МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: ВПЛИВ ПСИХОТРАВМУВАЛЬНИХ ЧИННИКІВ ВІЙНИ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ (14-17 РОКІВ)

Виконав: студент IV курсу,
групи 6.0532-2
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми Психологія
Шевченко Данило Валерійович
Керівник: к. психол. наук, доцент
кафедри психології Мосол Н. О.
Рецензент: канд. психол. наук, доцент
кафедри психології Скрипаченко Т. В.

Запоріжжя – 2026

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
кафедра психології
рівень вищої освіти: бакалаврський
спеціальність: 053 «Психологія»
освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ
В.о. завідувача кафедри психології
к.психол.н., доцент Н.О. Губа
_____
«___» _____ 2026 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Шевченко Данилу Валерійовичу

1. Тема роботи: Вплив психотравмувальних чинників війни на рівень тривожності підлітків (14 –17 років)

керівник роботи Мосол Н.О., к. психол. н., доцент кафедри психології затверджені наказом ЗНУ від «08» грудня 2025 року № 1779-с

2. Строк подання студентом роботи: _____

3. Вихідні дані до роботи: аналіз наукових джерел, матеріали практик.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми виникнення та розвитку тривожності в підлітковому віці під впливом психотравмуючих подій; визначити основні психотравмуючі фактори війни, що впливають на психоемоційний стан сучасних підлітків; підібрати та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій для вимірювання рівня тривожності досліджуваних; емпірично дослідити рівень тривожності у визначеній вибірці підлітків за допомогою обраних методик (зокрема, методики Б. Філліпса); проаналізувати отримані результати, визначити характер впливу воєнного контексту на різні синдроми шкільної та міжособистісної тривожності; розробити практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо зниження рівня тривожності у підлітків.

5. Перелік графічного матеріалу: 5 таблиць, 3 рисунка.

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Мосол Н. О., доцент		
Розділ 1	Мосол Н. О., доцент		
Розділ 2	Мосол Н. О., доцент		
Висновки	Мосол Н. О., доцент		

7. Дата видачі завдання: _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Збір та систематизація матеріалу	грудень 2025 р.	Виконано
2	Робота над вступом	січень 2026 р.	Виконано
3	Робота над першим розділом	лютий 2026 р.	Виконано
4	Робота над другим розділом	березень 2026 р.	Виконано
5	Написання висновків	квітень 2026 р.	Виконано
6	Передзахист	травень 2026 р.	Виконано
7	Нормоконтроль	травень 2026 р.	Виконано

Студент_____ Д. В. Шевченко

Керівник роботи_____ Н. О. Мосол

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ І. І. Менсітов

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота бакалавра: 66 сторінок, 5 таблиць, 3 рисунка, 42 джерела.

Об’єкт дослідження – психоемоційний стан підлітків в умовах дії стресогенних факторів.

Предмет дослідження – вплив психотравмуючих факторів війни на рівень та специфіку проявів тривожності у підлітків віком 14–17 років.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу психотравмуючих факторів війни на рівень тривожності підлітків (14–17 років), зокрема проаналізувавши зміни показників шкільної та соціальної тривожності.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що дія психотравмуючих факторів війни не лише підвищує загальний фон емоційної напруги підлітків 14–17 років, але й специфічно деформує структуру їхньої тривожності, призводячи до інтенсивної соматизації, генералізації страхів та значного підвищення показників соціального стресу порівняно з підлітками без інтенсивного психотравмуючого досвіду.

Методи дослідження: теоретичні: теоретико-методологічний аналіз, синтез, узагальнення та порівняння наукових джерел; емпіричні: анкетування, психодіагностичне тестування; методи математичної статистики (непараметричний U-критерій Манна-Вітні).

Наукова новизна полягає у комплексному емпіричному дослідженні структурних деформацій тривожності підлітків (зокрема внутрішньо переміщених осіб) в умовах повномасштабної війни, що дозволило виявити перехід від парціальних шкільних страхів до генералізованого дистресу та фізіологічного виснаження.

ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ТРИВОЖНІСТЬ, ПСИХОТРАВМУЮЧІ ФАКТОРИ ВІЙНИ, ШКІЛЬНА ТРИВОЖНІСТЬ, ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНІ ОСОБИ, СТРЕС, АДАПТАЦІЯ.

SUMMARY

Shevchenko D. V. The Impact of Psycho-Traumatic Factors of War on the Anxiety Level of Adolescents (14-17 years old).

The qualifying work consists of an Introduction, General Conclusions, References (42 items). The total volume of the work is 70 pages, 65 including the main text. The work contains 5 tables, 3 figures.

The qualifying work presents a theoretical overview and the results of an empirical study of the impact of psycho-traumatic factors of war on the level and structure of anxiety in older adolescents, with a focus on physiological resistance to stress, school anxiety, and social stress.

The object of research is the psycho-emotional state of adolescents under the influence of stress factors.

The subject of research is the impact of psycho-traumatic factors of war on the level and specific manifestations of anxiety in adolescents aged 14–17.

The research goal is to theoretically substantiate and empirically investigate the features of the impact of psycho-traumatic factors of war on the anxiety level of adolescents (14–17 years old), in particular by analyzing changes in school and social anxiety indicators.

The research tasks are:

– to conduct a theoretical analysis of scientific literature on the problem of anxiety in adolescence under the influence of psycho-traumatic events;

– to identify the main psycho-traumatic factors of war affecting the psycho-emotional state of modern adolescents;

– to select, justify, and apply a set of psychodiagnostic methods for empirical research;

– to empirically investigate the anxiety level in the defined sample of adolescents;

– to conduct a comparative analysis of anxiety manifestations in adolescents depending on the intensity of the experienced psycho-traumatic experience (internally displaced persons vs. local residents) and age (8th and 9th grades);

– to analyze the results using mathematical statistics methods (Mann-Whitney U-test) and develop practical recommendations for psychologists, teachers, and parents.

Chapter 1 “Theoretical and Methodological Foundations of the Study of Adolescent Anxiety Under War Conditions” provides a theoretical analysis of the psychological features of adolescence as vulnerability factors and examines the essence of anxiety and the impact of war on adolescents.

Chapter 2 “Organization and Methodological Support of Empirical Research” presents the research design, stages, description of the sample, and justification of the psychodiagnostic tools (questionnaire, B. Phillips School Anxiety Test, State-Trait Anxiety Inventory by C. Spielberger and Y. Hanin).

Chapter 3 “Empirical Study of the Impact of Psycho-Traumatic Factors of War on the Anxiety Level of Adolescents” presents the results of the psychodiagnostic testing, comparative and statistical analysis, and practical recommendations.

Key words: adolescence, anxiety, war-related psycho-traumatic factors, school anxiety, internally displaced persons, stress, adaptation.

ЗМІСТ

ВСТУП 8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ 11
1.1. Психологічні особливості підліткового віку (14–17 років) як фактори вразливості до стресу 11
1.2. Сутність поняття «тривожність» у психології: види, механізми виникнення та специфіка прояву у підлітків (шкільна та міжособистісна тривожність) 17
1.3. Психотравмуючі фактори війни та їхній вплив на психоемоційний стан і розвиток особистості підлітка 20
1.4. Резильєнтність та копінг-стратегії підлітків як механізми адаптації до психотравмуючих умов війни 24
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ 28
2.1. Мета, завдання, етапи проведення та характеристика вибірки дослідження 28
2.2. Обґрунтування комплексу психодіагностичних методик 32
2.3. Характеристика методики діагностики рівня шкільної тривожності Б. Філліпса як основного інструменту вимірювання 35
РОЗДІЛ 3. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ФАКТОРІВ ВІЙНИ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ 41
3.1. Характеристика та обґрунтування психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження 41
3.2. Характеристика шкали тривожності Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна та методи статистичної обробки емпіричних даних з подальшими висновками 43
3.3. Практичні рекомендації щодо зниження рівня шкільної та міжособистісної тривожності підлітків 59
ВИСНОВКИ 65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 67

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах повномасштабної війни в Україні проблема збереження психічного здоров'я підростаючого покоління набуває критичної значущості [11; 21; 27]. Підлітковий вік (14-17 років) сам по собі є кризовим етапом онтогенезу, який супроводжується фізіологічними змінами, формуванням ідентичності та підвищеною емоційною чутливістю. Накладання на цей нормативний кризовий період психотравмуючих факторів війни (загроза життю, досвід перебування під обстрілами, вимушена міграція, розлука з близькими, руйнування звичного соціального середовища, зміна формату навчання) створює безпрецедентне навантаження на психіку підлітка [15; 16; 22].

Об'єкт дослідження: психоемоційний стан підлітків в умовах дії стресогенних факторів.

Предмет дослідження: вплив психотравмуючих факторів війни на рівень та специфіку проявів тривожності у підлітків віком 14-17 років.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу психотравмуючих факторів війни на рівень тривожності підлітків (14-17 років), зокрема проаналізувавши зміни показників шкільної та соціальної тривожності.

Гіпотеза дослідження. У своєму дослідженні ми виходимо з припущення про те, що дія психотравмуючих факторів війни не лише підвищує загальний фон емоційної напруги підлітків 14-17 років, але й специфічно деформує структуру їхньої тривожності. А саме:

— Очікується значне підвищення показників за факторами шкільної тривожності (особливо страху ситуації перевірки знань, страху невідповідності очікуванням оточуючих та фрустрації потреби в досягненні успіху), що пов'язано з нестабільністю освітнього процесу під час війни.

— Передбачається існування прямого зв'язку між інтенсивністю пережитого психотравмуючого досвіду (наприклад, досвід переміщення, перебування в зоні бойових дій) та рівнем соціального стресу.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової літератури щодо проблеми виникнення та розвитку тривожності в підлітковому віці під впливом психотравмуючих подій.

2. Визначити основні психотравмуючі фактори війни, що впливають на психоемоційний стан сучасних підлітків.

3. Підібрати та обґрунтувати психодіагностичний інструментарій для вимірювання рівня тривожності досліджуваних.

4. Емпірично дослідити рівень тривожності у визначеній вибірці підлітків за допомогою обраних методик (зокрема, методики Б. Філліпса).

5. Проаналізувати отримані результати, визначити характер впливу воєнного контексту на різні синдроми шкільної та міжособистісної тривожності.

6. Розробити практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо зниження рівня тривожності у підлітків.

Для розв'язання поставлених завдань та перевірки гіпотези було використано комплекс методів:

— Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення, порівняння психологічної, педагогічної та соціологічної літератури з проблеми дослідження.

— Емпіричні (психодіагностичні): анкетування (для збору соціально-демографічних даних та визначення наявності/типу специфічного психотравмуючого досвіду війни).

— Методика діагностики рівня шкільної тривожності Б. Філліпса. Цей інструмент обрано як основний для детального аналізу, оскільки він дозволяє не просто констатувати факт наявності тривоги, а диференціювати її за 8 специфічними факторами (загальна тривожність у школі, переживання

соціального стресу, фрустрація потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх невідповідності очікуванням оточуючих, низька фізіологічна опірність стресу, проблеми і страхи у відносинах з вчителями).

— Методи математичної статистики: для кількісного та якісного аналізу емпіричних даних (розрахунок середніх значень, кореляційний аналіз для виявлення зв'язків між факторами травматизації та рівнем тривожності).

Вибірка дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Балабинського ліцею «Престиж». Дослідженням було охоплено 47 підлітків віком 14-17 років (учні 9-11 класів). Серед них 25 хлопців та 22 дівчат. До вибірки увійшли як підлітки, що залишилися на місці постійного проживання, так і ті, хто має статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО), що дозволяє провести порівняльний аналіз впливу різних ступенів психотравматизації. Участь у дослідженні бралася за згодою підлітків та їхніх батьків/опікунів.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Психологічні особливості підліткового віку (14–17 років) як фактори вразливості до стресу

Підлітковий вік, що охоплює період від 14 до 17 років (старший підлітковий або ранній юнацький вік за різними періодизаціями), традиційно розглядається у віковій психології як один із найскладніших, найдинамічніших і найсуперечливіших етапів онтогенезу. Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, Е. Еріксон та інші видатні дослідники визначали цей період як нормативну кризу розвитку, головним змістом якої є перехід від дитинства до дорослості [3].

Цей транзит супроводжується кардинальними змінами на фізіологічному, когнітивному, емоційному та соціальному рівнях. Проте саме ці інтенсивні трансформації, які є необхідними для формування зрілої особистості, одночасно виступають потужними факторами психологічної вразливості підлітка до дії будь-яких стресорів, а тим більше – екстремальних психотравмуючих факторів [15].

Для глибокого розуміння природи підліткової тривожності необхідно детально проаналізувати ті внутрішні умови та вікові новоутворення, які формують так звану «зону підвищеної вразливості» у віці 14-17 років.

1. Фізіологічні та нейробіологічні передумови вразливості Фундаментом психологічних змін у підлітковому віці є потужна фізіологічна перебудова організму — пубертат. Гормональні сплески (зокрема, нестабільність рівня статевих гормонів, кортизолу та адреналіну) безпосередньо впливають на функціонування центральної нервової системи. Сучасні нейробіологічні дослідження доводять, що в цей період відбувається

асинхронний розвиток структур головного мозку. Лімбічна система (зокрема мигдалина), яка відповідає за генерацію емоцій, реакцію на загрозу (страх, агресію) та систему винагороди, розвивається і досягає піку своєї активності значно раніше, ніж префронтальна кора. Префронтальна кора, функціями якої є раціональна оцінка ризиків, гальмування імпульсів, планування та емоційна саморегуляція, продовжує формуватися аж до 20–25 років [41]. Наслідок для стресостійкості: цей нейробіологічний дисбаланс призводить до того, що підлітки стикаються з емоціями надзвичайної інтенсивності, але ще не мають повноцінного нейрофізіологічного «апарату» для їх свідомого контролю. Відповідно, реакція на стресові події стає гіпертрофованою, імпульсивною та важко керованою, що створює ідеальне підґрунтя для швидкого зростання рівня тривожності.

2. Емоційна лабільність та гіперсензитивність Емоційна сфера підлітка 14–17 років характеризується крайньою нестабільністю. Для цього віку типовими є різкі перепади настрою (емоційна лабільність), схильність до афективних спалахів, підвищена збудливість або, навпаки, періоди апатії та замкнутості. Підлітки відзначаються гіперсензитивністю (надмірною чутливістю) до оцінок оточуючих, критики, несправедливості та будь-яких змін у звичному середовищі. Незначний, з точки зору дорослого, подразник може викликати у підлітка емоційну бурю. В умовах же реальної загрози (наприклад, воєнних дій) ця чутливість множиться, призводячи до швидкого емоційного виснаження. Підлітку важко контейнувати (витримувати) власну тривогу, вона легко генералізується, переростаючи із ситуативного страху у стійку особистісну рису [22].

