

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
Національний університет «Запорізька політехніка»

Факультет соціальних наук

(повне найменування факультету)

Психологія

(повне найменування кафедри)

**Пояснювальна записка**

до дипломного проекту (роботи)

магістр

(ступінь вищої освіти)

на тему Психологічні наслідки впливу війни на тривожність підлітків

(назва теми)

Виконав(ла): студент(ка) 2 курсу,

групи СН-114м

Спеціальності 053 Психологія

(код і найменування спеціальності)

Освітня програма (спеціалізація)

Психологія

СТРИНЖА Н.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Керівник КОВАЛЬ В.О.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

Рецензент АНТОНЕНКО І.Ю.

(ПРИЗВИЩЕ та ініціали)

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
**Національний університет «Запорізька політехніка»**  
(повне найменування закладу вищої освіти)

Факультет соціальних наук  
Кафедра «Психологія»  
Ступінь вищої освіти магістр  
Спеціальність 053 Психологія  
(код і найменування)  
Освітня програма (спеціалізація) Психологія  
(назва освітньої програми (спеціалізації))

**ЗАТВЕРДЖУЮ**

Завідувач кафедри \_\_\_\_\_

« 29 » серпня 2025 року

**ЗАВДАННЯ**  
**НА ДИПЛОМНИЙ ПРОЄКТ (РОБОТУ) СТУДЕНТА(КИ)**

СТРИНЖА Наталя Олександрівна

(ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)

1. Тема проєкту (роботи) Психологічні наслідки впливу війни на тривожність підлітків.  
керівник проєкту (роботи) кандидат педагогічних наук, доцент Коваль Владислав Олександрович,  
(науковий ступінь, вчене звання, ПРИЗВИЩЕ, ім'я, по батькові)  
затверджені наказом закладу вищої освіти від «01» вересня 2025 року № 388
2. Строк подання студентом проєкту (роботи) 15 грудня 2025 року
3. Вихідні дані до проєкту (роботи) 100 сторінок, 50 джерел, 19 рисунків, 5 таблиць, 10 додатків.
4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити) було реалізовано ряд завдань: здійснено теоретико-методологічний аналіз психологічних наслідків впливу війни на підлітків та розкрито сутність понять психологічна травма, стрес, тривожність; висвітлено особливості емоційних і когнітивних реакцій підлітків на воєнні події в контексті сучасних психологічних підходів; проаналізовано наукові статті та емпіричні дослідження, присвячені впливу війни на рівень тривожності підлітків; ця у розроблено процедуру емпіричного дослідження

та надано опис психодіагностичного інструментарію; проведено емпіричне дослідження рівня тривожності підлітків, які зазнали впливу воєнних подій; здійснено комплексний аналіз отриманих результатів; розроблено практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо індивідуальної і групової роботи з тривожністю у підлітків у контексті воєнних умов.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов'язкових креслень) табл. 1.1 Психологічні особливості підліткового віку; табл. 1.2 Фази підліткової кризи; рис. 1.1 Формування самооцінки підлітків; табл. 1.3 Фактори, що детермінують самооцінку підлітків; рис. 1.2 Фактори впливу на самооцінку в підлітковому віці; рис. 1.3 Механізми подолання травми в підлітковому віці; табл. 2.1 Таблиця проявів тривожності під час війни; рис. 2.2 Ключ до тесту; рис. 2.3 Результати опитування; рис. 2.4 Ключ до авторського опитувальника; рис. 2.5 Аналіз результатів авторського опитувальника; рис. 2.6. Шкала шкільної та академічної тривожності; рис. 2.7. Шкала емоційно-фізіологічної тривожності; рис. 2.8. Шкал сімейно-побутова тривожність; рис. 2.8. Шкала самооцінка та внутрішні конфлікти; рис. 2.9. Шкала тривожності щодо майбутнього; рис. 2.10. Поведінкова тривожність/уникання; рис. 2.11 Порівняльна таблиця; табл. 2.1 Порівняння факторних структур; рис. 2.12 Психологічна інтерпретація; рис. 2.13 Кореляція даних; рис. 3.1 Принципи побудови тренінгової програми; рис. 3.2 Принципи побудови тренінгової програми; рис. 3.3 Етапи тренінгової програми; рис. 3.4 Схема проведення програми корекції.

## 6. Консультанти розділів проєкту (роботи)

Розділ	ПРИЗВИЩЕ, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	прийняв виконане завдання
1	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	23.09.2025	05.10.2025
2	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	07.10.2025	26.10.2025
3	КОВАЛЬ В.О., в.о.зав.кафедри	21.10.2025	26.11.2025
Нормок-ь	КУЗЬМІН В.В., доцент	01.12.2025	10.12.2025

7. Дата видачі завдання «29» серпня 2025 року.

### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проєкту (роботи)	Строк виконання етапів проєкту ( роботи )	Примітка
1	Узгодження теми та затвердження завдання на дипломний проєкт(роботу)	29.08.2025	
2	Збір матеріалу та вивчення літературних джерел на дипломний проєкт (роботу)	04.09.2025	
3	Складання змісту	05.09.2025	
4	Виконання першого розділу	05.10.2025	
5	Виконання другого розділу	26.10.2025	
6	Виконання третього розділу	26.11.2025	
7	Формування висновків	28.11.2025	
8	Перевірка роботи керівником	01.12.2025	
9	Оформлення дипломного проєкту(роботи)	04.12.2025	
10	Нормоконтроль та перевірка на запозичення	10.12.2025	
11	Попередній захист дипломного проєкту(роботи)	12.12.2025	
12	Подання роботи на кафедру	15.12.2025	
13	Одержання відгуку та рецензії	18.12.2024	
14	Захист дипломної роботи	21.12.2024	

**Студент(ка)** \_\_\_\_\_

(підпис)

**СТРИНЖА Н.О.**

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

**Керівник проєкту (роботи)** \_\_\_\_\_

(підпис)

**КОВАЛЬ В.О.**

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

## РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 100 сторінок, 50 джерел, 19 рисунків, 5 таблиць, 10 додатків.

Об'єкт дослідження: психологічні стани підлітків під час війни.

Предмет дослідження: зміни поведінкових реакцій підлітків, вплив тривожності на поведінкову реакцію дітей.

Процес досягнень результатів: вивчити рівень та характер тривожності у підлітків в умовах війни та виявити чинники, які впливають на її зростання або зниження.

В межах цього дослідження поставлені такі завдання:

1. Проаналізувати наукову зарубіжну та вітчизняну літературу щодо тривожності в підлітковому віці.
2. Визначити специфіку переживання тривожності в умовах військового конфлікту та його впливу.
3. Дослідити рівень тривожності у підлітків з досвідом війни, на основі результатів емпіричного дослідження.
4. Розробити програму тренінгів щодо корекції поведінки отриманого в ході впливу стану тривожності.

