МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

Виконала: студентка ІІ
курсу, групи 8.0533
спеціальності: 053 Психологія
освітньої програми: 053 Психологія
Герасимова Олександра Іллівна
Керівник: к. психол. н., доцентка
кафедри психології Залановська Л. І.
Рецензент: у. пед. н., доцентка
кафедри психології Горлач В.В.

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 053 Психологія
Спеціалізація Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри_____
«_____»_____20____року

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Герасимовій Олександрі Іллівні

1. Тема роботи (проєкту): Психологічні особливості прояву тривожності у підлітків в умовах воєнного часу.

керівник роботи: Залановська Л. І., к. психол. н., доцентка кафедри психології, затверджені наказом ЗНУ від 24 09 2024 року № 1447-с

2. Термін подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи: аналіз наукової психологічної літератури, результати власного емпіричного дослідження.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): провести теоретичний аналіз літератури з питання поняття тривожності та особливостей прояву тривожності у підлітків; проаналізувати сучасний аналіз досліджень щодо особливостей тривожності у підлітків; визначити психодіагностичний інструментарій та виявити вплив воєнних умов на психічне здоров’я та психологічний стан цієї вікової групи; розробити рекомендації для психологічної підтримки та розвитку підлітків з метою практичного використання результатів дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень): 9 рисунків (діаграм та гістограм).

6. Консультанти розділів роботи.

. Розділ	Прізвище, ініціали та посада Консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
Вступ	Залановська Л. І., доцент		
Розділ 1	Залановська Л. І., доцент		
Розділ 2	Залановська Л. І., доцент		
Розділ 3	Залановська Л. І., доцент		
Висновки	Залановська Л. І., доцент		

7. Дата видачі завдання_____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Термін виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	Червень-серпень 2024	виконано
2	Робота над вступом	Липень 2024	виконано
3	Робота над першим розділом	Вересень 2024	виконано
4	Робота над другим розділом	Жовтень 2024	виконано
5	Робота над третім розділом	Жовтень 2024	виконано
6	Написання висновків	Листопад 2024	виконано
7	Передзахист		виконано
8	Нормоконтроль		виконано
9	Захист		виконано

Студент _____ О. І. Герасимова
(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проєкту) _____ Л. І. Залановська
(підпис) (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ О.М. Гредінарова
(підпис) (ініціали та прізвище

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 70 сторінки, 9 рисунків, 51 джерело, 4 додатки.

Об’єкт дослідження – тривожність у підлітків.

Предмет дослідження – особливості тривожності у підлітків в умовах воєнного конфлікту.

Мета роботи – встановити психологічні особливості прояву тривожності у підлітків, які переживають воєнний конфлікт розробити та перевірити ефективність програми подолання тривожності.

Гіпотеза дослідження: 1) припускаємо, що війна має негативний вплив на психічний стан підлітків, а саме слугую підвищенню рівня тривожності;

2) передбачаємо, що розроблена програма тренінгу щодо подолання тривожності покращить психоемоційний стан підлітків, що в цілому сприятиме підвищенню стресостійкості.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, порівняння, узагальнення та інтерпретація інформації, отриманої в ході теоретичного вивчення наукової літератури; емпіричні: констатувальний та формувальний експеримент в якому були використані такі методики: методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Тест Спілбергера-Ханіна); опитувальник «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора) для вимірювання особистісної тривожності; власне анкетування.

Наукова новизна полягає у виявленні характеристики стресових реакцій у підлітків в умовах війни, розкритті факторів, які сприяють формуванню стресостійкості у підлітків під час воєнних дій.

Галузь використання: навчально-виховні заклади, позашкільні навчальні заклади для дітей, загальноосвітні школи.

ТРИВОЖНІСТЬ, ПІДЛІТКИ, ВІЙНА, ВОЄННИЙ ЧАС, УЧНІ.

SUMMARY

Herasymova O.I. Psychological features of the manifestation of anxiety in adolescents in wartime.

The qualification work consists of an introduction, 3 chapters, an opinion, a link (51 paragraphs, 31 foreign origin), 4 annexes of 21 pages. The volume of qualification work is 92 pages, 64 of them are the main text. There are 9 illustrations.

The qualification work consists of 3 sections and gives the results of the study of the psychological characteristics of the appearance of anxiety in adolescents in wartime conditions and the developed program for overcoming anxiety and its manifestations and the results of practical verification of its effectiveness.

The object of the study is anxiety in adolescents.

The subject of the study is the peculiarities of anxiety in adolescents in conditions of military conflict.

The purpose of the study is to establish the psychological characteristics of the manifestation of anxiety in adolescents experiencing a military conflict, in order to reveal the relationships and impact of military conditions on the mental health and psychological state of this age group, to develop a program to overcome anxiety and its manifestations and practically test its effectiveness.

Research tasks:

1. To conduct a theoretical analysis of the literature on the concept of anxiety and the features of the manifestation of anxiety in adolescents.

2. Analyze the current analysis of studies on the features of anxiety in adolescents.

3. Identify psychodiagnostic tools and identify the impact of military conditions on the mental health and psychological state of this age group.

4. Develop recommendations for psychological support and development of adolescents for the purpose of practical use of the study results.

Chapter 1 «Theoretical aspects of the concept of anxiety and the peculiarities of its manifestation in adolescents in conditions of war» discloses the essence of the concept of "anxiety" in psychological science and defines the features of its manifestation in adolescents.

In the chapter 2 «Empirical study of the psychological characteristics of the manifestation of anxiety in adolescents under wartime conditions» contains the results of my own empirical conclusions about the presence of psychological manifestations in adolescents under martial law in Ukraine.

Chapter 3 «Implementation of training on reducing anxiety in adolescents under martial law» contains the results of my own conclusions of the program to support adolescents under martial law in Ukraine, and its effectiveness is practically verified.

Key words: anxiety, teenagers, war, military situation, teenagers.

ЗМІСТ

ВСТУП……..8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОНЯТТЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ПРОЯВУ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ……...13
1.1. Поняття тривожність та особливості прояву……..…….13
1.2. Причини та прояви тривожності у підлітків в умовах воєнного часу……...20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ……...26
2.1. Організація та інструментарій дослідження тривожності у підлітків……...26
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження тривожності у підлітків……...37
РОЗДІЛ 3. ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНІНГУ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ……...44
3.1. Принципи організації психологічної допомоги підліткам……...….44
3.2. Опис програми тренінгу для підлітків……..47
3.3. Аналіз результатів та оцінки ефективності програми тренінгу для підлітків……..55
ВИСНОВКИ……...…63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ…….....66
ДОДАТКИ……..……71

ВСТУП

Актуальність дослідження. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітків в умовах воєнного часу– це тема, яка набуває все більшої актуальності, адже війна в Україні спричинила значний рівень стресу та тривожності серед дітей та молоді.

Зростання рівня тривожності у підлітків за останні роки є стійкою тенденцією, пов’язаною з екзаменаційним стресом, булінгом, соціальним тиском та іншими факторами. Воєнні дії ж істотно посилюють цю проблему, стаючи потужним фактором стресу, що може призвести до розвитку тривожності та інших психологічних проблем у підлітків.

За даними благодійного фонду «Клуб Добродіїв» (станом на березень 2023 року) 73% підлітки стурбовані війною, що викликає тривогу та страх за майбутнє, 38% підлітків бояться за своє життя та життя своїх близьких, 12% підлітків стурбовані невизначеністю майбутнього. Через незадовільний психічний стан 50% підлітків відчули вплив війни на свої плани на майбутнє, 29% взагалі перестали планувати щось через невизначеність. Багато підлітків змушені більше часу проводити вдома з сім’єю через онлайн-навчання та роботу батьків, 8% підлітків через війну не можуть проводити багато часу на свіжому повітрі. [1].

Існуючі методи психологічної допомоги не завжди є ефективними для роботи з підлітками, які переживають травматичні події, тому виникає потреба в розробці нових методів, які б враховували специфіку впливу воєнних умов на психічний стан підлітків.

Психологічні особливості прояву тривожності у підлітків в умовах воєнного конфлікту вивчені недостатньо, що робить цю тему актуальною для подальших досліджень.

Важливим є й практичне значення дослідження, адже його результати можуть бути використані для розробки ефективних програм психологічної підтримки підлітків, які переживають воєнний конфлікт. Це допоможе їм краще впоратися з тривогою, адаптуватися до складних умов життя та зберегти психічне здоров'я.

Дослідження також може зробити науковий вклад, розширивши уявлення про психологічні механізми впливу воєнних умов на тривожність підлітків та допоможе розробити нові теоретичні моделі та підходи до розуміння та допомоги цій віковій групі.

Видатні психологи-класики, такі як Л. Виготський, Л. Божович, С. Рубінштейн, І. Бех та психолги-сучасники, такі як К. Роджерс, А. Мамонтенко, С. Замахіна, досліджували питання тривожності підлітків. Їхні праці розкривають питання особистісної тривожності у підлітків в цей юний період.

Актуальність дослідження «Психологічні особливості прояву тривожності у підлітків в умовах воєнного конфлікту» підтверджується її відповідністю пріоритетним напрямкам розвитку науки в Україні, зокрема розвитком психології та педагогіки.

Магістерська робота є доповненням досліджень щодо вивчення психологічних особливостей тривожності у підлітків в умовах війни, може слугувати підґрунтям для продовження вивчення стратегій подолання тривожності у підлітковому віці.

Об'єкт дослідження – тривожність у підлітків.

Предмет дослідження – особливості тривожності у підлітків в умовах воєнного конфлікту.

Мета дослідження - встановити психологічні особливості прояву тривожності у підлітків, які переживають воєнний конфлікт розробити та перевірити ефективність програми подолання тривожності.

Гіпотеза дослідження:

– припускаємо, що війна має негативний вплив на психічний стан підлітків, а саме слугую підвищенню рівня тривожності;

–передбачаємо, що розроблена програма тренінгу щодо подолання тривожності покращить психоемоційний стан підлітків, що в цілому сприятиме підвищенню стресостійкості.

Завдання дослідження:

1. Провести теоретичний аналіз літератури з питання поняття тривожності та особливостей прояву тривожності у підлітків.

2. Проаналізувати сучасний аналіз досліджень щодо особливостей тривожності у підлітків.

3. Визначити психодіагностичний інструментарій та виявити вплив воєнних умов на психічне здоров'я та психологічний стан цієї вікової групи.

4. Розробити рекомендації для психологічної підтримки та розвитку підлітків з метою практичного використання результатів дослідження.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, порівняння, узагальнення та інтерпретація інформації, отриманої в ході теоретичного вивчення наукової літератури; емпіричні: констатувальний експеримент в якому були використані такі методики:

1. Методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» (Тест Спілбергера-Ханіна);

2. Опитувальник «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора) для вимірювання особистісної тривожності;

3. Авторське анкетування.

Емпірична база дослідження. Березанський ліцей №2. Загальний об'єм вибірки становив 30 осіб, віком від 11 до 14 років.

Наукова новизна полягає у виявленні характеристики стресових реакцій у підлітків в умовах війни, розкритті факторів, які сприяють формуванню стресостійкості у підлітків під час воєнних дій.

– створенні психокорекційної програми на основі результатів дослідження, спеціально розробленої для допомоги підліткам у подоланні стресу та розвитку стресостійкості в умовах війни.

Практичне значення роботи полягає в тому, що її результати можуть бути використані практичними психологами для підтримки підлітків, які перебували в умовах воєнного часу. Результати дослідження можуть бути використані для підвищення обізнаності про проблему тривожності у підлітків під час війни серед психологів, педагогів, батьків та широкої громадськості.

Надійність і достовірність результатів дослідження. Надійність результатів дослідження забезпечується якісним теоретико-методологічним обґрунтуванням вихідних положень, апробованим інструментарієм, використаним надійних діагностичних методик, відповідних меті і завданням дослідження, репрезентативністю вибірки, поєднанням кількісного та якісного аналізу даних, застосуванням коректних методів математичної статистики.

Апробації: результати роботи були представлені на VII Всеукраїнській науково-практичній конференції « Інтеграційні можливості сучасної психології та шляхи її розвитку» 24-25 жовтня 2024 року «Психологічні особливості прояву тривожності у підлітків в умовах воєнного часу».

Структура кваліфікаційної роботи магістра. Складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків, списку використаних джерел з 51 найменувань та 4 додатків на 21 сторінці. Загальний обсяг основного становить – 58 сторінок. Робота містить 9 рисунків.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОНЯТТЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ПРОЯВУ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття тривожність та особливості прояву

Тривожність є однією з найбільш складних та багатогранних проблем сучасної психології, яка має безліч трактувань. Водночас це поняття широко використовується на практиці як у діагностиці, так і для пояснення та інтерпретації різних психічних станів. У психологічній літературі існує велика кількість різних підходів до визначення тривожності. Одним із перших, хто зробив спробу пояснити природу тривоги, був З. Фройд. У роботі «Про заснування для відділення певного симптомокомплексу від неврастенії як неврозу тривоги», яка була опублікована в 1895 році, З. Фройд ще не відокремлює тривогу як реакцію на реальну небезпеку від тривоги як суб'єктивного відчуття. У центрі його уваги знаходиться виникнення травматичної ситуації та перетворення лібідо на тривожне очікування [7].

З. Фройд стверджував, що спочатку лібідо, тобто сексуальна енергія, вільно циркулює в нашій психіці. Проте, з часом, суспільство та виховання накладають обмеження на його вираження. Ці заблоковані бажання, які не можуть знайти вихід, трансформуються в тривогу. З. Фройд розрізняв страх і тривогу. Страх викликається усвідомленою зовнішньою небезпекою, тоді як тривога виникає з глибинних несвідомих процесів, пов'язаних з лібідо. Отже, ключова думка полягає в тому, що тривога – це результат внутрішнього конфлікту між нашими бажаннями та суспільними обмеженнями. З. Фройд вважав, що розуміння та розв'язання цього конфлікту є ключем до подолання тривоги. Також З. Фройд вважав, що стан тривоги характеризується, як відчуття безпорадності, очікування та невпевненості.

Тривожність є однією з найбільш глибоких проблем у психології, і її вивчення охоплює різні концептуальні підходи. Одним із перших теоретиків, хто досліджував тривогу, був З. Фройд. Він розглядав тривожність як результат внутрішнього конфлікту між несвідомими бажаннями та соціальними заборонами. Спочатку З. Фройд вважав, що тривога виникає через пригнічення лібідо, але пізніше змінив свою теорію, відзначаючи, що тривога може бути сигналом про можливу небезпеку, яку «Его» намагається уникнути. Тривога, таким чином, виконує захисну функцію, попереджаючи особистість про можливі загрози та потребу в адаптації до них [14].

З. Фройд розрізняв декілька видів тривоги: реалістичну, невротичну та моральну. Реалістична тривога пов’язана з реальною небезпекою, тоді як невротична та моральна виникають через внутрішні конфлікти або загрозу для цінностей і соціальних норм. Подальші дослідники, як К. Хорні, доповнили це розуміння, представивши концепцію базальної тривоги, яка є фундаментом для багатьох неврозів і є результатом відсутності безпеки у ранньому дитинстві [13].

К. Хорні, видатна представниця неофрейдизму, значно розширила розуміння природи тривожності, запропонувавши концепцію базальної тривоги. К. Хорні вважала, що базальна тривога є глибинним відчуттям самотності та безпорадності, яке формується у дитинстві, коли дитина відчуває недостатній захист, підтримку або прийняття від батьків і оточення. На відміну від Зигмунда Фройда, який бачив основну причину тривоги в пригніченні сексуальних інстинктів, К. Хорні звертала увагу на соціальну та емоційну сторону взаємин.

Згідно з концепцією К. Хорні, базальна тривога породжується умовами, в яких дитина не відчуває себе у безпеці, а стосунки з батьками супроводжуються відчуженням, нестачею підтримки або надмірною критикою. Такий дитячий досвід створює основу для майбутньої невротичної тривожності, яка може супроводжувати людину все життя, особливо проявляючись у міжособистісних стосунках [19].

К. Хорні розробила три основні захисні стратегії, за допомогою яких людина намагається подолати базальну тривогу:

– Рух до людей — прагнення здобути схвалення, уникнути конфліктів, зосередженість на підтримці інших людей.

– Рух проти людей — прагнення домінувати, підкорювати інших, прояв агресивної поведінки.

– Рух від людей — дистанціювання від оточуючих, зниження рівня соціальної взаємодії, уникання прив’язаностей.

Ці стратегії є адаптивними реакціями на базальну тривогу, проте, у випадку надмірного використання, вони можуть перетворюватися на деструктивні патерни поведінки, що призводять до порушень у стосунках та емоційного дискомфорту. Хорні наголошувала, що базальна тривога є основою для формування невротичних механізмів і часто змушує людей шукати компенсацію у зовнішніх джерелах замість того, щоб подолати внутрішній конфлікт.