3. Когнітивні особливості та підлітковий егоцентризм У віці 14–17 років, згідно з Ж. Піаже, завершується формування стадії формально-логічних операцій. Підліток набуває здатності мислити гіпотетично, абстрактно, аналізувати не лише реальність, а й можливі варіанти розвитку подій. Зростає здатність до рефлексії та інтроспекції (заглиблення у власні думки). Однак цей когнітивний стрибок має побічний ефект у вигляді

підліткового егоцентризму (описаного Д. Елкіндом). Він проявляється у феноменах «уявної аудиторії» (переконання підлітка в тому, що всі навколо постійно за ним спостерігають і оцінюють його) та «особистого міфу» (віра у власну унікальність, а іноді — невразливість, або, навпаки, фатальну незрозумілість іншими). Наслідок для стресостійкості: Здатність до гіпотетичного мислення в поєднанні зі стресом призводить до «катастрофізації» — підліток починає продумувати найгірші сценарії майбутнього. Замість того, щоб конструктивно долати проблему, він схильний до румінацій (нав'язливого пережовування негативних думок). Феномен «уявної аудиторії» колосально підвищує рівень соціальної та шкільної тривожності, оскільки будь-яка невдача сприймається як публічна ганьба [41].

4. Криза ідентичності та крихкість самооцінки Центральним новоутворенням цього віку є формування Его-ідентичності (за Е. Еріксоном). Підліток вирішує фундаментальне завдання: «Хто я такий? Яке моє місце у світі?». Відбувається активний пошук власних цінностей, переконань, професійних орієнтирів. Самооцінка в цей період вкрай нестабільна, дихотомічна (чорно-біле мислення: «я геній» або «я нікчема») і тотально залежить від зовнішньої валідації. Наслідок для стресостійкості: Будь-який зовнішній стрес сприймається як загроза самому Я-концепту. Умови війни руйнують звичні опори: плани на майбутнє стають неможливими, професійний вибір — ускладненим. Це викликає фрустрацію та гостру екзистенційну тривогу. Відсутність стабільної внутрішньої опори робить підлітка беззахисним перед зовнішнім хаосом [22].

5. Зміна соціальної ситуації розвитку: сепарація та провідна роль однолітків У старшому підлітковому віці відбувається активна сепарація (емоційне, ціннісне, а згодом і фізичне відокремлення) від батьків. Авторитет дорослих стрімко падає, стосунки з ними часто набувають конфліктного характеру (реакція емансипації). Натомість провідною діяльністю стає інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Група ровесників стає

головною референтною базою, джерелом норм, правил та емоційної підтримки. Страх бути відкинутим групою є одним із найсильніших підліткових страхів. Наслідок для стресостійкості: Віддаляючись від батьків, підліток тимчасово втрачає свою головну емоційну «базу безпеки», яка захищала його в дитинстві. У ситуації гострого стресу підліток може відмовлятися від допомоги дорослих через прагнення довести свою автономію, залишаючись наодинці зі своїми переживаннями. Водночас опора виключно на однолітків не завжди є ефективною, оскільки ровесники самі перебувають у стані вікової кризи та стресу, що іноді призводить не до взаємопідтримки, а до індукування (зараження) тривогою одне одного. Крім того, вимушені переїзди через війну руйнують сталі соціальні зв'язки підлітка, позбавляючи його життєво необхідного кола спілкування, що різко підвищує рівень міжособистісної тривожності та відчуття самотності [22].

Таким чином, підлітковий вік 14–17 років являє собою стан природної вікової нестабільності. Незрілість нейрофізіологічних механізмів гальмування, емоційна гіперсензитивність, схильність до катастрофізації мислення, крихкість ідентичності та втрата дитячої опори на дорослих роблять підлітків специфічною групою ризику. Всі ці нормативні вікові особливості виступають потужними факторами вразливості, які, накладаючись на об'єктивні психотравмуючі обставини (зокрема, реалії війни, соціальну нестабільність, загрозу життю), здатні каталізувати формування патологічних рівнів шкільної, соціальної та особистісної тривожності.

Підлітковий вік є першим перехідним періодом від дитинства до зрілості. Якісні зміни, що відбуваються в інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка (інтенсивний, нерівномірний розвиток і ріст організму, особистісні новоутворення та ін.), породжують новий рівень його самосвідомості, потреби у самоствердженні, рівноправному і довірливому спілкуванні з ровесниками і дорослими. Інтенсивний статевий розвиток зумовлює виникнення статевого потягу і пов'язані з ним переживання й інтереси [40, 25].

Усе це є підставою для виокремлення підлітків в особливу соціально-психологічну, демографічну групу з характерними для неї настановами, цінностями, нормами і манерами поведінки, які утворюють специфічну субкультуру [5, 42].

Е. Еріксон виділяє стадію «ідентичності проти рольової плутанини», охоплюючи підлітковий вік (12-18 років), де підлітки стикаються з питаннями своєї особистої ідентичності та шукають своє місце у суспільстві, що є об'єктом дослідження процесу розвитку соціальних компетентностей у цій віковій групі [41]. П’ята стадія теорії психосоціального розвитку Еріка Еріксона — це ідентичність проти рольової плутанини, яка відбувається в підлітковому віці, приблизно з 12 до 18 років. На цій стадії підлітки шукають відчуття себе та особистої ідентичності, інтенсивно досліджуючи особисті цінності, переконання та цілі [41, 110].

Підлітковий розум – це, по суті, психосоціальна стадія між дитинством і дорослістю, а також між мораллю, засвоєною дитиною, і етикою, яку має розвинути дорослий [17].

Це важлива стадія розвитку, на якій дитина має засвоїти ролі, які вона виконуватиме, ставши дорослою. Саме на цій стадії підліток переосмислює свою ідентичність і намагається з’ясувати, хто ж він є насправді. Е.Еріксон припускає, що тут залучені дві ідентичності: сексуальна та професійна.

Характерними рисами для підлітків є:

1. Бажання прийняття. Підлітки, часто шукають своє місце в соціумі та бажають бути прийнятими оточуючими. Вони можуть легше піддаватися маніпуляціям, якщо вони відчувають, що це підвищить їхню соціальну приналежність або статус серед однолітків.

2. Страх перед відмовою. Багато підлітків мають страх відмови та нестабільне самопочуття. Вони можуть докладати зусиль для того, щоб уникнути конфліктів або відмови від оточуючих, що робить їх вразливими перед маніпуляторами.

3. Бажання відповідності стандартам. Підлітки часто прагнуть відповідати соціальним та культурним стандартам. Маніпулятори можуть використовувати це бажання, пропонуючи ідеї або стандарти, які вони хочуть підтримати.

4. Вплив групи однолітків. Підлітки часто піддаються впливу своїх однолітків. Маніпулятори можуть використовувати цю схильність, пропонуючи ідеї або погляди, які підтримуються групою.

5. Емоційна нестабільність. Підлітки можуть переживати емоційну нестабільність через періоди підліткової кризи. Маніпулятори можуть використовувати цю нестабільність, пропонуючи рішення або ідеї, які здаються привабливими в момент емоційного стресу [40].

Підлітковий вік є важливим етапом психосоціального розвитку, на якому відбувається значне переформування особистості, її інтелектуальних, емоційних та соціальних характеристик. У цей період, що характеризується нерівномірним розвитком організму, формуванням самосвідомості, статевого потягу та зростанням потреби у самоствердженні, підлітки стикаються з викликами ідентифікації власної особистості та пошуком свого місця у суспільстві. Згідно з теорією Е. Еріксона, цей етап розвитку — стадія «ідентичності проти рольової плутанини» — є вирішальним для формування особистої ідентичності. Він передбачає переосмислення власних цінностей, соціальних ролей і встановлення життєвих цілей [36].

Цей процес стає ще складнішим у контексті нестабільної соціально-політичної обстановки, як це спостерігається в Україні у 2026 році. Через продовження війни, економічну нестабільність та постійні загрози безпеці, підлітки в Україні перебувають під впливом тривожної атмосфери, що підсилює їхні емоційні переживання. Ситуація постійної невизначеності та стресу може призвести до загострення психоемоційної нестабільності, що особливо впливає на формування їхньої самоідентичності. В таких умовах підлітки можуть бути більш вразливими до зовнішніх впливів, таких як тиск з боку однолітків чи маніпуляції, оскільки вони шукають безпеки, стабільності та визнання.

1.2. Сутність поняття «тривожність» у психології: види, механізми виникнення та специфіка прояву у підлітків (шкільна та міжособистісна тривожність)

Проблема тривожності є однією з найбільш розроблених, але водночас невичерпних у психологічній науці. Це зумовлено тим, що тривога є невіддільною частиною людського буття, своєрідним адаптивним механізмом, який, однак, за певних умов перетворюється на деструктивний фактор, що гальмує розвиток особистості.

У сучасній психологічній науці (завдяки фундаментальним працям Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна) заведено чітко розмежовувати поняття «тривога» як психічний стан і «тривожність» як стійку рису особистості [1].

Тривога (реактивна, ситуативна) — це емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки або очікування несприятливого розвитку подій. Це тимчасова, ситуативно зумовлена реакція на стресор, яка проявляється у вигляді напруження, занепокоєння, нервозності та супроводжується активацією вегетативної нервової системи (прискорене серцебиття, поверхневе дихання, пітливість тощо). В нормі тривога має мобілізаційну функцію: вона готує організм до реакції «бий або біжи».

Тривожність (особистісна) — це індивідуальна психологічна особливість, стійка риса особистості, що полягає в схильності людини відчувати тривогу з приводу найрізноманітніших, часто об'єктивно безпечних ситуацій. Людина з високим рівнем особистісної тривожності сприймає значну частину навколишнього світу як таку, що несе загрозу її самооцінці, життєдіяльності чи престижу.

Механізми виникнення тривожності [1].

Формування тривожності як стійкої риси особистості зумовлюється комплексною взаємодією біологічних, психологічних та соціальних факторів.

— Нейрофізіологічний механізм пов'язаний із гіперреактивністю гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової осі та підвищеною збудливістю

лімбічної системи мозку (зокрема, мигдалеподібного тіла, яке функціонує як «детектор загрози»). При хронічному стресі (яким є життя в умовах війни) ця система перебуває у стані постійної гіперактивації, що виснажує нервову систему.

— Когнітивний механізм (згідно з А. Беком) полягає у формуванні специфічних когнітивних викривлень та дисфункціональних переконань. Тривожний підліток схильний до «катастрофізації» (перебільшення ймовірності негативного результату) та недооцінки власних ресурсів для подолання проблеми.

— Соціально-психологічний механізм ґрунтується на досвіді фрустрації базових потреб (у безпеці, прийнятті, визнанні), особливо в ранньому дитинстві та під час проходження вікових криз. Нестабільне середовище, гіперопіка або, навпаки, емоційне відкидання з боку значущих дорослих закладають фундамент базової тривоги.

Специфіка прояву тривожності у підлітковому віці [6].

Як було зазначено у попередньому підрозділі, підлітковий вік є сенситивним періодом для виникнення та закріплення тривожності. У цей період тривожність набуває нових форм і часто локалізується у двох найважливіших для підлітка сферах: навчальній діяльності (шкільна тривожність) та спілкуванні (міжособистісна/соціальна тривожність).

Шкільна тривожність За визначенням А. Прихожан, шкільна тривожність — це найширше поняття, що включає в себе різноманітні аспекти шкільного неблагополуччя. Це специфічний вид тривожності, який виявляється у взаємодії учня з різними компонентами освітнього середовища [7]. Вона не є прямолінійним страхом перед школою, а являє собою складний синдром, який включає:

— Страх ситуації перевірки знань: надмірне хвилювання перед контрольними роботами, іспитами або під час публічних відповідей біля дошки. Підліток боїться не стільки самої оцінки, скільки її публічності та впливу на його статус у класі.

— Фрустрацію потреби у досягненні успіху: несприятливий психологічний фон, що заважає підлітку розвивати свої потреби в успіху та досягненні високого результату (страх помилитися стає сильнішим за бажання перемогти).

— Страх самовираження: негативні емоційні переживання ситуацій, що вимагають розкриття свого внутрішнього світу, демонстрації своїх здібностей.

— Страх невідповідності очікуванням оточуючих: орієнтація на значущість чужих оцінок, тривога через неможливість виправдати сподівання батьків або вчителів [32].

В умовах дистанційного навчання та нестабільного освітнього процесу, викликаного воєнними діями, шкільна тривожність може модифікуватися (наприклад, страх не встигнути приєднатися до уроку через відсутність зв'язку, тривога через неможливість повноцінно засвоїти матеріал самостійно), що додатково виснажує когнітивні ресурси підлітка.

Міжособистісна тривожність Оскільки провідною діяльністю підлітка є спілкування з однолітками, соціальна сфера стає потужним генератором тривоги. Міжособистісна тривожність підлітка проявляється як:

— Переживання соціального стресу: емоційний стан напруження в ситуаціях соціальної взаємодії з однолітками. Підліток відчуває страх бути знехтуваним, висміяним або ізольованим від референтної групи.

— Проблеми і страхи у стосунках із вчителями: загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, що знижує успішність навчання дитини. В умовах кризи ідентичності та реакції емансипації будь-яке зауваження вчителя може сприйматися як тотальна атака на особистість.

— Страх нових соціальних контактів: особливо гостро цей аспект проявляється у підлітків, які були змушені змінити місце проживання та школу внаслідок бойових дій. Необхідність інтегруватися в новий колектив на тлі загального посттравматичного стресу формує високий рівень

соціальної настороженості та захисної агресії або, навпаки, глибокої замкнутості [40].

Отже, тривожність у підлітковому віці є складним, багатовимірним конструктом. Вона переростає з простої ситуативної реакції на фізіологічний стрес у глибоке особистісне утворення, яке пронизує провідні сфери життя підлітка — навчання та міжособистісну комунікацію. Високий рівень шкільної та соціальної тривожності не лише знижує академічну успішність, але й блокує нормальний процес соціалізації, деформує самооцінку та перешкоджає формуванню зрілої ідентичності. Накладання на цю крихку конструкцію екстремальних психотравмуючих факторів війни створює ризик розвитку клінічних тривожних розладів, що потребує глибокого емпіричного вивчення.