Магістерська робота присвячена дослідженню психологічних наслідків воєнних подій для підліткового віку, зокрема проявів і динаміки тривожності, яка є однією з найбільш чутливих та вразливих реакцій психіки на стресові та травматичні фактори. У сучасних умовах повномасштабної війни в Україні підлітки опиняються в ситуації, яка суттєво порушує базові почуття безпеки, стабільності та прогнозованості – фундаментальні компоненти психічного розвитку в цьому віці. Саме тому тема роботи набуває особливої актуальності.

Емпірична частина роботи спрямована на виявлення рівня та структури тривожності підлітків у період війни за допомогою психодіагностичних

методик (зокрема – тесту шкільної тривожності Філіпса та авторських опитувальників). Результати дослідження дозволяють визначити найбільш вразливі сфери тривожних переживань підлітків: соціально-комунікативну, навчальну, емоційно-особистісну, а також виділити фактори, які посилюють або, навпаки, пом'якшують прояви тривожності.

У поясненні також обґрунтовується необхідність практичної частини магістерської роботи – розроблення рекомендацій для психологів, педагогів та батьків щодо підтримки підлітків у воєнний час. Запропоновані методики спрямовані на зниження рівня тривожності, формування навичок емоційної саморегуляції, відновлення почуття безпеки та підвищення стресостійкості.

НАВЧАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ, УВАГА, ТРИВОЖНІСТЬ, СТРЕСОВІ  
ЧИННИКИ ВІЙНИ, ШКІЛЬНЕ СЕРЕДОВИЩЕ В УМОВАХ ВОЄННОГО  
СТАНУ

## ЗМІСТ

ВСТУП .....	8
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЕМОЦІЙНОЇ РЕАКЦІЇ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ .....	11
1.1. Психологічні особливості підліткового віку .....	11
1.2. Криза підліткового віку .....	15
1.3. Особливості формування самооцінки у підлітків .....	17
1.4 Психологічна травма та її природа у підлітковому віці .....	25
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1 .....	27
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ВПЛИВУ ВІЙНИ .....	29
2.1. Організація, база та методи емпіричного дослідження .....	29
2.2 Завдання емпіричного етапу .....	31
2.3 Методи емпіричного дослідження .....	32
2.4 Етапи проведення дослідження .....	33
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2 .....	60
РОЗДІЛ III. РОЗРОБКА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ СПРЯМОВАНА НА КОРЕКЦІЮ ПОВЕДІНКОВИХ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ ...	63
3.1 Індивідуальне консультування в роботі з підлітковою тривожністю в умовах війни.....	63
3.2 Групове консультування як форма роботи з підлітковою тривожністю в умовах війни. ....	67
3.3. Концепція, значущість і побудова корекційно-розвивальної програми. ....	70
3.4 Тренінгова програма з урегулювання рівня тривожності підлітків .....	75
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 3 .....	79
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	85
ДОДАТКИ .....	90

## ВСТУП

Війна в Україні стала масштабним та безпрецедентним викликом, що вплинув на всі сфери людського життя, спричинивши не лише економічні й соціальні втрати, але й суттєві психологічні наслідки для українського населення. Особливо чутливою у таких умовах є дитяча та підліткова аудиторія. Саме в такому віці відбувається інтенсивний процес становлення особистості, формування ідентичності, розвитку емоційної зрілості та системи життєвих цінностей. Воєнні події порушують звичний життєвий устрій, позбавляють відчуття безпеки та передбачуваності, створюють досвід втрати, тривалої напруги та невизначеності, що значно посилює емоційні ризики.

Згідно з даними UNICEF, близько 1,5 млн українських дітей перебувають у групі підвищеного ризику через розвиток серйозних психічних розладів, зокрема депресії, різних форм тривожних станів і посттравматичного стресового розладу. Діти, які мешкають на прифронтових територіях, змушені проводити тисячі годин у сховищах, що фактично означає життя у стані постійної небезпеки. Результати дослідження JAMA Pediatrics (2024), проведеного на вибірці понад восьми тисяч підлітків, свідчать про те, що понад 17 % українських дітей мають клінічно значущий рівень тривожності.

Українські науковці також фіксують високий рівень емоційного виснаження у підлітків, які пережили втрату близьких, вимушене переміщення або перебування в умовах окупації. Виявлено й гендерні відмінності: дівчата частіше демонструють підвищену тривожність і схильність до депресивних проявів. Водночас формування психологічної стійкості (resilience) та використання адаптивних стратегій подолання здатні значно зменшувати негативні наслідки пережитої травми.

Тривожність у підлітковому віці може бути природньою емоційною відповіддю на складні або загрозливі обставини. Однак у контексті війни, вона часто набуває хронічного, дезадаптивного характеру й проявляється у вигляді соматичних симптомів, порушень концентрації уваги, труднощів у навчанні, розладів сну, уникаючої або агресивної поведінки. Такий стан суттєво звужує адаптаційні можливості дитини та може негативно позначитися на подальшому розвитку особистості та становленні в цілому.

Актуальність цього дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння психологічних наслідків війни для підлітків і визначення специфіки тривожності як емоційної реакції на травматичні події. Практична значущість полягає у можливості створення ефективних психологічних програм, методик спрямованих на зниження тривожності, розвиток навичок саморегуляції та відновлення внутрішніх ресурсів.

Метою дослідження є виявлення особливостей прояву тривожності в підлітковому віці як емоційної реакції на травму війни та розробка практичних рекомендацій щодо психологічної допомоги.

Завдання дослідження включають:

1. Аналіз вітчизняних і зарубіжних теоретичних джерел, присвячених проблемі тривожності в підлітковому віці.
2. Визначення специфіки переживання тривожності підлітками в умовах військового конфлікту та її впливу на психічне здоров'я.
3. Дослідження рівня тривожності в підлітків, які мають досвід війни, на основі емпіричних даних.
4. Розробку тренінгової програми, спрямованої на корекцію поведінкових проявів тривожності.

Об'єкт дослідження – психологічні стани підлітків у період воєнних дій.

Предмет дослідження – особливості поведінкових реакцій та зміни, зумовлені впливом тривожності.

Методи дослідження включають:

- теоретичні – аналіз, синтез і узагальнення наукових джерел;

- емпіричні – застосування психодіагностичних методик (опитувальник тривожності Філіпса, проєктивні методи);
- математико-статистичні – якісну та кількісну обробку отриманих даних.