Завдяки її підходу концепція тривожності вийшла за межі психоаналітичного пояснення і стала основою для міжособистісної теорії особистості, яка фокусується на соціальних чинниках та особистісному досвіді дитинства [5].

Сучасні дослідження тривожності також вказують на її комплексний характер, оскільки вона включає емоційну, поведінкову та когнітивну складові. Наприклад, когнітивно-поведінкові теорії пояснюють тривожність через негативні переконання та дезадаптивні думки, які посилюються в певних соціальних ситуаціях. Водночас, біологічні та соціальні чинники також відіграють ключову роль, адже генетична схильність до тривожності може впливати на реакцію особистості в умовах соціального тиску та стресу [18].

Згідно з психоаналітичними поглядами, робота з тривогою вимагає аналізу внутрішніх конфліктів і застосування таких технік, як вільна асоціація та інтерпретація захисних механізмів. Цей підхід зосереджується на повторному відкритті пригнічених емоцій, що дозволяє клієнту краще

зрозуміти свої несвідомі страхи та виявити способи подолання внутрішніх конфліктів [3].

Термін тривога має чітке і загальновизнане визначення, але в психіатрії та в психології не є абсолютно ідентичним, хоча й перетинається.

В сучасному житті кожен стикався з таким феноменом, як тривога. Але суспільство не задумується про те, що саме таке тривога. Вважається, що, на відміну від страху як реакції на конкретну погрозу, тривога є генералізованим, дифузійним чи безпредметним страхом [11]. Тобто страх це реакція на фактичну, ідентифіковану загрозу, коли тривога розмите відчуття занепокоєння, яке часто не пов’язане з конкретною подією чи об’єктом. Стан трактується як дифузійний, тому, що на відміну від страху, який тримає фокус на проблемі, тривога має розмиті, нечіткі кордони. Безпредметний страх пояснюється, як те, що тривога може виникати без очевидної та конкретної причини.

Отже, тривожність, визначать як стан, що характеризується підвищеною схильністю до відчуття хвилювання, страху та занепокоєння, з яскраво вираженим негативним емоційним фоном.

Також тривожність визначають як дискомфортний стан емоційної напруги, що виникає внаслідок очікування потенційної небезпеки або несприятливих подій, супроводжуючись певними фізіологічними реакціями. Особливо яскраво тривожність проявляється у підлітковому віці, коли відбувається становлення особистості, формується самооцінка та ставлення до навколишнього світу, а також з’являються нові соціальні, психологічні та біологічні виклики.

У дітей різного віку існують певні сфери, які викликають тривогу. Причини тривожності криються в соціальних (соціальна ситуація в шкільному середовищі, вдома), психологічних (хибне уявлення про власне «Я», конфліктна самооцінка) та фізіологічних факторах (генетична обумовленість, фізіологічні зміни).

Інтраперсональні конфлікти, пов’язані з самооцінкою, та дисфункціональні міжособистісні взаємини в сім’ї, навчальному закладі та шкільному середовищі є ключовими детермінантами тривожності у дітей дошкільного та шкільного віку.

Дисбаланс між вимогами соціального середовища та індивідуальними можливостями дитини, особливо в умовах конфлікту між різними значимими дорослими, є одним з основних факторів розвитку тривожності в дошкільному віці. Це підтверджують дослідження А. Ревть та О. Карпенко [14], які акцентують увагу на ролі сімейних взаємин та педагогічного впливу.

Тривога в шкільному віці є нормальним явищем, оскільки пов’язана з необхідністю долати нові труднощі. Однак надмірна тривога може призвести до дезадаптації. Тому важливо створити такі умови навчання, які б дозволяли учням відчувати себе комфортно і впевнено, але водночас стимулювали їх до розвитку.

Підліткова тривожність може бути викликана різними факторами, серед яких: перевантаженість навчальним матеріалом, нереалістичні очікування батьків, негативні взаємини з вчителями, часті стресові ситуації, пов’язані з оцінюванням, зміна соціального оточення та труднощі з концентрацією уваги.

Навчальні перевантаження є одним з найпоширеніших факторів, що провокують шкільну тривожність. Постійна гонитва за результатами, високі очікування з боку вчителів і батьків призводять до виснаження нервової системи дитини. Нестача часу для відпочинку та розваг, а також постійний стрес, пов’язаний з оцінюванням, посилюють відчуття тривоги. Крім того, важливу роль відіграють індивідуальні особливості дитини: діти з високими вимогами до себе або низькою самооцінкою більш схильні до тривоги.

Неадекватні батьківські очікування є потужним психологічним фактором, що провокує розвиток шкільної тривожності. Коли дитина відчуває, що вона не відповідає очікуванням батьків, у неї виникає відчуття провини, сорому та невпевненості у своїх силах. Це, в свою чергу, призводить до зниження самооцінки та розвитку тривожності. Крім того, постійний тиск з боку батьків

може призвести до того, що дитина почне уникати нових завдань і ситуацій, що вимагають від неї прояву ініціативи та самостійності.

Оціночно-екзаменаційні ситуації є потужним психологічним стресором для школярів. Страх невдачі, побоювання бути осміяним однолітками або вчителями, а також високі очікування з боку батьків можуть призвести до розвитку сильної тривоги. Ця тривога може проявлятися у різних формах: від фізичних симптомів (таких як тахікардія, запаморочення) до когнітивних (наприклад, труднощі з концентрацією уваги, провали в пам’яті). Важливо розуміти, що навіть короткочасний стрес, пов’язаний з оцінюванням, може мати тривалий негативний вплив на психологічне здоров’я дитини.

Неуважність на уроках часто є наслідком внутрішнього конфлікту, який переживає дитина. Коли дитина відчуває тривогу, їй важко зосередитися на навчальному матеріалі. Вона може заглиблюватися у свої думки, фантазувати або просто дивитися у вікно. Це своєрідна втеча від реальності, яка дозволяє дитині відчути себе більш безпечно. Однак, така поведінка лише тимчасово знімає тривогу і не вирішує проблему. Навпаки, вона може призвести до погіршення успішності і поглиблення відчуття невпевненості в собі.

У підлітковому віці, коли пріоритети зміщуються з навчальних досягнень на соціальні взаємини та самореалізацію, значення шкільних оцінок може зменшитися. Однак, якщо тривожність, пов’язана з навчанням, вже сформувалася, вона може стати стійкою рисою особистості і негативно впливати на всі сфери життя підлітка. Тривожність, пов’язана з навчанням, часто виникає в результаті невдач, високих очікувань оточуючих або порівняння себе з іншими. Вона може проявлятися у вигляді страху невдачі, самокритики, труднощів у концентрації уваги та прийнятті рішень. Підлітки, які страждають від шкільної тривожності, часто відчувають себе невпевнено, уникають нових ситуацій і мають труднощі у спілкуванні з однолітками. Для того щоб впоратися з тривогою, підлітки можуть вдаватися до різних способів: від замикання в собі до ризикованої поведінки. Захоплення комп’ютерними іграми, музикою або спілкуванням в інтернеті можуть стати для них способом

уникнути проблем і відчути себе більш комфортно. Однак, такі способи не вирішують проблему, а лише тимчасово знімають напругу.

Тривожність в підлітковому віці є одним з проявів кризи самоідентифікації. Підлітки шукають своє місце в світі, формують систему цінностей і прагнуть до самостійності. Цей процес супроводжується неминучими сумнівами, страхами і тривогою. У старшокласників тривожність часто пов’язана з необхідністю приймати важливі рішення щодо свого майбутнього. Вибір професії, вступ до вузу, розставання з дитинством – все це викликає у підлітків тривогу і стрес. Для того щоб подолати ці труднощі, підліткам необхідна підтримка близьких людей і, можливо, допомога психолога.

Особистість підлітка є своєрідним фільтром, через який проходять всі зовнішні впливи. Внутрішній світ підлітка, його цінності, переконання та самооцінка визначають те, як він сприймає і реагує на події, що відбуваються навколо нього. Тривожність – це складний психологічний феномен, який має багато причин. Вона може бути пов’язана як з зовнішніми факторами (стресові ситуації, соціальна ізоляція), так і з внутрішніми (низька самооцінка, негативні думки). Важливо розуміти, що кожен підліток індивідуальний і має свої особливості, тому підходи до профілактики і корекції тривожності повинні бути індивідуальними.

Таким чином, узагальнюючи розгляд питання тривожності та особливостей його прояву, тривожність розглядається нами, як стан людини який характеризується підвищеною схильністю до переживань, побоювань та занепокоєння, що має негативне емоційне забарвлення.

Отже, 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.

1.2 Причини та прояви тривожності у підлітків в умовах воєнного часу

Підлітковий вік – це час пошуку своєї ідентичності та бурхливих змін в житті кожної людини. Воєнний час значно ускладнює цей процес, створюючи додаткові стреси та виклики. Розуміння причин та проявів тривожності у підлітків в цей складний період є ключовим для розробки ефективних стратегій підтримки та допомоги.

Підлітковий вік, особливо в умовах війни, перетворюється на справжнє випробування. Психофізіологічні зміни, які й без того характерні для цього періоду, посилюються стресом, страхом і невизначеністю. Травматичні події, свідками яких стають підлітки, можуть залишити глибокий слід на їхній психіці, формуючи тривожні розлади, посттравматичний стресовий розлад та інші психологічні проблеми. Ці переживання значною мірою впливають на формування особистості, визначаючи моделі поведінки, способи мислення та емоційного реагування на ситуації в дорослому житті.

Для виникнення тривожності у підлітків під час війни є багато факторів таких як:

– Постійна тривога за своє життя та життя близьких, страх обстрілів, авіаударів, мінних полів. Це створює почуття постійної небезпеки та невизначеності.

– Переселення, зміна звичного способу життя, розрив соціальних зв’язків, нестабільність майбутнього. Раптове переривання звичного життя, втрата друзів та знайомих, невідомість щодо того, коли і чи повернеться все як раніше, створює додатковий стрес.

– Почуття безпорадності, втрати контролю, підвищена відповідальність, страх невідомого. Підлітки часто відчувають, що не можуть вплинути на ситуацію, що відбувається, що породжує тривогу.

– Постійний потік негативних новин, відсутність достовірної інформації, що призводить до посилення тривоги та безсилля. Конфліктна інформація в соціальних мережах та ЗМІ створює додатковий психологічний тиск.

– Зміна розпорядку дня, нестабільність харчування, обмеження можливостей для відпочинку та розваг. Це все впливає на фізичне та емоційне здоров'я підлітків.

– Неможливість бачитися з друзями, участь у звичних заходах, обмеження соціальних контактів. Це призводить до почуття самотності та відчуження.

– Суспільство, родина та вчителі можуть ставити до підлітків завищені вимоги, не враховуючи їхнього складного емоційного стану. Це створює додатковий тиск.

Також існує більш глибший аналіз причин таких як:

– Підлітки часто не можуть передбачити, що буде далі, і це викликає тривогу.

– Деякі підлітки можуть відчувати провину за те, що вони не можуть змінити ситуацію або допомогти іншим.

– Війна може підірвати впевненість у собі, оскільки підлітки стикаються з обмеженнями своїх можливостей.

– Проблеми зі сном є поширеним симптомом тривоги і можуть погіршити загальний стан підлітка.

Фізичні прояви тривожності у підлітків під час війни є досить поширеними і можуть бути різноманітними. Це пов'язано з тим, що тривога – це не лише емоційний стан, а й фізіологічна реакція організму на стрес.

Коли людина переживає тривогу, її організм активує механізм «бийся або тікай». Це означає, що тіло готується до боротьби або втечі від загрози. Серце починає битися швидше, дихання прискорюється, м'язи напружуються, а травна система може працювати повільніше. У підлітків, які постійно перебувають у стані тривоги, ці фізіологічні реакції можуть стати хронічними.

Щодо прояву фізичних симптомів тривожності в підлітка, цих симптомів існує дуже багато, ось деякі з них:

– Безсоння, кошмари, труднощі з засинанням. Під час сну організм відновлюється, а постійні порушення сну можуть посилювати тривогу.

– Часті головні болі різної інтенсивності. Напруга м'язів шиї та плечей, яка часто супроводжує тривогу, може провокувати головний біль.

– Болі в животі, нудота, діарея або запор. Травна система дуже чутлива до стресу, тому часто реагує на тривогу розладами.

– Прискорене серцебиття, відчуття перебоїв у роботі серця. Це пов'язано з активацією симпатичної нервової системи.

– Відчуття нестачі повітря, утруднене дихання. Часте дихання може посилювати відчуття паніки.

– Напружені м'язи шиї, плечей, спини. Це може призводити до болів і обмеження рухів.

– Підвищена пітливість, особливо долонь і стоп. Це одна з реакцій організму на стрес.

– Як підвищення, так і зниження апетиту. Деякі підлітки можуть переїдати, щоб заглушити тривогу, інші ж, навпаки, втрачають апетит.

– Висипи, екзема, свербіж. Шкіра – це відображення нашого емоційного стану.

Поведінкові прояви тривожності у підлітків під час війни можуть бути різноманітними і часто слугують сигналами про внутрішній дискомфорт та напругу. Наведемо декілька прикладів поведінкових проявів:

– Підлітки можуть уникати зустрічей з друзями, відмовлятися від участі в групових заходах. Це пов'язано з бажанням усамітнитися та захиститися від зовнішнього світу.

– Зміна розпорядку дня, втрата інтересу до улюблених занять, зміна харчових звичок. Це може бути реакцією на стрес і спробою відволіктися від тривожних думок.

– Зниження успішності, труднощі з концентрацією уваги, пропуски занять. Тривога може ускладнювати сприйняття інформації та заважати навчальному процесу.

– Дратівливість, роздратування, конфлікти з оточуючими. Агресія може бути способом вираження накопиченої напруги та почуття безсилля.

– Спроби заглушити тривогу за допомогою шкідливих звичок (алкоголь, наркотики, куріння), екстремальні види спорту. Це ризикований спосіб впоратися зі стресом.

– Прагнення до ідеальних результатів у всіх сферах життя, що може призвести до постійного стресу і невдоволення собою.

– Занурення у віртуальний світ може стати способом уникнути реальних проблем і заспокоїти тривогу.

Психологічні прояви тривожності у підлітків, які переживають війну, є досить різноманітними і можуть значно впливати на їхнє повсякденне життя. Розуміння цих проявів допоможе дорослим надати необхідну підтримку та допомогу. Ось декілька прикладів психологічних проявів:

– Постійне відчуття небезпеки, тривога за майбутнє, страх втрати близьких. Підлітки можуть відчувати страх перед невідомим, перед звуками сирен, вибухами тощо.

– Часта зміна настрою від радості до смутку, дратівливість, плаксивість. Емоційний фон підлітків стає нестабільним, вони можуть відчувати безпричинну тривогу або апатію.

– Труднощі зі сприйняттям інформації, забування, труднощі з виконанням завдань. Це може призвести до зниження успішності в навчанні.

– Почуття неповноцінності, безпорадності, втрати сенсу життя. Війна може підірвати впевненість підлітків у своїх силах.

– Бажання усамітнитися, уникнення соціальних контактів. Підлітки можуть відчувати себе самотніми і непотрібними.

– Деякі підлітки можуть відчувати провину за те, що вони не можуть змінити ситуацію або допомогти іншим.

– Розуміння того, що вони не можуть контролювати те, що відбувається, може викликати відчуття безсилля і безнадії.

Такі психологічні прояви виникають в тому випадку коли:

– Війна є травматичним досвідом, який може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу.

– Невідомість щодо того, що буде далі, викликає тривогу і страх.

– Зміна звичного способу життя, втрата соціальних зв'язків, матеріальні труднощі – все це створює додатковий стрес.

– Підлітки відчувають, що не можуть контролювати ситуацію, що відбувається, що посилює їхню тривогу.

Психологічні прояви тривожності у підлітків під час війни

Узагальнюючи інформацію щодо прояву тривожності у підлітків під час війни, вчені наголошують, що психологічні прояви тривожності у підлітків, які переживають війну, є досить різноманітними і можуть значно впливати на їхнє повсякденне життя. Отже, основні типові психологічні прояви:

1. Постійне відчуття небезпеки, тривога за майбутнє, страх втрати близьких. Підлітки можуть відчувати страх перед невідомим, перед звуками сирен, вибухами тощо.

2. Часта зміна настрою від радості до смутку, дратівливість, плаксивість. Емоційний фон підлітків стає нестабільним, вони можуть відчувати безпричинну тривогу або апатію.

3. Труднощі зі сприйняттям інформації, забування, труднощі з виконанням завдань. Це може призвести до зниження успішності в навчанні.

4. Почуття неповноцінності, безпорадності, втрати сенсу життя. Війна може підірвати впевненість підлітків у своїх силах.

5. Бажання усамітнитися, уникнення соціальних контактів. Підлітки можуть відчувати себе самотніми і непотрібними.

6. Деякі підлітки можуть відчувати провину за те, що вони не можуть змінити ситуацію або допомогти іншим.

7. Розуміння того, що вони не можуть контролювати те, що відбувається,

може викликати відчуття безсилля і безнадії.