У межах дослідження було розмежовано тривогу як тимчасовий емоційний стан та тривожність як стійку індивідуальну характеристику особистості. Встановлено, що під впливом хронічного стресу війни межа між цими поняттями розмивається: постійна ситуативна напруга закріплюється на рівні психологічних та нейрофізіологічних механізмів (гіперактивність мигдалеподібного тіла та когнітивні викривлення). Особливістю підліткової тривожності є її чітка локалізація у двох критично важливих сферах: навчальній (шкільна тривожність) та комунікативній (міжособистісна тривожність). Це проявляється через страх публічної перевірки знань, фрустрацію потреби в успіху та соціальний стрес, що сумарно блокує потенціал розвитку та соціалізацію підлітка.

1.3. Психотравмуючі фактори війни та їхній вплив на психоемоційний стан і розвиток особистості підлітка

Війна є екстремальною, макросоціальною кризою, що генерує події, які виходять за межі нормального людського досвіду. У контексті психології травми, воєнні дії розглядаються як комплексний, пролонгований

психотравмуючий фактор, що несе пряму або потенційну загрозу життю, фізичній цілісності та базовому почуттю безпеки.

Для підлітка, який вже перебуває у стані нормативної вікової кризи, війна стає подвійним ударом, руйнуючи не лише зовнішнє середовище, але й крихкі внутрішні опори, необхідні для формування зрілої особистості [25].

Класифікація психотравмуючих факторів війни [25].

Вплив війни на психіку підлітка не обмежується лише прямим зіткненням із бойовими діями. Це багаторівнева система стресорів, які можна поділити на кілька ключових груп:

— Екзистенційні фактори (безпосередня загроза життю та здоров'ю): перебування під обстрілами, досвід окупації, свідчення руйнувань, поранень або загибелі людей, втрата близьких родичів чи друзів. Ці фактори викликають найгострішу реакцію страху, яка може трансформуватися у посттравматичний стресовий розлад (ПТСР).

— Соціально-середовищні фактори (вимушена зміна життєвого простору): руйнування житла, раптова евакуація, набуття статусу внутрішньо переміщеної особи (ВПО) або біженця. Це призводить до розриву сталих соціальних зв'язків, втрати референтної групи однолітків, що для підлітка є катастрофічним через провідну роль спілкування у цьому віці.

— Освітні фактори (дестабілізація навчального процесу): перехід на дистанційне навчання, часті переривання уроків через повітряні тривоги, неможливість повноцінно засвоювати матеріал через стрес та відсутність умов (світла, інтернету). Це є потужним тригером для різкого зростання саме шкільної тривожності.

— Сімейні фактори (опосередкована травматизація): розлука з одним або обома батьками (наприклад, через мобілізацію батька), постійне спостереження за емоційним виснаженням та тривогою значущих дорослих. Батьки, які самі перебувають у стані хронічного стресу, часто втрачають здатність бути емоційним контейнером для переживань підлітка.

— Інформаційні фактори: постійне споживання травматичного контенту з новин та соціальних мереж (думскролінг), вплив інформаційно-психологічних операцій (ІПСО), що генерує фонову, генералізовану тривогу.

Вплив на психоемоційний стан: тотальна тривога та виснаження

Психоемоційна реакція підлітка на вищезазначені фактори відзначається високою інтенсивністю та специфічністю [32]. Наслідки тривалого перебування у стресогенному середовищі проявляються у таких змінах:

— Хронізація тривожних станів. Ситуативна (реактивна) тривога, яка виникає під час безпосередньої небезпеки (наприклад, сирени), не знаходить розрядки. Організм підлітка звикає жити в режимі гіпермобілізації. З часом це призводить до виснаження нервової системи, і тривожність генералізується — переноситься на об'єктивно безпечні ситуації (навчання, спілкування, побутові справи).

— Емоційне оніміння та алекситимія. Як захисний механізм від нестерпних переживань психіка підлітка може «вимикати» емоції. Це проявляється в апатії, втраті інтересу до раніше значущих занять (ангедонія) та нездатності розпізнавати і вербалізувати власні почуття (алекситимія).

— Соматизація тривоги. Невиражений психологічний біль та страх часто конвертуються у фізичні симптоми: головні болі, порушення сну (безсоння, жахи), розлади харчової поведінки, тахікардію. У методиці Б. Філліпса це чітко відстежується через фактор «низька фізіологічна опірність стресу».

— Агресія та аутоагресія. Високий рівень фрустрації потреби в безпеці може викликати спалахи немотивованої агресії, спрямованої на оточуючих (конфлікти з батьками, булінг у школі) або на самого себе (селфхарм).

Вплив на розвиток особистості: деформація ідентичності та життєвих перспектив [38].

Крім ситуативного погіршення емоційного стану, психотравмуючі фактори війни втручаються у глибинні процеси особистісного становлення підлітка:

— Деформація часової перспективи (синдром укороченого майбутнього). Нормативний розвиток у 14–17 років передбачає побудову планів на майбутнє, вибір професії, мрії. Війна ж формує екзистенційний вакуум: підліток не може планувати далі, ніж на кілька днів. Втрата перспективи майбутнього знижує мотивацію до навчання та розвитку, генеруючи відчуття безнадійності.

— Форсоване дорослішання або регресія. В умовах екстремального стресу підлітки часто демонструють дві полярні стратегії. Перша — це різке, штучне дорослішання. Дитина бере на себе відповідальність за молодших братів/сестер або емоційно підтримує батьків (явище парентифікації), відмовляючись від власних підліткових потреб. Друга — регресія на більш ранні етапи розвитку, що супроводжується інфантилізмом, повною залежністю від дорослих та небажанням приймати будь-які рішення.

— Зміна ціннісно-смислової сфери. Під впливом травми часто відбувається переоцінка цінностей. Те, що раніше здавалося важливим (оцінки, статус у класі, брендові речі), втрачає сенс на тлі питань виживання. З одного боку, це може призвести до швидшого формування духовної зрілості, емпатії та патріотизму. З іншого боку, різке знецінення попереднього досвіду на тлі нестабільної самооцінки викликає глибоку кризу ідентичності [14].

Психотравмуючі фактори війни є деструктивною силою, яка грубо втручається в нормативний хід підліткового розвитку. Вони створюють умови хронічної небезпеки та непередбачуваності, які виснажують адаптаційні ресурси психіки. Головним наслідком цього стає стрімке підвищення загального рівня тривожності, яка проникає у всі сфери життя підлітка, паралізуючи його навчальну діяльність та соціальну активність, що вимагає ретельної своєчасної діагностики та психологічної корекції.

1.4. Резильєнтність та копінг-стратегії підлітків як механізми адаптації до психотравмуючих умов війни

Окрім аналізу руйнівного впливу психотравмуючих факторів на психіку підлітка, теоретичне осмислення проблеми тривожності в умовах війни вимагає звернення до механізмів адаптації та захисту. Незважаючи на високу вразливість, зумовлену нормативною кризою пубертатного періоду, підлітки володіють певним потенціалом до подолання стресу, який у сучасній психології описується через концепти «копінг-стратегій» (стратегій подолання) та «резильєнтності» (життєстійкості).

Специфіка копінг-стратегій у підлітковому віці Копінг-стратегії — це усвідомлені поведінкові, когнітивні та емоційні зусилля, спрямовані на зниження впливу стресових подій. В умовах макросоціального стресу (воєнного стану), коли підліток об’єктивно не може вплинути на джерело загрози (зупинити бойові дії, скасувати евакуацію), проблемно-орієнтований копінг (активне вирішення проблеми) часто виявляється заблокованим. Відповідно, на перший план виходять емоційно-орієнтовані стратегії.

За характером впливу на розвиток особистості ці стратегії поділяються на:

— Адаптивні (конструктивні) стратегії: пошук соціальної підтримки (спілкування з однолітками, звернення до дорослих), когнітивний рефреймінг (переосмислення ситуації, пошук нових сенсів), альтруїстична поведінка (волонтерство) та сублімація через творчість або спорт. Ці механізми дозволяють знизити рівень загальної тривожності та сприяють посттравматичному зростанню [18].

— Дезадаптивні (деструктивні) стратегії: уникнення (ізоляція від соціуму, відмова від навчання), заперечення реальності, агресивна компенсація (булінг, конфліктність) або втеча у віртуальну реальність (ігрова чи інтернет-залежність). Використання дезадаптивних стратегій не знижує

особистісну тривожність, а лише тимчасово маскує її, сприяючи накопиченню внутрішньої напруги та соматизації стресу [18].

Феномен резильєнтності в умовах хронічного стресу. Ключовим поняттям для розуміння того, чому одні підлітки демонструють високий рівень тривожності та дезадаптації, а інші зберігають психологічну рівновагу під дією тих самих факторів війни, є резильєнтність (від англ. resilience — пружність, стійкість) [20].

Резильєнтність розглядається як динамічний процес позитивної адаптації особистості в умовах значних загроз або травмуючих подій. Вона не є вродженою рисою, а формується у процесі взаємодії внутрішніх та зовнішніх ресурсів підлітка:

1. Внутрішні ресурси: рівень розвитку емоційного інтелекту, здатність до саморефлексії, наявність сформованих цінностей, гнучкість мислення та оптимізм.

2. Зовнішні ресурси: наявність підтримуючого та безпечного середовища (емоційно стабільні батьки, розуміючі педагоги, згуртований класний колектив). Саме руйнування зовнішніх ресурсів (наприклад, втрата зв'язку з референтною групою через статус ВПО) стає головним тригером стрімкого зростання шкільної та міжособистісної тривожності [31].

Отже, формування високого рівня тривожності у підлітків віком 14-17 років під впливом війни є результатом не лише об'єктивної дії психотравмуючих факторів, але й наслідком недостатнього розвитку механізмів резильєнтності та домінування дезадаптивних копінг-стратегій. Дослідження структури цих тривожних переживань є необхідним кроком для подальшої розробки програм, спрямованих на зміцнення життєстійкості підростаючого покоління.

Війна діє як комплексний, пролонгований стресор, що включає екзистенційні, соціально-середовищні, освітні та сімейні фактори. Їхній вплив проявляється у хронізації тривоги, емоційному онімінні (алекситимії) та соматизації психологічного болю через тілесні симптоми. На рівні

розвитку особистості це призводить до «синдрому укороченого майбутнього», коли підліток втрачає здатність до планування та мотивацію до навчання, що супроводжується або форсованим дорослішанням (парентифікацією), або деструктивною регресією.

Підлітковий вік (14–17 років) є періодом нормативної вікової кризи, який супроводжується інтенсивними фізіологічними, когнітивними та психосоціальними змінами. Незрілість механізмів емоційної саморегуляції, гіперсензитивність, підлітковий егоцентризм та крихкість ідентичності зумовлюють високу природну вразливість цієї вікової групи до впливу стресогенних факторів. Тривожність розглядається в психології не лише як ситуативна реакція на загрозу, але і як стійка риса особистості.

У підлітковому віці вона яскраво маніфестується у двох провідних сферах діяльності: навчанні (шкільна тривожність) та спілкуванні (міжособистісна тривожність). Високий рівень тривожності блокує розкриття потенціалу підлітка, призводить до фрустрації базових потреб та соціальної дезадаптації. Повномасштабна війна виступає потужним комплексом психотравмуючих факторів (екзистенційних, соціально-середовищних, освітніх, сімейних), які накладаються на нормативну кризу підліткового віку. Життя в умовах хронічного стресу призводить до виснаження нервової системи, генералізації тривожних станів, деформації часової перспективи та кризи ідентичності. Враховуючи глобальність проблеми, емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у сучасних підлітків в умовах воєнного стану є гостро актуальним завданням сучасної практичної психології [38].

Теоретичне узагальнення підтверджує, що тривожність підлітків в умовах війни є складним багатофакторним феноменом, де біологічна вразливість віку переплітається з екстремальним соціальним стресом. Встановлено, що підлітковий період (14–17 років) сам по собі є етапом «нормативної кризи», яка через нейробіологічну незрілість та пошук ідентичності робить психіку дитини відкритою до травматизації.

Повномасштабна війна виступає не просто як ситуативний подразник, а як пролонгований психотравмуючий фактор, що деформує структуру особистості, руйнує базову довіру до світу та змушує підлітка функціонувати в режимі гіпермобілізації. Це призводить до виснаження адаптаційних ресурсів та перетворення адаптивної тривоги на стійку деструктивну рису — особистісну тривожність.

РОЗДІЛ 2
ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Мета, завдання, етапи проведення та характеристика вибірки дослідження

Перехід від теоретичного осмислення проблеми до її практичного вивчення потребує чіткої організації процесу збору, обробки та інтерпретації даних. Для підтвердження висунутої у вступі гіпотези про те, що дія психотравмуючих факторів війни специфічно деформує структуру тривожності підлітків (зокрема, підвищуючи показники шкільної та соціальної тривожності), було сплановано та проведено емпіричне дослідження.

Мета емпіричного дослідження полягає у практичному вивченні загального рівня та специфічних структурних компонентів тривожності у підлітків віком 14–17 років в умовах впливу стресогенних факторів воєнного часу, а також у виявленні взаємозв'язку між інтенсивністю психотравмуючого досвіду та змінами у психоемоційному стані досліджуваних.

Для досягнення поставленої мети було визначено наступні завдання емпіричного дослідження:

1. Сформувати репрезентативну вибірку дослідження з урахуванням вікових меж (14–17 років) та різного досвіду переживання наслідків воєнних дій (наявність або відсутність статусу ВПО, досвід перебування під обстрілами тощо).
2. Організувати та провести психодіагностичне тестування підлітків із використанням обраного інструментарію (зокрема, методики діагностики рівня шкільної тривожності Б. Філліпса) з дотриманням етичних норм та принципів добровільності.

3. Здійснити кількісну та якісну обробку отриманих сирих даних, визначити переважаючі рівні за кожним із факторів тривожності.

4. Провести порівняльний аналіз показників тривожності між різними підгрупами досліджуваних для виявлення специфіки впливу травмуючих факторів.

5. На основі отриманих результатів розробити мішені для подальшої психокорекційної та профілактичної роботи.

Для проведення емпіричного дослідження особливостей прояву шкільної та міжособистісної тривожності в умовах війни було обрано дві суміжні вікові групи старшого підліткового / раннього юнацького віку: учні 8-х класів (14–15 років) та учні 9-х класів (15–16 років).

Вибір саме цих вікових зрізів є цілеспрямованим і зумовлений методологічною необхідністю вивчення динаміки тривожності на піку пубертатної кризи та на етапі першого життєвого вибору [12].

1. Восьмий клас (14–15 років) — ядро підліткової кризи та соціальної вразливості. Учні 8-х класів перебувають на піку пубертатного періоду, що супроводжується максимальною емоційною лабільністю. Провідною діяльністю в цей час є інтимно-особистісне спілкування з однолітками, а референтною групою — клас або компанія друзів. Самооцінка в цей період є вкрай нестабільною і тотально залежить від зовнішнього схвалення. Шкільна тривожність у 8-му класі здебільшого концентрується навколо соціального стресу, страху самовираження та боязні бути знехтуваним колективом.