# РОЗДІЛ I

## ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ЯК ЕМОЦІЙНОЇ РЕАКЦІЇ У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ

### 1.1. Психологічні особливості підліткового віку

Віковий розвиток дитини є динамічним і багатограним процесом, у якому поступово формуються фізіологічні, когнітивні, емоційні та соціальні компоненти особистості. Кожен віковий етап має свої специфічні завдання, закономірності та труднощі, що визначають індивідуальний темп дозрівання та особливості поведінки дитини.

У дошкільному віці розвиток переважно спрямований на становлення базових психічних функцій: сприймання, уваги, пам'яті, мовлення та елементарних форм мислення. Дитина активно пізнає світ через діяльність, а емоційні реакції відзначаються безпосередністю, імпульсивністю та високою мінливістю. На цьому етапі формуються перші соціальні навички, здатність до наслідування та емоційний контакт із дорослими.

Молодший шкільний вік характеризується інтенсивним розвитком довільності поведінки, зміцненням пізнавальних процесів, розширенням кола спілкування та появою стійких моделей емоційного реагування. У цей період важливою стає навчальна діяльність, яка сприяє формуванню мислення, саморегуляції та мотиваційної сфери.

Підлітковий вік – один із найскладніших і найчутливіших періодів розвитку. Він супроводжується біологічними змінами, гормональною перебудовою, зростанням емоційної нестабільності та посиленням потреби в самостійності. На перший план виходять питання самосвідомості, формування ідентичності та пошук власного місця у соціальному середовищі. Підлітки стають більш вразливими до зовнішніх впливів, гостро переживають оцінку однолітків і дорослих, демонструють різні форми поведінкових реакцій – від протесту до емоційного відсторонення.

Період підлітковості є одним із найскладніших і найдинамічніших етапів онтогенезу, що поєднує в собі завершення дитинства та поступовий перехід до дорослого життя. Більшість науковців відносять його до кризових періодів розвитку, адже зміни охоплюють емоційну, когнітивну, фізіологічну та соціальну сфери. У цей час відбувається переосмислення власного місця у світі, формування почуття дорослості та глибока внутрішня перебудова особистості.

Підлітковий вік розглядається як один із найбільш вразливих періодів психічного розвитку (Табл. 1.1), що супроводжується інтенсивними біологічними, емоційними та соціальними змінами. Гормональна перебудова організму поєднується зі зростанням внутрішніх суперечностей і соціального тиску: невизначеністю статусу, посиленням прагнення до автономії, трансформацією форм контролю з боку дорослих, а також потребою у формуванні власних норм поведінки та внутрішньої саморегуляції.

Таблиця 1.1

Психологічні особливості підліткового віку

<b>Сфера</b>	<b>Основні особливості</b>	<b>Прояви у поведінці</b>
Емоційна сфера	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Емоційна нестабільність</li> <li>2. Часті зміни настрою</li> <li>3. Підвищена чутливість</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Швидкі перепади настрою</li> <li>2. Гострі реакції на критику</li> <li>3. Потреба в підтримці</li> </ol>
Самооцінка та “Я-концепція”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Формування власної ідентичності Пошук себе</li> <li>2. Нестійка самооцінка</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Прагнення самоствердитися</li> <li>2. Експерименти з ролями, стилями</li> <li>3. Сприйнятливність до думки інших</li> </ol>

Продовження табл. 1.1

Соціальна сфера	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Зростання ролі однолітків</li> <li>2. Потреба бути прийнятим у групі</li> <li>3. Віддалення від батьків</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Більше часу з друзями</li> <li>2. Слідування груповим нормам</li> <li>3. Конфлікти з дорослими</li> </ol>
-----------------	--	---

Інтелектуальний розвиток	1. Перехід до абстрактного мислення 2. Здатність аналізувати й ставити під сумнів	1. Критичність до авторитетів 2. Інтерес до складних тем 3. Прагнення відстоювати власну думку
Мотиваційна сфера	1. Прагнення самостійності 2. Потреба проявляти себе 3. Формування цілей	1. Хочє приймати рішення сам 2. Вибіркова мотивація (“цікаве роблю, нецікаве – ні”)
Поведінкова сфера	1. Схильність до ризику 2. Потреба нових емоцій	1. Експерименти у поведінці 2. Імпульсивні вчинки
Стосунки з дорослими	1. Бажання рівноправності 2. Опір контролю	1. Сприйняття контролю як тиску 2. Краще реагують на партнерське спілкування
Особистісне становлення	1. Формування моральних норм 2. Пошук життєвих цінностей	1. Інтерес до філософії життя 2. Власні принципи, позиція

Емоційна сфера підлітків стає особливо лабільною: зростає імпульсивність, дратівливість, коливання настрою, схильність до конфліктів і образливості. Часто спостерігається підвищена втомлюваність, труднощі у концентрації уваги та епізоди емоційного виснаження. Фізіологічні зміни - стрімке зростання, гормональні коливання - можуть спричиняти тимчасову незграбність та порушення координації рухів, які дорослі інколи інтерпретують як неорганізованість або демонстративну поведінку.

Згідно з психоаналітичною концепцією З. Фрейда, підлітковий вік відповідає генітальній стадії психосексуального розвитку, коли відбувається повторна активація лібідозної енергії та її спрямування на соціально прийнятні форми міжособистісної взаємодії [24]. У цей період загострюється внутрішній конфлікт між потягами інстинктивної сфери - «Воно» (Id) - та вимогами

моральних норм і соціальних заборон, які представлені у структурі «Над-Я» (Super-Ego). Такий конфлікт, за Фройдом [25], часто проявляється у підвищеній тривожності, імпульсивних діях, нестійкості самооцінки та зростанні потреби у психологічних захисних механізмах.

Інтелектуальний розвиток підлітка має гетерохронний характер: окремі когнітивні функції вдосконалюються швидко, увиразнюючи нові можливості абстрактного мислення, гіпотетико-дедуктивних умовиводів і здатності будувати власні світоглядні концепції. Підлітки прагнуть самостійно пояснювати складні життєві явища, створюючи власні інтерпретації та системи поглядів, що є важливим етапом становлення ідентичності.

Соціальна взаємодія з однолітками набуває визначального значення. Прагнення до прийняття групою, страх відкидання, орієнтація на значущих ровесників нерідко домінують над думкою дорослих. Водночас пошук самостійності й самоствердження підсилює внутрішні суперечності, роблячи підлітка емоційно вразливим до будь-яких форм соціальної критики. Це узгоджується з психоаналітичним баченням Фрейда: у період статевого дозрівання соціальні заборони й вимоги морального контролю «Над-Я» посилюються, створюючи підґрунтя для тривожності та конфліктності [26].

Центральним новоутворенням підліткового віку є становлення самосвідомості та самооцінки. Підсилення ролі «Над-Я» у психіці, описане Фройдом, призводить до зростання самокритиці та схильності до внутрішніх коливань самооцінки. Формування автономії відбувається через подолання суперечностей між власними бажаннями та соціальними очікуваннями, що робить підлітковий період особливо складним і вимагає підвищеної уваги педагогів і психологів.

