опозиції», яка проявляється у вигляді активного протесту через надмірні вимоги і навантаження дорослих або недостатню увагу до потреб підлітка.

— Реакцію «імітації», що полягає в прагненні наслідувати поведінку свого кумира чи референтної особи/групи.

— Реакцію «гіперкомпенсації», яка проявляється у наполегливому прагненні досягти успіху у сфері, в якій було багато невдач.

— Реакцію «емансипації», що полягає в прагненні звільнитись від контролю дорослих та боротьбі за самостійність.

— Реакцію «групування», яка включає об'єднання в групи «своїх» та створення «ефекту зграї».

У цьому періоді, загальною тенденцією є бажання дітей бути «як усі» в усіх аспектах свого життя. Це бажання може стати залежністю, якщо підліток не може відрізнитися від своєї референтної групи. У деяких підлітків, які не задоволені своїм соціальним статусом або групою, можуть виникати різноманітні психічні розлади.

У підлітковому віці, важливим стає потреба проявити свою самостійність та незалежність, одночасно з тим, бажання входити до якоїсь групи та відповідати її нормам та рівню. Це створює суперечливу ситуацію, яка може викликати тривожність [31, 114].

Самооцінка відіграє важливу роль у розвитку підлітка. Важлива для нього автономія, і тому він часто конфліктує з іншими. Коли підліток сам досягає успіху в чомусь, його самооцінка підвищується. Проте, існує страх, що він не зможе самостійно впоратись із завданням, оскільки раніше завжди допомагали батьки або інші дорослі, і тому з'являється тривожність [24].

Під час спілкування, підліток відчуває потребу продемонструвати свій

рівень зрілості, самостійності та престижності, що стає для нього інстинктом самозбереження. Це призводить до підвищення рівня тривожності.

Е. Шпрангер, С. Холл та Л. Виготський підкреслюють важливість спілкування, особливо з однолітками [42, 108], у підлітковому віці. Вони вважають, що стосунки з ровесниками значно впливають на інші аспекти поведінки та життя підлітка в цілому.

Для підлітка важливо не лише бути серед однолітків, але й здобути певне місце в їхній групі, отримати визнання. Це прагнення до соціального статусу стає основним рушієм його поведінки, хоча для кожного підлітка значення цього статусу може бути індивідуальним. Бажання досягти визнання часто призводить до тривоги під час спілкування з ровесниками, а у разі невдачі — може викликати тривогу і при взаємодії з дорослими, якщо цей статус не буде здобуто.

З огляду на викладене, можна зробити висновок, що тривожність у психології є складним і багатогранним емоційним станом, який виникає під впливом різноманітних зовнішніх і внутрішніх чинників. Вона має численні трактування, оскільки включає в себе широкий спектр проявів і тісно пов’язана з різними аспектами особистісного розвитку, адаптації та реакціями на стресові ситуації і соціально значущі події.

Різноманіття підходів та теоретичних концепцій, розглянутих у цьому дослідженні, підкреслює необхідність врахування як особистісних, так і ситуативних факторів для глибшого розуміння феномену тривожності. У підлітковому віці тривога часто проявляється через труднощі у соціальних взаємодіях, апатію, пасивність та відсутність ініціативи, що виникають на фоні внутрішніх конфліктів та суперечностей у прагненнях молодої особистості. Така тривожність може призвести до формування страху як стійкої риси характеру, і підліток змушений вчитися долати його, інколи застосовуючи не найефективніші стратегії. Внутрішній конфлікт часто виникає через суперечливі або надмірно низькі вимоги, які не відповідають здібностям чи прагненням підлітка, особливо в умовах знецінення або

залежності.

Також важливо відзначити, що будь-яка значуща подія в житті підлітка, яка має сильний емоційний вплив на його психіку, може стати причиною психічних розладів, особливо за умов недостатньо розвинутих захисних психологічних механізмів. Травматичними вважаються ситуації, що загрожують життю або фізичній цілісності особистості, оскільки вони значно впливають на емоційний стан людини.

Не менш важливими є взаємини підлітка з дорослими, які для нього є авторитетами. Якщо ці стосунки порушуються, це може спричинити емоційну напругу та викликати травматичні симптоми у підлітка. Натомість, гармонійні та підтримуючі стосунки сприяють подоланню негативних проявів та розвитку стійкості до стресових ситуацій.

Емоційний стан підлітка відіграє ключову роль у формуванні його стосунків з однолітками. Розширення кола спілкування може як збільшити рівень тривожності, так і сприяти її зниженню, в залежності від того, як підліток сприймає і взаємодіє в нових соціальних ситуаціях. Це розширення дає можливість підлітку вирішувати внутрішні конфлікти, вчитися справлятися з тривожними ситуаціями та адаптуватися до нових соціальних умов.

Загалом, глибше вивчення тривожності у підлітковому віці вказує на важливість врахування різноманітних факторів, таких як сімейне середовище, соціальний досвід, особистісні особливості та сучасні виклики. Постійне наукове дослідження цього явища є необхідним для розробки більш ефективних підходів та стратегій управління тривожністю, які можуть підтримувати психічне здоров’я підлітків і сприяти їх успішній адаптації в суспільстві.

# РОЗДІЛ 2
# ЕМПІРИЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ, ЯКІ МЕШКАЮТЬ В РІЗНИХ РЕГІОНАХ УКРАЇНИ

## 2.1. Організація та методика проведення дослідження.

За допомогою емпіричного дослідження ми вивчали, яким чином проявляється тривожність підлітків враховуючи місце перебування в залежності від регіону України.

Психологічне дослідження проводилось у двох категоріях підлітків:

1.Підлітки, які проживають в західному регіоні України Закарпатської області Тячівського району с. Усть-Чорна. Дослідно-експериментальною роботою було охоплено 20 підлітків віком 12-14 років, які є місцевими жителями, вони не відносяться до категорії внутрішньо перемішених осіб, всі діти ходять до школи та знаходяться на офлайн освіті.

2. Підлітки, які проживають в південному регіоні України, а саме місто Запоріжжя (прифронтова територія). Дослідно-експериментальною роботою було охоплено 20 підлітків віком 12-14 років, які є місцевими жителями, не відносяться до категорії внутрішньо перемішених осіб, діти не ходять до школи, освітні процеси відбуваються лише онлайн.

Дана вибірка досліджуваних повністю відповідає меті дослідження, у ході якого ми здійснили аналіз прояву психологічної тривожності підлітків в умовах війни та способи її зниження.

Для реалізації поставленої мети було підібрано методики, за допомогою яких ми змогли оцінити рівень тривожності дітей. До них належать: методика оцінки рівня ситуативної (реактивної) тривожності Спілбергера (STAI), опитувальник «Шкала тривожності» Дж. Тейлора.

Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності Спілбергера (STAI).

Опитувальник Спілбергера є одним з найбільш використовуваних інструментів у психологічній практиці для визначення рівня тривожності, оскільки він дозволяє не тільки оцінити поточний стан тривоги, а й виявити особистісну тривожність, яка є стійкою характеристикою людини. Розроблений в 1970 році Ю.Л. Ханіним у співпраці з Ч. Д. Спілбергером, цей інструмент широко застосовується для вимірювання емоційного стану особистості, її схильності до переживань тривоги в різних ситуаціях, а також для відслідковування динаміки змін в тривожних переживаннях у процесі терапії чи психологічної корекції.

Шкала Спілбергера складається з двох основних компонентів: перший з них оцінює тривожність як тимчасовий емоційний стан організму, що є реакцією на зовнішні обставини (ситуативна тривожність). Другий компонент визначає особистісну тривожність — стійку характеристику, що відображає загальну схильність індивіда до переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях. Цей опитувальник містить 40 тверджень, 20 з яких спрямовані на оцінку ситуативної тривожності, а інші 20 — на оцінку особистісної тривожності.

Методика дає змогу не лише діагностувати рівень тривожності в певний момент часу, але й виявити потенційні психологічні проблеми, пов’язані з підвищеною тривожністю, а також стежити за ефективністю корекційних та терапевтичних заходів, що застосовуються для зменшення тривожних переживань у пацієнтів. Використання цього інструменту дозволяє психологам та психотерапевтам глибше зрозуміти природу тривожності у конкретної особистості та розробити індивідуалізовані стратегії для її корекції.

У наш час існує велика кількість методів оцінки рівня тривожності, за допомогою яких можна оцінити тільки один елемент: особистісну тривожність, поточний стан тривожності або реакції організму на тривожність, як подразник. Єдиним способом, що може в сукупності

визначити тривожність, як властивість особистості, і як стан організму, є методика Спілбергера – Ханіна.

Вимірювання тривожності як властивості особистості має важливе значення, адже саме ця властивість впливає на поведінку людини. У кожної людини існує певний оптимальний рівень тривожності, його ще називають корисною тривожністю. За допомогою визначення тривожності людина може досягти самоконтролю свого емоційного стану. В основу цього тесту покладено 2 шкали. За допомогою першої шкали стану ситуативної тривожності можемо оцінити поточний стан тривоги, вимірюючи, як досліджувані відчувають себе «у цю хвилину», де використовуються відчуття напруження, неспокою, страху та збудження нервової системи (Додаток А). Ситуативна тривожність також ще називають реактивною, тому що вона характеризується, як стан людини з різними емоціями. Цей стан виникає як емоційна реакція організму на стресову ситуацію. У кожної людини він проходить індивідуально і може бути різним за інтенсивністю та динамічністю в часі.