8. Прагнення до ідеальних результатів у всіх сферах життя, що може призвести до постійного стресу і невдоволення собою.

Такі психологічні прояви виникають, тому що:

Війна є травматичним досвідом, який може призвести до розвитку посттравматичного стресового розладу.

Невідомість щодо того, що буде далі, викликає тривогу і страх.

Зміна звичного способу життя, втрата соціальних зв'язків, матеріальні труднощі – все це створює додатковий стрес.

Підлітки відчувають, що не можуть контролювати ситуацію, що відбувається, що посилює їхню тривогу.

Щоб впоратись з проявами тривожності підліткам необхідно:

– Дати можливість підліткам висловити свої почуття без осуду.

– Спробувати поглянути на ситуацію очима підлітка і не засуджувати його за його почуття.

- Спільно обговорювати почуття і переживання, шукати разом шляхи вирішення проблем.

- Релаксаційні техніки, дихальні вправи, медитація можуть допомогти зменшити тривогу і напругу.

- Спілкування з друзями, участь у групових заходах допомагають подолати відчуття самотності.

- Якщо психологічні проблеми підлітка стають занадто важкими, варто звернутися до психолога або психотерапевта.

Таким чином, узагальнюючи результати теоретичного аналізу літератури з поняття тривожності та особливостей прояву тривожності у підлітків, можна зробити наступні висновки:

Тривожність у дітей, особливо під час війни, є серйозною проблемою, яка може призвести до низки негативних наслідків, таких як зниження успішності, проблеми зі здоров'ям та соціальна ізоляція. Своєчасна психологічна допомога та підтримка оточення є ключовими для подолання цього стану.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО ЧАСУ

2.1. Організація та інструментарій дослідження тривожності у підлітків

Проаналізувавши наукову літературу та спираючись на проведені дослідження щодо виникнення та впливу тривожності на підлітків в мирний час та в умовах воєнного стан, ми переконалися в тому, що важливим для становлення особистості в соціумі є формування стресостійкості у підлітків. Для дослідження рівня стресостійкості, рівня тривожності та рівня настрою було проведено експериментальне дослідження, учасниками якого стали 30 респондентів підліткового віку, з них 14 хлопці та 16 дівчата. Вибірку склали учні навчального закладу Березанська гімназія №2 Березанської міської ради Київської області.

Етапи дослідження:

1. Теоретичне дослідження феномену тривожності у підлітків в умовах воєнного стану. Після було підібрано методичний інструментарій для визначення рівня тривожності у підлітків.

2. Діагностика рівню тривожності у підлітків в умовах воєнного стану.

3. Оброблення групових результатів, обрахування відсотків по кожній методиці та представлення отриманих даних у вигляді таблиць та діаграм.

4. Розроблення та апробація програми зниження рівня тривожності у підлітків.

4. Узагальнення отриманих результатів та формулювання висновків.

Для реалізаціїї поставленої мети дослідження було використані батарея методик:

1. Адаптована версія шкали прояву тривожності Тейлор (Manifest Anxiety

Scale - MAS). (Додаток А) [16].

Адаптована версія шкали прояву тривожності Тейлор (Manifest Anxiety Scale, MAS) є надійним інструментом для вимірювання загального рівня тривожності. Ця шкала була створена для оцінки особистісної тривожності та спочатку включала 50 пунктів, спрямованих на виявлення різних аспектів тривожності у респондентів. Однак адаптована версія MAS, що використовується сьогодні, містить додаткові 10 пунктів, які допомагають краще відобразити соціально бажані відповіді респондентів. Це підвищує точність результатів і дозволяє ефективніше оцінювати рівень тривожності у сучасних умовах [43; 38].

MAS складається з 60 тверджень, серед яких респонденти обирають варіанти, що найкраще описують їхню поведінку та почуття. Відповіді ранжуються за 5-бальною шкалою, що дає змогу дослідникам отримати більш глибокий погляд на емоційний стан респондента. Завдяки своїй структурі MAS є одним з найбільш ефективних інструментів у клінічних дослідженнях, спрямованих на вимірювання рівня тривожності у пацієнтів з різними психологічними станами [29; 39].

Результати MAS інтерпретуються за такими категоріями:

– 40-50 балів: дуже високий рівень тривоги, що може свідчити про хронічну тривожність або інтенсивні емоційні проблеми;

– 25-39 балів: високий рівень тривоги, що вказує на підвищену схильність до тривожності в стресових ситуаціях;

– 16-24 бали: середній рівень тривоги з тенденцією до високого, що може свідчити про можливі тривожні схильності;

– 5-15 балів: середній рівень тривоги з тенденцією до низького, що є типовим для більшості людей;

– 0-4 бали: низький рівень тривожності, що вказує на низьку схильність до тривожних станів [45; 48].

Методика MAS має кілька ключових переваг, які пояснюють її широке застосування:

1. Висока надійність та валідність: Дослідження підтверджують надійність адаптованої версії MAS для різних вибірок, що забезпечує точність оцінки рівня тривожності [36].

2. Міжнародна адаптація: MAS була адаптована для різних культур і підтвердила свою ефективність у міжнародних дослідженнях, що робить її цінним інструментом для глобальних порівняльних аналізів [51].

3. Контроль соціально бажаних відповідей: Додаткові пункти в адаптованій версії допомагають врахувати соціальну бажаність відповідей, що знижує ймовірність викривлення даних, особливо у чутливих дослідженнях, де респонденти можуть прагнути відповідати соціально прийнятно [27].

MAS активно використовується для вивчення психологічних наслідків стресових подій, таких як пандемія COVID-19 і війна, на рівень тривожності. Наприклад, у дослідженні 2021 року було виявлено, що рівень тривожності серед медичних працівників під час пандемії значно зріс у порівнянні з довоєнним періодом, що свідчить про суттєвий вплив зовнішніх стресових факторів на психічне здоров’я [49; 42].

2. Методика «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності» за шкалою Спілбергера-Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є одним з найбільш популярних інструментів для вимірювання рівня тривожності. (Додаток Б) [15] Цей опитувальник, розроблений психологом Чарльзом Спілбергером та його колегами, був створений для диференційованої оцінки ситуативної та особистісної тривожності. Ситуативна тривожність характеризує тимчасову реакцію на конкретні стресові події, тоді як особистісна тривожність є стійкою схильністю людини до тривожності незалежно від ситуації. Це дозволяє комплексно оцінити як емоційний стан респондента, так і його схильність до тривожних реакцій [46; 10].

Опитувальник STAI містить 40 пунктів, розподілених на дві частини по 20 тверджень. Перша частина вимірює ситуативну тривожність (State Anxiety), що відображає тимчасовий стан, викликаний поточними подіями, тоді як друга частина стосується особистісної тривожності (Trait Anxiety), яка є більш

стабільною характеристикою. Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою від «зовсім не характерно» до «дуже характерно», що дозволяє отримати детальні дані про рівень тривожності та розрізнити ситуативні та особистісні компоненти [30; 34].

Результати тесту STAI інтерпретуються на основі загальної суми балів:

– низький рівень тривожності: менше 50 балів;

– середній рівень тривожності: 50–70 балів;

– високий рівень тривожності: більше 70 балів.

Ці показники сприяють психологічній діагностиці, допомагаючи швидко оцінити емоційний стан і виявити потенційні проблеми, що потребують терапевтичної підтримки. Це особливо корисно у випадках хронічного стресу та тривожних розладів [12; 35].

1. Надійність та валідність: Багато досліджень підтверджують високу надійність і валідність STAI для різних культур та демографічних груп, що робить цю методику універсальною [37]. Наприклад, дослідження серед українських студентів показало високу відповідність результатів STAI різним проявам тривожності, що підкреслює її адаптивність для української вибірки [2].

2. Простота використання: Опитувальник є зручним у застосуванні як у клінічній, так і дослідницькій практиці. Заповнення анкети займає до 10 хвилин, що мінімізує ризик втоми респондентів та забезпечує високу якість даних [30].

3. Гнучкість інтерпретації: STAI дозволяє виявляти короткострокові реакції на стресові події та довготривалу схильність до тривожності, що робить її незамінною у ситуаціях, де важливо розрізняти тимчасові та стійкі прояви тривожності [26].

4. Міжнародне визнання та адаптивність: Методика STAI була адаптована у багатьох країнах, включно з Україною, і показала високу валідність в культурно різних вибірках, що дозволяє використовувати її у міжнародних порівняльних дослідженнях [9].

У сучасних умовах STAI активно застосовується для вивчення впливу пандемії COVID-19 на психічне здоров’я. Дослідження показують, що під час пандемії рівень ситуативної тривожності серед дорослого населення значно зріс у зв’язку з обмеженнями та економічною нестабільністю. Наприклад, аналіз, проведений в Україні, продемонстрував, що середній рівень ситуативної тривожності серед дорослих збільшився на 20% у порівнянні з довоєнним періодом, що підтверджує високу чутливість STAI до змін у соціальному середовищі [49; 42].

3. Авторська анкета. (Додаток В)

Третя методика, власна анкета – це один з найпоширеніших методів збору даних у психологічних дослідженнях. Він передбачає збір інформації шляхом письмових відповідей респондентів на заздалегідь підготовлені питання. Власна анкета як метод збору даних у психологічних дослідженнях широко використовується завдяки своїй ефективності та гнучкості. Анкетування полягає у відповіді респондентів на заздалегідь підготовлені питання, що можуть стосуватися різних психологічних конструктів, таких як тривожність, задоволеність життям, рівень стресу та інших. Цей метод забезпечує стандартизоване збирання великих обсягів даних, мінімізуючи вплив дослідника на відповіді респондентів, і дозволяє швидко отримати результати для статистичного аналізу [25; 22].

1. Економічність і масштабованість: Анкети дозволяють зібрати інформацію від великої кількості людей, що знижує витрати часу та ресурсів, особливо у великих дослідженнях. Це робить анкетування ідеальним вибором для епідеміологічних та соціально-психологічних досліджень, де важливо дослідити поведінкові або емоційні тенденції в популяції [24; 44].

2. Стандартизованість відповідей: Оскільки усі респонденти відповідають на однакові запитання, дані легко порівнювати й аналізувати. Це особливо корисно для оцінки змін у показниках у часі або при порівнянні різних вибірок [23].

3. Гнучкість у дизайні анкет: Дослідники можуть адаптувати анкету відповідно до специфічних цілей дослідження, використовуючи різні типи запитань: закриті, відкриті, шкальні та комбіновані. Це дозволяє отримати як кількісні, так і якісні дані, що підвищує глибину аналізу [47; 28].

4. Зменшення впливу соціальної бажаності: У випадках, коли анкетування проводиться анонімно, респонденти можуть бути менш схильними надавати відповіді, які є соціально бажаними, що підвищує об’єктивність результатів [32].

Розробка анкети вимагає дотримання певних принципів:

1. Чіткість формулювань: Запитання мають бути зрозумілими, щоб уникнути двозначності або неправильного розуміння.

2. Нейтральність: Формулювання питань повинні бути нейтральними, щоб не впливати на відповідь респондента.

3. Послідовність: Анкета зазвичай починається з легших питань і переходить до основних, щоб зберегти інтерес респондентів.

4. Пілотне тестування: Проведення тестового опитування на невеликій групі допомагає виявити проблеми в питаннях та структуруванні анкети, що дозволяє підвищити її надійність та валідність [33; 40].

Анкетування також має деякі обмеження, серед яких:

– Ризик поверхових відповідей: У випадках, коли анкета є надто довгою або вимагає великих обсягів тексту, респонденти можуть не приділяти належної уваги кожному питанню.

– Схильність до соціальної бажаності: Деякі респонденти можуть відповідати таким чином, щоб виглядати краще в очах дослідників, особливо якщо опитування не є анонімним [21; 31].

Анкетування широко використовується в дослідженнях, які досліджують рівень стресу, тривожність, задоволеність життям, та інші психологічні конструкти. Наприклад, у дослідженнях, що аналізують вплив пандемії COVID-19 на психічне здоров’я, анкети стали ключовим методом збору даних про

рівень тривожності, соціальну підтримку та зміни в поведінці населення [50; 42].

Анкета розроблена як інструмент для виявлення рівня тривожності серед підлітків в умовах воєнного конфлікту, зокрема в Україні. Вона допомагає визначити, чи пов’язані різні прояви тривожності з війною та якими саме симптомами або поведінковими реакціями вони виражаються. Оскільки підлітковий вік є критичним для формування емоційної стабільності та адаптивних механізмів, війна як тривалий стресовий фактор може мати значний вплив на розвиток тривожності. Анкета дає змогу не лише зафіксувати наявність тривожних станів, але й виокремити соціальні та поведінкові аспекти, що піддаються особливому впливу у підлітковому віці.

Анкета спрямована на глибоке вивчення емоційних, фізичних та соціальних проявів тривожності, а також на виявлення фобій та специфічних страхів. Ці дані дадуть змогу точніше зрозуміти загальний емоційний фон підлітків, ідентифікувати найбільш вразливі сфери їхньої психіки, а також надати важливу інформацію для розробки програм психологічної підтримки та допомоги.

Анкета складається з 23 запитань, розбитих на декілька блоків:

Демографічний блок (питання 1-2) – включає питання щодо статі та віку. Цей блок надає базову інформацію для подальшого аналізу результатів залежно від статевих та вікових особливостей респондентів.

Блок загальної тривожності (питання 3-13) – спрямований на виявлення частоти і характеру основних симптомів тривожності. Включає питання про суб’єктивне відчуття тривоги, здатність розслабитися, втомлюваність, дратівливість, а також фізичні симптоми тривожності (біль у грудях, головний біль, пітливість, тремтіння, проблеми зі сном). Ці запитання дозволяють встановити наявність та інтенсивність проявів тривожності.

Блок фобій та страхів (питання 14-22) – фокусує увагу на специфічних страхах підлітків, таких як страх залишитися на самоті, боязнь замкнутого чи відкритого простору, страх натовпу, публічних виступів, крові тощо. Ці

питання допомагають визначити, чи спостерігаються у респондентів фобії, що можуть бути спричинені або посилені військовими діями.

Блок впливу війни (питання 23) – включає відкрите питання щодо суб'єктивного впливу війни на психічний стан підлітка. Це дає змогу краще зрозуміти контекст та специфіку прояву тривожності саме у зв'язку з воєнними діями та дослідити індивідуальні переживання респондентів.

Приклади запитань у кожному блоці відображають різні аспекти тривожності та надають можливість охопити всі рівні впливу тривожності – емоційний, фізичний та поведінковий. Наприклад:

У блоці загальної тривожності запитання типу «Я часто відчуваю, що мене охоплює тривога» або «Я швидко втомлююся" дозволяють оцінити емоційну реакцію та загальну напругу.

У блоці фізичних проявів тривожності питання стосуються симптомів, таких як головний біль, тахікардія, пітливість, тремтіння. Це допомагає з'ясувати, чи пов'язані скарги на фізичний дискомфорт саме з тривогою.

У блоці фобій та соціальних страхів питання, як-от «Я боюся залишатися один» або «Я боюся публічно виступати», дозволяють дослідити, які ситуації викликають найбільше хвилювання, чи відчувають підлітки труднощі в міжособистісному спілкуванні, або ж соціальні ситуації стають для них причиною дискомфорту.

Відкрите питання про вплив війни на стан підлітка забезпечує більш персоналізований підхід до оцінки рівня тривожності, оскільки дає можливість підліткам описати власні переживання та страхи, пов'язані з воєнним конфліктом.

Анкету рекомендується заповнювати під наглядом психолога або куратора, у спокійній, довірливій обстановці, яка сприяє щирості відповідей. Підлітків слід заохочувати відповідати чесно, запевняючи їх в анонімності та конфіденційності дослідження. Перед початком анкетування важливо пояснити респондентам, що результати будуть використані виключно для наукових цілей

і допоможуть глибше зрозуміти проблеми тривожності у підлітків. На заповнення анкети потрібно приблизно 15-20 хвилин.

Отримані дані будуть оброблені та систематизовані для визначення рівнів тривожності та вираженості різних симптомів серед підлітків. Запитання мають на меті виявити як загальну тривожність, так і її конкретні прояви. За результатами можливо виділити наступні групи респондентів:

Низький рівень тривожності – підлітки, які на більшість запитань відповіли негативно.

Середній рівень тривожності – ті, хто відповів «Так» на певну кількість питань, що вказують на наявність епізодичної або помірної тривожності.

Високий рівень тривожності – учасники, які дали позитивні відповіді на більшість питань, що вказують на часту тривогу, наявність фізичних симптомів та фобій.

Також результати можуть бути проаналізовані в контексті статі, віку та особливостей переживання війни для виявлення залежностей та тенденцій. Відкрите питання щодо впливу війни на психоемоційний стан підлітків буде оброблене за допомогою контент-аналізу, що дозволить виявити найбільш поширені причини тривожності та страхів у зв’язку з воєнним конфліктом.