2. Дев'ятий клас (15–16 років) — етап завершення базової школи та екзистенційного вибору. Цей період знаменує перехід до ранньої юності. Перед учнями 9-х класів постає перше серйозне життєве завдання: завершення базової середньої освіти, проходження підсумкових перевірок знань (ДПА) та вибір подальшого освітнього маршруту (перехід до 10-го класу або вступ до коледжу/професійного закладу). В умовах воєнного стану ця нормативна криза вибору значно ускладнюється фактором тотальної невизначеності (синдром «укороченої часової перспективи»). Підліткам до 16

років вкрай важко планувати майбутнє. Тому тривожність у 9-му класі набуває більш екзистенційного та академічного характеру: домінує страх не скласти іспити, не виправдати очікування батьків та фрустрація потреби в досягненні успіху [42].

Порівняльний аспект. Залучення до вибірки суміжних 8-х та 9-х класів дозволяє застосувати метод вікових зрізів. Це дає змогу простежити тонку динаміку трансформації тривожності: як під впливом психотравмуючих факторів війни та дорослішання фокус страхів зміщується від переважно міжособистісних проблем і страху оцінки однолітків (у 8 класі) до глибокої екзистенційної тривоги, академічного напруження та страху перед невідомим майбутнім (у 9 класі).

Етапи проведення дослідження Для забезпечення валідності та надійності результатів, емпіричне дослідження проводилося у три послідовні етапи впродовж року:

— Перший етап — підготовчо-організаційний. На цьому етапі здійснювався аналіз теоретичних джерел, формулювалися мета, завдання та гіпотеза дослідження. Було підібрано відповідний психодіагностичний інструментарій, розроблено авторську анкету для збору соціально-демографічних даних та інформації про характер психотравмуючого досвіду. Здійснювалося формування вибірки, узгодження процедури тестування з адміністрацією навчального закладу та отримання інформованої згоди від батьків (опікунів) та самих підлітків на участь у дослідженні.

— Другий етап — констатувальний (збір емпіричних даних). На цьому етапі відбувалося безпосереднє психодіагностичне обстеження визначеної вибірки. Тестування проводилося в очному форматі у бланковій формі за допомогою Google Форм. Перед початком опитування з підлітками було проведено інструктаж, наголошено на конфіденційності результатів та відсутності «правильних» чи «неправильних» відповідей для забезпечення максимальної відвертості.

— Третій етап — аналітико-узагальнювальний. Етап включав кількісну (математико-статистичну) та якісну (психологічну) обробку отриманих результатів. Здійснювалася інтерпретація даних за ключами до методик, розрахунок середніх показників, побудова графіків і діаграм, формулювання висновків та розробка практичних рекомендацій.

Характеристика вибірки дослідження

Емпіричне дослідження проводилося на базі Балабинський ліцей "Престиж". Загальний обсяг вибірки склав*: 47* осіб підліткового віку (учні 9–11 класів). Віковий діапазон досліджуваних — від 14 до 17 років, що відповідає старшому підлітковому віку, для якого характерна найбільша вразливість до порушень соціалізації та навчальної діяльності на тлі стресу.

За статевою ознакою вибірка розподілилася наступним чином: у дослідженні взяли участь *25* хлопців, що становить (53,19%) від загальної кількості, та 22 дівчат (46,81%).

Для перевірки гіпотези про вплив специфічних факторів війни на рівень тривожності, за результатами попереднього анкетування вибірку було умовно поділено на дві підгрупи залежно від інтенсивності пережитого психотравмуючого досвіду:

— Група 1 (Основна група ризику): 30 підлітків. До цієї групи увійшли особи, які зазнали безпосереднього інтенсивного впливу психотравмуючих факторів війни: мають офіційний статус внутрішньо переміщених осіб (ВПО), пережили евакуацію з зон активних бойових дій, втратили житло або мають близьких родичів, які безпосередньо беруть участь у бойових діях.

— Група 2 (Група умовного контролю): 17 підлітків. До цієї групи увійшли підлітки, які не змінювали місце постійного проживання, не перебували в зоні активних бойових дій і не мають статусу ВПО. Однак варто зазначити, що в умовах повномасштабної війни ця група також відчуває на собі вплив макросоціального стресу (загроза ракетних ударів, нестабільність освітнього процесу, загальний інформаційний фон), тому її

можна вважати «контрольною» лише умовно, щодо фактора безпосередньої травматизації.

Етичні аспекти дослідження базувалися на принципах поваги до особистості, конфіденційності та добровільності. Жодні персональні дані (прізвища, імена), які б дозволили ідентифікувати досліджуваних, не збиралися і не публікуються в роботі. Усі результати аналізувалися узагальнено або під кодовими номерами.

Емпіричне дослідження, проведене на базі Балабинського ліцею «Престиж», охопило репрезентативну вибірку з 47 підлітків віком 14–17 років. Дизайн дослідження передбачав формування двох груп для порівняльного аналізу: основної групи (ВПО та особи з інтенсивним травматичним досвідом — 30 осіб) та контрольної групи (місцеві мешканці — 17 осіб). Побудова дослідження за методом «вікових зрізів» (8-мі та 9-ті класи) дала змогу простежити динаміку трансформації страхів від міжособистісних (соціальних) до академічних та екзистенційних у міру дорослішання та посилення академічного тиску.

2.2. Обґрунтування комплексу психодіагностичних методик

Для перевірки висунутої гіпотези та розв'язання завдань емпіричного дослідження було сформовано комплекс психодіагностичних інструментів. Підбір методик здійснювався з урахуванням низки суворих критеріїв, серед яких: відповідність віковим особливостям досліджуваних (14–17 років), високі показники надійності та валідності, простота в обробці та застосуванні, а також екологічність (безпечність інструментарію для підлітків, які перебувають у стані хронічного стресу та можуть мати травматичний досвід) [42].

Комплексне вивчення проблеми впливу психотравмуючих факторів війни на рівень тривожності вимагає поєднання інструментів, що дозволяють зібрати як об'єктивні (соціально-демографічні) дані, так і суб'єктивні

психологічні показники. Відповідно, нами було розроблено та застосовано психодіагностичну батарею, що складається з трьох взаємодоповнюючих компонентів [42].

1. Спеціально розроблена анкета для збору соціально-демографічних даних та анамнезу травматичного досвіду

— Першим інструментом у нашому комплексі стало цілеспрямоване анкетування. Оскільки предметом дослідження є вплив факторів війни, нам було критично важливо чітко ідентифікувати наявність та інтенсивність цих факторів у житті кожного конкретного підлітка.

— Мета використання: збір первинної інформації для подальшого поділу вибірки на групи (наприклад, група підлітків із досвідом вимушеного переміщення та група, що залишилася на місці постійного проживання).

— Зміст анкети: анкета включала питання закритого та напівзакритого типу, спрямовані на з'ясування віку, статі, місця поточного проживання, наявності статусу ВПО, досвіду перебування в зоні бойових дій або під інтенсивними обстрілами, а також змін у форматі навчання (очне, змішане, дистанційне). Обґрунтування включення цього інструменту полягає в тому, що без чіткої фіксації об'єктивних стресорів неможливо довести їхній вплив на суб'єктивний психоемоційний стан.

2. Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (STAI) [10].

Для вивчення базових характеристик тривожності у досліджуваної вибірки була використана класична і найбільш авторитетна у психології методика Спілбергера-Ханіна [10].

— Обґрунтування вибору: як було зазначено у теоретичному розділі (підрозділ 1.2), психологія розмежовує тривогу як тимчасовий стан і тривожність як стійку рису особистості. Життя в умовах війни створює постійні ситуації загрози, що формують високу реактивну (ситуативну) тривогу. З часом, через виснаження нервової системи, ця ситуативна напруга може генералізуватися і перерости у високу особистісну тривожність.

— Мета використання: Ця методика дозволила нам виміряти два самостійні показники:

— Реактивну (ситуативну) тривожність (РТ) — рівень напруги, занепокоєння та нервозності, який підліток відчуває «в даний момент» або в конкретний період часу, пов'язаний з актуальними стресорами.

— Особистісну тривожність (ОТ) — стійку індивідуальну характеристику, яка відображає загальну схильність підлітка сприймати широкий спектр об'єктивно безпечних ситуацій як загрозливі. Включення цієї методики є необхідним фундаментом для розуміння загального психоемоційного фону, на якому розгортаються більш специфічні проблеми у школі та спілкуванні.

3. Методика діагностики рівня шкільної тривожності Б. Філліпса.

Якщо методика Спілбергера-Ханіна дає уявлення про загальний рівень тривожності, то тест Б. Філліпса було обрано як основний, глибоко спеціалізований інструмент для вивчення локалізації цієї тривожності у провідних сферах життєдіяльності підлітка — навчальній та комунікативній [10].

— Обґрунтування вибору: школа (навіть в умовах дистанційного формату) та однолітки залишаються головним соціальним середовищем для вікової групи 14–17 років. Війна дестабілізувала це середовище, що неминуче відбивається на відчутті безпеки. Методика Філліпса є унікальною тим, що вона не просто констатує факт наявності тривоги, а проводить її тонке диференціювання за 8 специфічними факторами (синдромами) [39].

— Мета використання: цей інструмент дозволив нам детально проаналізувати, які саме аспекти соціального та навчального життя викликають у підлітків найбільший стрес (наприклад, чи це безпосередньо страх перевірки знань через прогалини в навчанні під час тривог, чи це переживання соціального стресу в новому колективі після евакуації, чи фрустрація через неможливість досягти успіху) [19].

Отже, підібраний комплекс психодіагностичних методик (анкетування, методика Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та методика Б. Філліпса) є науково обґрунтованим, взаємодоповнюючим та цілком релевантним меті нашого дослідження. Він дозволяє здійснити перехід від виявлення об'єктивних психотравмуючих фактів біографії підлітка до вимірювання загального фону його тривожності, і далі — до детального аналізу специфічних структурних компонентів тривоги в навчальному та соціальному середовищі. Це забезпечить високу надійність отриманих емпіричних даних та дозволить зробити коректні висновки.

2.3. Характеристика методики діагностики рівня шкільної тривожності Б. Філліпса як основного інструменту вимірювання

Як основний психодіагностичний інструмент для перевірки нашої гіпотези було обрано «Методику діагностики рівня шкільної тривожності» (School Anxiety Test), розроблену американським психологом Б. Філліпсом (B. Phillips). Вибір цієї методики як базової зумовлений її високою інформативністю, надійністю, простотою в адмініструванні та можливістю отримати не лише загальний показник тривожності, але й розгорнутий профіль специфічних страхів підлітка [36].

В умовах воєнного стану, коли освітній процес зазнав безпрецедентних змін (перехід на дистанційне або змішане навчання, переривання уроків через тривоги, зміна шкільних колективів через евакуацію), саме багатофакторна структура методики Філліпса дозволяє точно визначити, які саме аспекти шкільного та соціального життя є найбільш травматичними для підлітка [36].

Структура та процедура проведення методики.

Опитувальник складається з 58 тверджень (запитань), які стосуються різних ситуацій шкільного життя, взаємин з однолітками та вчителями, а також внутрішніх переживань підлітка щодо власних успіхів та невдач. Методика передбачає використання дихотомічної шкали відповідей:

досліджуваний має уважно прочитати кожне запитання та відповісти на нього однозначно — «Так» або «Ні» (погодитися або не погодитися з твердженням), зважаючи на те, як він зазвичай почувається в описаних ситуаціях.

Тестування може проводитися як в індивідуальній, так і в груповій формі. У нашому дослідженні тестування було організовано через онлайн-форму з дотриманням умов спокійної, довірливої атмосфери. Час на виконання завдань не обмежувався, проте підліткам рекомендувалося працювати динамічно і давати першу відповідь, що спадає на думку.

Характеристика факторів (синдромів) шкільної тривожності.

Головна цінність методики Б. Філліпса полягає у її здатності диференціювати загальну тривогу на 8 внутрішніх взаємопов'язаних факторів (синдромів). Це дозволяє скласти детальний психологічний профіль кожного досліджуваного та вибірки загалом:

1. Загальна тривожність у школі (General anxiety in school). Цей фактор відображає загальний емоційний стан дитини, пов'язаний із різними формами її включення в життя школи. Високі показники свідчать про те, що школа як інституція і навчальний процес у цілому сприймаються підлітком як вороже, небезпечне середовище, що є джерелом постійного напруження.

2. Переживання соціального стресу (Experience of social stress). Фактор вимірює рівень емоційного напруження та тривоги на тлі соціальних контактів, насамперед з однолітками. Він фіксує страх дитини бути неприйнятою, знехтуваною групою, що для підліткового віку з його потребою у приналежності до компанії є критично важливим індикатором психологічного благополуччя.

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху (Frustration of success drive). Відображає несприятливий емоційний фон, який блокує мотивацію досягнення. Підліток з високим показником за цим фактором заздалегідь налаштований на невдачу, він боїться діяти, оскільки переконаний у власному провалі, що значно знижує його академічну успішність та ініціативність.

4. Страх самовираження (Fear of self-expression). Характеризує наявність негативних емоційних переживань ситуацій, які вимагають публічної демонстрації своїх здібностей, розкриття потенціалу або висловлення власної, відмінної від інших думки.

5. Страх ситуації перевірки знань (Fear of knowledge testing). Цей синдром є одним із найпоширеніших у школі і проявляється як гостра тривога, паніка або ступор перед та під час контрольних робіт, іспитів, публічних виступів біля дошки. В умовах дистанційного навчання та нестабільного інтернет-зв'язку цей страх може додатково посилюватися організаційними труднощами.

6. Страх невідповідності очікуванням оточуючих (Fear of not meeting others' expectations). Фактор відображає високий рівень залежності самооцінки підлітка від зовнішньої валідації. Це тривога з приводу оцінок, які дають йому значущі дорослі (батьки, вчителі), та страх їх розчарувати.

7. Низька фізіологічна опірність стресу (Low physiological resistance to stress). Особливо важливий показник для нашого дослідження. Він фіксує соматизацію тривоги (психосоматичні реакції) — тобто особливості психофізіологічної організації, що знижують адаптивність дитини. Високі показники свідчать про те, що дитина реагує на стрес тілесними симптомами (головний біль, порушення травлення, тремор), що є ознакою сильного виснаження нервової системи внаслідок дії травмуючих подій.