За допомогою другої шкали особистої тривожності можна оцінити стабільні аспекти особистості, схильність людини до занепокоєння, оцінити стан безпеки, спокою та впевненості.

Особистісна тривожність є стабільною рисою індивідуальності, яка визначає схильність людини до переживання тривоги. Вона проявляється у відповідь на різні стресові ситуації, коли людина реагує емоційно на потенційну небезпеку. Така тривожність виступає як індивідуальна межа чутливості до стресу. При високому рівні особистісної тривожності навіть незначні неприємні ситуації можуть викликати у людини сильну тривогу, сприймаючи їх як серйозну загрозу. Ця властивість особистості посилюється у тих випадках, коли людина трактує певні події як небезпечні. Особи з високим рівнем тривожності можуть відчувати серйозну загрозу для своєї самооцінки в багатьох ситуаціях і відповідати на це надмірною тривогою.

Якщо за результатами цієї методики у досліджуваної особи виявляється високий рівень особистої тривожності, можна зробити висновок, що вона схильна відчувати тривогу навіть у звичних повсякденних ситуаціях. Такий показник часто пов'язаний з емоційними невротичними розладами та психологічними захворюваннями. Використовуючи методику Спілбергера – Ханіна, можна оцінити рівень ситуативної тривожності, який може бути низьким, середнім або високим.

Опитувальник «Шкала тривожності» за Дж. Тейлором.

Опитувальник Тейлора, опублікований в 1953 році, призначений для вимірювання проявів тривоги. Ця методика складається з 50 тверджень, на які учасники повинні відповісти «так» або «ні». Тест триває 15-30 хвилин.

Методика «шкали тривожності» Дж. Тейлора має анкету. Вона складається з 50 ситуацій. Деякі з них можуть бути образливими, викликати занепокоєння, тривогу або страх. Треба уважно читати та обвести одну з цифр праворуч від кожного речення – 0, 1, 2, 3, 4, залежно від того, наскільки ця ситуація незручна для суб'єкта, викликає занепокоєння, тривогу або страх. Якщо ситуація не здається незручною для суб’єкта, то необхідно обвести 0. Обвести 1, якщо ситуація трохи образлива. Обвести 2, якщо ситуація досить незручна, викликає занепокоєння і суб'єкт хоче уникнути цього, Якщо особистість відчуває занепокоєння, тривогу, страх – має обвести цифру 3. Коли ситуація екстремальна, неприємна і викликає сильну тривогу і сильний страх обвести треба цифру 4 (Додаток Б).

Необхідно чітко уявити кожну ситуацію та обвести одну з цифр, щоб визначити, наскільки вона може викликати занепокоєння, тривогу або страх. Ця техніка включає три типи ситуацій: процеси та пізнавальні аспекти навчальної діяльності, взаємодію з вчителем та оточенням, а також ситуації, які пов’язані з реалізацією уявлень про себе.

При підбитті підсумків потрібно враховувати вікові особливості дітей. За допомогою тесту Дж. Тейлора можна визначити тривожність, яка має 5 рівнів:

— нормальна;

— трохи завищена;

— висока;

— дуже висока;

— занадто спокійна.

На всі твердження в анкеті необхідно дати відповіді. Якщо вони відповідають вашим власним думкам, напишіть «так», якщо ні, то напишіть «ні». Якщо важко відповісти, напишіть «не знаю». Бажано працювати швидко, не пропускаючи запитання та не роблячи додаткових приміток.

## 2.2 Аналіз та оцінка отриманих результатів дослідження

Вивчення тривожності є складним процесом, для якого застосовуються комплексні методи спостереження. Особливо важливим є дослідження невербальних симптомів тривожності, таких як раптові рухи, пози та імпульсивна поведінка, що свідчать про спроби приховати занепокоєння. Виявлення тривожності у дітей можна здійснити за допомогою різних анкет або цілеспрямованих бесід, що дозволяють виявити симптоми тривожності у суб'єктів, а також доцільно застосовувати стандартизовані методи тестування. В рамках нашого експериментального дослідження психологічних проявів тривожності підлітків, які мешкають в різних регіонах України в умовах війни, була розроблена програма емпіричного дослідження.

На першому етапі були підібрані та обґрунтовані методи психологічного дослідження.

На другому етапі проведено діагностику підлітків 12 років з метою виявлення факторів, що впливають на рівень тривожності дітей в умовах війни в різних регіонах України.

На третьому етапі було здійснено обробку, аналіз та інтерпретацію результатів діагностики.

Особистісна тривожність розглядається як стабільна індивідуальна риса, що характеризує схильність людини до постійного переживання тривоги, занепокоєння та емоційного напруження в умовах стресу. Вона відображає особливість психічної організації індивіда, коли навіть незначні ситуації можуть викликати сильні негативні емоційні реакції. Особистісна тривожність є стійкою рисою, що формується під впливом генетичних, соціальних та особистісних факторів і може мати великий вплив на поведінку людини, її здатність адаптуватися до змінюваних умов [15, 120].

Реактивна тривожність, з іншого боку, є більш ситуативним явищем, яке виникає у відповідь на конкретні стресові ситуації або події, що спричиняють емоційну напругу. Цей тип тривожності відображає, як людина реагує на певні ситуації, коли її відчуття безпеки або стабільності порушуються. Зазвичай така тривожність тимчасова і пов’язана з конкретними стресовими чинниками, але може мати більш тривалий характер у разі постійного впливу цих факторів.

Особливо важливим є вивчення значних відхилень від нормального рівня тривожності, оскільки надмірна або хронічна тривожність може вказувати на наявність психічних розладів, таких як тривожні або депресивні розлади. Це дозволяє психологам і психіатрам застосовувати ефективні методи лікування, адже затяжна реактивна тривожність може мати серйозний вплив на психоемоційний стан особистості, її соціальні взаємодії та загальне благополуччя.

Реактивна тривожність низького рівня показує нам, що підлітки не відчувають напруги чи тривоги в конкретній ситуації. Високий рівень тривожності показує те, що діти відчувають тривогу в ситуаціях оцінювання результатів їх діяльності. У цьому дуже високий рівень реактивної тривоги знижує увагу, порушує координацію рухів. Тривожність стає стійкою особистісною характеристикою людини, яка має схильність до сприйняття різноманітних ситуацій як загрозливих та небезпечних [47, 38.]

Середній рівень тривожності зазвичай виявляється через нервозність, збудження і помірний дискомфорт, який може виникати в різних життєвих ситуаціях. Такий рівень тривожності не є загрозливим, якщо підлітки мають здатність адекватно оцінювати свої можливості та реалії навколишнього світу. У цьому випадку, тривожність може виконувати позитивну роль, сприяючи адаптації та розвитку, оскільки вона допомагає зосередитися на важливих завданнях і пристосовуватися до змін. Це пояснюється тим, що тривожність не є виключно негативною характеристикою особистості. Вона є природною складовою психічного процесу, що підтримує активність і готовність до реагування на зовнішні виклики. Така тривожність може бути навіть корисною, виступаючи як стимул для підвищення уваги, концентрації та ефективності діяльності в стресових ситуаціях. Таким чином, важливо розуміти, що тривожність на помірному рівні є важливою частиною емоційного спектру, і існує індивідуальний «оптимальний» рівень тривожності, який забезпечує необхідну мотивацію, не шкодячи психічному здоров'ю.

Якщо ваш рівень особистої тривожності низький, вам слід приділяти більше уваги своїй відповідальності. Іноді низька тривожність є результатом витіснення високої тривоги. Людина, яка сильно хвилюється за те, щоб показати себе в «найкращому вигляді». Діти з низьким рівнем особистісної тривожності добре диференційовані. Вони самодисципліновані, мають належні вимоги до себе, активні у стосунках з іншими, вільні у відстоюванні свого місця в житті, налаштовані на успіх, рішучі у діях і вчинках. Дивляться позитивно на зміни у своєму житті. З іншого боку, низький рівень особистісної тривожності свідчить про існування так званих «прихованих страхів» [47, 39-40].

Особистісна тривожність характеризується стійкою схильністю до сприйняття широкого спектру ситуацій як загрозливих. Підлітки з високим рівнем особистісної тривожності характеризується переживанням емоційного дискомфорту або незадоволеності своїм життям. У відносинах їм важко

зрозуміти свій справжній емоційний стан. Їх дії спрямовані на погляди оточення і вони налякані. Зовнішня критика та негативна оцінка оточуючих також впливає на рівень тривожності дітей [1, 72].