## 1.2. Криза підліткового віку

Криза підліткового віку є одним із ключових етапів психічного розвитку, що відзначається глибинними особистісними змінами та переорієнтацією на нові цінності й соціальні ролі. За визначенням Л. Виготського [5], цей період

супроводжується «ломкою» структури особистості, появою нових психологічних потреб та внутрішніх суперечностей, які запускають процеси самосвідомості та самопізнання. Однією з центральних особливостей цього віку є формування «Яконцепції» - узагальненої системи уявлень підлітка про себе, свої здібності, можливості та місце у світі.

Згідно з Еріксоном [39], підлітковість - це стадія «ідентичність проти розпливання ролей», коли молода людина активно шукає відповідь на питання «Хто я?» та «Яким я хочу бути?». Саме тому підлітки випробовують різні соціальні ролі, демонструють підвищену чутливість до оцінки оточення та схильність до експериментування. Подібні ідеї розвивав і Д. Г. Ельконін, який наголошував, що провідною діяльністю цього віку є інтимно-особистісне спілкування з однолітками, що визначає темп і якість становлення самосвідомості.

Потреба у самостійності, прагнення до самоствердження та критичне переосмислення авторитетів часто призводять до емоційної нестабільності, коливань настрою, конфліктності та тимчасового зниження навчальної мотивації. Як зазначав С. Холл [45], підлітковий вік нерідко характеризується «бурею та натиском», тобто внутрішніми суперечностями, що зумовлюють імпульсивність і мінливість поведінки.

Українські дослідники також підкреслюють складність цього вікового періоду. І. Д. Бех [1] розглядає підлітковий вік як етап становлення моральної суб'єктності та особистісної автономії. О. В. Скрипченко [23] наголошує на важливості розвитку рефлексії та формування адекватної самооцінки, які визначають характер взаємодії з дорослими та однолітками. З позицій особистісно орієнтованого підходу В. В. Панок [16] підлітковість є критичним періодом формування психологічної стійкості та відповідальності, що забезпечує подальший повноцінний розвиток особистості. У працях С. Д. Максименка [11] підкреслюється, що емоційно-вольова сфера у цей період перебуває у стадії активної трансформації, що може зумовлювати як імпульсивність, так і підвищену чутливість до стресу.

Попри наявні труднощі, дослідники відзначають і позитивний потенціал кризи підліткового віку. Вона сприяє формуванню моральної самосвідомості, здатності приймати самостійні рішення, усвідомлювати власну відповідальність та будувати довгострокові життєві плани. За А. Маслоу [44] та К. Роджерсом [45], саме в цей період відбувається розвиток внутрішньої мотивації, починає формуватися прагнення до самоактуалізації та особистісного зростання. За сприятливих умов - підтримці родини, конструктивній взаємодії з однолітками та педагогами - підліток поступово інтегрує новий досвід, формує цілісне уявлення про себе і переходить на новий рівень психосоціального розвитку.

Кризу підліткового віку традиційно описують через три послідовні фази (Табл. 1.2):

Таблиця 1.2 Фази підліткової кризи

Передкритичну	Критичну	Посткритичну
коли руйнуються старі уявлення та поведінкові стереотипи	період максимальної напруги й конфліктності (близько 13 років)	що передбачає формування нових способів взаємодії з оточенням і побудову оновленої структури «Я»

Отже, криза підліткового віку є не лише періодом підвищених психологічних труднощів, але й важливим етапом становлення ідентичності, розвитку автономії, рефлексії та моральної зрілості. Її конструктивне проходження визначає успішність подальшого входження особистості у доросле життя.

### 1.3. Особливості формування самооцінки у підлітків

Самооцінка виступає центральним елементом структури самосвідомості та важливим інтегративним психологічним утворенням, що охоплює уявлення індивіда про власні фізичні, інтелектуальні й соціальні характеристики. У період підліткового розвитку (10 - 16 років за класифікацією ВООЗ) вона набуває особливої мінливості та вразливості до зовнішніх впливів. Це пов'язано з активними процесами формування особистісної ідентичності, переосмисленням свого місця в соціальному середовищі та пошуком нових критеріїв самовизначення.

Процес формування самооцінки відбувається в результаті складних когнітивних операцій (Рис. 1.1):

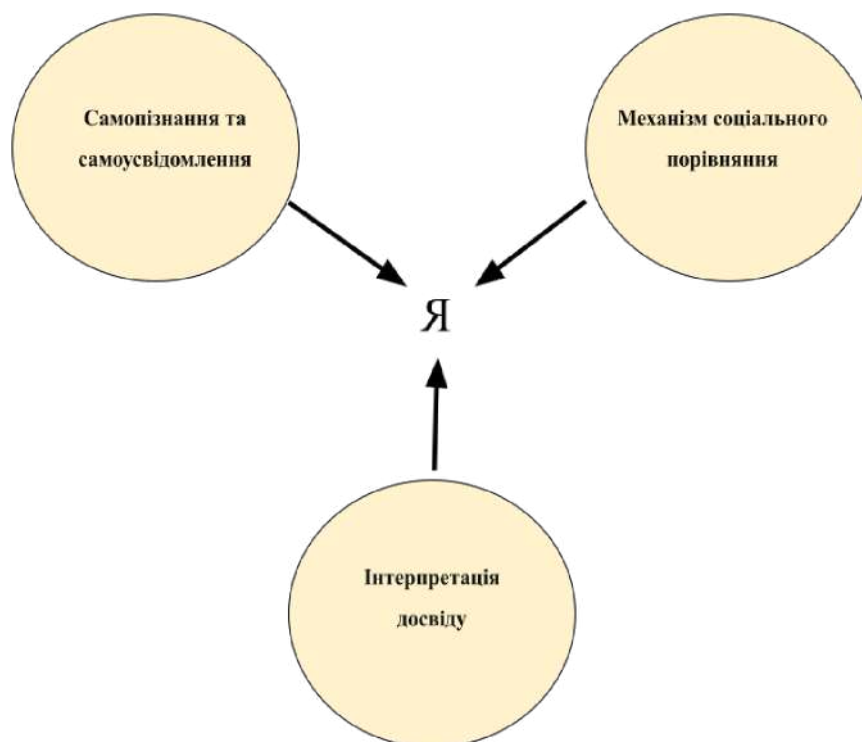


Рис. 1.1 Формування самооцінки підлітків

1. Самопізнання та самоусвідомлення-підліток активно аналізує власні психічні процеси, здібності та можливості, формуючи первинний «Я-образ».

2. Механізм соціального порівняння- зіставлення власного «Яреального» з «Я-ідеальним», а також порівняння себе з референтною групою однолітків, є критично важливим для визначення власної цінності.