Анкета дозволяє отримати комплексну картину психологічного стану підлітків, допомагаючи не лише виявити рівень тривожності, але й визначити основні симптоми та фобії, характерні для підліткової групи в умовах війни. На основі результатів можна розробити рекомендації для психологів та педагогів щодо організації допомоги та психологічної підтримки підлітків. Це можуть бути групові та індивідуальні програми психологічної підтримки, тренінги для роботи зі страхами та тривогою, які сприятимуть зниженню рівня тривожності та покращенню загального емоційного стану підлітків.

Власна анкета містила такі питання:

1. Стать

а. Жіноча

б. Чоловіча

2. Вік

а. 11

б. 12

в. 13

г.14

3. Я часто відчуваю, що мене охоплює тривога

а. Так

б. Ні

4. Мені важко розслабитися

а. Так

б. Ні

5. Я швидко втомлююся

а. Так

б. Ні

6. Мене легко роздратувати

а. Так

б. Ні

7. Я відчуваю тиск у грудях або задишку

а. Так

б. Ні

8. Я відчуваю запаморочення або відчуття нестійкості

а. Так

б. Ні

9. У мене часто болить голова

а. Так

б. Ні

10. У мене часто буває пітливість

а. Так

б. Ні

11. У мене часто буває тремтіння або озноб

а. Так

б. Ні

12. Мені важко сконцентруватися

а. Так

б. Ні

13. Я погано сплю

а. Так

б. Ні

14. Мені здається, що зі мною може щось статися жахливе

а. Так

б. Ні

15. Я боюся залишатися один

а. Так

б. Ні

16. Я боюся відкритого простору

а. Так

б. Ні

17. Я боюся замкнутого простору

а. Так

б. Ні

18. Я боюся натовпу

а. Так

б. Ні

19. Я боюся подорожувати

а. Так

б. Ні

20. Я боюся говорити перед публікою

а. Так

б. Ні

21. Я боюся здавати іспити/контрольні роботи

а. Так

б. Ні

22. Я боюсь крові

а. Так

б. Ні

23. Як впливає війна в Україні на ваш стан?

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження тривожності у підлітків

Першим етапом дослідження було анкетування контрольної групи з 30 підлітків віком 11-14 років. Воно проводилося у навчальному закладі, де підлітки почувалися вільно та безпечно. Опитування організоване згідно з рекомендаціями та з дотриманням принципів анонімності та конфіденційності, щоб забезпечити чесні та об’єктивні відповіді. Перед початком дослідження учасникам було пояснено цілі дослідження, і вони отримали запевнення, що результати будуть використані лише в наукових цілях. За таких умов підлітки відповідали з готовністю, без помітного страху чи тривоги, що дозволило отримати достовірні результати.

Аналіз результатів показав, що підлітки демонструють високий рівень тривожності, що проявляється на емоційному та фізіологічному рівнях. Більше чверті респондентів (27%) регулярно відчувають тривогу, що є вказівкою на розвиток тривожних розладів. Такі підлітки описують емоційні симптоми, як-от неспокій, почуття страху та хвилювання, що часто тривають протягом дня або навіть без конкретних тригерів. Крім того, фізичні симптоми тривожності – тахікардія, головний біль, м’язова напруга – заважають підліткам відчувати себе спокійно та впевнено.

Ці прояви свідчать про те, що тривога стає стійкою характеристикою їхнього психоемоційного стану. Чимало респондентів вказували, що емоційне навантаження суттєво збільшується під впливом медійних повідомлень про

військові дії, а також через власні переживання за рідних. Частина підлітків також зазначила, що не може відволіктися навіть у колі друзів або у звичній обстановці, що вказує на постійний характер тривожних відчуттів.

Дослідження показало, що значна кількість підлітків має виражену тривожність у соціальних ситуаціях. Це може свідчити про формування соціальної фобії, яка обмежує підлітків у можливості повноцінно комунікувати та взаємодіяти з однолітками. Респонденти зазначали, що відчувають хвилювання у натовпі, уникали публічних виступів, навіть звичайні шкільні презентації викликали в них страх і дискомфорт. Також поширеними були страхи залишитися одному, тривога під час підготовки до контрольних робіт або іспитів, що вказує на низьку впевненість у собі та значне нервове напруження.

Крім того, результати свідчать про високий рівень стресу під час комунікації та виконання публічних завдань, що також пов’язано з ситуацією невизначеності та психологічним тиском, спричиненим війною. Страх соціальних ситуацій може також вказувати на те, що підлітки відчувають нестачу підтримки та загального відчуття безпеки.

Фізичні симптоми є важливою складовою загального стану тривожності серед підлітків. Чимало респондентів (близько 40%) зазначали наявність таких проявів, як головний біль, біль у грудях, тремтіння, задишка або запаморочення. Це вказує на значний фізіологічний вплив тривожності, що може бути підсилений хронічним стресом, пов’язаним із війною. Підлітки зазначали, що часто відчувають напруження і навіть біль без видимої причини, що, ймовірно, є результатом накопиченого стресу та тривожності. Оскільки фізичні симптоми стають звичними, це значно ускладнює емоційний стан підлітків і впливає на їх здатність справлятися з повсякденними завданнями.

Результати анкетування показали, що у значної частини респондентів спостерігаються специфічні фобії, такі як страх замкнутого або відкритого простору, страх натовпу, боязнь залишитися одному чи боязнь публічних виступів. Такі фобії можуть бути пов’язані з переживаннями, які підлітки

отримали у зв’язку з військовими діями. Наприклад, страх натовпу або боязнь залишитися одному можуть бути пов’язані з відчуттям небезпеки у місцях скупчення людей, де потенційно може виникнути загроза, або ж навпаки, з переживаннями про безпеку під час евакуації чи розлуки з батьками.

Боязнь публічних виступів та страх контрольних робіт також можуть бути пов’язані із загальним емоційним перенавантаженням, яке підлітки відчувають через зовнішні стресові обставини. В умовах війни респонденти, швидше за все, стали більш вразливими до оцінювання та уваги з боку інших, що підсилює почуття дискомфорту в соціальних ситуаціях.

Відкрите питання анкети «Як впливає війна в Україні на ваш стан?» дозволило зібрати особисті переживання підлітків, що стосуються війни. Більшість респондентів відзначила підвищену тривожність, страх за рідних та друзів, постійну невизначеність щодо майбутнього. Підлітки зізнавалися, що відчувають страх, який іноді супроводжується безпорадністю, почуттям відчуження, соціальною ізоляцією, а також значними труднощами з концентрацією на навчанні.

Також респонденти вказали на часте відчуття втрати безпеки, що підсилює тривожність. Війна порушує нормальні механізми соціалізації та знижує почуття довіри до оточуючого середовища, що є важливими для здорового психічного розвитку підлітків. Результати також показали, що підлітки, які відчувають страх за своє життя або життя близьких, мають більш інтенсивні прояви тривожності та страхів у порівнянні з тими, хто не був безпосередньо свідком воєнних подій.

З метою вимірювання особистісної тривожності було використано методику: Шкала тривожності Тейлор для вимірювання особистісної тривожності (Manifest Anxiety Scale - MAS).

Цей психометричний інструмент дозволяє виявити індивідуальні особливості емоційної реактивності підлітків, зокрема, ідентифікувати ситуації в навчальному та соціальному середовищі, які провокують у них сильний емоційний дискомфорт та негативні переживання. За допомогою даної шкали

вдалося визначити не лише загальний рівень тривожності, але й виявити латентні (приховані) механізми тривожності, які можуть не усвідомлюватися самими підлітками. Отримані результати дозволили розподілити учасників дослідження на три групи за рівнем тривожності: з низьким, середнім та високим рівнем, що дало змогу провести більш детальний аналіз їхніх психологічних особливостей. Відсотковий розподіл загального рівня тривожності респондентів зображено на рис. 2.1.

За результатами дослідження рівня тривожності учнів було встановлено, що більшість учнів демонструють середній рівень тривожності. Зокрема, 50% учнів мають середній рівень тривожності з тенденцією до низького та 33.3% мають середній рівень тривожності з тенденцією до високого. Однак, 13.33% учнів мають високий рівень тривожності. І лише 3.33%- мають низький рівень тривоги.



Рис. 2.1. Відсотковий розподіл рівня тривожності за результатами методики «Особистісна шкала проявів тривоги» Тейлор (в адаптації (Manifest Anxiety Scale - MAS) у 30 досліджуваних

Дітям було надано посилання на Google forms, де були написані твердження, а поруч треба було відмітити дитина згодна з твердженням не згодна. Всі діти із завданням впорались, і одразу зрозуміли що потрібно робити.

Тест Спілбергера-Ханіна є ефективним інструментом для комплексної оцінки як особистісної, так і реактивної тривожності. Ця методика дозволяє не лише визначити загальний рівень тривожності, але й проаналізувати динаміку тривожних переживань в залежності від ситуації. Завдяки цьому тесту можна отримати детальну картину індивідуальних особливостей емоційної реактивності людини, оцінити її схильність до тривожних станів та визначити ступінь впливу тривоги на різні сфери життя.

Шкала Спілбергера-Ханіна дозволяє провести диференційований аналіз тривожності, розділяючи її на особистісну (ОТ) та ситуативну (СТ). ОТ відображає стійку індивідуальну схильність сприймати різноманітні ситуації як загрозливі та реагувати на них тривогою. Вона формується під впливом життєвого досвіду та особистісних особливостей. СТ, навпаки, характеризує тимчасовий стан тривоги, який виникає у відповідь на конкретні стресори, такі як соціальна оцінка, невизначеність майбутнього чи конфліктні ситуації. За допомогою цієї шкали можна не тільки визначити загальний рівень тривожності, але й зрозуміти, які саме ситуації та фактори провокують у конкретної людини тривожні переживання.

Відсотковий розподіл рівня особистісної та реактивної тривожності респондентів зображено на рис. 2.2 та рис. 2.3. Було отримано наступні результати:

– високий рівень особистісної тривожності був виявлений у 50% респонентів;

– помірний рівень особистісної тривожності був виявлений у 36,67% респонентів;

– низький рівень особистісної тривожності був виявлений у 13,33% респонентів;



Рис. 2.2. Відсотковий розподіл рівня особистісної тривожності за результатами методики «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна»

Щодо реактивної тривожності, то за цією методикою високий рівень реактивної тривожності було виявлено у 26,67% респондентів; помірний рівень реактивної тривожності у 50% респондентів; низький рівень реактивної тривожності у 23,33% респондентів.

За результатами методики Ч. Д. Спілбергера-Ханіна спостерігається значна диспропорція між рівнями особистісної та реактивної тривожності у респондентів. Зокрема, 50% опитаних демонструють високий рівень тривожності як стійкої особистісної характеристики, тоді як лише 26,67% відчувають підвищену тривогу в конкретних ситуаціях. Це свідчить про те, що для більшості учасників дослідження що вказує на те, що тривога стала для більшості учасників дослідження стійким станом, а не реакцією на конкретні події, що, ймовірно, є наслідком тривалої дії стресових факторів, пов’язаних з війною в Україні.



Рис. 2.3. Відсотковий розподіл рівня реактивної тривожності за результатами методики «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна»

Отже, підсумовуючи, результати анкетування показали, що війна в Україні значно впливає на емоційний стан підлітків, підвищуючи рівень тривожності та викликаючи широкий спектр емоційних, фізичних та соціальних проблем. Тривожність стала для багатьох підлітків стійкою характеристикою, яка супроводжується фізичними проявами та специфічними страхами. Переживання за життя близьких, страхи соціальних ситуацій, труднощі з концентрацією та значна втома є найбільш поширеними симптомами, що заважають підліткам вести повноцінне життя.

РОЗДІЛ 3
ВПРОВАДЖЕННЯ ТРЕНІНГУ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Принципи організації психологічної допомоги підліткам

Психокорекція та психотерапія є видами психологічної допомоги, які передбачають активний цілеспрямований вплив на особистісний, поведінковий й інтелектуальний рівень функціонування людини.

Психологічна корекція визначається як метод психологічного впливу, спрямований на створення (або відновлення) навичок оптимальної для особистості і ефективної для збереження здоров’я психічної діяльності, яка сприяє розвитку особистісного та інтелектуального потенціалу та адаптації людини у суспільстві (Г. Бурменська, І. Дубровіна, О. Карабанова, А. Лідері, В. Менделевич).

Метою психологічної корекції є виправлення таких тенденцій психічного розвитку, які не відповідають гіпотетичній оптимальній моделі нормального розвитку особистості. Психокорекційний процес «покликаний відродити гнучкість, мобільність психічної організації суб’єкта й тому апелює до статичних якостей психіки та виявлення певних дисфункцій, – підкреслює Т. Яценко. – Психокорекція слугує відродженню та розвитку лабільності й пластичності особистісних якостей суб’єкта»

Процес психологічної корекції оцінюється як досить авторитарна система, що передбачає контроль фахівця-психолога за поведінкою іншої людини. Психологічна корекція відрізняється від психологічного консультування та психотерапії тим, що вона не націлена на зміну поглядів, внутрішнього світу особистості і може здійснюватися навіть у тому випадку, коли клієнт не усвідомлює своїх проблем і психологічного змісту корекційних вправ. Психокорекція також розглядається як процес розширення діапазону

реагування клієнта на ті чи інші подразники, формування навичок, що роблять його поведінку більш гнучкою, підвищують адаптивні можливості його особистості.

Психокорекція характеризується такими ознаками як дискретність\ (вплив психолога на відносно незалежні конкретні складові внутрішнього світу людини) та орієнтація на вікові норми (тобто орієнтація на певний контингент корекційного впливу – діти, підлітки тощо, або на використання відповідних методик). Завдання психокорекції формулюються залежно від адресата (дитина з аномальним розвитком чи особистість, яка має відхилення і труднощі в межах психологічної норми), а також змісту корекційної роботи (корекція розумового чи емоційного розвитку, корекція і профілактика невротичних станів та неврозів).

Корекції підлягає «така поведінка суб'єкта у групі, яка засвідчує його соціально-перцептивні відступи від реальності, що каталізуються внутрішніми суперечностями та конфліктами з іншими людьми», такі недоліки характеру як підвищена збудливість, гнівливість, конфліктність, підвищена імпульсивність, песимізм, легковажність, упертість, байдужість, неохайність, надмірне прагнення до насолоди, гіпертрофована активність або пасивність, замкненість, хвороблива сором'язливість, схильність до крадіжок, негативізм, схильність до блукання, брехливість тощо. Ці вади можуть бути дискретними і стосуватися лише певних аспектів емоційно-вольової сфери або мати тотальний характер і бути пов'язаними з акцентуаціями характеру, провідними переживаннями, системою ставлень і ціннісних орієнтацій.

Складність і багатомірність процесу психокорекційної роботи із підлітками вимагає ретельного методологічного обґрунтування і ґрунтується на таких основних принципах:

– принцип комплексності психологічної корекції – єдність психологопедагогічних впливів на підставі обліку клінічних та психологопедагогічних чинників психічного розвитку особистості;

– принцип єдності діагностики і корекції: корекційна робота планується

на підставі повної психологічної діагностики як зони актуального, так і ближнього розвитку дитини (особливостей психічного розвитку, рівня сформованості певних новоутворень, відповідності рівня розвитку знань, умінь, навичок віковим нормативам тощо). Діагностика сприяє уточненню діагнозу та дозволяє оцінити ефективність корекційної роботи;

– принцип особистісного підходу – підходу до дитини як цілісної особистості з урахуванням всієї її складності і всіх її індивідуальних особливостей. Психологічна корекція має спрямовуватися не на окрему функцію (або ізольоване психічне явище людини), а на оптимізацію розвитку особистості в цілому;

– принцип діяльнісного підходу, що означує закономірності виявлення і формування особистості у діяльності: психокорекцій на робота повинна будуватися не як просте тренування умінь і навичок дитини (підлітка), не як окремі вправи з удосконалення психічної діяльності, а як цілісна, осмислена діяльність особистості (провідна (інтимно-особистісне спілкування у підлітковому віці) та/ або особистісно значуща (продуктивного типу: спорт, малювання, конструювання, танці тощо) діяльність), яка органічно вписується в систему її повсякденних життєвих відносин;

– ієрархічний принцип психологічної корекції, що базується на положеннях Л.С. Виготського, який в якості основної умови здійснення психологічної корекції розглядав орієнтацію на зону ближнього розвитку особистості і діяльності дитини (підлітка).

Психологічна корекція повинна будуватися як цілеспрямоване формування психологічних новоутворень, що становлять сутнісну характеристику віку. Тренування вже наявних у дитини психологічних здібностей не робить корекційну роботу ефективною, тому що навчання у цьому випадку лише слідує за розвитком, удосконалюючи здібності кількісно, не піднімаючи їх на більш перспективний якісний рівень. Корекція із орієнтацію на зону ближнього розвитку дитини (підлітка) потребує максимальної активності дитини і носить випереджаючий характер;

– принцип каузальності, реалізація якого спрямована на усунення причин та джерел відхилень у психічному розвитку дитини (підлітка): складна ієрархія відносин між симптомами та їх причинами визначають завдання і цілі психологічної корекції.