Після проведення дослідження проаналізуємо результати, отримані в ході тестування підлітків за методикою Спілбергера-Ханіна демонструють той факт, що для більшості підлітків Закарпатської області більш високий рівень ситуаційної тривожності, натомість для підлітків Запорізької області є характерним помірний рівень ситуативної тривожності, стосовно показників особистої тривожності, то для підлітків Запоріжжя показник високого рівень тривожності складає- 65% і є більш високим, у порівнянні з показником особистісної тривожності високого рівня підлітків Закарпатської області, який складає – 55 %. Всі показники та данні дослідження тривожності для дітей наведено в таблицях (2.1, 2.2)та рисунках (2.1та 2.2).

*Таблиця 2.1*

**Показники рівня тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна серед підлітків Закарпатської області Тячівського району**

| Рівень показника тривожності | Ситуативна тривожність | | Особистісна тривожність | |
|---|---|---|---|---|
| | У % співвідношенні | Кількість дітей | У % співвідношенні | Кількість дітей |
| Низький | 10% | 2 чол | 5% | 1 чол |
| Середній | 35% | 7 чол | 40% | 8 чол |
| Високий | 55% | 11 чол | 55% | 11 чол |

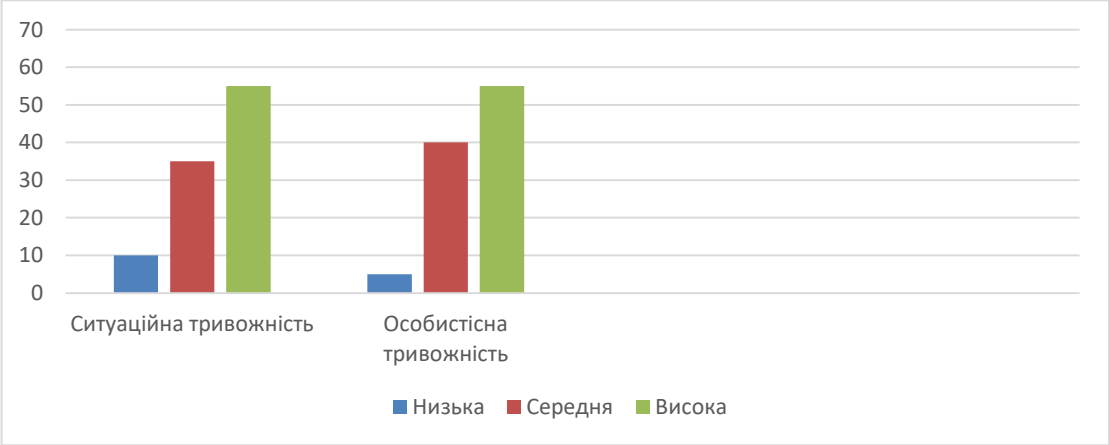



**Рис.2.1 – Показники ситуативної та особистісної тривожності підлітків Закарпатської області за методикою Спілбергера-Ханіна**

Результати таблиці 2.1 та рис.2.1 демонструють той факт, що у респондентів – 55% (11 дітей) виявлено високий рівень ситуативної тривоги. Ці підлітки переживають тривогу відповідно до ситуації, тривожність у них визначається такими емоціями, як: напруження, хвилювання, заклопотанність та нервозність. Для 35% (7 дітей) є характерним середній рівень ситуативної тривожності. Низький рівень тривожності виявлено у невеликої кількості підлітків – 10% (2 дітей).

Слід зазначити, що поява ситуативної тривожності у підлітків з високим рівнем загальної тривожності є нормальним емоційним відгуком на стресові ситуації та низку факторів, що посилюють їхнє занепокоєння. Така тривожність зазвичай варіюється за інтенсивністю та тривалістю, в залежності від сили стресового чинника та його впливу. Водночас, результати дослідження показують, що рівень особистісної тривожності у більшості підлітків залишається високим, а в деяких випадках навіть досягає дуже високих значень.

Зокрема, показники дослідження свідчать, що понад половина учасників (55%, або 11 дітей) мають високий рівень особистісної тривожності, зі значеннями у діапазоні 60–62 бали, що вказує на інтенсивну схильність до тривоги. Це означає, що у стресових ситуаціях ці підлітки демонструють високу чутливість до загроз, реагуючи на них із підвищеним емоційним напруженням. Ще 40% респондентів (8 дітей) мають помірний рівень особистісної тривожності, що свідчить про часткову стійкість до стресових впливів і здатність зберігати емоційну стабільність у певних ситуаціях. Лише 5% дітей (1 підліток) продемонстрували низький рівень особистісної тривожності, що говорить про їхню порівняно високу емоційну стійкість та вміння ефективніше справлятися з ситуаціями, які інші можуть сприймати як загрозливі.

Таким чином, ці дані підкреслюють, що більшість підлітків мають значну схильність до тривоги, особливо у стресових ситуаціях, а саме – у більш ніж половини дітей рівень тривожності є високим, що може вказувати

на необхідність додаткової психологічної підтримки та розробки стратегій адаптації для допомоги в подоланні їхніх емоційних реакцій на стресові фактори.

У результаті проведеного дослідження та тестування підлітків із м.Запоріжжя, дані з таблиці 2.2 та рисунка 2.2 показують, що у 40% респондентів (8 дітей) виявлено високий рівень ситуативної тривожності. Ці підлітки реагують на ситуації підвищеною тривогою, що виражається через такі емоційні стани, як напруженість, хвилювання, заклопотаність і нервозність. У 60% підлітків (12 дітей) було виявлено середній рівень ситуативної тривожності, і цей показник досить високий порівняно з підлітками із Закарпатської області. Підлітків із низьким рівнем ситуативної тривожності у вибірці дослідження не виявлено.

*Таблиця 2.2.*

**Показники рівня тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна серед підлітків м. Запоріжжя**

| Рівень показника тривожності | Ситуативна тривожність | | Особистісна тривожність | |
|---|---|---|---|---|
| | У % співвідношенні | Кількість дітей | У % співвідношенні | Кількість дітей |
| Низький | 0% | 0 чол | 0% | 0 |
| Середній | 60% | 12 чол | 35% | 7 чол |
| Високий | 40% | 8 чол | 65% | 13 чол |

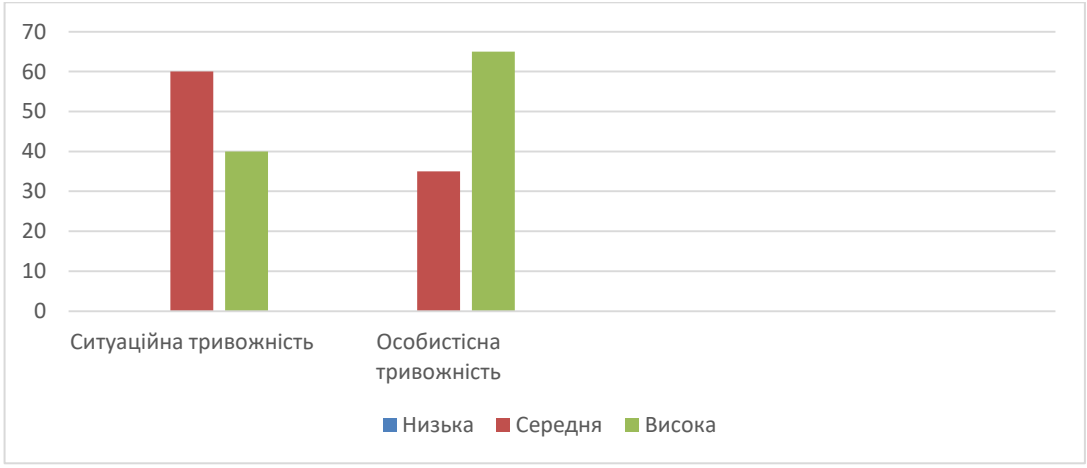



**Рис.2.2 – Показники ситуативної та особистісної тривожності підлітків м.Запоріжжя за методикою Спілбергера-Ханіна**

Згідно з результатами дослідження, високий рівень особистісної тривожності серед підлітків м. Запоріжжя спостерігається у 65% респондентів (13 дітей), що свідчить про їхню приналежність до категорії високо тривожних осіб. Ці підлітки мають виражену схильність сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційні загрози, особливо в контексті їхньої самооцінки та загального почуття безпеки. Така тривожність у них супроводжується чітко вираженими емоційними реакціями, які можуть проявлятися у вигляді занепокоєння та напруженості.

Помірний рівень особистісної тривожності виявлений у 35% респондентів (7 дітей). Це свідчить про те, що хоча ці підлітки також можуть відчувати тривожність, вона проявляється менш виражено та у більш обмеженому колі ситуацій, і їхні реакції є поміркованішими порівняно з підлітками з високим рівнем тривожності. Натомість, підлітків із низьким рівнем особистісної тривожності у вибірці не виявлено, що вказує на загальну підвищену схильність до тривожності серед опитаних. Результати дослідження показують, що у респондентів з високим рівнем особистісної тривожності можна спостерігати стійкий стан тривожності, який проявляється в різноманітних ситуаціях. Особливо це стосується моментів, пов’язаних з їхніми особистими досягненнями, самовідчуттям компетентності та питаннями престижу. Такі ситуації часто викликають у підлітків підвищене емоційне напруження, оскільки вони переживають за власний соціальний статус і здатність відповідати очікуванням оточення. Високий рівень особистісної тривожності свідчить про схильність до гострішого сприйняття потенційних загроз у ситуаціях, де важливі їхні навички, знання або репутація, що формує стійкий внутрішній стан тривоги в подібних обставинах.