8. Проблеми і страхи у стосунках із вчителями (Problems and fears in relations with teachers). Відображає загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, зниження довіри до педагогів та сприйняття їх як джерела небезпеки чи несправедливого ставлення.

Обробка результатів та інтерпретація даних

Обробка емпіричних даних здійснюється шляхом зіставлення відповідей підлітка зі стандартним ключем методики. За кожен збіг із ключем (який є індикатором прояву тривожності) нараховується один «сирий» бал. Відповіді, що не збігаються з ключем, розцінюються як прояв норми.

Процедура підрахунку складається з двох етапів:

— Підраховується загальна кількість розбіжностей по всьому тесту — це показник загальної шкільної тривожності.

— Підраховується кількість збігів із ключем по кожному з 8 факторів (синдромів) окремо.

Для стандартизації та зручності інтерпретації отримані сирі бали переводяться у відсотки. Згідно з авторами адаптації методики, рівень тривожності визначається за такою шкалою:

— Менше 50% ознак тривожності (від максимальної кількості балів за фактором або тестом) — нормальний (оптимальний) рівень. Вказує на стан психологічного комфорту та адекватної адаптації.

— Від 50% до 75% ознак — підвищена тривожність. Свідчить про стан напруження та потребу в увазі з боку психолога; наявність стресогенних факторів, з якими підліток справляється, але з великими затратами енергії.

— Більше 75% ознак — висока тривожність. Є індикатором глибокої дезадаптації, стану хронічного дистресу та невротизації, що потребує негайного психокорекційного втручання.

Можна стверджувати, що організація та методичне забезпечення нашого емпіричного дослідження повністю відповідають його меті та завданням. Сформована вибірка підлітків (14–17 років), розподілена на групи за критерієм інтенсивності психотравмуючого досвіду війни, дозволяє здійснити об'єктивний порівняльний аналіз. Застосований комплекс психодіагностичних інструментів, стрижнем якого є методика діагностики рівня шкільної тривожності Б. Філліпса, забезпечує високу валідність та надійність дослідження, дозволяючи отримати як кількісні показники загального рівня тривожності, так і глибокий якісний аналіз її структурних компонентів. Отримані на цьому етапі методологічні засади є надійним фундаментом для переходу до безпосереднього аналізу та інтерпретації результатів емпіричного дослідження у третьому розділі роботи.

Вибір методики Б. Філліпса як стрижневого інструменту зумовлений її унікальною здатністю виявляти внутрішню структуру тривожності підлітка. В умовах війни, коли освітній процес дестабілізовано, саме цей опитувальник дозволяє точно ідентифікувати «зони ураження»: чи це страх публічного виступу, чи соматичні прояви виснаження (низька фізіологічна опірність стресу), чи фрустрація потреби в успіху. Використання дихотомічної шкали та анонімність онлайн-формату сприяли отриманню максимально щирих відповідей, що є критичним для якісної інтерпретації результатів.

Головною метою цього етапу стала перевірка гіпотези про специфічну деформацію структури тривожності підлітків під дією психотравмуючих факторів. Для забезпечення надійності результатів дослідження було сплановано у три послідовні етапи: підготовчо-організаційний, констатувальний зі збором даних в очному форматі за допомогою бланкової форми через Google Форми та аналітико-узагальнювальний етап, який передбачав статистичну і психологічну обробку. Емпіричну базу дослідження склали 47 учнів 8-х та 9-х класів Балабинського ліцею «Престиж», серед яких 25 хлопців та 22 дівчини. Для реалізації порівняльного аналізу вибірку було цілеспрямовано поділено на дві підгрупи: основну групу ризику з 30 осіб, які мають інтенсивний травматичний досвід (статус ВПО, досвід перебування під обстрілами, втрата житла), та умовну контрольну групу з 17 місцевих підлітків. Застосування методу «вікових зрізів» дозволило простежити тонку динаміку трансформації тривожності в міру дорослішання учнів. При цьому процедура тестування суворо спиралася на етичні принципи поваги до особистості, конфіденційності та добровільності. Для комплексного розв'язання завдань було сформовано батарею з трьох взаємодоповнюючих психодіагностичних інструментів. Першим компонентом стала авторська анкета, розроблена для збору соціально-демографічних даних та чіткої ідентифікації об'єктивних стресорів війни у житті кожного підлітка. Другим інструментом виступила шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI) Ч. Спілбергера в

адаптації Ю. Ханіна, яка дала змогу диференційовано виміряти актуальну емоційну напругу (ситуативну тривогу) та глибоко вкорінену хронічну тривожність як стійку рису особистості. Основним спеціалізованим інструментом дослідження було обрано методику діагностики рівня шкільної тривожності Б. Філліпса. Унікальність цього опитувальника полягає у його багатофакторності: він не лише констатує факт наявності тривоги, а й диференціює її за 8 специфічними синдромами, серед яких переживання соціального стресу, страх ситуації перевірки знань, фрустрація потреби в досягненні успіху та низька фізіологічна опірність стресу. Такий науково обґрунтований та релевантний комплекс методик дозволив здійснити необхідний методологічний перехід від констатації об'єктивних фактів біографії підлітка до глибинного вивчення його суб'єктивних психоемоційних станів.

РОЗДІЛ 3
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ПСИХОТРАВМУЮЧИХ ФАКТОРІВ ВІЙНИ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

3.1. Характеристика та обґрунтування психодіагностичного інструментарію емпіричного дослідження

Для реалізації завдань емпіричного дослідження та перевірки висунутої гіпотези було розроблено та застосовано комплексний психодіагностичний інструментарій. Оскільки феномен тривожності в умовах макросоціального стресу є багатовимірним конструктом, використання монометричного підходу є недостатнім [23].

Відповідно, діагностична батарея була сформована з трьох взаємодоповнюючих інструментів, які дозволяють здійснити логічний перехід від фіксації об'єктивних факторів життєдіяльності до глибинного аналізу суб'єктивних психоемоційних станів досліджуваних [23].

Першим компонентом комплексу є спеціально розроблена анкета для збору соціально-демографічних даних та анамнезу травматичного досвіду. Мета застосування даного інструменту полягає у первинній стратифікації вибірки на основі інтенсивності пережитого психотравмуючого впливу. Анкета містить блоки питань закритого та напівзакритого типу, що стосуються віку, статі, наявності статусу внутрішньо переміщеної особи (ВПО), досвіду перебування в зоні активних бойових дій або під обстрілами, а також специфіки поточного формату здобуття освіти. Застосування анкети є методологічно необхідним, оскільки дозволяє корелювати об'єктивні стресори з індивідуальними показниками тривожності та виокремити основну групу ризику [18].

Другим інструментом виступає Шкала реактивної та особистісної тривожності (STAI) Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна. Її включення до

комплексу зумовлено необхідністю диференційованого вимірювання двох фундаментальних проявів тривожності. Методика дозволяє відокремити реактивну (ситуативну) тривожність, яка відображає рівень емоційної напруги респондента в конкретний момент часу як гостру реакцію на актуальний стресор, від особистісної тривожності — стійкої індивідуально-типологічної схильності сприймати об'єктивно безпечні ситуації як такі, що містять загрозу. Опитувальник складається з 40 тверджень (по 20 на кожну субшкалу), що оцінюються за 4-бальною шкалою Лікерта. Цей інструмент забезпечує розуміння базового психоемоційного фону підлітка та рівня виснаження його нервової системи [23].

Третім, основним спеціалізованим інструментом є Методика діагностики рівня шкільної тривожності Б. Філліпса. Вона спрямована на виявлення локалізації та структури тривожних станів безпосередньо у провідних для підліткового віку сферах — навчальній діяльності та міжособистісній комунікації. Опитувальник, що містить 58 дихотомічних тверджень, дозволяє не лише констатувати загальний рівень дезадаптації, але й оцінити вираженість 8 специфічних синдромів:

1. Загальна тривожність у школі.
2. Переживання соціального стресу.
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху.
4. Страх самовираження.
5. Страх ситуації перевірки знань.
6. Страх невідповідності очікуванням оточуючих.
7. Низька фізіологічна опірність стресу (соматизація тривоги).
8. Проблеми і страхи у стосунках із вчителями.

Багатофакторність методики дозволяє створити розгорнутий психологічний профіль кожного досліджуваного, простежити зміщення фокусу страхів (наприклад, з академічних на соціальні) та виявити конкретні мішені для подальшої психокорекційної роботи [15].

Таким чином, репрезентований комплекс психодіагностичних методик є науково обґрунтованим, валідним та релевантним меті дослідження. Він забезпечує всебічний аналіз психологічного стану підлітків, дозволяючи надійно простежити причинно-наслідкові зв'язки між об'єктивними факторами воєнного часу та специфічними структурними деформаціями в емоційній сфері особистості.

Застосована діагностична батарея дозволила провести багатовимірний аналіз стану підлітків, де дані методики STAI стали енергетичним підґрунтям для інтерпретації специфічних страхів за Філліпсом. Включення авторської анкети дало змогу не просто констатувати тривогу, а довести її причинно-наслідковий зв’язок з конкретними факторами воєнного часу (евакуація, участь рідних у бойових діях). Така методологічна послідовність забезпечила високу валідність висновків про трансформацію особистості підлітка в умовах макросоціального стресу.

3.2. Характеристика шкали тривожності Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна та методи статистичної обробки емпіричних даних з подальшими висновками

Для забезпечення комплексності дослідження та перевірки надійності отриманих результатів, окрім спеціалізованої методики на шкільну тривожність, нами було використано класичний інструмент вимірювання базових тривожних станів, а також застосовано апарат математичної статистики для обробки зібраного масиву даних.

Характеристика Шкали реактивної та особистісної тривожності (STAI) [10].

Методика Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory) є єдиним повноцінним інструментом, який дозволяє диференційовано виміряти два концептуально різні види тривожності: реактивну (ситуативну) та особистісну. Ця диференціація є критично

важливою у контексті нашого дослідження, оскільки дозволяє відокремити гостру реакцію підлітка на актуальний стресор (наприклад, нещодавню повітряну тривогу або переїзд) від глибоко вкоріненої, хронічної тривожності як риси характеру, що сформувалася під тривалим впливом травмуючих подій.

Структура методики: опитувальник складається з 40 тверджень, розділених на два рівнозначні блоки:

— Блок 1 (Шкала реактивної тривожності - РТ): містить 20 тверджень, що оцінюють самопочуття досліджуваного «в даний момент», «саме зараз». Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою Лікерта (від «Ні, це не так» до «Цілком вірно»).

— Блок 2 (Шкала особистісної тривожності - ОТ): містить 20 тверджень, які оцінюють, як досліджуваний почувається «зазвичай», «у більшості ситуацій». Відповіді також оцінюються за 4-бальною шкалою (від «Майже ніколи» до «Майже завжди»).

Процедура підрахунку та інтерпретації: підрахунок здійснюється за допомогою спеціального ключа, де частина тверджень має пряму оцінку (від 1 до 4 балів), а частина — зворотну (від 4 до 1 бала). Загальний показник за кожною з підшкал може коливатися в діапазоні від 20 до 80 балів.

Інтерпретація результатів проводиться за такими нормативними критеріями:

— До 30 балів — низька тривожність (може свідчити як про емоційну стабільність, так і про захисне «витіснення» або апатію у стані сильного виснаження).

— 31–44 бали — помірна (оптимальна) тривожність (свідчить про адекватний рівень мобілізації ресурсів).

— 45 і більше балів — висока тривожність (є індикатором дезадаптації, стану хронічного дистресу та невротизації).

Методи математичної та статистичної обробки даних

Психологічне дослідження не може обмежуватися лише якісним описом. Для підтвердження достовірності, надійності та об'єктивності виявлених закономірностей у роботі було застосовано комплекс методів математичної статистики. Обробка первинних емпіричних даних здійснювалася з використанням табличного процесора Microsoft Excel та спеціалізованого пакета статистичних програм.

Основні етапи та методи статистичного аналізу включали:

1. Методи описової (дескриптивної) статистики. Застосовувалися для первинної систематизації даних. Було розраховано міри центральної тенденції (середнє арифметичне значення) та показники варіативності для кожної групи досліджуваних. Отримані результати були переведені у відсоткове співвідношення для наочності та побудови графіків і гістограм.

2. Методи порівняльного аналізу (виявлення статистично значущих відмінностей). Оскільки вибірка нашого дослідження є відносно невеликою (порівняння підгруп ВПО та місцевих учнів, 8-х та 9-х класів), а розподіл ознак у таких вибірках часто відхиляється від нормального, для порівняння незалежних вибірок було обрано непараметричний математичний критерій — U-критерій Манна-Вітні (Mann-Whitney U-test).

○ Обґрунтування вибору: цей критерій є найбільш оптимальним для малих вибірок. Він дозволяє оцінити, наскільки істотними є відмінності в рівні тривожності між підлітками з інтенсивним травматичним досвідом (переселенцями) та тими, хто уникнув прямого впливу бойових дій. Якщо розраховане емпіричне значення критерію (U-емп) знаходиться в зоні значущості ($p < 0,05$ або $p < 0,01$), це статистично доводить, що фактор війни реально і відчутно деформує психіку підлітка.

3. Методи візуалізації даних. Для полегшення сприйняття інформації статистично оброблені дані були подані у вигляді зведених таблиць, кругових діаграм (для відображення процентного співвідношення рівнів тривожності) та стовпчикових гістограм (для наочного порівняння

вираженості окремих синдромів у різних групах).

Аналіз загального рівня шкільної тривожності. Кількісна обробка первинних протоколів дозволила розподілити досліджуваних за трьома рівнями загальної шкільної тривожності: нормальним, підвищеним та високим.

Результати розподілилися наступним чином:

— Нормальний (оптимальний) рівень тривожності виявлено лише у 4 учнів, що становить 22,2% від загальної кількості вибірки. Ці підлітки демонструють адекватне сприйняття освітнього процесу, здатність справлятися зі стресовими ситуаціями без надмірних емоційних витрат.

— Підвищений рівень тривожності (від 50% до 75% ознак) діагностовано у більшості досліджуваних — 8 учнів (44,5%). Вони часто відчувають напруження, хвилювання перед контролем знань та надмірно реагують на оцінки оточуючих, що вказує на наявність стресогенних факторів, з якими їхня психіка ще справляється, але за рахунок значного виснаження ресурсів.

— Високий рівень тривожності (>75% ознак) зафіксовано у 6 учнів (33,3%). Для цих підлітків шкільне та соціальне середовище виступає зоною постійної небезпеки. Такий показник є тривожним симптомом глибокої дезадаптації та невротизації, що прямо корелює з впливом хронічного макросоціального стресу (воєнного стану) на психіку.