3.2 Опис програми тренінгу для підлітків

Корекційна програма «Корекція тривожності підлітків в умовах воєнного часу в Україні» спрямована на зниження рівня тривожності у підлітків, які переживають війну в Україні, розвиток їхньої самооцінки та комунікативних навичок, а також на зменшення емоційної напруженості та психологічного дискомфорту. Програма призначена для підлітків віком 11-14 років з високим рівнем тривожності, що виникає внаслідок пережитих стресових подій, пов’язаних із воєнними діями. Кожне заняття триває до 30 хвилин і проводиться двічі на тиждень у групах по 6-7 підлітків. Всього програма складається з 12 занять (Додаток Г).

Корекційну програму проводили з групою підлітків (30 дітей) з високим рівнем тривожності.

Мета програми:

– Створення позитивної атмосфери, що сприяє зниженню тривожності, викликаної війною.

– Підвищення самооцінки підлітків, зниження психологічної напруженості до нормального рівня.

– Покращення психоемоційного стану учнів через розвиток навичок саморегуляції.

– Створення умов для емоційної стійкості підлітків, підтримка їхнього соціального функціонування.

– Виховання толерантності та підтримка прагнення до самовдосконалення.

Програма розроблена для використання практичними психологами, соціальними педагогами та вчителями загальноосвітніх навчальних закладів, які працюють з підлітками, що зазнали впливу війни.

Завдання програми:

– Зниження рівня тривожності у підлітків через усвідомлення та опрацювання емоцій, пов’язаних з воєнними подіями.

– Розвиток навичок емоційної регуляції та управління стресом.

– Підвищення самооцінки та впевненості у собі, що допоможе долати почуття страху та безпорадності.

– Розвиток комунікативних навичок та емоційної підтримки у соціальних групах.

– Формування толерантного ставлення до оточуючих та усвідомлення важливості взаємодопомоги у складних обставинах.

Програма передбачає проведення занять у спокійній і безпечній атмосфері, бажано у просторій кімнаті зі стільцями та килимками для інтерактивних вправ і релаксації. Заняття включають арт-терапію, техніки релаксації, обговорення та рольові ігри, які допоможуть підліткам виражати свої емоції та долати тривожні стани.

Психологічно-корекційна програма зниження особистісної тривожності у підлітковому віці

Основні правила групи

Конфіденційність: Учасники домовляються не розголошувати особисту інформацію, яку почують у групі, що дозволяє створити атмосферу довіри. Взаємна повага та емпатія: Усі учасники вільні виражати свої почуття та емоції без страху бути засудженими.

Добровільність: Участь у вправах не є обов’язковою, і кожен має право відмовитися, якщо відчуває дискомфорт.

ЗАНЯТТЯ 1: Знайомство та визначення рівня тривожності через війну

Мета: Побудова довіри в групі, знайомство з почуттями учасників щодо війни.

1. Привітання: Учасники представляються, називаючи своє ім’я та одне захоплення, створюючи атмосферу довіри.

2. Вправа «Символ емоцій»: Учасники обирають предмет, що символізує їхні нинішні емоції. Це допомагає підліткам висловити свої почуття в безпечній формі.

3. Обговорення: Що таке тривога і стрес? Учасники діляться своїми переживаннями, пов’язаними з війною.

4. Основна частина - Вправа «Тривожний термометр»: На аркуші паперу учасники малюють шкалу від 0 до 10, де 0 – повний спокій, а 10 – максимальна тривога. Вони позначають свій поточний рівень тривожності та обговорюють, які події викликають у них ці емоції.

5. Підсумок: Група обговорює очікування від програми та встановлює правила роботи. Учасники висловлюють готовність співпрацювати та підтримувати одне одного.

ЗАНЯТТЯ 2: Як війна впливає на наше життя і емоції

Мета: Усвідомлення підлітками того, як війна впливає на їхній емоційний та фізичний стан.

1. Привітання: Кожен описує свій настрій трьома словами, що допомагає сфокусуватися на теперішньому емоційному стані.

2. Основна частина - Теоретичний блок: Психолог пояснює, як стрес впливає на організм. Учасники дізнаються, що через війну люди можуть відчувати страх, напруження, головний біль тощо.

3. Вправа «Моя тривога в тілі»: Учасники малюють на аркуші фігуру людини і позначають, де вони відчувають напруження. Ця вправа допомагає підліткам зрозуміти фізичні прояви тривожності.

4. Практична частина - «Заспокійливе дихання»: Учасники тренуються в дихальній вправі, щоб знизити рівень напруги (вдих на 4 рахунки, видих на 6).

5. Підсумок: Кожен ділиться своїми враженнями від вправи, обговорюються способи використання дихальної техніки у повсякденному

житті.

ЗАНЯТТЯ 3: Страх і тривога – як ми їх відчуваємо під час війни

Мета: Допомогти підліткам розпізнавати різницю між страхом і хронічною тривогою.

1. Привітання: Учасники визначають свій емоційний стан за допомогою «Емоційного компаса» від 0 до 10.

2. Основна частина - Обговорення: Психолог пояснює, що страх є природною реакцією на реальну загрозу, тоді як тривога – це хронічне почуття.

3. Вправа «Карта страхів»: Учасники малюють або записують ситуації, що викликають страх, наприклад, сирени, новини. Вони обговорюють, що викликане реальною загрозою, а що є результатом постійної тривоги.

4. Практична частина - «Безпечне місце»: Підлітки уявляють місце, де вони відчувають себе захищеними. Візуалізація безпечного місця допомагає зменшити почуття страху.

5. Підсумок: Учасники діляться своїм досвідом від візуалізації, обговорюють її практичне застосування.

ЗАНЯТТЯ 4: Як негативні думки посилюють тривогу

Мета: Навчити підлітків виявляти та контролювати негативні думки.

1. Привітання: Учасники діляться подією минулого тижня, яка викликала тривогу.

2. Основна частина - Обговорення: Психолог пояснює поняття «катастрофічного мислення» та як воно посилює тривожність.

3. Вправа «Злови негативну думку»: Підлітки записують негативні думки (наприклад: «Все буде погано») і замінюють їх на більш реалістичні (наприклад: «Я зможу впоратися з труднощами»).

4. Практична частина - Техніка «Зупинка думок»: Коли виникає негативна думка, підлітки уявляють червоний знак «Стоп» і замінюють її на більш позитивну.

5. Підсумок: Учасники діляться враженнями, як техніка «Зупинка думок» допомагає їм боротися з негативними думками.

ЗАНЯТТЯ 5: Навички саморегуляції у стресових ситуаціях

Мета: Навчити базових технік саморегуляції для зниження тривоги.

1. Привітання: Учасники називають одну річ або людину, яка допомагає їм у важкі моменти.

2. Основна частина - Теоретичний блок: Психолог розповідає про техніки саморегуляції: дихання, прогресивну м’язову релаксацію, візуалізацію.

3. Вправа «Сканування тіла»: Підлітки заплющують очі та відчувають, де в тілі є напруга, після чого поступово її знімають.

4. Практична частина - «Дихання 4-4-4»: Вдих на 4 рахунки, затримка на 4 рахунки, видих на 4 рахунки. Практика допомагає стабілізувати емоційний стан.

5. Підсумок: Обговорення ефективності технік саморегуляції та поради для щоденної практики.

ЗАНЯТТЯ 6: Соціальна підтримка як засіб боротьби з тривогою

Мета: Навчити підлітків отримувати і надавати підтримку іншим.

1. Привітання: Учасники розповідають про людину, яка надає їм найбільшу підтримку.

2. Основна частина - Обговорення: Як спілкування з друзями та родиною допомагає знижувати рівень тривожності.

3. Вправа «Мій близький друг»: Підлітки пишуть лист уявному другові, що переживає тривогу, та пропонують підтримку. Після цього діляться своїми думками з групою.

4. Практична частина - Групова вправа «Підтримай друга»: У парах один учасник ділиться тривожною ситуацією, а інший слухає і підтримує, не перебиваючи.

5. Підсумок: Обговорення важливості слухання і взаємної підтримки.

ЗАНЯТТЯ 7: Використання творчості для подолання тривожності

Мета: Використати арт-терапію для вираження емоцій і зниження тривожності.

1. Привітання: Вправа «Малюнок настрою» — учасники малюють

свій поточний емоційний стан.

2. Основна частина - Обговорення: Як творчість може допомогти виразити емоції?

3. Вправа «Мій тривожний день»: Підлітки малюють ситуації, що викликали тривогу.

4. Практична частина - «Малюнок безпечного місця»: Учасники малюють місце, де почуваються у безпеці.

5. Підсумок: Обговорення значення творчості у подоланні емоційної напруги.

ЗАНЯТТЯ 8: Стратегії подолання страху невдачі в умовах війни

Мета: Навчити підлітків стратегіям досягнення успіху.

1. Привітання: Кожен розповідає про незначний успіх минулого тижня.

2. Основна частина - Обговорення: Як війна впливає на мотивацію? Чому боїмося невдач?

3. Вправа «Страхи і успіхи»: Підлітки записують свої страхи та що їм допоможе з ними впоратися.

4. Практична частина - «Кроки до успіху»: Учасники ставлять собі одну мету і ділять її на кроки.

5. Підсумок: Як підтримка допомагає досягати мети.

ЗАНЯТТЯ 9: Техніки тілесної релаксації для зниження тривоги

Мета: Ознайомити підлітків із методами тілесної релаксації для зняття фізичної напруги, що супроводжує тривожність.

1. Привітання: Учасники розповідають, як вони відчувають своє тіло сьогодні, наприклад, чи є напруга, втома, енергія тощо.

2. Основна частина - Обговорення: Психолог пояснює, що тривожність часто проявляється через фізичну напругу, а також вчить, як релаксація може допомогти знизити цю напругу.

3. Вправа «Моє напруження»: Підлітки малюють, де у своєму тілі вони найбільше відчувають напруження під час стресу.

4. Практична частина - Прогресивна м’язова релаксація: Психолог проводить вправу, під час якої учасники поступово напружують і розслабляють різні групи м’язів (руки, плечі, ноги), щоб навчитись відчувати, де є напруга, та знімати її.

5. Дихальна техніка «Квадратне дихання»: Вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 4 рахунки, видих на 4 рахунки і затримка на 4 рахунки. Цей метод допомагає врегулювати дихання і знизити рівень тривожності.

6. Підсумок: Обговорення вражень від техніки, рекомендації для використання релаксаційних вправ щоденно.

ЗАНЯТТЯ 10: Формування навичок емоційної саморегуляції

Мета: Допомогти підліткам розвивати навички емоційного самоконтролю в стресових ситуаціях.

1. Привітання: Учасники оцінюють свій емоційний стан за допомогою «Емоційного термометра» від 0 до 10.

2. Основна частина - Обговорення: Психолог пояснює, як сильні емоції можуть впливати на поведінку та рішення, і які техніки допомагають тримати їх під контролем.

3. Вправа «Щоденник емоцій»: Учасники фіксують свої емоції за останній тиждень, аналізуючи, які з них були найсильнішими і як вони могли б з ними краще впоратись.

4. Практична частина - Усвідомленість (Mindfulness): Підлітки виконують вправу, зосереджуючись на своїх відчуттях тут і зараз, щоб уникати занепокоєнь про майбутнє або минуле.

5. Вправа «5-4-3-2-1»: Учасники називають 5 речей, які вони бачать, 4 – які чують, 3 – які відчувають на дотик, 2 – які можуть пригадати на запах, і 1 смак. Це допомагає заспокоїтись і зосередитись на теперішньому моменті.

6. Підсумок: Учасники обговорюють, як техніка усвідомленості допомогла їм впоратись з тривожністю.

ЗАНЯТТЯ 11: Роль підтримки і комунікації в умовах війни

Мета: Навчити підлітків ефективним навичкам комунікації та надання

взаємної підтримки в складних умовах.

1. Привітання: Кожен учасник називає людину, яка підтримує їх у важкі моменти, і описує, як ця підтримка допомагає впоратися з тривогою.

2. Основна частина - Обговорення: Психолог пояснює, як важливо мати підтримку під час війни, і що саме допомагає пережити важкі часи.

3. Вправа «Як я можу допомогти»: Підлітки діляться власними прикладами того, як можна підтримувати друзів, що переживають стрес або тривожність.

4. Практична частина - Рольова гра «Слухай і підтримуй»: У парах один учасник розповідає про свою проблему, а інший слухає та надає емоційну підтримку, не перебиваючи. Це допомагає розвинути навички активного слухання та взаємної підтримки.

5. Підсумок: Підлітки обговорюють важливість активного слухання та вміння звертатися за допомогою.

ЗАНЯТТЯ 12: Підсумки програми і плани на майбутнє

Мета: Закріпити навички, набути під час програми, та створити плани щодо подальшого саморозвитку і роботи з тривогою.

1. Привітання - Вправа «Мій найбільший здобуток»: Кожен учасник розповідає, що йому найбільше допомогло за час програми і яку навичку він вважає найкориснішою.

2. Основна частина - Обговорення: Учасники обговорюють, як програма допомогла їм впоратися з тривогою, і які техніки вони будуть використовувати у майбутньому.

3. Вправа «Мій план на майбутнє»: Підлітки складають план того, як вони продовжуватимуть працювати над своїм емоційним станом та тривожністю. Це може включати регулярне використання технік релаксації, звернення за підтримкою до близьких або саморефлексію.

4. Практична частина - Ритуал закриття програми: Учасники пишуть собі короткий лист підтримки, який вони зможуть прочитати у моменти тривоги. Листи містять підбадьорливі слова від себе теперішнього до себе

майбутнього, з нагадуванням про їхні досягнення та силу долати труднощі.

5. Підсумок: Учасники обговорюють досвід програми, діляться своїми очікуваннями на майбутнє і отримують символічні сертифікати за участь.

3.3 Аналіз результатів та оцінки ефективності програми тренінгу для підлітків

Для оцінки ефективності корекційно-розвиткової програми, спрямованої на зниження рівня тривожності у підлітків, було проведено повторне дослідження.

З цією метою ми застосували методику Тейлора, яка дозволяє кількісно оцінити рівень тривожності. Отримані дані дозволили нам проаналізувати, яким чином психологічно-корекційна програма вплинула на емоційний стан підлітків з високим рівнем тривожності та чи сприяла досягненню поставленої мети.

Повторний відсотковий розподіл загального рівня тривожності респондентів зображено на рис. 3.4.



Рис. 3.4. Відсотковий розподіл рівня тривожності за результатами методики «Особистісна шкала проявів тривоги» Тейлор (в адаптації (Manifest Anxiety Scale - MAS) у 30 досліджуваних (після проходження корекційної програми)

За результатами повторного дослідження рівня тривожності учнів було встановлено, що більшість учнів демонструють низький рівень тривожності. Зокрема, 63.33% учнів мають низький рівень тривожності, 20% мають середній рівень тривожності з тенденцією до низького та 16.67% мають середній рівень тривожності з тенденцією до високого.

Порівняння результатів досліджень до та після проведення корекційної програми показує значне зниження рівня тривожності серед підлітків (рис. 3.5.)

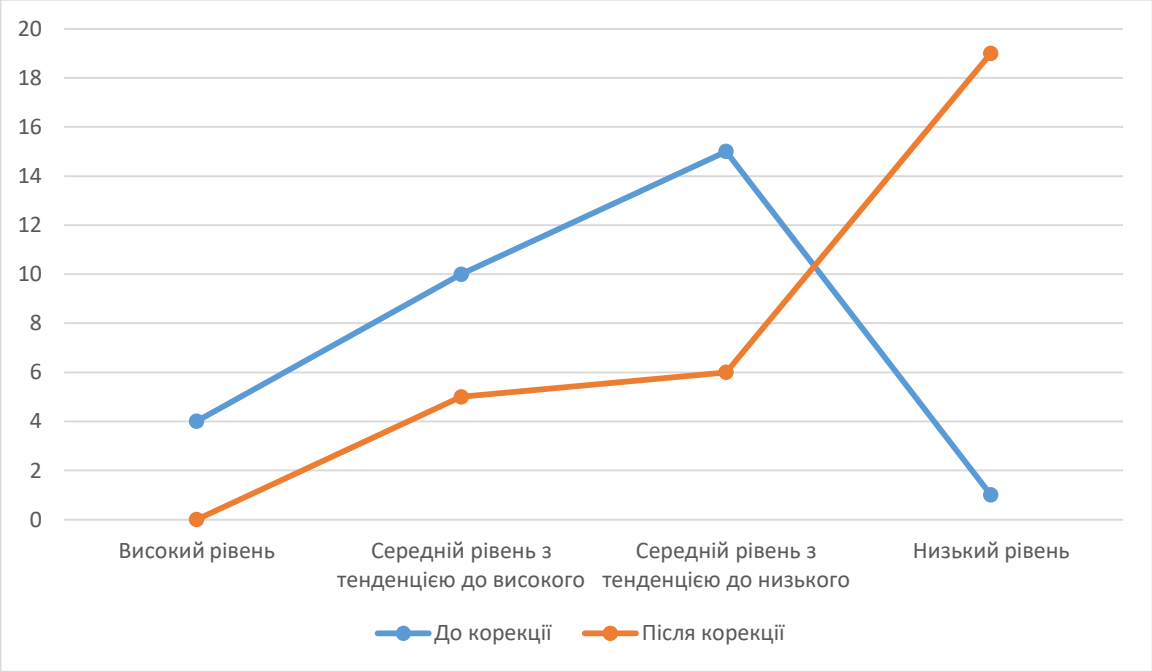


Рис. 3.5. Порівняльна діаграма особистісної тривожності підлітків за методикою А.Тейлора до проведення корекційної програми та після

Спочатку більшість учнів, а саме 50%, мали середній рівень тривожності з тенденцією до низького, 33,3% демонстрували середній рівень тривожності з тенденцією до високого, а 13,33% мали високий рівень тривожності. Лише 3,33% учнів мали низький рівень тривожності. Після проходження програми результати змінилися: 63,33% учнів виявили низький рівень тривожності, що є зростанням на 60%. Частка учнів із середнім рівнем тривожності з тенденцією до низького зменшилася до 20%, що на 30% менше від початкового показника, а кількість учнів із середнім рівнем тривожності з тенденцією до високого

знизилася до 16,67%, що на 16,63% менше. Кількість учнів з високим рівнем тривожності зникла, і тепер вона не фіксується серед респондентів.