Такий тип тривожності є стійкою характеристикою особистості, що відображає схильність людини до частого виникнення тривожних відчуттів та сприйняття більшості ситуацій як потенційно загрозливих, що викликає відповідні реакції. У цьому випадку рівень особистісної тривожності

відображає попередній життєвий досвід дітей, показуючи, наскільки часто вони відчували ситуативну тривогу в різних обставинах. Тривалий воєнний конфлікт у місті створив для них умови, до яких вони частково адаптувалися, що призвело до зниження ситуативної тривожності до помірного рівня, завдяки здатності пристосовуватися до довготривалої загрозливої обстановки. Однак рівень особистісної тривожності, навпаки, має тенденцію до зростання. Це свідчить про посилення схильності до тривоги на особистісному рівні, а також до того, що підлітки частіше сприймають ситуації як небезпечні, що сприяє формуванню стійкого відчуття тривожності в повсякденному житті.

Цікаво, що проведене дослідження також виявило підвищений рівень тривоги і депресії у підлітків Закарпатської області з боку ситуативної тривожності, натомість як зі сторони підлітків Запоріжжя більша кількість дітей відноситься до помірної ситуативної тривожності, що вказує на певну адаптацію, пристосування та прийняття реальної ситуації та умов життя.

Наше дослідження виявило цікавий феномен — підвищений рівень тривожності та депресії серед підлітків, які проживають у регіонах, що не були безпосередньо зачеплені війною. Це явище може бути результатом низки психологічних факторів. По-перше, у таких підлітків може бути сильний страх перед можливістю ескалації конфлікту у їхній країні, що зумовлює відчуття невизначеності та тривоги за майбутнє. По-друге, вони можуть переживати занепокоєння за безпеку своїх близьких — друзів, родичів або навіть незнайомих людей, які можуть опинитися в небезпечних зонах.

Крім того, важливим чинником є вплив інформації, яку підлітки отримують через засоби масової інформації. ЗМІ можуть значно посилювати їхні страхи і занепокоєння, оскільки висвітлення воєнних подій, насильства і кризових ситуацій зазвичай має драматичний і часто тривожний характер. Враховуючи, що сучасні підлітки активно користуються соціальними мережами і новинними ресурсами, ймовірно, що вони були постійно піддані

потоку інформації, який не лише інформує, а й викликає емоційний стрес. Відсутність повної інформації, спотворені або надмірно емоційно забарвлені новини можуть призводити до надмірної тривожності та навіть депресії.

Дослідження показують, що регулярне споживання новин про війну, конфлікти або кризові ситуації здатне викликати у підлітків почуття безсилля, смутку, тривоги, а також психологічного дистресу. Відчуття загрози і страх перед майбутнім можуть значно впливати на їхнє психоемоційне самопочуття, що, в свою чергу, може заважати нормальній адаптації до соціального середовища, формуванню здорової самооцінки та емоційної стабільності.

Для оцінки рівня тривожності у підлітків Закарпатського та Запорізького регіонів, було застосовано методику Дж. Тейлора. Цей підхід дозволяє отримати об'єктивні дані щодо ступеня тривожності, яку відчувають підлітки у різних ситуаціях. Результати вимірювань за цією методикою дають змогу визначити, наскільки вираженою є тривожність у кожного респондента, а також виявити особливості їхньої емоційної реакції на потенційно стресові ситуації. Рівень тривожності, отриманий за методикою Тейлора, відображає ступінь внутрішнього занепокоєння, напруженості та сприйняття загроз підлітками. Результати дослідження за даною методикою представлені у таблиці 2.3.

*Таблиця 2.3*

**Особливості тривожності підлітків за методикою Дж. Тейлора**

| Рівні тривожності | Показники тривожності підлітків Закарпатського регіону, % | Показники тривожності підлітків Запорізького регіону, % |
|---|---|---|
| Низький рівень | 5% | 0 |
| Середній рівень | 35% | 10% |
| Підвищений рівень | 40% | 35% |
| Високий рівень | 15% | 45% |
| Дуже високий | 5% | 10% |

За результатами дослідження тривожності у дітей за допомогою методики Дж. Тейлора (таблиця 2.3) Дуже високий рівень тривожності був зафіксований у 10% підлітків із Запоріжжя, що свідчить про наявність значної емоційної напруги та схильності до глибоких переживань у певної частини молоді. Водночас, у підлітків Закарпатської області цей показник становить 5%, що може вказувати на більш стійкий емоційний стан.

Такий високий рівень тривожності є серйозною перешкодою для нормального розвитку міжособистісних стосунків підлітків. Підлітки з дуже високим рівнем тривожності часто мають труднощі у встановленні та підтримці здорових комунікацій з оточенням, що може призводити до ізоляції, незрозуміння з боку однолітків або навіть до конфліктів. Крім того, цей стан тривоги може заважати їхній здатності ефективно взаємодіяти в соціальних ситуаціях, оскільки постійне відчуття страху або занепокоєння значно знижує емоційну стабільність і самовпевненість, що важливо для позитивних і конструктивних взаємодій з іншими.

Високий рівень тривожності був виявлений у 15% опитуваних підлітків західного регіону, та 45 % підлітків південного регіону належать до категорії високого рівня тривожності. Цей рівень тривожності негативно впливають на емоційність і самовідповідальність, дитина може мати низьку самооцінку. Їй будуть притаманні такі риси, як імпульсивність, страх невдачі, які будуть впливати на адаптацію у соціумі та формування здорових соціальних зв’язків.

Високий рівень тривожності має значний вплив на активність та розвиток особистості. Люди з підвищеною тривожністю зазвичай сприймають багато ситуацій як загрозу для своєї самооцінки, що ускладнює їхню повсякденну діяльність і обмежує здатність виражати свої емоції. Якщо результати тесту вказують на високий рівень особистісної тривожності, це дозволяє припустити, що у такої людини частіше виникатимуть тривожні стани, особливо в ситуаціях, де оцінюються її здібності або престиж. Постійно високий рівень тривожності негативно впливає як на активність,

так і на процес формування особистості, що може призвести до обмежень у розвитку особистісних якостей та вільного самовираження.

Підвищений рівень тривожності спостерігається у 40% підлітків Закарпаття, що вказує на значну частку молоді, схильної до тривожних емоційних реакцій. Це може свідчити про наявність різноманітних стресових чинників у їхньому житті або соціально-психологічних труднощів, які сприяють підвищеній тривожності. У підлітків Запоріжжя цей показник є меншим і становить 35%, що вказує на відносно більшу емоційну стабільність серед цієї групи. Однак підвищений рівень тривожності, хоч і є ознакою певних емоційних труднощів, може також виступати як механізм неадаптивної поведінки, що ускладнює процеси адаптації до нових умов або змін у навколишньому середовищі.

Тим не менше, певний рівень тривожності є необхідним для активної діяльності людини, оскільки він стимулює організм до мобілізації сил, уваги та концентрації, що важливо для ефективного вирішення завдань та подолання життєвих труднощів. Однак, коли тривожність стає занадто високою або постійною, вона може почати перешкоджати нормальному функціонуванню, що веде до розвитку неадаптивних форм поведінки, таких як уникання, пасивність чи надмірне хвилювання.

Серед підлітків Закарпатської області 35% демонструють нормальний рівень тривожності, що свідчить про загалом стабільний емоційний стан і здатність адекватно реагувати на різні життєві ситуації без надмірної тривоги. Ці підлітки зазвичай не сприймають повсякденні виклики як загрозливі та можуть ефективніше контролювати свій емоційний стан.

Для порівняння, у підлітків із Запоріжжя показник нормального рівня тривожності значно нижчий і становить лише 10%. Це свідчить про те, що значно менша частка запорізьких підлітків має стабільний емоційний стан, тоді як більшість із них схильні до підвищеного рівня тривожності. Така різниця може бути обумовлена особливостями соціально-психологічної ситуації в регіоні, зокрема тривалим впливом зовнішніх стресових факторів.

Нормальний рівень тривожності вважається необхідною для ефективної адаптації до реальності. Оптимальний рівень особистісної тривожності мобілізує і є ознакою готовності до діяльності.

5% підлітків Закарпатської області мають надзвичайно спокійний рівень тривожності, в той час як серед підлітків Запоріжжя така категорія відсутня. Низький рівень тривожності свідчить про те, що особистість впевнена у своїх силах, а стресові ситуації мають мінімальний вплив. У таких підлітків відсутнє відчуття напруги, навіть коли вони стикаються з помилками у своїй діяльності, і вони виявляють лише бажання виправити їх без надмірного хвилювання.

Такі результати дослідження можна вважати значимим показником сьогодення, враховуючи фактори впливу на життя формування особистості підлітків. Надмірна вираженість тривоги є негативним показником. Тобто він впливає на розвиток характеру, спілкування та інші сфери діяльність людини.