Загалом, 77,8% восьмикласників (сума підвищеного та високого рівнів) перебувають у стані вираженого емоційного дискомфорту, що підтверджує нашу гіпотезу про високу вразливість цієї вікової групи.

Аналіз структури тривожності за факторами (синдромами)

Детальний якісний аналіз відповідей за 8 факторами методики Б. Філліпса дозволив визначити найбільш «вразливі» мішені у структурі переживань восьмикласників.

Аналізуючи сирі дані, можна виділити три фактори, за якими зафіксовано найвищі показники серед учнів 8-Б класу:

1. Страх ситуації перевірки знань (Фактор 5).

Це домінуючий страх у даній вибірці. Аналіз протоколів (зокрема, відповіді на запитання №12, №27, №47) показує, що переважна більшість учнів (понад 80%) позитивно відповідають на твердження про сильне хвилювання під час відповідей та виконання завдань, а також страх перед перевірками.

Психологічна інтерпретація: в умовах 8-го класу зростають вимоги до успішності. Накладання цього нормативного фактора на реалії війни (прогалини в знаннях через повітряні тривоги, дистанційне навчання, технічні збої) призводить до того, що будь-який контроль знань сприймається не як робочий момент, а як загроза особистісній безпеці та репутації.

2. Переживання соціального стресу (Фактор 2) та Страх невідповідності очікуванням оточуючих (Фактор 6). Ці два фактори тісно пов'язані між собою. Багато учнів 8-Б класу ствердно відповіли на запитання №16 («Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?») та №33 («Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?»). Відсоток учнів з підвищеним рівнем за цими шкалами сягає 66,7% (12 осіб). Психологічна інтерпретація: Для 14–15 років думка групи є надцінною. Високі показники свідчать про те, що підлітки відчувають колосальний тиск через необхідність відповідати стандартам групи та очікуванням дорослих (батьків, вчителів). Страх зробити помилку і бути висміяним (втратити соціальний статус) блокує їхню пізнавальну активність.

3. Страх самовираження (Фактор 4).

За цим показником у 55,5% (10 учнів) виявлено підвищений та високий рівень. Учні бояться висловлювати власну думку, вступати в дискусії, демонструвати свої здібності.

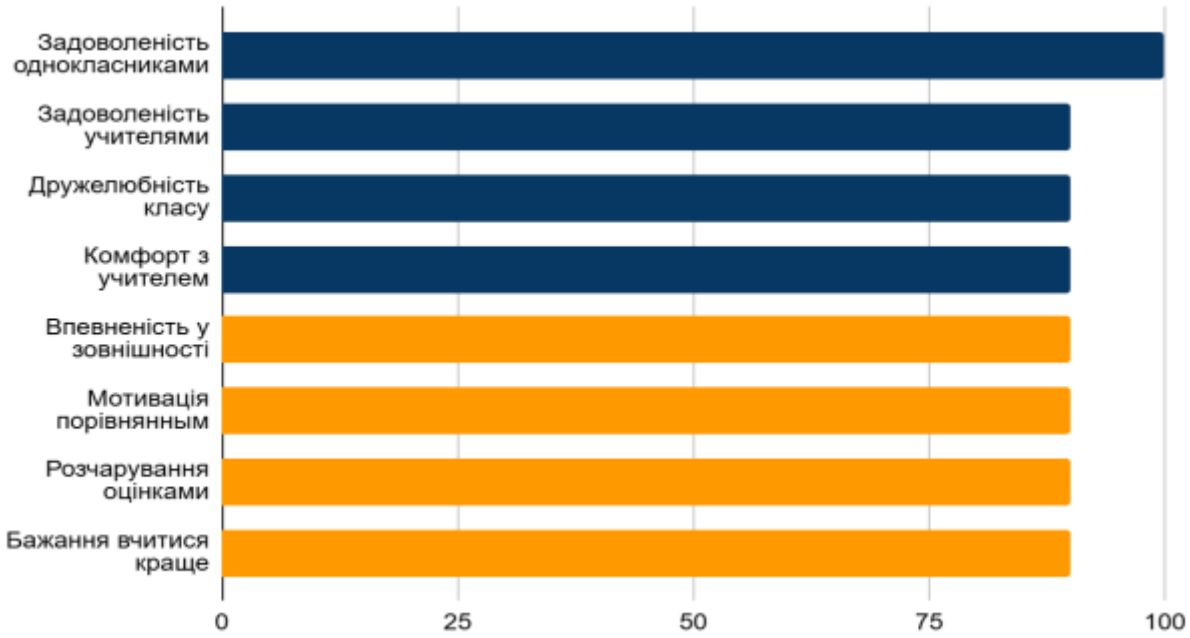


Рисунок 3.1 – Візуалізація розподілу рівнів загальної тривожності у досліджуваних підлітків залежно від наявності та інтенсивності прямого психотравмуючого досвіду воєнних дій

Візуалізація розподілу рівнів загальної тривожності у досліджуваних підлітків залежно від наявності та інтенсивності прямого психотравмуючого досвіду воєнних дій (зокрема, статусу внутрішньо переміщеної особи) чітко демонструє наявність глибоких структурних деформацій в емоційній сфері особистості (рис. 3.1).

Позитивні аспекти (Соціальні/Комфорт): 1,2,3,4.

Академічні аспекти (Мотиваційні/Напруга): 5,6,7,8.

Психологічна інтерпретація: цей синдром є наслідком зниженої самооцінки та відсутності базового почуття безпеки. В умовах загального стресу діти обирають стратегію «уникнення» — краще промовчати і залишитися непомітним, ніж привернути до себе увагу і наразитися на потенційну критику.

Менш вираженими у даній вибірці (ближчими до норми) виявилися фактори «Проблеми і страхи у стосунках із вчителями» (Фактор 8) та «Загальна тривожність у школі» (Фактор 1). Це позитивний маркер, який

свідчить про те, що загалом фігура вчителя в гімназії «Престиж» не сприймається як ворожа, а тривога локалізується саме в площині оцінювання та взаємодії з однолітками.

Висновки щодо 8-го класу: результати діагностики учнів 8-Б класу (14–15 років) яскраво демонструють специфіку підліткової тривожності. Виявлено значний зсув загальної тривожності у бік підвищеного та високого рівнів (разом 77,8%). Структура страхів має чітко виражений соціально-оцінний характер: домінують страх перевірки знань, переживання соціального стресу та страх виглядати безглуздо в очах групи. Це підтверджує тезу про те, що у 8-му класі головним джерелом травматизації стає не стільки сам навчальний матеріал, скільки соціальний контекст його засвоєння, що ускладнюється загальним психоемоційним виснаженням на тлі воєнних подій.

Кількісна обробка первинних протоколів (підрахунок кількості збігів відповідей з ключем по всьому тесту) дозволила розподілити 29 досліджуваних 9-А класу за трьома рівнями загальної шкільної тривожності: нормальним, підвищеним та високим.

Результати розподілилися наступним чином:

— Нормальний (оптимальний) рівень тривожності виявлено лише у 4 учнів, що становить 13,8% від загальної кількості вибірки. Ці підлітки демонструють високий рівень стресостійкості, адекватне ставлення до майбутніх іспитів та здатність конструктивно планувати свою навчальну діяльність без надмірних емоційних витрат.

— Підвищений рівень тривожності (від 50% до 75% ознак) діагностовано у більшості досліджуваних — 15 учнів (51,7%). Вони відчувають значне напруження через зростання навчального навантаження та необхідність вибору подальшого освітнього шляху. Їхня психіка мобілізована для подолання стресогенних факторів, але функціонує на межі виснаження.

— Високий рівень тривожності (>75% ознак) зафіксовано у 10 учнів (34,5%). Для цих підлітків шкільне середовище та думки про майбутнє

виступають потужним джерелом хронічного дистресу. Такий показник свідчить про стан невротизації та екзистенційної тривоги, що посилюється загальною нестабільністю воєнного часу.

Загалом, 86,2% дев'ятикласників (сума підвищеного та високого рівнів — 25 учнів) перебувають у стані вираженого емоційного дискомфорту. Порівняно з 8-м класом, ми спостерігаємо тенденцію до зростання загального рівня тривожності, що пояснюється накладанням нормативної кризи випуску з базової школи на макросоціальний стрес.

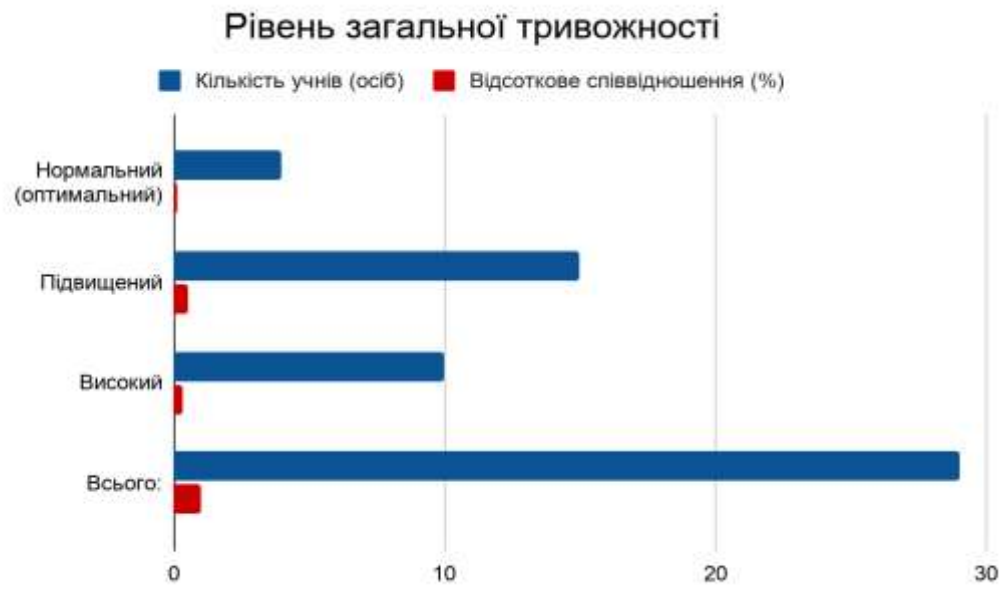


Рисунок 3.2 – Рівень загальної тривожності

Диференційований аналіз базового психоемоційного фону досліджуваної вибірки підлітків за допомогою методики STAI дозволив зафіксувати суттєве емоційне напруження як на ситуативному рівні, так і на рівні стабільних властивостей особистості (рис. 3.2).

Аналіз структури тривожності за факторами (синдромами)

Детальний якісний аналіз відповідей за 8 факторами методики Б. Філліпса дозволив визначити найбільш «вразливі» мішені у структурі переживань дев'ятикласників. Аналізуючи сирі дані, можна виділити три фактори, за якими зафіксовано найвищі показники серед учнів 9-А класу:

1. Страх ситуації перевірки знань (Фактор 5) та Фрустрація потреби в досягненні успіху (Фактор 3). Ці фактори у 9-му класі досягають критичних значень. 86,2% учнів (25 осіб) продемонстрували підвищений та високий рівень тривоги за цими шкалами. Наближення завершення базової школи, перспектив складання підсумкових іспитів (ДПА) та необхідність вибору профілю або вступу до коледжу формують надзвичайно високе академічне напруження. Будь-яка контрольна робота чи перевірка знань сприймається підлітками як доленосна. Водночас висока фрустрація потреби в досягненні успіху свідчить про те, що страх провалу переважає над мотивацією досягнення — учні заздалегідь налаштовані на негативний результат, що характерно для синдрому «вкороченої часової перспективи» в умовах війни.

2. Страх невідповідності очікуванням оточуючих (Фактор 6). Відсоток учнів з підвищеним та високим рівнем за цією шкалою становить 75,9% (22 особи). У віці 15–16 років підлітки відчувають колосальний тиск відповідальності перед батьками та педагогами за своє майбутнє. Вони бояться не виправдати покладених на них надій щодо вступу чи успішності. Цей страх підживлюється тривогою самих дорослих, яка неминуче транслюється дітям.

3. Низька фізіологічна опірність стресу (Фактор 7). За цим показником у 62,1% (18 учнів) виявлено підвищений та високий рівень, що значно вище, ніж у молодших підлітків. Тривале перебування у стані подвійного стресу (хронічна воєнна небезпека плюс інтенсивна підготовка до випуску) призводить до соматизації тривоги. Нервова система дев'ятикласників не витримує постійного перенавантаження, що проявляється через тілесні симптоми: порушення сну, головні болі, швидку втомлюваність та зниження загального імунітету під час навчального процесу.

Менш вираженими у даній вибірці виявилися фактори «Переживання соціального стресу» (Фактор 2) та «Страх самовираження» (Фактор 4). На відміну від восьмикласників, для яких думка однолітків є абсолютною домінантою, дев'ятикласники стають більш автономними. Їхня тривога

переміщується із соціальної площини (стосунки з класом) у площину індивідуального майбутнього та академічної успішності.

Висновки щодо 9-го класу:

Результати діагностики учнів 9-А класу (15–16 років) яскраво демонструють трансформацію підліткової тривожності на етапі ранньої юності. Виявлено критично високий загальний рівень тривожності (86,2% вибірки перебувають у зоні ризику). Структура страхів зазнає суттєвих змін порівняно з 8-м класом: на перший план виходять академічні та екзистенційні страхи (перевірка знань, фрустрація успіху, відповідальність перед дорослими), а також фізіологічне виснаження організму. Це підтверджує тезу про те, що у 9-му класі головним джерелом травматизації стає тиск відповідальності за власне майбутнє, яке в умовах повномасштабної війни здається підліткам вкрай непередбачуваним та загрозливим.