При повторному дослідженні особистісної тривожності у підлітків за методикою Ч. Д. Спілбергера та Ю.Л.Ханіна відбулися позитивні зміни (рис. 3.6.):

1. Високий рівень розвитку – 1 особа (3.33%);
2. Середній рівень розвитку – 9 осіб (30%);
3. Низький рівень розвитку – 20 осіб (66.67%).

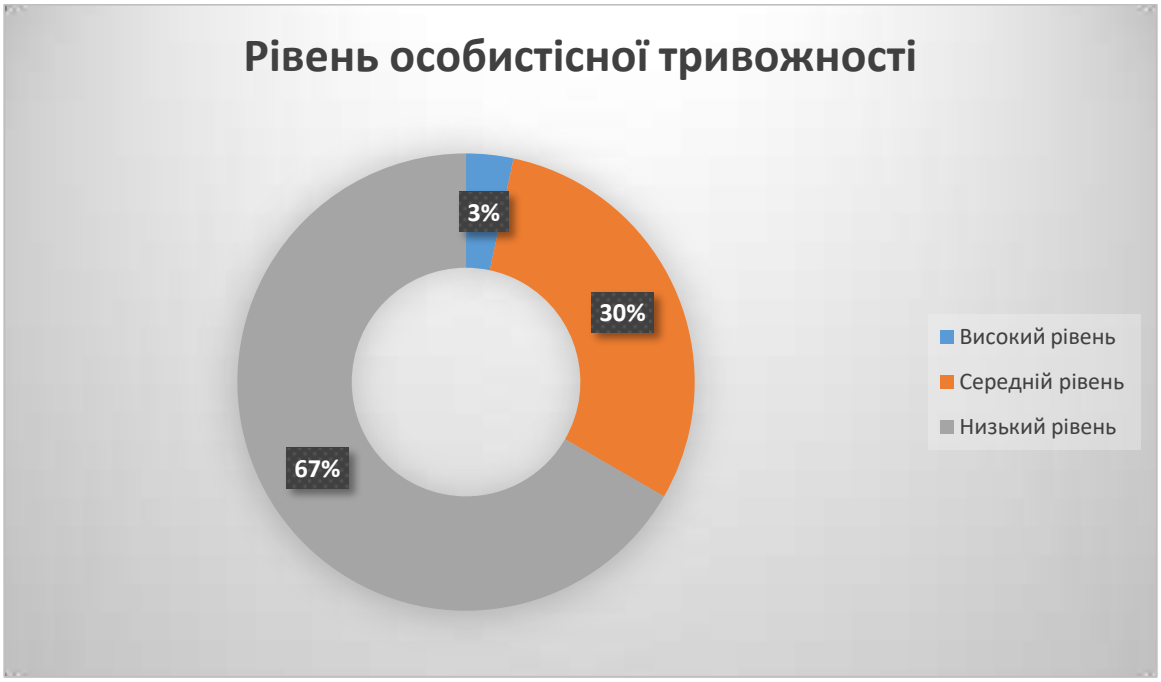


Рис. 3.6. Відсотковий розподіл рівня особистісної тривожності за результатами методики «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна» (після проходження корекційної програми)

За допомогою цього тесту ми змогли оцінити, наскільки сильно наші учасники схильні до особистісної тривожності. Виявилося, що більшість почувається досить спокійно. Адже 66,67% учасників потрапили до групи з низьким рівнем тривожності. Це означає, що тривога не є для них постійним супутником.

Однак, є й інші групи. Приблизно 30% учасників мають середній рівень тривожності. Це означає, що вони можуть відчувати тривогу в певних ситуаціях або час від часу. І лише невеликий відсоток має високий рівень тривожності. Ці підлітки, ймовірно, часто відчувають занепокоєння, тривогу та інші негативні емоції.

Порівняння результатів досліджень до і після проведення корекційної програми демонструє суттєве зниження рівня особистісної тривожності серед респондентів (рис 3.7.).

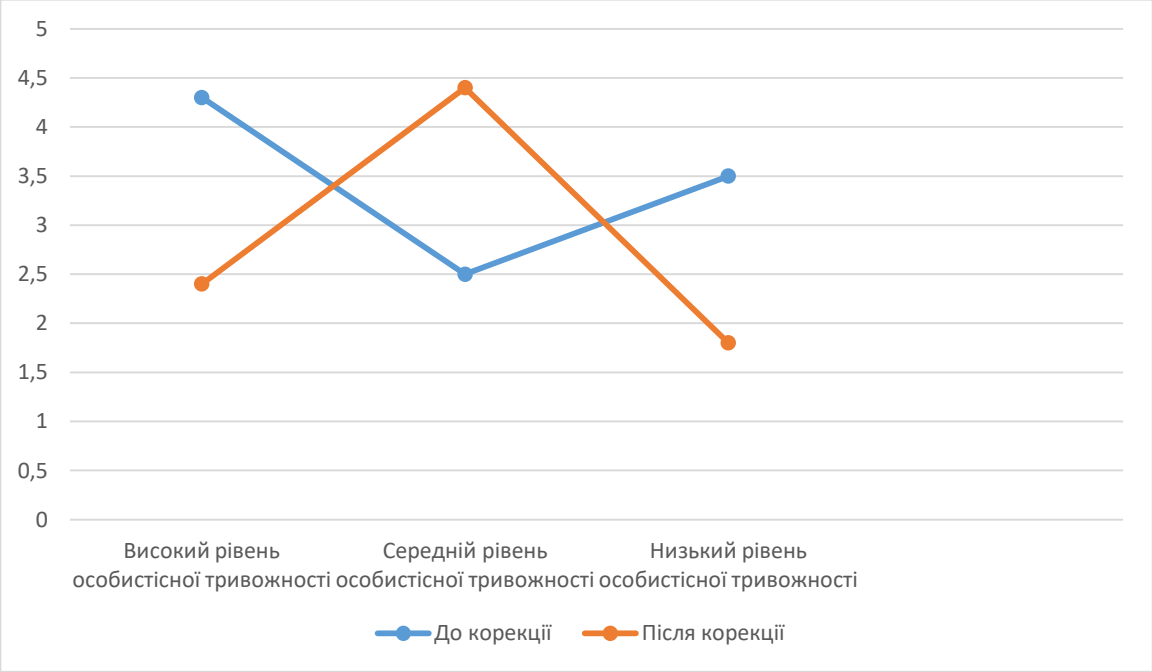


Рис. 3.7. Порівняльна діаграма особистісної тривожності підлітків за методикою Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна до проведення корекційної програми та після

До початку програми високий рівень особистісної тривожності був виявлений у 50% респондентів, помірний рівень – у 36,67%, а низький рівень тривожності – лише у 13,33%. Після завершення програми відбулося значне покращення: високий рівень тривожності залишився лише у 3,33% учасників, що свідчить про зниження цього показника на 46,67%. Частка респондентів із середнім рівнем тривожності зменшилася до 30%, що на 6,67% менше від початкового рівня. Низький рівень тривожності після програми був виявлений

у 66,67% респондентів, що показує зростання на 53,34%. Ці результати вказують на значну ефективність корекційної програми, яка допомогла зменшити тривожність у більшості учасників.

При повторному дослідженні реактивної тривожності у підлітків за методикою Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна відбулися також позитивні зміни (рис. 3.8.):



Рис. 3.8. Відсотковий розподіл рівня реактивної тривожності за результатами методики «Шкала ситуативної та особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера - Ю. Л. Ханіна» (після проходження корекційної програми)

Проведене психодіагностичне обстеження за методикою Ч. Д. Спілбергера-Ханіна дозволило розподілити учасників на три групи за рівнем реактивної тривожності. Більшість (80%) продемонструвала низький рівень тривожності, відчуваючи себе спокійно та врівноважено. Невелика частина (13,33%) мала середній рівень тривожності, відчуваючи деяке занепокоєння. Найменша група (6,67%) мала високий рівень тривожності,

відчуваючи значний дискомфорт. Загалом, результати свідчать про низький рівень тривожності у більшості учасників.

Порівняння результатів досліджень до і після проведення корекційної програми демонструє суттєве зниження рівня особистісної тривожності серед респондентів (рис 3.9.).

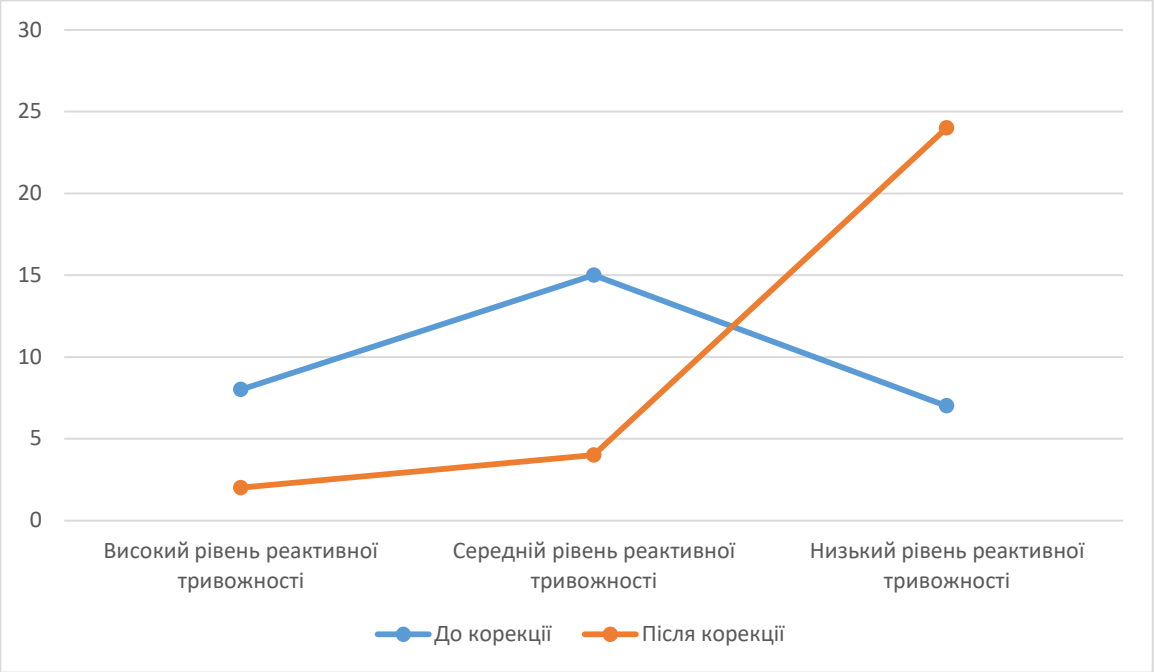


Рис. 3.9. Порівняльна діаграма реактивної тривожності підлітків за методикою Ч. Д. Спілбергера та Ю. Л. Ханіна до проведення корекційної програми та після

Порівняння результатів дослідження реактивної тривожності до і після проведення корекційної програми показує суттєві позитивні зміни. До початку програми високий рівень реактивної тривожності був виявлений у 26,67% респондентів, помірний рівень у 50%, і лише 23,33% мали низький рівень реактивної тривожності. Після програми ситуація значно покращилася: більшість респондентів (80%) показали низький рівень тривожності, що є зростанням на 56,67%. Помірний рівень реактивної тривожності знизився до 13,33%, що демонструє зменшення на 36,67%. Високий рівень тривожності виявили тільки у 6,67% учасників, що свідчить про зниження цього показника на 20%. Загалом, результати підкреслюють ефективність корекційної програми,

оскільки більшість респондентів змогли суттєво знизити свій рівень тривожності.

Використовуючи авторське анкетування, ми отримали відповідь на те, чи навчились підлітки справлятись з проблемою тривожності саме через війну в Україні.

Отже, підсумовуючи, результати анкетування показали, що війна в Україні суттєво впливає на емоційний стан підлітків, значно підвищуючи рівень тривожності та викликаючи широкий спектр емоційних, фізичних та соціальних труднощів. Тривожність стала для багатьох підлітків стійкою характеристикою, яка супроводжується фізичними проявами (тахікардія, напруження м’язів, головний біль) та специфічними страхами (переживання за життя близьких, страхи соціальних ситуацій, боязнь публічних виступів тощо). Також спостерігалися труднощі з концентрацією, значна емоційна втома та соціальна ізоляція, що суттєво обмежували можливість підлітків вести повноцінне життя та будувати здорові стосунки з оточенням.

Проте, результати дослідження після проведення корекційної програми вказують на значні позитивні зміни. Завдяки систематичній роботі над власними емоціями, підлітки навчилися краще розуміти природу своєї тривожності, використовувати техніки саморегуляції, а також знаходити підтримку у спілкуванні з однолітками та близькими. Рівень тривожності більшості учасників значно знизився: багато підлітків змогли стабілізувати емоційний стан і набули здатності більш спокійно реагувати на стресові фактори, пов’язані з війною.

Після проходження корекційної програми більшість підлітків зазначили значне покращення у здатності управляти своєю тривожністю, пов’язаною з війною. Вони почали краще розуміти свої емоції і навчилися використовувати техніки саморегуляції, такі як дихальні вправи, прогресивну релаксацію та усвідомленість, що сприяло зниженню рівня стресу. Підлітки також відзначили важливість соціальної підтримки і взаємодопомоги, що знизило відчуття ізоляції і підвищило їхню впевненість у своїй здатності справлятися зі

стресовими ситуаціями. Більшість учасників наголосили на тому, що вони відчули більший контроль над своїм емоційним станом і знайшли способи діяти більш раціонально під час тривожних подій. Програма дала їм не тільки психологічні інструменти для подолання тривоги, але й підвищила самооцінку та впевненість у власних силах, що є важливим кроком до емоційної стабільності в умовах війни.

Загалом, корекційна програма сприяла формуванню емоційної стійкості, що стало важливим ресурсом для адаптації до складних умов та повернення до активного життя.

Після завершення програми підлітки повідомили про суттєве зниження рівня тривожності, кращий контроль над своїми емоціями та підвищену впевненість у власних силах. Завдяки регулярній практиці технік саморегуляції, вмінням розпізнавати і контролювати негативні думки, а також усвідомленню важливості соціальної підтримки, учасники змогли поліпшити своє самопочуття. Програма також сприяла розвитку емоційної стійкості, яка допоможе їм у подальшому ефективніше справлятися з викликами.

Ця програма стала важливим етапом у розвитку навичок емоційного контролю та соціальної підтримки підлітків, що дозволить їм зберігати стабільність у складних життєвих ситуаціях та будувати здорові міжособистісні стосунки в майбутньому.

Отже, за результатами проведених досліджень та корекційної програми нам вдалося знизити тривожний стан у підлітків, що в подальшому відобразиться позитивний фактор на відношенні до самого себе, спілкуванні з однолітками та навчальній діяльності.

ВИСНОВКИ

Результати проведеного дослідження засвідчили розв’язання поставлених задач та надали підстави для формулювання наступних висновків.

1. На основі аналізу наукової психологічної літератури, було визначено сутність поняття «тривожність» у психологічній науці та виокремлено її особливості прояву в підлітковому віці. Ми дійшли висновку, що тривожність є станом, що характеризується підвищеною схильністю до переживань, побоювань і занепокоєнь, що мають негативне емоційне забарвлення. Це неприємний стан емоційної напруги, викликаний очікуванням потенційної небезпеки чи несприятливих подій, що супроводжується фізіологічними реакціями, такими як підвищене серцебиття, пітливість або відчуття внутрішнього напруження.