Водночас, існування певного рівня тривоги є необхідним для нормального функціонування та адаптації людини до різних життєвих ситуацій. Такий рівень тривожності виступає своєрідним механізмом захисту, який мобілізує організм на виконання важливих завдань, сприяючи підвищенню концентрації уваги, активності та готовності до дій. Тривога в помірних дозах є важливою для забезпечення ефективності діяльності, адже вона стимулює людину до вирішення проблем і запобігання можливим ризикам. Це допомагає краще справлятися з викликами, приймати обґрунтовані рішення в стресових ситуаціях і долати труднощі, що виникають у процесі життєвої активності.

## 2.3. Обґрунтування заходів щодо подолання тривожності у дітей підліткового віку

На сьогодні значно зросла кількість дітей, схильних до тривожності, які виявляють надмірне занепокоєння, нерішучість та емоційну нестабільність.

Ця проблема особливо загострюється в підлітковому віці, що пов'язано з психологічними особливостями цього періоду розвитку, через які тривожність може стати стійкою характеристикою особистості. Прагнення підлітків до самоактуалізації, критичний погляд на навколишній світ, формування образу Я та «внутрішньої позиції» сприяють розвитку тривожних проявів. Підліток часто потрапляє у ситуацію дискомфорту, і з часом починає реагувати на неї негативними переживаннями, що посилюють тривожність.

Отже, необхідність розробки заходів для подолання тривожності у підлітків зумовлена потребою в створенні спеціальної корекційно-розвиваючої програми, яка орієнтована на роботу з учнями цього віку. Така програма передбачає підбір ігор та вправ, спрямованих на зменшення тривожності, розвиток емоційної стабільності, підвищення самооцінки, удосконалення навичок спілкування з дорослими та однолітками, а також на формування адекватного ставлення до оцінок та думок інших людей. Ігри та вправи, які включені в програму, враховують особливості розвитку підлітків і відповідають їх віковим потребам.

Мета програми: створення умов зниження тривожності у підлітків.

Основні завдання:

- корекція тривожності у підлітків;

- розвиток у підлітків умінь та навичок психофізичної саморегуляції (зняття м'язового та емоційного напруження) та навичок володіння собою в критичних ситуаціях;

- формування комунікативних компетенцій: умінь та навичок конструктивно будувати спілкування, уникати емоційних конфліктів.

Форма проведення: корекційні заняття із елементами тренінгу.

Методи та техніки, що використовуються в корекційній роботі: психогімнастика; рисункова терапія; дихальна терапія; моделювання образів поведінки; ігри та вправи, що дозволяють подолати тривожність.

Корекційна робота передбачає врахування наступних принципів:

- принцип єдності діагностики та корекції;

- принцип системності;

- принцип корекції «згори донизу»;

- поєднання ігрової та корекційних видів діяльності.

Дана корекційна програма спрямована на корекцію тривожності у підлітків, а також на навчання підлітків способам зняття м'язового та емоційного напруження.

Структура занять наступним чином:

Вступна частина заняття має на меті знайомство учасників та створення позитивного емоційного настрою. Ритуали привітання та прощання є важливою складовою роботи з групою, оскільки вони допомагають об'єднати колектив, формуючи атмосферу довіри та прийняття. Далі проводиться «розминка», яка спрямована на підвищення активності в групі та коригування емоційного фону. Основна частина заняття включає комплекс вправ, що відповідають завданням, окресленим у програмі. Заключна частина передбачає підбиття підсумків, рефлексію та ритуал прощання. Рефлексія включає оцінку заняття в двох аспектах: емоційному (що сподобалося, що не сподобалося) та смисловому (чому це важливо, що ми здобули від цієї діяльності).

Цикл занять включає 15 зустрічей, які проводяться двічі на тиждень, тривалість кожного заняття становить 40-45 хвилин. Для ефективної реалізації програми необхідно мати просторе приміщення, оснащене стільцями та столами, що дозволяє вільно переміщатися та проводити різноманітні вправи. Нижче наводиться короткий опис змісту корекційних занять.

ЗАНЯТТЯ №1 Мета: знайомство учасників групи. Матеріали та обладнання: альбомні листи, олівці, фарби, ватман, м'яка іграшка. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. «Запам'ятай та повтори». Мета: знайомство дітей у групі, розвиток впевненості, значущості у колективі. Основна частина: Вправа 2. «Корпоративний стандарт». Ціль: знайомство учасників один з одним, створення довірчої атмосфери. Вправа 3. «Малюнок імені». Мета: сприяння підвищенню самоповаги підлітків. Вправа 4. «Угоди». Мета: встановлення правил роботи у групі. Заключна частина: Вправа 5. «Рефлексія». Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення позитивного чи негативного відношення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ №2 Мета: прояснення разом із дітьми існуючої проблеми. Матеріали та обладнання: фломастери, папір, олівці, порожня ємність з кришкою, м'яка іграшка. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. «Розмова». Ціль: знайомство з поняттям «тривожність». Основна частина: Вправа 2. «Дихання». Ціль: зняття емоційної напруги. Вправа 3. «Малювання свого страху та інших емоцій». Мета: подолання негативних переживань. Заключна частина: Вправа 4. «Рефлексія». Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення позитивного чи негативного відношення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ №3 Мета: розвиток можливості злагодженої роботи групи. Матеріали та обладнання: повітряні кулі за кількістю учасників, альбомні листи, олівці, фарби, м'яка іграшка. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. «Друкарська машинка». Ціль: розвиток згуртованості групи, формування мотивації групової роботи, розвитку емпатії. Основна частина: Вправа 2. «Гусениця». Ціль: розвиток групової згуртованості. Вправа 3 «Частини мого «Я». Мета: усвідомлення та промовляння своїх труднощів, зняття напруги. Вправа 4 «Мої труднощі». Мета: вербалізація своїх труднощів, розвиток довіри друг до друга. Заключна частина: Вправа 5. «Рефлексія». Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення

позитивного чи негативного відношення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ № 4 Мета: усвідомлення причин шкільної тривожності, формування позитивного ставлення до шкільних занять. Матеріали та обладнання: альбомні листи, кольорові олівці, фарби, ручки, пластилін, пов'язка на очі, музичний супровід, м'яка іграшка. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. «Зобрази предмет». Мета: створення робочого настрою, звернення до шкільних турбот. Основна частина: Вправа 2.Фігура монстра. Ціль: зняття страху перед школою. Вправа 3 «Сліпий танець». Ціль: розвиток почуття впевненості, довіри один до одного, зняття м'язової напруги. Вправа 4. «Свічки на торті». Ціль: подолання негативних емоцій. Заключна частина: Вправа 5. «Рефлексія». Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення позитивного чи негативного відношення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ №5 Мета: забезпечення емоційного комфорту. Обладнання та матеріали: чарівна паличка, м'яка іграшка. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. «Бульбашка». Ціль: зняття зайвої м'язової напруги. Основна частина: Вправа 2 «Маска гніву». Ціль: розслаблення м'язів обличчя. Вправа 3 «Зайчики та слоники». Ціль: підвищення самооцінки. Вправа 4. «Чарівна паличка». Мета: розвиток навичок спілкування та групового згуртування. Заключна частина: Вправа 5. «Рефлексія». Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення позитивного чи негативного відношення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ № 6 Мета: розвиток уміння володіти собою у критичних ситуаціях. Матеріали та обладнання: м'яка іграшка. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. «Подяка без слів». Мета: формування усвідомленого ставлення до своєї особистості та своїх почуттів. Основна частина: Вправа 2. «Подорож хмарою». Мета: розслаблення м'язового та напруги в тілі. Вправа 3. «Заспокійливе дихання». Ціль: зняття емоційної напруги. Вправа 4. «Очищувальне дихання зі звуком «Ха» Ціль: зняття нервової напруги, звільнення від відчуття внутрішнього занепокоєння. Заключна частина: Вправа 5. «Рефлексія». Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення позитивного чи негативного відношення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ №7 Мета: зниження тривожності, що з самооцінкою. Матеріали та обладнання: листочки, альбомні листи. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. «Список чорт». Ціль: підвищення самооцінки. Основна частина: Вправа 2. «Список проблем». Ціль: зниження рівня тривожності. Вправа 3. «Дірка лихоліття». Ціль: актуалізація особистісних цінностей. Вправа 4. «Хто похвалить себе найкраще». Мета: розвиток навичок ведення позитивного внутрішнього діалогу про себе; розвиток здібності до самоаналізу. Вправа 5. «Доповнення пропозицій» (Я можу…)» Ціль: підвищення самооцінки. Заключна частина: Вправа 6. «Рефлексія». Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення позитивного чи негативного відношення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ №8 Мета: сприяння розвитку підвищення самооцінки, відпрацювання досвіду впевненої поведінки. Матеріали та обладнання: серветки, фломастери, папір, олівці. Час проведення: 40 – 45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. «Ось який Я». Ціль: зняття напруги в групі. Основна частина: Вправа 2. Я хороший, я гарний, а ви? Ціль: сприяти концентрації уваги на позитивних сторонах особистості. Вправа 3. «Малюнок Я». Ціль: створення власного образу за допомогою образотворчих засобів. Вправа 4. «Спонтанна самопрезентація». Мета: сприяння

підвищенню самооцінки, відпрацювання навичок упевненої поведінки. Заключна частина: Вправа 5. «Подарунок». Ціль: завершення заняття, рефлексія.