3. Інтерпретація досвіду- переживання успіху або невдачі інтерпретується підлітком через призму власних переконань, що або підкріплює позитивну самооцінку, або сприяє її заниженню.

Наукові дані демонструють стійку тенденцію до зниження рівня самооцінки в ранньому підлітковому віці з її поступовою стабілізацією та підвищенням у пізній юності та дорослості. Самооцінка підлітка постає складним, багатовимірним психологічним утворенням, формування якого зумовлене взаємодією широкого спектра внутрішніх та зовнішніх чинників. Саме в цьому віковому періоді інтенсивно відбувається становлення особистості, загострюється рефлексія, зростає потреба в самопізнанні, соціальному схваленні та конструюванні власної ідентичності. Вітчизняні та зарубіжні дослідники (Бех, Л. Божович, Е. Еріксон, К. Роджерс) [1;39] підкреслюють, що самооцінка підлітків надзвичайно чутлива до умов соціального середовища, характеру сімейної взаємодії та індивідуальних особливостей дитини.

Одним із визначальних чинників є стиль і якість сімейного виховання. В українській психологічній традиції (Г. Костюк, О. Запорожець, Т. Титаренко) [24] наголошується, що емоційна підтримка, прийняття та стабільність виховних впливів сприяють формуванню адекватної та відносно стійкої самооцінки. Натомість авторитарність, жорстка критика, емоційна холодність чи непослідовність у вимогах створюють умови для формування невпевненості, внутрішньої напруги та заниженого самосприйняття. К. Роджерс [43] підкреслював, що саме безумовне прийняття є основою позитивного самоствавлення й здорової «Я-концепції».

Впливають і загальні особливості мікросоціального клімату. Високий рівень конфліктності, нестабільність стосунків між батьками або емоційна дистанція в родині істотно знижують почуття власної значущості підлітка. Дослідження О. Матвієнко [12] свідчать, що підтримуючі та емоційно теплі

родини формують у дітей більш цілісне «Я-відчуття» та підвищений рівень психологічної стійкості.

У підлітковому віці істотно зростає роль групи однолітків. За концепціями Л. Виготського та Д. Ельконіна, саме інтимно-особистісне спілкування стає провідною діяльністю, в межах якої підліток порівнює себе з іншими, отримує значущі соціальні оцінки та формує уявлення про власні можливості. Позитивне прийняття, підтримка та визнання з боку однолітків підвищують рівень упевненості, тоді як булінг, соціальна ізоляція чи часті конфлікти знижують самооцінку і підвищують рівень тривожності. Українські дослідники (О. Киричук, Н. Пов'якель, В. Панок) наголошують, що саме соціальні порівняння в цей період стають одним із найсильніших механізмів формування самооцінки. Це особливо характерно для дітей, які пережили травматичні або дезадаптивні соціальні досвіди, у тому числі пов'язані з воєнними подіями.

Суттєвою підтримкою для таких підлітків виступає позитивна соціальна взаємодія. Внутрішні фактори самооцінки охоплюють темперамент, рівень домагань, мотиваційну структуру, емоційно-вольову регуляцію. Л. Божович зазначала, що в підлітковому віці формується «внутрішня позиція школяра», що відображає процес переосмислення власних здатностей і меж компетентності. Розвинена рефлексія та критичність мислення можуть одночасно і сприяти становленню адекватної самооцінки, і викликати її нестійкість. Т. Титаренко підкреслювала, що здатність підлітка до саморегуляції та усвідомлення власних емоцій безпосередньо визначає рівень його самооцінних суджень. Підлітки з емоційною лабільністю або акцентуаціями характеру частіше виявляють коливання в самооцінці та схильність до надмірної самокритичності.

Вагомим чинником виступає досвід успіху чи неуспіху в навчальній сфері. А. Бандура вказував, що суб'єктивне відчуття компетентності (self-efficacy) є одним з основних предикторів рівня самооцінки і визначає мотиваційну поведінку підлітка. Успішність, позитивна оцінка вчителів, участь

у значущих видах діяльності підсилюють почуття власної ефективності. Дослідження українських педагогів і психологів (І. Зязюн, О. Пометун, Л. Сохань) підтверджують, що педагогічна підтримка, навчальна суб'єктність і створення ситуацій успіху критично важливі для розвитку здорової самооцінки. Негативні оцінки, несправедливість або надмірно високі вимоги з боку вчителів можуть спричинити зниження віри підлітка у власні сили.

У сучасних умовах вагомим зовнішнім чинником стає вплив цифрового середовища. Підлітки часто співставляють себе з ідеалізованими образами, представленими в соціальних мережах, що загострює самокритичність і формує почуття невідповідності. Зарубіжні автори (Ж. Піаже, Е. Еріксон, Д. Марсія) [43; 44] підкреслюють, що культурні та медіа-нормативи значною мірою впливають на процес формування ідентичності. Українські дослідники (С. Максименко, Л. Найдьонова) акцентують на високій чутливості підлітків до інформаційного тиску, що зумовлює нестабільність самооцінки та посилення залежності від зовнішніх оцінок.

Сучасні українські праці (Н. Чепелева, О. Хмиз, Л. Кириленко) показують, що досвід втрат, переміщення, евакуації чи безпосереднього контакту з воєнними подіями істотно змінює емоційний стан підлітків і формує їхні самооцінні стратегії. Хронічний стрес, порушення життєвого укладу, невизначеність ситуації можуть призводити як до заниження самооцінки, так і до формування компенсаторно завищених самооцінних установок. У таких умовах ключову роль відіграють соціальна підтримка (Табл. 1.3), доступ до психологічної допомоги, а також індивідуальні копінг-стратегії. За наявності позитивних соціальних ресурсів навіть травматичні обставини можуть стати підґрунтям для розвитку резильєнтності та формування адаптивної, зрілої самооцінки.

Таблиця 1.3

## Фактори, що детермінують самооцінку підлітків

<b>Сімейне середовище та стиль виховання:</b>	Емоційна підтримка, довірливе спілкування з батьками та заохочення автономності корелюють із вищою самооцінкою. Навпаки, гіперопіка, надмірний контроль або байдужість можуть призводити до неадекватної самооцінки.
<b>Соціальний статус та взаємини з однолітками:</b>	Позитивний соціометричний статус у групі однолітків позитивно корелює з високим рівнем самооцінки. Прийняття групою забезпечує відчуття приналежності та значущості.
<b>Фізичний розвиток та сприйняття тіла:</b>	Зміни, пов'язані зі статевим дозріванням, роблять сприйняття власної зовнішності (body image) значущим предиктором самооцінки.
<b>Академічні та особисті досягнення:</b>	Успіхи в навчальній, спортивній чи творчій діяльності формують відчуття компетентності, що є основою для адекватної самооцінки.
<b>Вплив цифрового середовища та медіа:</b>	Інтенсивне використання соціальних мереж та порівняння себе з ідеалізованими образами може негативно впливати на самосприйняття, особливо у дівчат.