2. Проведений аналіз сучасних досліджень з питань особливостей тривожності в підлітковому віці свідчить, що цей емоційний стан має низку специфічних передумов і проявів. Підлітки, які перебувають у важливому етапі розвитку особистісної ідентичності, часто стикаються з різноманітними соціальними, психологічними та фізіологічними змінами, що можуть підсилювати відчуття тривожності. Ці зміни спонукають до пошуку власного місця в суспільстві, самостійності, а також до встановлення цінностей і орієнтирів, що супроводжується внутрішніми конфліктами та невизначеністю.

Тривожність у підлітковому віці може мати як позитивні, так і негативні наслідки. У деяких випадках вона сприяє розвитку адаптаційних механізмів, допомагаючи підліткам пристосовуватися до нових вимог і викликів. Водночас надмірна тривожність може перешкоджати нормальному функціонуванню, погіршувати самопочуття і знижувати рівень соціальної активності. Розуміння різноманітних проявів тривожності та її впливу на підлітків є важливим для створення стратегій підтримки, які допоможуть підліткам більш ефективно

долати емоційні труднощі та успішно проходити етапи становлення особистості.

3. На основі проведеного дослідження психічного здоров’я та психологічного стану підлітків 11–14 років, які навчаються у Березанському ліцеї №2, було виявлено особливості впливу воєнних умов на їхню тривожність та стресостійкість. У дослідженні, що охопило 30 осіб, застосовувалися теоретичні методи аналізу наукової літератури та емпіричні методики, зокрема тест Спілбергера-Ханіна для оцінки ситуативної тривожності, шкала Тейлора для вимірювання особистісної тривожності, а також авторське анкетування.

Результати дозволили охарактеризувати емоційні та поведінкові реакції підлітків в умовах підвищеної небезпеки, зокрема виявити прояви ситуативної та особистісної тривожності. Було встановлено, що у значної частини підлітків рівень тривожності та стресових реакцій підвищений, що пов’язано з безпосереднім впливом воєнної ситуації.

Результати дослідження показали, що підлітки в умовах війни демонструють високий рівень тривожності, який виявляється як на емоційному, так і на фізіологічному рівнях. Близько 27% респондентів відчувають тривогу постійно, що свідчить про можливий розвиток тривожних розладів. Емоційні прояви включають відчуття неспокою, страху та хвилювання, тоді як фізичні симптоми – тахікардія, головний біль, м’язове напруження – суттєво знижують загальний комфорт підлітків.

Військові події значно посилюють стрес, особливо через медійні повідомлення та переживання за близьких. Постійний характер тривоги, вказує на вплив хронічного стресу: навіть у безпечних ситуаціях підлітки часто не можуть розслабитися або відволіктися. Підлітки також демонструють соціальну тривожність, зокрема уникають публічних виступів та хвилюються у натовпі, що може свідчити про розвиток соціальних фобій.

Фізичні прояви тривожності, такі як головний біль, біль у грудях та тремтіння, вказують на суттєвий вплив хронічного стресу. Близько 40% респондентів відзначили наявність цих симптомів, що ускладнює їхню

здатність справлятися з повсякденними завданнями. Окрім цього, значна кількість учасників зазначила специфічні фобії, пов’язані з відчуттям небезпеки у соціальних ситуаціях, що, ймовірно, є наслідком травматичного впливу військових дій.

Анкетування також показало, що у 50% учнів виявлено високий рівень особистісної тривожності, тоді як 26,67% демонструють високий рівень реактивної тривожності. Це свідчить про стійкий характер тривоги у значної частини підлітків, яка, ймовірно, виникла через тривалі стресові фактори, пов’язані з війною в Україні. Усе це підтверджує першу гіпотезу нашого дослідження.

4. На основі проведеного дослідження були розроблені рекомендації для психологічної підтримки підлітків в умовах війни. Програма «Корекція тривожності підлітків в умовах воєнного часу» виявила ефективність у зниженні рівня тривожності, підвищенні самооцінки та розвитку навичок емоційної саморегуляції. Після участі в програмі більшість підлітків знизили рівень особистісної та реактивної тривожності, що вказує на покращення психоемоційного стану та стійкість до стресових факторів.

Програма довела ефективність застосування арт-терапії, дихальних вправ та психологічного консультування, які допомогли учасникам краще розуміти та управляти власними емоціями. Це створило позитивний вплив на їхню здатність справлятися з тривогою, що виникає через війну, підтримуючи їхню соціальну активність та емоційну стійкість.

Застосування цих рекомендацій у школах і психологічних центрах сприятиме підтримці підлітків, які перебувають у стресових умовах, підвищуючи їхнє психічне здоров’я та адаптацію до складних життєвих обставин. Усе це підтверджує другу гіпотезу нашого дослідження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Авраменко М. Підлітки та їхнє життя під час війни: настрої, цінності, майбутнє. URL: https://dobrodiy.club/wp-content/uploads/2023/03/doslidzhennya-pidlitky-ta-yihnye-zhyttya-pid-chas-vijny-nastroyi-czinnosti-majbutnye.pdf (дата звернення: 09.07.2024).

2. Бойко, О. А. Тривожність і пандемія: застосування шкали Спілбергера для вимірювання тривожності під час COVID-19. *Наукові записки університету*. Вип. 48. 2021. С. 145-153.

3. Боетчер Х., Гофмнн С., Джейд Q. Терапевтичні орієнтації. URL:: https://ukrayinska.libretexts.org (дата звернення: 12.10.2024).

4. Ваків В. Три теорії Зигмунда Фрейда про тривожність. URL : https://becalm.com.ua (дата звернення: 12.10.2024).

5. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблем тривожності особистості. *Збірник наукових праць КПНУ ім. Івана Огієнка*. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2015. С. 479–484.

6. Головченко Т. О. Психологія особистості. Психологічні прояви тривожності особистості в стресогенних ситуаціях. URL: http://habitus.od.ua/journals/2022/43-2022/19.pdf (дата звернення: 12.10.2024).

7. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Психологічний журнал*. URL: https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-11 (дата звернення: 13.07.2024).

8. Іванцев Л., Івнишин Т. Психологічні чинники виникнення особистісної тривожності у студентської молоді. URL: https://psytir.org.ua (дата звернення: 12.10.2024).

9. Комісаренко, Ю. В., Коваль, О. С. Психологічний аналіз методик вимірювання тривожності: адаптація та застосування шкали Спілбергера. *Психологічний журнал*. Вип. 65(3). 2018. С. 44-50.

10. Корольчук, В. М., & Корольчук, А. В. Використання шкали Спілбергера для оцінки тривожності у студентської молоді. *Психологія і суспільство*. Вип 1(2). 2016. С. 35-42.

11. Папуша В. Психологічні особливості прояву тривоги в дітей різного віку. URL: http://npd.roippo.org.ua/index.php/NPD/article/view/626/667 (дата звернення: 13.08.2024).

12. Петров, А. І. Застосування шкали Спілбергера у психологічній практиці. *Журнал психологічних досліджень*. Вип. 44(1). 2019. С. 22-28.

13. Подольська Г. Аналіз психологічного феномену тривожних станів особистості та їх проявів. *APS Journal*. 2021. URL: https://apsijournal.com (дата звернення: 12.10.2024).

14. Ревть А., Карпенко О. Особливості тривожності дітей дошкільного віку: теоретичні аспекти. *Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка»*. No 14 (46), 2022. С. 36–41. URL: https://doi.org/10.24919/2413-2039.13/46.5.

15. Спілберг С. Шкала тривоги Спілбергера. URL: https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI.

16. Тейлор Ж. Шкала прояву тривожності Тейлор. URL: https://vseosvita.ua/library/skala-proavu-trivoznosti-tejlor-371967.html.

17. Хорні К. Про природу базальної тривоги. Сучасні підходи у психоаналітичній терапії. 2021. URL: https://ua.sainte-anastasie.org (дата звернення: 12.10.2024).

18. Яремко Р., Гродська В., Дзюбак А., Ільків Х. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. URL: https://molodyivchenyi.ua (дата звернення: 12.10.2024).

19. Ящишина А. Базальна тривога. Комунальна установа "Одеський інклюзивно - ресурсний центр № 7". 2021. URL: https://odesa7.irc.org.ua/news/12-31-38-21-04-2021/ (дата звернення: 12.10.2024).

20. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ: Вища школа, 2004. 679 с.

21. Alfonsi, G., Conway, A. R., & St-Hilaire, A. *Effects of Questionnaire Length on Completion Rates*. *Survey Practice*. Vol. 11(2). 2018. P. 1-9. URL: https://doi.org/10.29115/SP-2018-0012

22. Bradburn, N. M., Sudman, S., & Wansink, B. Asking Questions: The Definitive Guide to Questionnaire Design for Market Research. *Political Polls, and Social and Health Questionnaires*. San Francisco, CA: Jossey-Bass. 2015.

23. De Vaus, D. Surveys in Social Research (6th ed.). Abingdon, UK: Routledge. 2016.

24. Dillman, D. A., Smyth, J. D., & Christian, L. M. Internet, Phone, Mail, and Mixed-Mode Surveys. *The Tailored Design Method*. Hoboken, NJ: Wiley. 2014.

25. Fowler, F. J. Survey Research Methods (5th ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications. 2014.

26. González, P., & Tomás, J. M. The role of STAI in measuring anxiety in high-stress situations: A comparative study in Europe. *Journal of Clinical Psychology*. Vol. 75(5). 2020. P. 812-821. URL: https://doi.org/10.1002/jclp.22750

27. Heeringa, S. G., & Belli, R. F. Using the MAS for Behavioral Analysis in Surveys: Addressing Social Desirability. *Public Opinion Quarterly*, Vol. 82(2). 2018. P. 399-414. URL: https://doi.org/10.1093/poq/nfx049

28. Heeringa, S. G., West, B. T., & Berglund, P. A. Applied Survey Data Analysis (2nd ed.). Boca Raton, FL: CRC Press. 2017.

29. Johnson, S. U., Ulvenes, P. G., Øktedalen, T., & Hoffart, A. *The* Manifest Anxiety Scale (MAS) in the Context of Clinical Psychology. *Adaptations and Validation*. *Frontiers in Psychology*. Vol. 10, 2019. p. 1246. URL: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01246

30. Julian, L. J. Measures of anxiety: State-Trait Anxiety Inventory (STAI). *Arthritis Care & Research*. Vol. 63(S11). 2015. P. S467-S472. URL: https://doi.org/10.1002/acr.20561

31. Kreuter, F., Presser, S., & Tourangeau, R. Social Desirability Bias in Surveys Conducted by Social Media: Implications for Research. *Public Opinion Quarterly*. Vol. 83(2). 2019. P. 358–376. URL: https://doi.org/10.1093/poq/nfz013

32. Krosnick, J. A., & Presser, S. Questionnaire Design. In Handbook of Survey Research (2nd ed., pp. 263–313). Bingley, UK: Emerald. 2015.

33. Leiner, D. J. Our Research's Bread and Butter: An Introduction to Open and Free Online Survey Platforms. *Social Science Computer Review*. Vol. 34(3). 2016. P. 385–396. URL: https://doi.org/10.1177/0894439315590209

34. Lee, J., & Park, S. *Cross-cultural application of the STAI: Validity and reliability in South Korea*. *Asian Journal of Psychiatry*, Vol. 34, 2018. P. 72-79. URL: https://doi.org/10.1016/j.ajp.2018.05.004

35. Marteau, T. M., & Bekker, H. *Short-form STAI for assessing state anxiety*. *British Journal of Clinical Psychology*, Vol. 55(3), 2017. P. 225-233. URL: https://doi.org/10.1111/bjc.12178

36. McWilliams, L. A., & Asmundson, G. J. *Measuring Social Evaluative Anxiety with the MAS: Recent Advances*. *Journal of Anxiety Disorders*, Vol. 74, 2020. URL:. https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102294

37. McWilliams, L. A., & Cox, B. J. *Assessing Trait Anxiety with the STAI: Cross-national applications and limitations*. *Journal of Anxiety Disorders*. Vol. 49, 2017. P. 78-85. URL: https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2017.04.001

38. Olatunji, B. O., & Deacon, B. J. The Manifest Anxiety Scale and its Use in the Digital Age. *Journal of Psychological Research*, Vol. 45(6), 2018. P. 467-489. URL: https://doi.org/10.1016/j.jpsychres.2018.05.004

39. Park, J., & Kwon, Y. J. Adaptation of MAS for the South Korean Population. *Asian Journal of Psychiatry*, Vol. 25. 2017. P. 72-80. URL: https://doi.org/10.1016/j.ajp.2017.10.004

40. Revilla, M., Ochoa, C. Ideal and Maximum Length for a Web Survey. *International Journal of Market Research*, Vol. 59(5), (2017). P. 557–565. URL: https://doi.org/10.2501/IJMR-2017-039

41. Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Khaledi-Paveh, B. Prevalence of anxiety during COVID-19: Insights from STAI. *Global Health*, Vol. 17(1), 2021. 45 p. URL: https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w

42. Salari, N., Hosseinian-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor,

S., Mohammadi, M., & Khaledi-Paveh, B. Prevalence of Stress, Anxiety, Depression among the General Population during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Global Health*, Vol. 16(1), 2020. 57 p. URL: https://doi.org/10.1186/s12992-020-00589-w

43. Sarason, I. G., & Sarason, B. R. Anxiety, Stress, and Coping. *The Impact of Psychological Assessments on Research*. New York, NY: Springer. 2014.

44. Saris, W. E., & Gallhofer, I. N. Design, Evaluation, and Analysis of Questionnaires for Survey Research. Hoboken, NJ: Wiley. 2014.

45. Smout, M. F., & Houben, M. Using MAS in Contemporary Therapy Practices: A Review. *Cognitive Therapy and Research*, Vol. 40(3), 2016. P. 276-286. URL: https://doi.org/10.1007/s10608-016-9764-3

46. Spielberger, C. D. State-Trait Anxiety Inventory (STAI) Manual. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. 2014.

47. Tourangeau, R., Conrad, F. G., & Couper, M. P. The Science of Web Surveys. Oxford, UK: Oxford University Press. 2018.

48. Van der Velden, P. G., Contino, C., Das, M., & Bout, J. Using the MAS in Public Health Research: Insights from COVID-19 Studies. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, Vol. 55(7), 2020. P. 891-898. URL: https://doi.org/10.1007/s00127-020-01888-8

49. Vindegaard, N., & Benros, M. E. Mental health consequences of COVID-19: Using MAS to Measure Anxiety Levels in Healthcare Workers. *Brain, Behavior, and Immunity*, Vol. 89, 2020. P. 531-542. URL: https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048

50. Vindegaard, N., & Benros, M. E. COVID-19 pandemic and mental health consequences: Systematic review of the current evidence. *Brain, Behavior, and Immunity*, Vol. 89, 2020.P. 531-542. URL: https://doi.org/10.1016/j.bbi.2020.05.048

51. Zhang, Y., Liu, Z., & Li, W. Cross-Cultural Validation of the MAS in a Chinese Sample. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. Vol. 50(3). 2019. P. 313-328. URL: https://doi.org/10.1177/0022022119834476

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала прояву тривожності Тейлор

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак «+» (так), якщо згодні, або «-» (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь».

Текст опитувальника

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.

2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.

3. Зазвичай руки й ноги в мене теплі.

4. У мене рідко болить голова.

5. Я впевнений у своїх силах.

6. Очікування мене нервує.

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

8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.

9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.

10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував все те, що мені доручали.

11. Раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.

12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.

13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.

14. Я не надто сором’язливий.

15. Життя для мене майже завжди пов’язане з великим напруженням.

16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.

17. Я червонію не частіше, ніж інші.

18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.

19. Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку.

20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.

21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.

22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.

23. Мене часто мучать нічні кошмари.

24. Я схильний все сприймати надто серйозно.

25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.

26. У мене неспокійний і переривчастий сон.

27. В іграх я волію скоріше вигравати, ніж програвати.

28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.

29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.

30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.

31. Мій шлунок сильно турбує мене.

32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.

33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.

34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.

35. Я легко ніяковію.

36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.

37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.

38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.

39. Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.

40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.

41. Іноді мені хочеться вилаятися.

42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв’язку з чим-небудь або з ким-небудь.

43. Мене турбують можливі невдачі.

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

45. Мене нерідко охоплює відчай.

46. Я – людина нервова і легко збуджувана.

47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.

48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.

49. Мені не вистачає впевненості в собі.

50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.

51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.

52. У мене дуже рідко болить живіт.

53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на який-небудь задачі або роботі.

54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.

55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.

56. Я легко засмучуюсь.

57. Практично я ніколи не червонію.

58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.

59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.

60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

«Ключ»

В 1 бал оцінюються відповіді «так» до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60

і відповіді «ні» до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Неправдивими вважаються відповіді «так» до висловлювань 2, 10, 55 і «ні» до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Інтерпретація результатів

Сумарна оцінка: 40-50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги;

25-39 балів свідчать про високий рівень тривоги;

16-24 бала – про середній рівень (з тенденцією до високого);

5-15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького);

0-4 бала – про низький рівень тривоги.