ЗАНЯТТЯ №9 Мета: сприяння підвищенню самооцінки. Матеріали та обладнання: альбомні листи, олівці, картки, м'яка іграшка, запис спокійної музики. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. Осляча шкура. Ціль: підвищення самооцінки, зняття напруги у відносинах з іншими. Основна частина: Вправа 2. «Пахвалики». Мета: підвищення самооцінки та значущості в колективі. Вправа 3. «Самого себе любити». Мета: навчання уважно ставитися до себе, поважати та приймати себе. Заключна частина: Вправа 4. «Рефлексія». Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення позитивного чи негативного відношення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ №10

Ціль: розвиток навичок прийняття оцінки з боку. Матеріали та обладнання: картки із зображенням квадрата, прямокутника, трикутника, кола, зигзагу; папір, ручки, таблиці «психологічні властивості» за кількістю учасників; свисток. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. «Побудова кола». Ціль: вдосконалення навичок невербального спілкування. Основна частина: Вправа 2.«Квадратний чи круглий?». Мета: формування уявлень у тому, кожна властивість характеру можна у позитивному і негативному світлі. Вправа 3. «Презентація». Ціль: розвиток здатності знаходити у оточуючих позитивні якості. Заключна частина: Вправа 4. «Рефлексія» Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення позитивного чи негативного ставлення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ № 11 Мета: навчання дітей уміння розслаблятися, знімати напругу з допомогою вправ. Матеріали та обладнання: альбомні листи, олівці, ляльки. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. «Корабль і вітер». Ціль: сприяння настрою групи на робочий лад. Основна частина: Вправа 2. «Шалтай-Болтай». Мета: розслаблення м'язів рук, спини та грудей. Вправа 3. «Дихання». Ціль: зняття напруги. Вправа 4. «Рольова гра». Мета: підвищення впевненості у собі, згуртування. Вправа 5. «Насос та м'яч». Ціль: розслаблення максимальної кількості м'язів тіла. Заключна частина: Вправа 6. «Малюнок вільну тему». Мета: релаксація та відреагування накопичених переживань.

ЗАНЯТТЯ №12 Мета: знайомство з поняттям «конфлікт», видами конфлікту та способами їх вирішення. Матеріали та обладнання: кілька газет, крейда. Час проведення. 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. Дитячий бокс. Мета: виявлення можливостей конструктивного вирішення спорів. Основна частина: Вправа 2. «Розмова із собою». Ціль: розвиток навичок аналізу поведінки. Вправа 3.Мозковий штурм «що таке конфлікт?». Ціль: актуалізація уявлень учасників про сутність конфліктів. Вправа 4. «Вимикаємо робота». Мета: розвиток навичок регулювання автоматичних реакцій на ситуації. Заключна частина: Вправа 5. «Рефлексія». Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення позитивного чи негативного відношення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ №13 Мета: зняття м'язового та емоційного напруження. Матеріали та обладнання: ілюстрація, олівці, альбомні листи, м'яка іграшка. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. Аукціон. Мета: формування навичок самоаналізу, саморозуміння. Основна частина: Вправа 2. «Відро для сміття». Мета: звільнення від негативних почуттів та емоцій. Вправа 3. «Сад почуттів». Мета: відновлення внутрішньої рівноваги. Вправа 4. «Малюємо почуття». Мета: розвиток уміння висловлювати свої почуття. Заключна частина: Вправа 5. «Рефлексія». Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення

позитивного чи негативного відношення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ №14. Мета: розвиток навичок спілкування та впевненої поведінки. Матеріали та обладнання: альбомні листи, олівці, м'яка іграшка. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. «Три портрети». Мета: створення умов оцінки підлітками свого рівня впевненості у собі. Основна частина: Вправа 2. «Я - Алла Пугачова». Ціль: відпрацювання навичок впевненої поведінки, підвищення самооцінки.

Вправа 3. «А ще…». Мета: створення умов зниження тривожності. Вправа 4. «Дякую за прекрасний день». Мета: розвиток якості вміння дякувати і висловлювати дружні почуття. Заключна частина: Вправа 5. «Рефлексія». Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення позитивного чи негативного відношення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ №15 Мета: відпрацювання та закріплення досягнутих на попередніх заняттях навичок та станів. Матеріали та обладнання: Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. «Розмова». Ціль: узагальнення отриманого досвіду. Основна частина: Вправа 2. «Очищувальне дихання». Ціль: зняття м'язової напруги. Вправа 3. «Водоспад». Ціль: підвищення душевної рівноваги. Заключна частина: Вправа 4. «Рефлексія». Мета: підбиття підсумків занять.

Відзначимо, що тривога у підлітків може бути викликана різними чинниками, від навчального стресу до проблем соціального адаптування, враховуючи це наведемо декілька рекомендацій для батьків, які можуть допомогти подолати тривожність у дітей підліткового віку:

1. Створіть відкрите середовище для розмов. Підтримуйте відкритий діалог із своєю дитиною. Намагайтеся зрозуміти її почуття та переймайте інтерес до її думок.

2. Розвивайте стратегії саморегуляції. Навчіть дитину ефективним стратегіям для подолання стресу, таким як глибоке дихання, медитація, йога або заняття спортом.

3. Створіть розклад та структуру. Регулярний розклад та структура дня можуть допомогти підлітку відчувати більшу стабільність та контроль над своїм життям.

4. Підтримуйте здоровий спосіб життя. Здорове харчування, достаток сну та фізична активність можуть позитивно впливати на емоційний стан.

5. Використовуйте позитивне посилення. Хваліть свою дитину за досягнення та позитивні вчинки, щоб збільшити її самооцінку.

6. Допомагайте вирішувати проблеми. Навчіть свою дитину вирішувати проблеми та ставити завдання поетапно. Підтримка у розв'язанні проблем може зменшити тривожність.

7. Залучайте фахівців. Якщо тривожність триває або поглиблюється, важливо звернутися за допомогою до психолога чи психіатра.

8. Створіть підтримуюче оточення. Забезпечте підлітку можливість спілкування з друзями та розвитку соціальних навичок.

9. Зосередьте увагу на позитивних аспектах. Вчитесь разом з дитиною звертати увагу на позитивні моменти та цінувати їх.

10. Будьте терплячими. Пам'ятайте, що подолання тривожності - це процес.

Будьте терплячими та готовими надавати підтримку. Пам’ятайте, що кожна дитина унікальна, тож індивідуальний підхід є ключем до успіху.

У ході виконання даної роботи було підібрано психологічні методики, за допомогою яких провели емпіричне дослідження рівня тривожності підлітків в різних регіонах України. Для вивчення аспектів рефлексії застосовувалися такі інструменти: тест Спілбергера-Ханіна для оцінки особистісної та ситуативної тривожності, а також методика Дж. Тейлора для виявлення загального рівня тривожності.

В результаті дослідження за оцінкою ситуативної тривожності підлітків Закарпатської області отримано такі результати: у 55 % спостерігається високий рівень тривожності, натомість у підлітків Запоріжжя – 40% . Щодо дітей, які мають помірний рівень тривожності, то їх виявилося 35 % (західний регіон), та 60% підлітків відноситься до помірної ситуативної тривожності це свідчить про те, що ці підлітки є більш адаптовані до подразників, які сприяють виникненню тривожності несприятливих обставин та ситуацій сьогодення. Також були виявлені підлітки західного регіону, які мають ознаки низького рівня тривожності, їх кількість становить 10%, в свою чергу показник низького рівня тривожності підлітків південного регіону взагалі відсутній.

Наше дослідження виявило цікавий феномен — підвищений рівень тривожності та депресії серед підлітків, які проживають у регіонах, що не були безпосередньо зачеплені війною. Це явище може бути результатом низки психологічних факторів. По-перше, у таких підлітків може бути сильний страх перед можливістю ескалації конфлікту у їхній країні, що зумовлює відчуття невизначеності та тривоги за майбутнє. По-друге, вони можуть переживати занепокоєння за безпеку своїх близьких — друзів, родичів або навіть незнайомих людей, які можуть опинитися в небезпечних зонах.

Крім того, важливим чинником є вплив інформації, яку підлітки отримують через засоби масової інформації. ЗМІ можуть значно посилювати їхні страхи і занепокоєння, оскільки висвітлення воєнних подій, насильства і кризових ситуацій зазвичай має драматичний і часто тривожний характер. Враховуючи, що сучасні підлітки активно користуються соціальними мережами і новинними ресурсами, ймовірно, що вони були постійно піддані потоку інформації, який не лише інформує, а й викликає емоційний стрес. Відсутність повної інформації, спотворені або надмірно емоційно забарвлені новини можуть призводити до надмірної тривожності та навіть депресії.