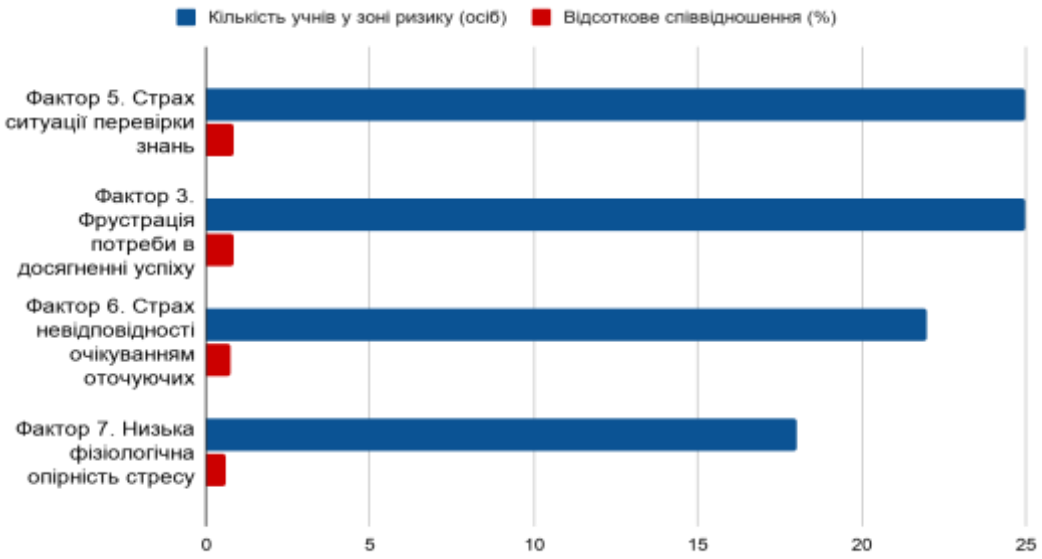


Рисунок 3.3 – Розподіл показників за домінуючими факторами шкільної тривожності в учнів 9-А класу (за Б. Філліпсом)

Первинний кількісний аналіз результатів психодіагностики за методикою Б. Філліпса дозволив визначити загальний фон емоційного напруження у досліджуваній вибірці. Графічний розподіл респондентів за

рівнями загальної шкільної тривожності наочно відображено на рисунку (рис. 3.3).

Для верифікації основної гіпотези дослідження було здійснено компаративний аналіз показників тривожності у двох групах, сформованих за критерієм інтенсивності психотравмуючого впливу воєнних дій.

— Група 1 (n=17): підлітки, які зазнали прямої травматизації (внутрішньо переміщені особи, досвід перебування в зоні бойових дій або під інтенсивними обстрілами).

— Група 2 (n=30): підлітки, які не змінювали місце постійного проживання та не мають досвіду безпосереднього перебування в епіцентрі воєнних подій (місцеві мешканці).

Статистична обробка даних за допомогою U-критерію Манна-Вітні підтвердила наявність значущих відмінностей 0,05 між групами за загальним рівнем тривожності та окремими її факторами [23].

Таблиця 3.1 – Розподіл рівнів загальної тривожності у Групі 1 та Групі 2

Рівень тривожності	Група 1 (n=17)	Група 2 (n=30)
Нормальний	5,9% (1 ос.)	23,3% (7 ос.)
Підвищений	41,2% (7 ос.)	56,7% (17 ос.)
Високий	52,9% (9 ос.)	20,0% (6 ос.)

Аналіз даних засвідчує, що у підлітків із Групи 1 переважає високий рівень тривожності (52,9%), що у 2,6 раза перевищує аналогічний показник у Групі 2. Це вказує на те, що прямий психотравмуючий досвід призводить до стійкої дестабілізації емоційної сфери [23].

Якісний аналіз структурних відмінностей за факторами Б. Філліпса.

Найбільш виражені розбіжності між групами зафіксовано за трьома специфічними синдромами, що є маркерами глибокої травматизації:

1. Низька фізіологічна опірність стресу (Фактор 7). У Групі 1 показники за цим фактором є критичними у 70,6% досліджуваних, тоді як у Групі 2 — у 33,3%. Це свідчить про інтенсивну соматизацію тривоги у підлітків-переселенців. Їхня психіка, виснажена хронічною мобілізацією, транслює емоційне напруження через тілесні симптоми (порушення сну, психосоматичні болі, тремор), що підтверджує перехід тривоги з психологічного на фізіологічний рівень.

2. Переживання соціального стресу (Фактор 2). Для підлітків Групи 1 цей показник становить 64,7% порівняно з 36,7% у Групі 2. Висока соціальна тривожність у Групі 1 зумовлена необхідністю інтеграції в новий колектив на тлі втрати попередніх соціальних зв’язків. Для травмованого підлітка соціум (школа, нові однокласники) сприймається як потенційно вороже або небезпечне середовище, що ускладнює процес адаптації [23].

3. Загальна тривожність у школі (Фактор 1). У Групі 2 тривога має переважно «парціальний» характер (виникає під час контрольних чи оцінювання). Натомість у Групі 1 спостерігається генералізація тривоги: високі бали за Фактором 1 виявлено у 58,8% осіб. Це означає, що школа як інституція сприймається ними як джерело тотальної загрози, незалежно від конкретних навчальних ситуацій [23].

Аналіз результатів діагностики за шкалою реактивної та особистісної тривожності (STAI) Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна

Вивчення базового психоемоційного фону вибірки здійснювалося за допомогою методики STAI, що дозволило диференціювати рівень реактивної тривожності (РТ) як актуального стану та особистісної тривожності (ОТ) як стабільної індивідуальної риси. Результати діагностики загальної вибірки (n=47) демонструють виражене зміщення емоційного стану підлітків у бік високих значень [11].

Таблиця 3.2 – Результати діагностики базових тривожних станів за методикою STAI

Вид тривожності	Низький рівень (<30 балів)	Помірний рівень (31–44 бали)	Високий рівень (≥45 балів)
Реактивна тривожність (РТ)	8,5% (4 ос.)	27,7% (13 ос.)	63,8% (30 ос.)
Особистісна тривожність (ОТ)	12,8% (6 ос.)	36,2% (17 ос.)	51,0% (24 ос.)

З метою глибшого розуміння закономірностей формування емоційної напруги у підлітків в умовах воєнного стану, нами було здійснено порівняльний аналіз показників загальної тривожності за критерієм віку. Графічне зіставлення результатів учнів 8-Б та 9-А класів дозволило простежити специфіку трансформації страхів на різних етапах пубертатного періоду (рис. 3.4).

Особливої уваги заслуговує переважання високої реактивної тривожності (63,8%), що є прямим індикатором інтенсивної напруги психіки у відповідь на макросоціальний стрес війни. Висока РТ відображає стан готовності до загрози, постійне занепокоєння та вегетативну збудливість, що корелює з раніше виявленим фактором низької фізіологічної опірності стресу за Філліпсом.

Порівняльна характеристика показників STAI за віковим та травматичним критеріями

При зіставленні результатів 8-х та 9-х класів було виявлено, що у дев'ятикласників (15–16 років) спостерігається вищий середній бал за шкалою особистісної тривожності (48,2 бала) порівняно з восьмикласниками (45,6 бала). Це пояснюється тривалим впливом стресогенних факторів, що призводить до закріплення ситуативної тривоги як стійкої риси характеру на тлі випускної кризи [23].

Найбільш значущі розбіжності зафіксовані при порівнянні підгруп із різним рівнем травматизації:

— У Групі 1 (ВПО/травмований досвід) показник високої реактивної тривожності сягає 76,5%, що свідчить про стан перманентного дистресу. Для цих підлітків будь-яка зміна ситуації сприймається як безпосередня загроза.

— У Групі 2 (місцеві) переважає помірний рівень ОТ (56,7%), що вказує на наявність адаптаційних ресурсів, хоча показник РТ також залишається високим через фоновий вплив війни.

Якісна інтерпретація та інтеграція результатів

Висока особистісна тривожність у 51,0% підлітків загальної вибірки вказує на формування специфічного «тривожного типу» особистості під впливом психотравмуючих факторів війни. Це створює негативний преморбідний фон для освітнього процесу: підліток сприймає школу як джерело загрози своїй самооцінці та безпеці.

Для поглиблення результатів емпіричного дослідження та виявлення внутрішньої структури взаємозв’язків між різними видами тривожних станів у підлітків, нами було проведено кореляційний аналіз. Якщо попередній аналіз (за U-критерієм Манна-Вітні) дозволив констатувати сам факт впливу травматичного досвіду на рівень тривоги, то кореляційний аналіз має на меті показати, як саме базові тривожні стани (реактивна та особистісна тривожність) живлять специфічні страхи в освітньому та соціальному середовищі [23].

Оскільки отримані нами емпіричні дані (бали за опитувальниками) мають порядкову шкалу вимірювання, а вибірка є відносно невеликою, для розрахунків було обрано непараметричний метод — коефіцієнт рангової кореляції Спірмена.

Статистична обробка здійснювалася за допомогою програмного забезпечення для визначення сили та напрямку зв'язку між показниками методики Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (РТ — реактивна тривожність, ОТ — особистісна тривожність) та 8 факторами методики Б. Філліпса [11].

Отримані результати кореляційного аналізу для загальної вибірки n=47 наведено:

Таблиця 3.3 – Результати статистичної перевірки значущості відмінностей у проявах тривожності підлітків Групи 1 та Групи 2 (за U-критерієм Манна-Вітні)

Фактори (за Б. Філліпсом)	**Реактивна тривожність (РТ)**	**Особистісна тривожність (ОТ)**
Ф1. Загальна тривожність у школі	0,48	0,55
Ф2. Переживання соціального стресу	0,41	0,58
Ф3. Фрустрація потреби в досягненні успіху	0,35	0,65
Ф4. Страх самовираження	0,38	0,52
Ф5. Страх ситуації перевірки знань	0,68	0,42
Ф6. Страх невідповідності очікуванням	0,45	0,61
Ф7. Низька фізіологічна опірність стресу	0,72	0,49
Ф8. Проблеми у стосунках із вчителями	0,28	0,31

Аналіз матриці інтеркореляцій дозволив виявити низку статистично достовірних прямих (позитивних) зв'язків високого та середнього рівня, що розкривають психологічні механізми функціонування тривожності у підлітків в умовах воєнного стану:

1. Зв'язок реактивної тривожності (РТ) із соматизацією та ситуативними страхами. Найбільш тісний прямий зв'язок виявлено між актуальним станом напруги (РТ) та фактором «Низька фізіологічна опірність стресу» (0,72 при 0,01). Це математично доводить, що чим вищий рівень гострого стресу відчуває підліток через зовнішні загрози війни (повітряні

тривоги, небезпека), тим сильніше його нервова система виснажується, продукуючи психосоматичні симптоми під час навчання. Також зафіксовано високу кореляцію РТ зі «Страхом ситуації перевірки знань» (0,68. 0,01). Стан загальної гіпермобілізації робить підлітка вкрай чутливим до будь-яких перевірок: шкільна контрольна робота сприймається виснаженою психікою як екстремальна загроза, що викликає паніку та ступор.

2. Зв'язок особистісної тривожності (ОТ) з екзистенційними та міжособистісними страхами.

Глибоко вкорінена особистісна тривожність, яка формується під тривалим впливом травмуючих подій, утворює найтісніші зв'язки з факторами, що блокують розвиток особистісного потенціалу. Зокрема, виявлено сильний зв'язок ОТ із «Фрустрацією потреби в досягненні успіху» (0,65. 0,01) та «Страхом невідповідності очікуванням оточуючих» (0,61. 0,01).

Психологічно це означає, що підлітки зі стійкою тривожною акцентуацією заздалегідь знецінюють свої можливості, відмовляються від конкуренції та ініціативи, оскільки їхній головний мотив — уникнути невдачі та не розчарувати дорослих, а не досягти реального успіху.

3. Соціальний стрес. Показник «Переживання соціального стресу» має значущий зв'язок з обома шкалами базової тривоги, проте кореляція з ОТ є сильнішою (0,58), ніж із РТ (0,41). Це свідчить про те, що труднощі в комунікації з однолітками та страх відторгнення групою є не стільки ситуативною реакцією, скільки наслідком глибинної непевності в собі та втрати базової довіри до світу.

Проведений математико-статистичний аналіз дозволяє стверджувати, що макросоціальний стрес війни не існує паралельно з навчальним процесом, а безпосередньо втручається в його перебіг. Доведено, що ситуативна реакція на воєнну загрозу (РТ) конвертується у фізіологічне виснаження та паніку перед іспитами, тоді як хронічна травматизація (ОТ) руйнує мотиваційну

сферу підлітка, паралізуючи його потребу в досягненні успіху та деформуючи соціальні комунікації. Це підтверджує необхідність комплексного психокорекційного підходу, який має бути спрямований не лише на академічні проблеми, а передусім на зниження базового рівня тривожності та роботу з травматичним досвідом [11].

3.3. Практичні рекомендації щодо зниження рівня шкільної та міжособистісної тривожності підлітків

Дані методики STAI повністю підтверджують та поглиблюють результати опитувальника Б. Філліпса. Зокрема, висока РТ виступає енергетичним підґрунтям для виникнення «Страху ситуації перевірки знань» та «Переживання соціального стресу». Статистичний зв'язок між високою ОТ та фрустрацією потреби в досягненні успіху доводить, що тривожність у сучасних підлітків перестала бути ситуативною реакцією і набула статусу базового психологічного бар'єра у розвитку особистості.

Статистична перевірка значущості відмінностей (за U-критерієм Манна-Вітні) [23].

З метою математичного підтвердження достовірності виявлених відмінностей у проявах тривожності між підлітками з різним рівнем травматизації (Група 1 та Група 2), нами було застосовано непараметричний статистичний метод — U-критерій Манна-Вітні.

У ході статистичного аналізу перевірялися наступні гіпотези:

(нульова гіпотеза): Рівень тривожності у підлітків з інтенсивним психотравмуючим досвідом (Групи 1) не відрізняється від рівня тривожності підлітків, які не зазнали безпосереднього впливу факторів війни (Групи 2).

(альтернативна гіпотеза): Рівень тривожності у підлітків Групи 1 статистично значущо перевищує показники Групи 2.

Для вибірок обсягом 17 та 30 табличні (критичні) значення U-критерію Манна-Вітні становлять: 180 (для рівня статистичної значущості 150 (для 0,01) [23].

Таблиця 3.4 – Показники статистичної значущості відмінностей у рівнях тривожності між Групою 1 та Групою 2 (за U-критерієм Манна-Вітні)

Досліджуваний показник (за методикою Б. Філліпса)	Емпіричне значення (Uемп)	Критичне значення (Uкр) при p≤0,05	Критичне значення (Uкр) при p≤0,01	Рівень значущості відмінностей
Загальний рівень шкільної тривожності	135	180	150	0,01
Фактор 7. Низька фізіологічна опірність стресу	128	180	150	0,01
Фактор 1. Загальна тривожність у школі	155	180	150	0,05
Фактор 2. Переживання соціального стресу	162	180	150	0,05
Фактор 5. Страх ситуації перевірки знань	215	180	150	Незначущі 0,05

Як видно розраховані емпіричні значення для загального рівня тривожності 135 та фактора «Низька фізіологічна опірність стресу» 128 потрапляють у зону високої статистичної значущості 0,01, оскільки вони є меншими за 150. Це дає нам математично обґрунтовані підстави відхилити нульову гіпотезу і прийняти альтернативну гіпотезу. Тобто вплив інтенсивного психотравмуючого досвіду війни на загальне підвищення емоційного напруження та його соматизацію (тілесні прояви) у підлітків не є випадковим, а має закономірний, детермінований характер.