Таким чином, самооцінка підлітка є динамічним утворенням, залежним від безперервної взаємодії індивідуального досвіду, соціального контексту та процесів саморегуляції. Формування адекватної самооцінки виступає важливим протекторним фактором для психічного здоров'я та соціальної адаптації підлітка.

Проблема самооцінки посідає ключове місце у психології особистості, адже саме вона відображає те, як людина сприймає себе, свої здібності, можливості та межі. Науковці розглядають самооцінку як центральний компонент Я-концепції та один з основних механізмів поведінкової регуляції.

У підлітковому віці ця система ще знаходиться на стадії становлення, тому характеризується нестійкістю, суперечливістю та високою залежністю від зовнішніх оцінок. Важливе місце мають порівняння себе з ровесниками, реакції значущих дорослих, успішність у діяльності та відповідність образу «ідеального Я».

Підліток постійно співставляє власні досягнення з очікуваннями - як своїми, так і соціальними. Якщо різниця між реальним і бажаним образом велика, виникає ризик формування заниженої самооцінки, що веде до невпевненості, тривожності, уникнення труднощів. Натомість адекватна самооцінка дає змогу критично осмислювати власні можливості, планувати розвиток і вибудовувати реалістичні життєві цілі.

Під час пубертату важливою стає здатність до саморефлексії: аналіз власних вчинків, мотивів, почуттів. Це сприяє переходу від зовнішньої регуляції до внутрішньої, формує відповідальність та самоконтроль. Самооцінка починає впливати не лише на поведінку, а й на характер сприймання інших людей, вибір соціальних контактів і способи реагування на труднощі. Підліткова самооцінка розвивається під впливом двох протилежних тенденцій: прагнення бути схожим на групу та бажання зберегти індивідуальність. Це внутрішнє протиріччя нерідко спричиняє емоційні труднощі, конфлікти та непослідовність поведінки.

Тому формування здорової самооцінки - процес, що залежить від багатьох чинників: сімейного виховання, характеру взаємин у класі, визнання успіхів, підтримки значущих дорослих та умов для самореалізації. Самооцінка підлітка формується як багатовимірний психологічний конструкт, що виникає під впливом складної системи взаємодіючих детермінант. До неї входять індивідуально-психологічні особливості, соціальне оточення, сімейна динаміка, культурний контекст та специфічні життєві обставини, включно з

кризовими чи травматичними ситуаціями. Кожен із цих факторів не діє ізольовано: вони взаємопереплітаються, підсилюють або нейтралізують одне одного, визначаючи те, як підліток сприймає власну цінність, компетентність, здатність до успіху та прийняття соціальних ролей.

Особливе значення має те, що самооцінка в підлітковому віці характеризується високою чутливістю до зовнішніх впливів. Соціальні оцінки, стиль взаємодії в родині, підтримка чи відторгнення з боку однолітків, а також успішність у навчальній діяльності здатні суттєво корегувати рівень впевненості та самоусвідомлення (Рис 1.2).

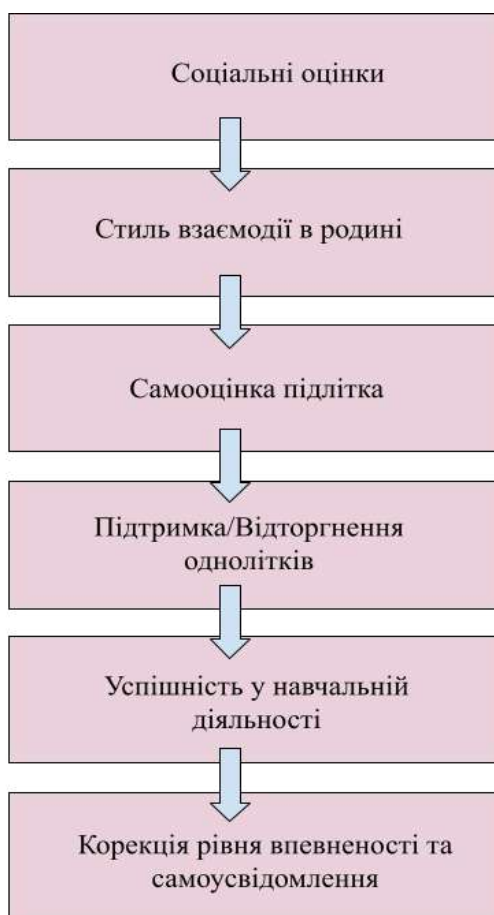


Рис. 1.2 Фактори впливу на самооцінку в підлітковому віці

У контексті соціальних змін, нестабільності чи воєнних загроз ці процеси набувають додаткової складності, оскільки підліток стикається з підвищеною тривожністю, почуттям небезпеки, невизначеністю майбутнього, що може негативно впливати на його самосприйняття.

Тому для забезпечення гармонійного розвитку особистості підлітка необхідне всебічне врахування всіх груп детермінант самооцінки. Комплексний підхід дозволяє не лише глибше зрозуміти механізми її формування, а й створити ефективні психолого-педагогічні програми підтримки, спрямовані на зміцнення внутрішніх ресурсів, розвиток позитивного самосприйняття та підвищення психологічної стійкості. Це особливо актуально в умовах сучасних соціальних викликів, коли підлітки потребують не лише емоційної підтримки, а й умов для самореалізації, стабільності та відчуття безпеки.

#### 1.4 Психологічна травма та її природа у підлітковому віці

Психологічна травма у науковій літературі трактується як реакція психіки на подію, що перевищує адаптаційні можливості людини. За визначенням Б. ван дер Колка, травматичний досвід «залишається в тілі» і формується як комплекс фізіологічних, емоційних та когнітивних реакцій, здатних тривалий час зберігатися після завершення загрози. У праці «The Body Keeps the Score» [48] автор акцентує, що дитяча та підліткова травма здатна змінювати нейробіологічний розвиток мозку, особливо зон, відповідальних за регуляцію емоцій, пам'ять та стресові реакції.

Вітчизняна психологія також надає значний внесок у вивчення травматичного досвіду. Ю. Ф. Костюк розглядає травму як багатовимірне явище, що проявляється у когнітивних, емоційних та поведінкових порушеннях, зокрема інтрузіях, гіперзбудливості та униканні. Він підкреслює, що переживання війни - це не лише реакція на конкретну загрозу, а й стан тривалого дистресу, який формує нову модель сприйняття світу та себе.