Стосовно дослідження показників особистісної тривожності у 55% підлітків Закарпаття спостерігається високий рівень тривожності, порівняно з підлітками Запоріжжя, показник яких становить – 65%. За результатами дослідження помірний рівень особистісної тривожності у підлітків західного регіону – 40%, південного – 35%. Стосовно показників низького рівня особистісної тривожності, у підлітків західного регіону – 5%, натомість у підлітків південного регіону відсутні респонденти, які відносяться до даної категорії.

Відповідно до результатів проведеної діагностики за методикою Дж.Тейлора, можемо простежити наступні результати, отримані від респондентів, бачимо що рівень тривожності у підлітків Закарпатської області переважає на середньому та підвищеному рівні, а до високого та дуже високого рівні відноситься не значна кількість підлітків західного регіону, що може бути обумовлено найбільш спокійним регіоном, відсутністю бойових дій, сирен та вибухів, нормальне протікання життя, а саме відвідування дітьми шкіл, та перебіг більш менш звичайного життя. Натомість відповідно до показників підлітків Запоріжжя, найбільший відсоток тривожності займає підвищений та високий рівні тривожності (35% та 45%), також 10% опитуваних мають дуже високий рівень тривожності, не можна не зазначити, що взагалі відсутній показник низького рівня тривожності.

Враховуючи вище наведене, необхідно зазначити, що рівень тривожності у підлітків на високому рівні .

У дітей, які мають високий рівень прояву спостерігається низька самооцінка. Такі діти стараються уникати труднощів. Вони частіше за інших відчувають труднощі у спілкуванні з оточуючими. Це свідчить про те, що з такою категорією дітей потрібно проводити психологічну роботу щодо зниження рівня тривожності.

Такі результати дослідження можна вважати значимим показником сьогодення, враховуючи фактори впливу на життя формування особистості

підлітків. Надмірна вираженість тривоги є негативним показником. Тобто він впливає на розвиток характеру, спілкування та інші сфери діяльність людини.

Водночас, існування певного рівня тривоги є необхідним для нормального функціонування та адаптації людини до різних життєвих ситуацій. Такий рівень тривожності виступає своєрідним механізмом захисту, який мобілізує організм на виконання важливих завдань, сприяючи підвищенню концентрації уваги, активності та готовності до дій. Тривога в помірних дозах є важливою для забезпечення ефективності діяльності, адже вона стимулює людину до вирішення проблем і запобігання можливим ризикам. Це допомагає краще справлятися з викликами, приймати обґрунтовані рішення в стресових ситуаціях і долати труднощі, що виникають у процесі життєвої активності.

# ВИСНОВКИ

1. На основі наукових досліджень було проведено теоретичний аналіз підходів до тривожності підлітків та теоретично обгрунтовано поняття тривожності. Під цим поняттям розуміють індивідуально-психологічні особливості, що проявляються в схильності людини переживати стан тривоги в очікуванні несприятливого розвитку подій. Також, як короткочасний психічний стан, який може виникнути під впливом факторів, таких як фрустрація соціальних потреб; як властивість особистості може проявлятися у зовнішніх та внутрішніх мотивах до негативу та мотиваційного конфлікту.

Зростання тривожності серед дітей: тривожність серед дітей є актуальною та розповсюдженою проблемою в умовах війни. Природа тривожності: тривожність визначається як стан нервозності та занепокоєння, який може викликати реакцію на загрозу і мати адаптивний характер. Прояви дитячої тривожності: симптоми дитячої тривожності можуть бути різними, включаючи фізичні прояви і поведінкові ознаки. Важливо вчасно розпізнавати ці симптоми та надавати підтримку дітям. Роль батьків: деструктивна поведінка батьків може впливати на тривожність дітей. Негативні стосунки та не достатнє відведення уваги до дитини можуть призводити до загострення тривожності. Передові підходи та підтримка: психологи та психотерапевти працюють над розв'язанням проблеми тривожності у дітей через різні методи і підходи, включаючи психосоціальну підтримку, розвиток навичок емоційного вираження та стратегії подолання тривожності.

Загалом, важливо розуміти, що тривожність у дітей можна подолати, надаючи їм підтримку, навчаючи виражати свої емоції та розвиваючи стратегії для подолання цього стану. Спільні зусилля батьків, педагогів та фахівців у сфері психології можуть сприяти зменшенню тривожності серед дітей і створенню для них безпечного та емоційно стабільного середовища.

2. Емпірично виявили психологічні особливості тривожності підлітків, підібрали методики для проведення експериментального дослідження з метою виявлення показників прояву рівнів тривожності підлітків, які мешкають в різних регіонах України. За допомогою емпіричного дослідження ми дослідили, яким чином проявляється тривожність підлітків і як це впливає на їх діяльність.

Для реалізації поставленої мети було підібрано методики, за допомогою яких ми змогли оцінити рівень тривожності дітей. До них належать: тест для виявлення особистої та ситуативної тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI), виявлення тривожності за методикою Дж. Тейлора.

3. Відповідно до завдання, було досліджено прояв ступеню та рівня тривожності підлітків в залежності від місця проживання підлітків в різних регіонах України. В результаті дослідження отримано досить високі показники рівнів тривожності. Слід зазначити, що за результатами ситуативної тривожності показники підлітків західного регіону вказує на високий рівень тривожності, натомість у підлітків південного регіону переважає помірний рівень тривожності, це свідчить про те, що дана категорія підлітків вже більш адаптована до подразників та умов війни та реалій сьогодення. Натомість показники особистісної тривожності на високому рівні у двох групах підлітків, що вказує на безпосередній вплив ситуації в країні на особистість підлітків, постійних стресових ситуацій на протязі досить тривалого часу, що може мати негативні наслідки на формування особистості, через яку діти також відчувають занепокоєння та хвилювання, що в свою чергу призводить до психічного виснаження та відображається на психічній діяльності.

На основі проведеного дослідження було зроблено висновок про значний вплив на рівень тривожності підлітків таких чинників, як засоби масової інформації, новини, соціальні мережі, а також безпосередня участь у

воєнних діях їхніх близьких та рідних. Усі ці фактори відіграють вагому роль у формуванні підвищеної тривожності у підлітковому віці.

4. Відповідно до завдання дослідження за результатами отриманих даних була розроблена програма корекційно-розвивальної роботи, що складається з 12 занять, яка спрямована на зниження рівня тривожності у підлітків. Програма включає приклади вправ та рекомендації для роботи з тривожністю в умовах війни. Ця програма та практичні поради можуть бути використані психологами під час консультативної та профілактичної роботи з підлітками, які переживають складні обставини війни та відчувають підвищену тривожність.

Емпіричне дослідження не підтверджує гіпотезу дослідження, що підлітки, які проживають в західних регіонах України, мають низький рівень тривожності, на відміну від підлітків, які проживають в південному регіоні (прифронтова територія). Але варто зазначити, високий рівень тривожності у підлітків негативно впливає на формування особистості, особистісний розвиток, навчальну діяльність та взаємодію з однолітками.

# СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алєксєєнко Т. Ф. Концепції та моделі соціально-педагогічної підтримки учнівської молоді у зарубіжному досвіді. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді* : зб. наук. праць. Інститут проблем виховання НАПН України. Київ, 2017. Вип. 21. С. 39-40.

2. Алова А. Вирішення шкільних конфліктів. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2013. № 9. С. 18–27.

3. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 2. С. 37-43.

4. Бардиєвська В. В. Психологічні особливості емоційної сфери та їх вплив на роботу психічних процесів в підлітковому віці: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра: спец. 6.03010201 - психологія. Одеса: ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2017. 69 с.

5. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Шестирічки в школі. Київ: Ред. загальнопед. газ., 2004.

6. Божик Л. М. Підліток на шляху до себе. *Шкільний світ*. 2000. № 5. С. 27

7. Бровченко О. М. Аналіз психологічних особливостей співвідношення спілкування та тривожності в підлітковому віці: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 053 - психологія. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. 2018. 87 с.

8. Булах І. С., Лук'янов А. О. Специфіка становлення самоствердження особистотсі підліткового віку. *Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмен*т. 2013. № 13

9.Варій М.Й. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і педагог. Спеціальностей. 2-ге видан., випр.і доп.. Київ : Центр учбової літератури, 2017. 968 с.

10. Вікова та педагогічна психологія: навч. посібник / О.В. Скрипченко, А. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта,2001.

11. Вікова психологія: навч. посіб. / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. Київ : Просвіта, 2001. 448.

12. Віннічук Ю., Опанасюк Г. Хто «Я»? Корекційно-розвивальна програма з використанням методів арт-терапії.

13. Вінс В. Психологічні чинники порушення міжособистісних комунікацій підлітків. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості:* збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців, м. Переяслав-Хмельницький, 14–16 травня 2019 р. Переяслав- Хмельницький: «Видавництво К С В», 2019. С. 334- 340.

14. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник. Одеського національного ун-ту. Психологія*. 2012. Вип. 8. С. 479-484.

15. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С.120-128.

16. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48.

17. Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів / заг. ред. Ю. А. Луценко. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2018. 128 с.