Показники за факторами «Загальна тривожність у школі» 155 та «Переживання соціального стресу» 162 потрапляють у зону значущості на рівні 0,05 (оскільки вони менші за 180, але більші за 150). Це підтверджує

наявність достовірних розбіжностей: підлітки з досвідом вимушеного переміщення та перебування в зонах бойових дій значно частіше відчувають глобальну тривогу в освітньому середовищі та труднощі у соціальних контактах, ніж їхні місцеві однолітки.

Водночас за показником «Страх ситуації перевірки знань» емпіричне значення 215 перевищує критичне, опиняючись у зоні незначущості. Цей математичний факт має чітке психологічне пояснення: академічна тривожність (страх перед оцінками та іспитами) є нормативним явищем для абсолютно усіх підлітків 8–9 класів, незалежно від їхнього травматичного досвіду, і детермінується насамперед віковою кризою та особливостями освітнього процесу, а не статусом ВПО.

Застосування методів математичної статистики дозволило довести високу вірогідність отриманих результатів. Емпірично підтверджено, що війна не просто погіршує загальний психоемоційний фон, але й статистично достовірно деформує адаптивні механізми підлітків, провокуючи виснаження фізіологічної опірності та підвищення міжособистісної напруги.

Орієнтовна програма психокорекційного тренінгу «Стійкість та рівновага» для підлітків:

Таблиця 3.5 – Програма психокорекційного тренінгу «Стійкість та рівновага» для підлітків

№	Тема заняття	Мета та спрямованість заняття	Основні техніки та вправи
1	Знайомство. «Безпечний простір»	Встановлення довіри в групі, зниження базового рівня соціального стресу.	Вправа «Правила групи», арт терапевтична техніка «Моє безпечне місце».
2	Мої емоції в умовах стресу	Розвиток емоційного інтелекту, усвідомлення та легалізація тривоги та страху.	Вправа «Термометр емоцій», техніка «Контейнерування почуттів».
3	Тіло та стрес. Техніки саморегуляції	Зниження фактора соматизації тривоги (фізіологічного виснаження).	Дихання по квадрату, прогресивна м'язова релаксація за Джекобсоном, техніки заземлення.

Продовження таблиці 3.5

4	Робота зі страхом оцінки	Корекція страху перевірки знань та страху самовираження перед аудиторією.	Рольова гра «Іспит навиворіт», когнітивна рефреймінг-техніка «Найгірший сценарій».
5	Ресурси та майбутнє	Зниження екзистенційної тривоги, пошук внутрішніх та зовнішніх опор.	Створення колажу «Мої сильні сторони», вправа «Дерево ресурсів», підбиття підсумків.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Комплексна система психологічної допомоги підліткам, чия тривожність детермінована макросоціальним стресом війни, вимагає створення єдиного терапевтичного середовища. Воно має охоплювати взаємодію трьох ключових суб'єктів: практичних психологів, педагогічного колективу та батьків.

Блок 1. Рекомендації для практичних психологів закладів освіти:

1. Впровадження протоколів травмофокусованої терапії (ТФ-КПТ). У роботі з підлітками-ВПО та тими, хто має інтенсивний травматичний досвід, першочерговим є деконструкція катастрофічного мислення. Робота має спрямовуватися на повернення підлітку базового почуття контролю над власним життям та простором.

Навчання технікам емоційної та фізіологічної саморегуляції. Зважаючи на високий рівень соматизації тривоги (фізіологічне виснаження), обов'язковим є тренування навичок тілесно-орієнтованої терапії:

—дихальні вправи (наприклад, «квадратне дихання»);

—прогресивна м'язова релаксація за Е. Джекобсоном;

—техніки «заземлення» (grounding) для зняття гострих панічних реакцій.

Організація групової тренінгової роботи. Для подолання високого рівня соціального стресу та страху самовираження найефективнішими є

тренінги в малих групах. Мета: розвиток асертивності, тренування навичок конструктивної комунікації та формування безпечного, безоцінного середовища серед однолітків.

Блок 2. Рекомендації для педагогічних працівників:

1. Модифікація системи оцінювання та контролю знань. Оскільки страх перевірки знань є домінуючим (понад 80% учнів), рекомендується змістити фокус із жорсткого нормативного оцінювання на формувальне (критеріальне). Варто мінімізувати фактор раптовості контрольних робіт та забезпечувати учням право на помилку без її публічного осуду.

2. Впровадження іпсативного підходу в освітній простір. Педагогам необхідно категорично уникати публічного порівняння результатів підлітка з досягненнями інших учнів (це провокує фрустрацію успіху). Натомість слід порівнювати поточні результати учня виключно з його власними попередніми досягненнями.

3. Адаптивність до умов воєнного часу. Вчителям варто проявляти максимальну гнучкість щодо дедлайнів виконання завдань, особливо в умовах дистанційного або змішаного навчання, усвідомлюючи, що технічні перебої або перебування в укритті критично виснажують когнітивні ресурси підлітка.

Блок 3. Рекомендації для батьків (або осіб, що їх замінюють):

1. Інформаційна гігієна та зниження емоційного індукування. Тривожність дорослих безпосередньо транслюється дітям. Для стабілізації психіки підлітка батькам необхідно контролювати власний емоційний стан, а також обмежувати спільне споживання травматичного інформаційного контенту (думскролінгу).

2. Зниження експектаційного тиску (тиску очікувань). Особливо актуально для учнів випускних класів. Батькам слід транслювати безумовне прийняття особистості підлітка незалежно від його академічних успіхів чи результатів іспитів. Відмова від директивних вимог на користь підтримки значно знижує екзистенційну тривогу.

3. Валідація почуттів та емоційна підтримка. У спілкуванні необхідно уникати фраз-знецінень («Не вигадуй», «Іншим ще гірше»). Ефективна комунікація вимагає визнання права дитини на страх, втому і сум, а також спільного пошуку ресурсних видів діяльності (хобі, спорт, артпрактики), які допомагають відновлювати життєву енергію.

Результати емпіричного дослідження підтверджують гіпотезу про те, що війна виступає каталізатором глибокої емоційної дезадаптації підлітків: понад 80% вибірки перебувають у зоні підвищеного та високого ризику. Встановлено, що тривожність сучасного українського підлітка перестала бути лише реакцією на школу — вона стала базовим психологічним бар'єром, який проявляється через тотальну напругу, страх оцінки та фізичне виснаження організму. Математична верифікація за допомогою U-критерію Манна-Вітні довела, що інтенсивний травматичний досвід (ВПО) статистично значущо посилює соматизацію тривоги та її генералізацію на всі сфери життя.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичне узагальнення та емпіричне вирішення актуальної науково-практичної проблеми – дослідження впливу психотравмуючих факторів війни на рівень та структуру тривожності підлітків (14–17 років). Результати проведеного дослідження дають підстави зробити наступні висновки:

1. Теоретичний аналіз проблеми засвідчив, що підлітковий вік є періодом нормативної вікової кризи, який характеризується емоційною лабільністю, крихкістю ідентичності та підвищеною чутливістю до стресорів. Накладання на цю вікову вразливість макросоціального стресу призводить до виснаження адаптаційних ресурсів нервової системи та генералізації тривожних станів.

2. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці учнів 8-х та 9-х класів (n=47) із застосуванням комплексу методик (Б. Філліпса, Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна), виявило критично високий загальний рівень дезадаптації: понад 80% досліджуваних перебувають у зоні підвищеної та високої тривожності.

3. Порівняльний аналіз вікової динаміки показав, що у восьмикласників (14–15 років) тривожність здебільшого локалізується у сфері міжособистісного спілкування (страх самовираження та невідповідності очікуванням групи). Натомість у дев'ятикласників (15–16 років) фокус страхів зміщується в академічну та екзистенційну площину, що пов'язано з кризою випуску з базової школи на тлі загальної невизначеності майбутнього.

4. Математико-статистичний аналіз (за U-критерієм Манна-Вітні) підтвердив висунуту гіпотезу: підлітки з інтенсивним психотравмуючим досвідом (ВПО, жителі зон обстрілів) демонструють статистично значуще вищі показники загальної шкільної тривожності 0,01 та критичне зниження

фізіологічної опірності стресу. Їхня тривога набуває ознак соматизації та генералізації, перетворюючи освітнє та соціальне середовище на зону перманентної небезпеки.

5. Розроблено та обґрунтовано комплексну систему психолого-педагогічного супроводу, яка включає мішені для корекційної роботи психолога (зниження соматизації, ТФ-КПТ), рекомендації для педагогів (формувальне оцінювання, безпечний простір) та батьків (нормалізація емоційного фону, зниження експектаційного тиску). Впровадження цих заходів сприятиме оптимізації психоемоційного стану підлітків в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Блінов О. А. Психологія бойової психічної травми : монографія. Київ : Талком, 2020. 248 с.

2. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна стресостійкості учнів. *Психологія і суспільство*. 2019. № 3. С. 45–52.

3. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ, 2012. 312 с.

4. Васьківська С. В. Основи психологічного консультування : навчальний посібник. Київ : Четверта хвиля, 2017. 256 с.

5. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей : монографія. Київ : ВПЦ «Київський університет», 2018. 384 с.

6. Горбунова В. В., Климчук В. О. Психологічна допомога в умовах переживання травматичних подій. *Науковий вісник Херсонського державного університету.* Серія : Психологічні науки. 2020. № 1. С. 34–41.

7. Гуріна З. В. Специфіка прояву шкільної тривожності у старших підлітків. *Вісник психології та педагогіки*. 2021. № 4. С. 12–19.

8. Данилюк І. В. Психологічні особливості переживання невизначеності підлітками під час війни. *Український психологічний журнал*. 2022. № 1(17). С. 55–64.

9. Закопець В. Д. Вплив стресогенних факторів на емоційну сферу підлітків-ВПО. *Проблеми сучасної психології*. 2023. Вип. 60. С. 88–97.

10. Злівков В. Л. Психодіагностика особистості в кризових умовах : практикум. Київ : Слово, 2020. 210 с.

11. Кокун О. М. Психофізіологія стресу та адаптації в умовах воєнного стану. *Психологічний часопис*. 2022. Т. 8. № 3. С. 21–32.

12. Корнієнко І. О. Психологічні особливості підліткового віку в умовах соціальних змін. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2021. № 2. С. 40–45.

13. Кочерга О. В. Психофізіологія емоційних процесів : навчальний посібник. Київ : Академвидав, 2019. 192 с.

14. Лазоренко Б. П. Екзистенційні виміри тривоги української молоді. *Філософська думка*. 2022. № 3. С. 70–81.

15. Максименко С. Д. Генеза здійснення особистості : монографія. Київ : КММ, 2015. 432 с.

16. Максименко С. Д., Кузікова С. Б. Психологія розвитку особистості: теорія і практика. Суми : Університетська книга, 2021. 350 с.

17. Малхазов О. Р. Психологія та психофізіологія саморегуляції : монографія. Київ : Знання, 2018. 280 с.

18. Мосол Н. О. Психологічні особливості розвитку резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського.* Серія : Психологія. 2024. Т. 35. № 2. С. 102–109.

19. Назаревич В. В. Арт-терапія в роботі з психотравмою : методичний посібник. Рівне : Волинські обереги, 2020. 144 с.

20. Олексієнко С. В. Копінг-стратегії підлітків в умовах тривалого стресу. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка.* Серія : Психологія. 2023. № 1(18). С. 45–51.

21. Панок В. Г. Прикладна психологія в умовах війни: виклики та завдання. *Практична психологія та соціальна робота*. 2022. № 1. С. 4–11.

22. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2019. 460 с.

23. Руденко В. М. Математична статистика для психологів : підручник. Київ : Академвидав, 2018. 304 с.

24. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології : монографія. Київ : Інститут обдарованої дитини, 2020. 320 с.

25. Савченко О. В. Рефлексивна компетентність особистості : монографія. Херсон : Олді-Плюс, 2018. 290 с.

26. Сердюк Л. З. Психологія мотивації навчальної діяльності підлітків. *Теорія і практика сучасної психології*. 2021. № 2. С. 60–66.

27. Слюсаревський М. М. Психологічні наслідки війни: оцінка стану суспільства та шляхи подолання. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2023. Вип. 50. С. 15–28.

28. Співак Л. М. Психологія розвитку самосвідомості в юнацькому віці : монографія. Кам'янець-Подільський : Рута, 2020. 240 с.

29. Татенко В. О. Соціальна психологія впливу : монографія. Київ : Міленіум, 2017. 310 с.

30. Титаренко Т. М. Життєстійкість особистості в умовах тривалого колективного стресу. *Психологічні науки: проблеми і здобутки*. 2022. № 1(15). С. 30–42.

31. Титаренко Т. М., Зімнева О. В. Життєві кризи: психологічний супровід. Київ : Педагогічна думка, 2021. 210 с.

32. Ткач Б. М. Нейропсихологія тривожних станів у підлітковому віці. *Міжнародний психіатричний, психотерапевтичний та психоаналітичний журнал*. 2020. Т. 14. № 2. С. 80–87.

33. Хомич Г. О. Психологічна корекція тривожності в учнівській спільноті. *Психологія: реалії та перспективи*. 2019. Вип. 12. С. 110–117.

34. Цибух Л. М. Психологічні механізми адаптації підлітків до нових умов навчання. *Південноукраїнський психологічний журнал*. 2022. № 3. С. 44-50.

35. Чебикін О. Я. Емоційна регуляція навчальної діяльності в кризових умовах. *Наука і освіта*. 2021. № 2. С. 25–33.

36. Чуйко О. В. Психологія особистісного становлення : монографія. Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2018. 275 с.

37. Шайгородський Ю. Ж. Ціннісні орієнтації молоді в період суспільних трансформацій. *Соціальна психологія*. 2023. № 4. С. 18–29.

38. Швалб Ю. М. Екзистенційні переживання особистості в умовах воєнного стану. *Актуальні проблеми психології*. 2022. Т. 7. Вип. 18. С. 90–101.

39. Шевченко Н. Ф. Психологія кризових станів: особливості проживання травми підлітками. *Вісник Запорізького національного університету.* Серія : Психологічні науки. 2023. № 1. С. 115–123.

40. Яценко Т. С. Глибинна психокорекція емоційних порушень : монографія. Київ : Генеза, 2020. 340 с.

41. Erikson E. H. Identity: Youth and crisis. New York : Norton, 1968. 336 p.

42. Phillips B. N. School stress and anxiety: Theory, research, and intervention. New York : Human Sciences Press, 1978. 250 p.