Особливу вразливість демонструють підлітки, які ще не сформували навички ефективної емоційної саморегуляції. Українські дослідження (О. Ладигіна,

В. Смирнов) показують, що під впливом військових подій у підлітків спостерігаються підвищена тривожність, емоційна лабільність, порушення концентрації уваги, проблеми зі сном та зниження комунікативної активності.

Реакції підлітків на травматичні події мають багатофакторний характер і залежать від індивідуальних особливостей та соціального оточення. Міжнародні дослідження демонструють, що підлітки порівняно з дорослими частіше проявляють емоційні та поведінкові дисфункції у відповідь на стрес, зокрема тривожні та депресивні прояви, агресивність, порушення адаптації, соматизацію.

Одним із найпоширеніших наслідків травми є підвищення рівня тривожності. О. Косьянова та

А. Крижановська відзначають, що дитяча та підліткова травма часто трансформується у стійкі тривожні патерни, які впливають на самооцінку, емоційне благополуччя та міжособистісні стосунки. Тривожність у підлітків може проявлятися як страх за життя близьких, постійне очікування небезпеки, надмірна пильність, соматичні реакції (тремтіння, тахікардія) та порушення сну.

Дослідження Л. М. Гаврилюк [8] демонструють, що підлітки, які постраждали від бойових дій, часто відчують дисбаланс між рівнем стресу та соціальною підтримкою, що посилює прояви травматичного досвіду. Важливим чинником адаптації є рівень резильєнтності. Науковці Л. Музичко, В. Смирнов показують, що саме резильєнтність визначає здатність підлітка адаптуватися до складних життєвих обставин та пом'якшувати інтенсивність стресових проявів. Сучасні дослідження посттравматичного зростання (PTG), започатковані Р. Тедеші та Л. Калгуном, розглядають травматичний досвід не лише як деструктивний, але й як потенційно трансформаційний. Посттравматичне зростання проявляється у зміні світогляду, переоцінці цінностей, зростанні самоусвідомлення та соціальної відповідальності.

Українські дослідники О. Ладигіна, Л. Музичко [15] наголошують, що за умов достатньої підтримки підлітки здатні формувати нові смисли, підвищувати рівень самостійності та розвивати більш зрілу самооцінку.

Важливим ресурсом у цьому процесі є стабільні емоційно значущі стосунки з родиною, педагогами, психологами та однолітками.



Рис. 1.3 Механізми подолання травми в підлітковому віці.

Таким чином, психологічна травма підлітків є складним, багатовимірним феноменом, вплив якого на психіку визначається взаємодією індивідуальних характеристик, соціального оточення та наявності адаптивних ресурсів.

### Висновок до розділу 1

У результаті теоретичного аналізу проблеми тривожності у підлітковому віці було встановлено, що підлітковість є чутливим періодом психічного розвитку, в межах якого формуються ключові особистісні утворення - почуття дорослості, самосвідомість, система цінностей, здатність до рефлексії та саморегуляції. Цей віковий етап характеризується емоційною нестабільністю, підвищеною вразливістю та схильністю до переживання інтенсивних внутрішніх конфліктів, що створює підґрунтя для виникнення різних проявів тривожності.

У сучасних наукових дослідженнях тривожність розглядається як багаторівневе психологічне явище, яке включає когнітивні, фізіологічні та поведінкові компоненти. Тривожність підлітків формується під впливом широкого кола чинників: особистісних, сімейних, соціальних, шкільних, а також зовнішніх стресогенних умов. Особливе значення мають кризи підліткового віку, що супроводжуються переосмисленням себе, підвищенням потреби у самостійності та зміною домінантних форм взаємодії з оточенням.

Істотно ускладнює перебіг цього періоду ситуація війни, яка створює для підлітка хронічний травмувальний контекст. Воєнні загрози, втрата стабільності, вимушені переміщення, невизначеність майбутнього та інформаційний тиск суттєво посилюють тривожні переживання та знижують психологічну стійкість. Особливості переживання тривожності в умовах війни відрізняються більшою інтенсивністю, тривалим характером проявів та зростанням ризику емоційних і поведінкових порушень.

Зарубіжні та вітчизняні підходи демонструють, що тривожність у підлітків, які мають досвід війни, часто набуває форм, пов'язаних із страхами за життя, униканням соціальних контактів, емоційним виснаженням, труднощами концентрації та імпульсивністю. Такі особливості зумовлюють необхідність спеціальних психологопедагогічних втручань і розробки ефективних методів підтримки.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволив визначити вікові, психологічні та соціальні детермінанти тривожності підлітків, а також підкреслив значущість воєнного контексту як фактора, що істотно поглиблює її прояви. Отримані узагальнення створюють наукове підґрунтя для подальшого емпіричного дослідження особливостей тривожності у підлітків, які пережили досвід війни, та слугують основою для розробки корекційно-розвивальної програми, спрямованої на підтримку їхньої емоційної та поведінкової стабільності.

## РОЗДІЛ II

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ВПЛИВУ ВІЙНИ

#### 2.1. Організація, база та методи емпіричного дослідження

Емпіричний етап дослідження був спрямований на глибоке вивчення рівня та специфічних проявів тривожності у підлітків, які зазнали різних форм негативного впливу воєнних дій. Воєнні події в Україні створили для дітей і підлітків безпрецедентний стресогенний контекст, який впливає на їхню психіку, поведінку та соціальне функціонування. Тому важливо не лише визначити рівень тривожності, але й зрозуміти, які саме форми вона набуває та як впливає на емоційно-поведінкову сферу особистості.

Метою емпіричного етапу є встановлення реальних показників тривожності у підлітків, виявлення її структурних компонентів та особливостей прояву в умовах війни. Використання психодіагностичних методик дозволяє об'єктивно оцінити емоційний стан досліджуваних (Табл. 2.1), простежити характер їхніх поведінкових реакцій та виявити зв'язок між пережитим воєнним досвідом і рівнем психологічного напруження.

Таблиця 2.1 Таблиця проявів тривожності під час війни

<b>Рівень прояву</b>	<b>Ознаки та симптоми</b>
<b>Фізичний</b>	Прискорене серцебиття та дихання, відчуття нестачі повітря. Тремтіння кінцівок або всього тіла, м'язове напруження. Пітливість, «холодний піт», почервоніння шкіри. Нудота, біль у животі, розлади травлення (діарея, закрепи). Порушення сну (безсоння, часті пробудження, кошмари). Головний біль, запаморочення.