18 Гончарук Н. Г. Особливості переживання кризової ситуації в Україні підлітками, залежно від місця проживання. URL : http://int-konf.org/konf052015/1059-goncharuk-n-g-osoblivostperezhivannya-krizovoyi-situacyi-v-ukrayin-pdltkami-zalezhno-vd-mscyaprozhivannya.html

19 Губарь О. Г. Розвиток особистості в підлітковому віці та роль мовлення в процесі її соціалізації. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 19. Корекційна педагогіка та психологія зб. наукових праць. / Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2009. № 14. С. 32-34.

20. Дзюба Т. М. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст, особливості, наслідки. *Актуальні проблеми психології*: зб. наук. Праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Київ: Видавництво «Фенікс», 2012. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 15. Част. II. С. 113- 120.

21. Долинська Л. В. Психологія конфлікту: навчальний посібник. Київ : Каравела, 2011. 304 с.

22. Допомога дітям, постраждалим внаслідок воєнного конфлікту. Довідник вихователя дошкільного навчального закладу / Н.В. Пророк, С.А. Гончаренко, Л.О. Кондратенко та ін., за ред. Н.В. Пророк. Слов'янськ: ПП «Канцлер», 2015. 84 с.

23. Ентоні М., Рова Карен. Розлад соціальної тривоги. Львів: Свічадо, 2018. 122 с.

24. Євсєєва І. І. Прояви тривожності у підлітковому віці: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра: спец. 6.030102 - психологія. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. 2019. 82 с

25. Іванова Т.В. Тривога як психологічний феномен / Т.В. Іванова, І. Зимогляд. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства*: матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 23-24 квітня 2015 року. Суми: СумДУ, 2015. С. 237-239

26. Камінська О. Розвиток емоційної сфери, пізнавальних психічних процесів. Соціалізація старших дошкільників. *Психолог довкілля*. 2010. №2. С. 1 – 40.

27. Кіріченко, Д. І. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості* : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) – Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. – С. 156-159.

28. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, щоопинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол ; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

29. Корекційно-розвивальна програма формування стійкості до стресу в дітей дошкільного віку та школярів «Безпечний простір» : навч метод. посіб. Київ: НаУКМА, ГЛІФ Медіа, 2017. 208 с.

30. Корнієнко І. О., Лісовецька І. М., Луценко Ю. А., Романовська Д. Досвід надання допомоги дітям і сім'ям-жертвам військового конфлікту: практ. посіб. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2017. 152 с.

31. Косташ В. Психологічні особливості комунікативних здібностей підлітків. *Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка*. 2018. Вип. 29. С. 113–115.

32. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я.М. Омельченко, З.Г. Кісарчук. Київ : Шк.. світ, 2011. 112с.

33. Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності. *Психологічна наука і освіта,* N 2, 1998. С. 11 - 17.

34. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.

35. Петренко В.Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2014. Вип. 44. С. 175-180.

36. Рибалка В. В. Психологічні проблеми особистості, їх визначення та шляхи розв'язання. Основи практичної психології : підручник / В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін. Київ : Либідь, 1999. С. 236–242.

37. Руденок А., Голець І. Вплив тривожності учнів середніх класів на навчальну діяльність в умовах війни. *Psychology Travelogs (Психологічні травелоги): науковий журнал*. Хмельницький:Хмельницький національний університет. 2022. № 2.

38. Сергеєва Н. В. Особливості взаємодії молодших підлітків у малих групах школярів. *Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді :* Збір-ник наукових праць. Вип. 14, кн. І. С. 469–477.

39. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. *Інсайт: зб.наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених* / ред. кол. І.В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін. Вип. 13. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. С. 299–301.

40. Стоссел С. Епоха тривожності. Страхи, надії, неврози і пошуки душевного спокою. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 450 с.

41. Терлецька Л. Г. Основи психодіагностики: навчальний посібник. Київ: Главник, 2006. 144 с.

42. Тесленко М. М. Дослідження впливу тривожності підлітка та його статусне положення у групі однолітків. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10), Ч. 1. С. 105-115.

43. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с

44. Фрейд З. Введение в психоанализ: Лекции. Изд. подгот. М. Г. Ярошевский. Наука, 1989. 455 с.

45. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології* : зб. наук. пр. К- ПНУ ім. Івана Огієнка, Ін-т психології Г. С. Костюка АПН України. 2014. Вип. 23. С. 663-676.

46. 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. 20 с.

47. Чернега А. С. Психологічні особливості тривожності підлітків. *Матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи за період 2017-2018 рр.*: Том 1. Секція «Філологія». Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2019. С. 192-194.

48. Чуйко О.В, Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності підлітків. *Актуальні проблеми психології*. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XI. Випуск 16. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Житомир: “Вид-во ЖДУ ім. І. Франка”, 2017. С. 215-226.

49. Шамне А.В. Психологія фрустраційних станів та реакційпідлітків: теорії, проблеми, діагностика: монографія. / А. В. Шамне, С. А.Прахова. Київ: НУБіП України, 2018. 278 с.

50. Шатковська О. І., Кушнір Ю. В. Особливості шкільної трив м ожності в підлітковому віці як соціально-педагогічна проблема. *Young Scientist*. 2017. № 11 (51). С. 835-838.

51. Шевченко Н.Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків: співвідношення та вікова динаміка. *Вісник*. Харків, 2006. №16. С. 166-177.

52. Ялінь А., Льовент Б., Кайя Н. Діти і війна: навчання технік зцілення. Робочий зошит. Ін-т псих. здоров'я укр. катол. ун-ту, 2012. 42 с.

53. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці :автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2011. 21 с.

# ДОДАТКИ

## Додаток А

## Шкала тривоги Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory - STAI)

Методика є інформативним способом самооцінки рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Розроблена Ч. Д. Спілбергером і адаптована Ю. Л. Ханіним.

Така інформація буде корисною і для оцінки реакції особистості на хворобу і майбутнє лікування, і для визначення вираженості тривожності як стійкої особистісної риси, допоможе визначитися з методами психотерапії.

**Шкала самооцінки реактивної тривожності**

**Інструкція**

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

| № з/п | Твердження | Варіанти відповідей | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Ні, це не так | Мабуть, так | Вірно | Цілком вірно |
| 1. | Я спокійний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. | Мені ніщо не загрожує | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. | Я знаходжуся в стані напруги | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. | Я відчуваю жаль | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. | Я почуваю себе вільно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. | Я засмучений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. | Мене хвилюють можливі невдачі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. | Я відчуваю себе відпочилим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. | Я собою не вдоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. | Я відчуваю внутрішнє задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 11. | Я впевнений у собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. | Я нервую | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. | Я не знаходжу собі місця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. | Я напружений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. | Я не почуваю скутості, напруженості | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. | Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. | Я занепокоєний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. | Я занадто збуджений і мені не по собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. | Мені радісно | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. | Мені приємно | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Шкала самооцінки особистісної тривожності**
**Інструкція**

Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає.

| № з/п | Твердження | Варіанти відповідей | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Ні, це не так | Мабуть, так | Вірно | Цілком вірно |
| 21. | Я відчуваю задоволення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 22. | Я дуже швидко втомлююся | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 23. | Я легко можу заплакати | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 24. | Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 25. | Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 26. | Звичайно я почуваю себе бадьорим | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 27. | Я спокійний, холоднокровний і зібраний | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 28. | Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене | 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 29. | Я занадто переживаю через дрібниці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 30. | Я цілком щасливий | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 31. | Я приймаю все занадто близько до серця | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 32. | Мені не вистачає впевненості в собі | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 33. | Звичайно я почуваю себе в безпеці | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 34. | Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 35. | У мене буває хандра | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 36. | Я задоволений | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 37. | Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 38. | Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 39. | Я врівноважена людина | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 40. | Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи | 1 | 2 | 3 | 4 |

**Обробка результатів**

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

1.РТ = Σ1–Σ2+ 50,

деΣ1–сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

Σ2–сума інших закреслених цифр (пункти1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20).

2.ОТ =Σ1–Σ2+ 35,

де Σ1 – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40;

Σ2–сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

**Інтерпретація результатів**

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

- 0-30 балів – низький рівень тривожності;
- 31-45 балів –помірний рівень тривожності;
- вище 45 балів –високий рівень тривожності.

**Додаток Б**

## Шкала тривожності. Дж. Тейлора (адаптація М.М.Пейсахова)

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

**Інструкція обстежуваним**

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

**Тестовий матеріал**

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.

15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.

16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.

17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.

18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.

19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.

20. Я легко бентежусь.

21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.

22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.

23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.

24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.

25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.

26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.

27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.

28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.

29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.

30. Чекання завжди нервує мене.

31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.

32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.

33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.

34. Я легко збудлива людина.

35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.

36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.

37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.

38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.

39. У мене рівний і добрий настрій.

40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.

41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.

42. У мене рідко буває головний біль.

43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.

44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.

45. Я впевнений у собі.

46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.

47. Я сором'язливий не більше ніж інші.

48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.

49. Практично я ніколи не червонію.

50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

**Обробка результаті.**

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів - високий.