Додаток Б

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.

А. 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. [12]

№ 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

Б. 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	1	2	3	4

	через дрібниці				
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 в1 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

Додаток В

Авторська анкета

1. Стать
    а. Жіноча
    б. Чоловіча
2. Вік
    а. 11
    б. 12
    в. 13
    г.14
3. Я часто відчуваю, що мене охоплює тривога
    а. Так
    б. Ні
4. Мені важко розслабитися
    а. Так
    б. Ні
5. Я швидко втомлююся
    а. Так
    б. Ні
6. Мене легко роздратувати
    а. Так
    б. Ні
7. Я відчуваю тиск у грудях або задишку
    а. Так
    б. Ні
8. Я відчуваю запаморочення або відчуття нестійкості
    а. Так
    б. Ні
9. У мене часто болить голова

а. Так

б. Ні

10. У мене часто буває пітливість

а. Так

б. Ні

11. У мене часто буває тремтіння або озноб

а. Так

б. Ні

12. Мені важко сконцентруватися

а. Так

б. Ні

13. Я погано сплю

а. Так

б. Ні

14. Мені здається, що зі мною може щось статися жахливе

а. Так

б. Ні

15. Я боюся залишатися один

а. Так

б. Ні

16. Я боюся відкритого простору

а. Так

б. Ні

17. Я боюся замкнутого простору

а. Так

б. Ні

18. Я боюся натовпу

а. Так

б. Ні

19. Я боюся подорожувати

а. Так

б. Ні

20. Я боюся говорити перед публікою

а. Так

б. Ні

21. Я боюся здавати іспити/контрольні роботи

а. Так

б. Ні

22. Я боюсь крові

а. Так

б. Ні

23.Як впливає війна в Україні на ваш стан?

Додаток Г

Психологічно-корекційна програма зниження особистісної тривожності у підлітковому віці

Програма складається з 12 занять, кожне з яких спрямоване на зниження тривожності підлітків через розуміння емоцій, соціальну підтримку та розвиток навичок саморегуляції. Кожне заняття триває 30 хвилин і містить декілька етапів: привітання, основна частина (вправи та дискусії), підсумок.

ЗАНЯТТЯ 1: ЗНАЙОМСТВО ТА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ЧЕРЕЗ ВІЙНУ

Мета: Створити атмосферу довіри в групі, ознайомити підлітків з природою тривожності і їхнім емоційним станом.

Етапи заняття:

– Привітання: Коротке представлення кожного учасника (ім’я, хобі або цікаві факти).

– Вправа «Символ емоцій»: кожен учасник обирає предмет або малюнок, який символізує його нинішній емоційний стан.

– Обговорення: Що таке тривожність? Як ми її відчуваємо під час війни? Обговорення понять тривоги та стресу.

Основна частина:

– Вправа «Тривожний термометр»: Учасники малюють на аркуші паперу шкалу від 0 до 10, де 0 – це спокій, а 10 – максимальна тривожність. Після цього вони позначають свій поточний рівень тривожності.

– Обговорення: Що викликає тривожність у кожного учасника? Які події війни впливають на їх емоційний стан?

Підсумок: Обговорення очікувань від програми та створення правил групової роботи (довіра, конфіденційність, повага до думки інших).

ЗАНЯТТЯ 2: ЯК ВІЙНА ВПЛИВАЄ НА НАШЕ ЖИТТЯ І ЕМОЦІЇ

Мета: Розуміння підлітками впливу війни на їхній емоційний стан та вивчення фізичних симптомів тривоги.

Етапи заняття:

– Привітання: Коротка вправа на увагу та зосередженість – «Розкажи про свій день у трьох словах».

Основна частина:

– Теоретичний блок: Обговорення того, як війна викликає стрес і тривогу. Огляд фізіологічних реакцій на стрес: пришвидшене серцебиття, пітливість, головний біль, напруження м’язів.

– Вправа «Моя тривога в тілі»: Підлітки малюють людину на аркуші паперу і позначають місця на тілі, де вони відчувають стрес (голова, груди, живіт, м’язи тощо).

– Обговорення: Що робити, коли ми відчуваємо фізичні симптоми тривоги? Як можна допомогти своєму тілу розслабитися?

Практична частина:

– Техніка «Заспокійливе дихання»: Учасники вчаться виконувати прості дихальні вправи для зниження напруження (вдих через ніс на 4 рахунки, видих через рот на 6 рахунків).

Підсумок: Обговорення, як дихальні вправи допомагають заспокоїтися в стресовий момент. Поради для щоденного використання.

ЗАНЯТТЯ 3: СТРАХ І ТРИВОГА – ЯК МИ ЇХ ВІДЧУВАЄМО ПІД ЧАС ВІЙНИ

Мета: Навчити підлітків розрізняти страх як природну реакцію на небезпеку і хронічну тривогу.

Етапи заняття:

– Привітання: Обмін емоціями за допомогою вправи «Емоційний компас». Кожен учасник вказує на свій емоційний стан від 0 до 10 і коротко пояснює.

Основна частина:

– Теоретична частина: Обговорення різниці між страхом і тривогою. Страх виникає у відповідь на реальну загрозу (наприклад, вибухи), тоді як тривога – це постійне переживання.

– Вправа «Карта страхів»: Підлітки малюють або записують ситуації, які викликають страх під час війни (наприклад, сирени, новини, зміни в родині).

– Обговорення: Які з цих страхів реальні, а які викликані тривогою? Як реагує наше тіло і розум на кожен із них?

Практична частина:

– Техніка «Безпечне місце»: Підлітки уявляють місце, де вони почуваються повністю захищеними (будинок, кімната, природа), і використовують цю візуалізацію для зниження страху та тривоги.

Підсумок: Обговорення результатів візуалізації та поради щодо її застосування в повсякденному житті для боротьби зі страхом.

ЗАНЯТТЯ 4: ЯК НЕГАТИВНІ ДУМКИ ПОСИЛЮЮТЬ ТРИВОГУ

Мета: Виявити негативні думки підлітків, пов’язані з війною, та навчити їх контролювати.

Етапи заняття:

– Привітання: Вправа «Тривожний журнал». Кожен учасник розповідає про одну річ, що викликає у нього тривогу за минулий тиждень.

Основна частина:

– Теоретична частина: Як негативні думки підсилюють тривожність? Обговорення, що таке "катастрофічне мислення" і як воно впливає на емоції.

– Вправа «Злови негативну думку»: Кожен підліток записує свою тривожну думку (наприклад: "Все буде погано", "Я не впораюся"). Після цього вони обговорюють, як можна змінити цю думку на більш реалістичну та позитивну (наприклад: "Я зможу впоратися з проблемами, якщо буду діяти поступово").

Практична частина:

– Техніка «Зупинка думок»: Коли виникає негативна думка, підлітки вчаться зупиняти її, уявляючи червоний знак "Стоп" і замінюючи її на позитивну або реалістичну.

Підсумок: Обговорення, як техніка «Зупинка думок» допомогла кожному підлітку. Домашнє завдання: щодня фіксувати свої негативні думки і застосовувати техніку їхньої зміни.

ЗАНЯТТЯ 5: НАВИЧКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СТРЕСОВИХ СИТУАЦІЯХ

Мета: Навчити підлітків базових технік саморегуляції для зниження тривоги в умовах війни.

Етапи заняття:

– Привітання: Вправа «Мій ресурс». Учасники називають одну річ або людину, яка допомагає їм справлятися зі стресом.

Основна частина:

– Теоретична частина: Огляд технік саморегуляції (дихальні техніки, м’язова релаксація, візуалізація).

– Вправа «Сканування тіла»: Учасники заплющують очі і повільно зосереджуються на кожній частині тіла, починаючи з голови і закінчуючи ногами, відчуваючи, де є напруга, і поступово її знімають.

– Вправа «Карта заспокоєння»: Підлітки малюють або записують

Практична частина:

– Техніка «Дихання 4-4-4»: Вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 4 рахунки, видих на 4 рахунки. Практика цього методу знижує рівень тривожності.

Підсумок: Обговорення, як кожна техніка допомогла знизити напругу. Поради для щоденної практики технік саморегуляції.

ЗАНЯТТЯ 6: СОЦІАЛЬНА ПІДТРИМКА ЯК ЗАСІБ БОРОТЬБИ З ТРИВОГОЮ

Мета: Показати підліткам важливість соціальної підтримки та навчити їх отримувати й надавати підтримку іншим.

Етапи заняття:

– Привітання: Вправа «Коло підтримки». Учасники називають одну людину, яка підтримує їх під час стресу або тривоги.

Основна частина:

– Обговорення: Як взаємодія з іншими людьми (друзями, родиною) допомагає знизити рівень тривоги?

– Вправа «Мій близький друг»: Кожен підліток пише листа уявному другові, який переживає тривогу, і пропонує йому підтримку та поради. Після написання листа вони діляться своїми думками з групою.

Практична частина:

– Групова вправа «Підтримай друга»: Учасники у парах розповідають один одному про свою тривожну ситуацію, після чого інший учасник дає поради або просто слухає з емпатією.

Підсумок: Обговорення важливості активного слухання та емоційної підтримки у подоланні стресу.

ЗАНЯТТЯ 7: ВИКОРИСТАННЯ ТВОРЧОСТІ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ

Мета: Використати арт-терапію як спосіб вираження емоцій і подолання тривожності, пов’язаної з війною.

Етапи заняття:

– Привітання: Вправа «Малюнок настрою». Учасники малюють на аркуші, який у них сьогодні настрій, використовуючи кольори, лінії та форми.

Основна частина:

– Обговорення: Як ми можемо використовувати творчість, щоб впоратися з тривогою? Обговорення того, як малювання або інша творчість може допомогти виразити емоції.

– Вправа "Мій тривожний день": Підлітки малюють свій день або ситуацію, коли вони відчували тривожність через війну. Це можуть бути конкретні сцени або абстрактні малюнки, що передають емоційний стан.

Практична частина:

– Обговорення малюнків: Кожен учасник описує свій малюнок і пояснює, які емоції він викликає. Група ділиться думками, що може допомогти в таких ситуаціях.

– Вправа "Малюнок безпечного місця": Учасники малюють місце або простір, де вони відчувають себе в безпеці (можливо, це будинок, природа, або інше місце). Це місце можна використовувати як візуалізацію для заспокоєння.

Підсумок: Як творчість може допомогти впоратися з тривожністю? Обговорення важливості емоційного вираження через малювання та інші форми творчості.

ЗАНЯТТЯ 8: СТРАТЕГІЇ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРАХУ НЕВДАЧІ В УМОВАХ ВІЙНИ

Мета: Допомогти підліткам подолати страх невдачі, пов’язаний з впливом війни, і навчити їх стратегіям досягнення успіху.

Етапи заняття:

– Привітання: Вправа «Мій маленький успіх». Кожен учасник розповідає про те, що йому вдалося за останній тиждень, навіть якщо це дрібниця (наприклад, встиг зробити домашнє завдання або допоміг комусь).

Основна частина:

– Обговорення: Як війна впливає на наші успіхи та досягнення? Чому ми боїмося невдач у навчанні чи взаємодії з іншими?

– Вправа "Страхи і успіхи": Підлітки малюють таблицю, де записують свої страхи (зліва) і що може допомогти їм впоратися з цими страхами (справа). Наприклад, страх "Я провалю тест" можна замінити на "Я підготуюсь і спробую найкраще".

Практична частина:

– Техніка «Кроки до успіху»: Учасники записують одну мету на наступний тиждень (наприклад, підготувати домашнє завдання), розбивають її на кілька простих кроків і обговорюють, як їх досягти.

– Рольова гра «Підтримка друга»: Підлітки у парах грають роль друга, який підтримує іншу людину, що боїться невдачі. Це допомагає розвинути навички підтримки та взаємної допомоги.

Підсумок: Як можна перетворити страхи на кроки до успіху? Обговорення того, як учасники можуть підтримувати себе і одне одного у досягненні цілей.

ЗАНЯТТЯ 9: ТЕХНІКИ ТІЛЕСНОЇ РЕЛАКСАЦІЇ ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОГИ

Мета: Навчити підлітків методам тілесної релаксації для зняття напруги і тривоги.

Етапи заняття:

– Привітання: Вправа "Як відчуває себе моє тіло?". Учасники коротко розповідають, як вони відчувають своє тіло сьогодні – чи є напруження, втома, енергія тощо.

Основна частина:

– Обговорення: Як стрес і тривога через війну можуть впливати на наше тіло? Пояснення того, що тривога часто виражається через фізичну напругу (скуті плечі, біль у животі тощо).

– Вправа «Моє напруження»: Підлітки описують або малюють, де в тілі вони відчувають найбільше напруження, коли нервують або тривожаться.

Практична частина:

– Прогресивна м’язова релаксація: Психолог проводить вправу, в якій підлітки по черзі напружують і розслабляють різні групи м’язів (руки, плечі, ноги), щоб навчитися розслабляти тіло.

– Дихальна техніка «Квадратне дихання»: Вдих на 4 рахунки, затримка дихання на 4 рахунки, видих на 4 рахунки, знову затримка на 4 рахунки. Це допомагає врегулювати дихання і заспокоїти розум.

Підсумок: Як тіло може допомогти нам впоратися з тривогою? Підлітки діляться своїми враженнями від вправ і отримують поради для щоденного використання релаксаційних технік.

ЗАНЯТТЯ 10: ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЕМОЦІЙНОЇ САМОРЕГУЛЯЦІЇ

Мета: Навчити підлітків технікам саморегуляції для управління сильними емоціями під час війни.

Етапи заняття:

– Привітання: Вправа "Емоційний термометр". Учасники оцінюють свій рівень емоційної напруги від 0 до 10.

Основна частина:

Обговорення: Як ми можемо контролювати свої емоції, коли вони надто сильні? Що допомагає заспокоїтися в стресовій ситуації?

– Вправа "Щоденник емоцій": Підлітки записують свої емоції за останній тиждень і аналізують, які з них були найсильнішими. Обговорюють, як можна було б впоратися з ними краще.

Практична частина:

– Техніка "Усвідомленість" (Mindfulness): Підлітки вчаться звертати увагу на теперішній момент, відкидаючи тривожні думки про майбутнє або минуле. Це допомагає зосередитися на своїх відчуттях тут і зараз.

– Вправа "5-4-3-2-1": Учасники називають 5 речей, які вони бачать, 4 речі, які можуть почути, 3 речі, які вони можуть відчути на дотик, 2 запахи, які вони можуть пригадати, і 1 смак. Це допомагає заспокоїтися і зосередитися на теперішньому моменті.

Підсумок: Як усвідомленість може допомогти нам впоратися з тривогою? Обговорення застосування техніки в повсякденному житті.

ЗАНЯТТЯ 11: РОЛЬ ПІДТРИМКИ І КОМУНІКАЦІЇ В УМОВАХ ВІЙНИ

Мета: Розвинути у підлітків навички ефективної комунікації та взаємної підтримки в стресових умовах.

Етапи заняття:

– Привітання: Вправа "Моя опора". Кожен учасник називає людину, яка його підтримує, і описує, як ця підтримка допомагає справлятися з труднощами.

Основна частина:

Обговорення: Чому важливо мати коло підтримки під час війни? Як ми можемо підтримувати інших і отримувати допомогу?

– Вправа "Як я можу допомогти": Учасники обговорюють, як вони можуть підтримувати друзів, які переживають стрес або тривожність, і діляться власними прикладами допомоги.

Практична частина:

– Рольова гра "Слухай і підтримуй": Підлітки працюють у парах. Один розповідає про свою проблему або тривогу, інший слухає і надає емоційну підтримку, не перебиваючи. Це вчить активного слухання та взаємної допомоги.

Підсумок: Які навички підтримки ми можемо використовувати у повсякденному житті? Обговорення важливості активного слухання і вміння звертатися за допомогою.

ЗАНЯТТЯ 12: ПІДСУМКИ ПРОГРАМИ І ПЛАНИ НА МАЙБУТНЄ

Мета: Підвести підсумки пройденої програми, закріпити навички та намітити плани щодо подальшого самовдосконалення.

Етапи заняття:

– Привітання: Вправа "Мій найбільший здобуток". Кожен учасник розповідає, що йому найбільше допомогло за час програми, і яку навичку він запам’ятав найкраще.

Основна частина:

Обговорення: Як програма допомогла впоратися з тривогою? Які навички кожен з учасників планує використовувати у майбутньому?

– Вправа "Мій план на майбутнє": Підлітки складають план, як вони будуть продовжувати працювати над своїм емоційним станом і тривожністю. Це може включати використання технік релаксації, звернення за допомогою або саморефлексію.

Практична частина:

– Ритуал закриття програми: Учасники пишуть собі короткі листи підтримки, які вони зможуть прочитати у моменти тривоги. Ці листи містять поради та підбадьорливі слова від себе теперішнього до себе майбутнього.

Підсумок: Завершальне обговорення досвіду програми, врученню символічних сертифікатів учасникам за успішну участь.