<b>Емоційний</b>	Постійне відчуття напруги, внутрішнє тремтіння. Страх за своє життя та життя близьких, паніка. Роздратованість, злість, агресія або, навпаки, апатія та безсилля. Відчуття провини, сорому, безнадії. Плаксивість, емоційна лабільність (різкі зміни настрою).
<b>Когнітивний (Мислення)</b>	Постійне прокручування в голові тривожних думок, "ментальна жуйка". Труднощі з концентрацією уваги, пам'яттю, прийняттям рішень. Надмірне занурення в новини, постійний пошук інформації. Песимістичне сприйняття майбутнього.
<b>Поведінковий</b>	Уникання певних місць, людей або ситуацій (наприклад, відмова виходити з дому). Часте перевіряння безпеки (дверей, вікон, наявність тривожної валізки). Зміна харчової поведінки (переїдання або втрата апетиту). Нездатність розслабитися або відпочити. Зловживання алкоголем, сигаретами або заспокійливими засобами.

Проведене дослідження дає змогу визначити основні проблемні зони, які потребують корекційної роботи, та сформувані практичні рекомендації щодо підтримки підлітків, які перебувають у стані хронічного стресу. Отримані результати стануть основою для розробки і впровадження тренінгової програми, спрямованої на зниження рівня тривожності, покращення емоційної регуляції та формування адаптивної поведінки.

Таким чином, другий розділ спрямований на емпіричне підтвердження теоретичних положень дослідження, поглиблення розуміння явища тривожності у підлітків в умовах війни та пошук ефективних шляхів психологічної допомоги.

Для участі у проведенні дослідження було залучено 102 підлітки віком від 12 до 16 років, які навчаються в закладах загальної середньої освіти. Вибірка включала як дітей, що не покидали місце постійного проживання, так

і підлітків зі статусом внутрішньо переміщених осіб. Окрему групу становили діти, чії батьки є військовослужбовцями та перебувають у зоні ризику або безпосередньо беруть участь у бойових діях.

Усі процедури були організовані відповідно до етичних вимог психологічних досліджень: батьки або законні представники надали інформовану згоду, а учасникам гарантували конфіденційність, добровільність участі та можливість припинити її на будь-якому етапі.

## 2.2 Завдання емпіричного етапу

Для реалізації поставленої мети були визначені такі основні завдання:

1. Оцінити рівень загальної, шкільної та ситуативної тривожності у підлітків, зважаючи на індивідуальні особливості емоційної реакції.
2. Виявити характерні емоційні та поведінкові прояви тривожності, зокрема схильність до уникнення, внутрішню напруженість, труднощі в комунікації та особливості навчальної мотивації.
3. Проаналізувати вплив різних життєвих обставин, зумовлених воєнними діями, на рівень та інтенсивність тривожності, а також визначити, які саме фактори є найбільш травматичними для підліткового віку.

## 2.3 Методи емпіричного дослідження

Для досягнення поставленої мети було використано такі методики:

1. «Тест шкільної тривожності Філіпса» М.В.Лемак, В.Ю. Петрище «Психологу для роботи: діагностичні методики» [1 с.90]

Методика дозволила провести оцінку рівня тривожності, пов'язаної з навчальною діяльністю. Тест визначає вираженість таких складників, як страх перед перевітками, побоювання негативної оцінки, труднощі у спілкуванні з педагогами й однолітками, почуття невпевненості та внутрішнього напруження. Оскільки війна істотно впливає на навчальну мотивацію, успішність і соціальні контакти, використання тесту Філіпса дало можливість

оцінити, як зовнішня стресова ситуація позначається на тривожності у шкільному середовищі.

## 2. Авторська анкета «Досвід війни»

Анкета була розроблена для вивчення суб'єктивного сприйняття підлітками воєнних подій та їхнього впливу на психоемоційний стан. Запитання дали змогу оцінити рівень відчуття небезпеки, переживання, пов'язані з сиренами, обстрілами, переміщеннями. Наявність емоційної напруги, страхів, безпорадності, агресивних реакцій, а також зміни у соціальній поведінці, навчальному функціонуванні та саморегуляції.

Опитування дало можливість простежити індивідуальні особливості переживання війни та визначити, які саме події є найбільш травмувальними для

підлітка.

Спостереження за емоційно-поведінковими реакціями підлітків виступало додатковим методом, що доповнював результати тестування та анкетування.

Воно проводилося у природних умовах шкільного середовища. Особливу увагу приділяли проявам уникнення або, навпаки, збудженості, труднощам у соціальній взаємодії, емоційній нестабільності, вибуховим реакціям, моторній напрузі, тривожній активності та змінам у навчальній мотивації та дисципліні.

Спостерігалися як ситуативні реакції, так і стійкі моделі поведінки, що могли бути наслідком хронічного стресу, викликаного воєнними подіями.

## 2.4 Етапи проведення дослідження

1. Підготовчий етап - добір методик, отримання дозволів на проведення дослідження, інформування учасників.

2. Діагностичний етап - індивідуальне та групове проведення тесту Філіпса, заповнення анкети «Досвід війни», спостереження за поведінковими реакціями.

3. Аналітичний етап - опрацювання отриманих результатів, порівняння показників, визначення взаємозв'язків між тривожністю та впливом воєнного досвіду.

4. Узагальнювальний етап - формулювання висновків щодо структури та рівня тривожності підлітків, визначення напрямів корекційної роботи та підготовка подальшої тренінгової програми.

При виборі методик діагностики психологічного стану дітей перевага надавалась адаптованим, україномовним варіантам опитувальників. «Тест шкільної тривожності Філіпса» містить запитання про те, як учні себе відчують під час навчально-виховного процесу. Під час обробки результатів було виділено запитання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту.

Загальна тривожність у школі	2,4,7,12,16,21,23,26,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57,58
Переживання соціального стресу	5,10,15,20,24,30,33,36,39,42,44
Фрустрація потреби в досягненні успіху	1,3,6,11,17,19,25,29,32,35,38,41,43
Страх самовираження	27,31,34,37,40,45
Страх ситуації перевірки знань	2,7,12,16,21,26
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	3,8,13,17,22

Рис. 2.2 Ключ до тесту

З метою поглибленого аналізу специфіки тривожності у підлітків в умовах війни було розроблено авторський опитувальник, який дозволяє оцінити:

- особливості взаємодії з батьками;
- рівень довіри та емоційної підтримки у сім'ї;
- вплив соціального оточення та однолітків;
- реакції на суспільний тиск та страх оцінювання;
- рівень самостійності у прийнятті рішень.

Авторський опитувальник забезпечує розуміння внутрішнього світу підлітка, взаємодії з батьками та педагогами, визначити рівень власної

значущості, розуміння ставлення оточуючих. Анкета містить 30 питань, перше питання для визначення «статусу» дитини:

- Так, я є внутрішньо переміщеною особою (ВПО) – 4;
- Так, у моїй сім'ї є військовослужбовці – 3;
- Так, я мешкаю у зоні, що постраждала від війни – 2;
- Ні, не маю – 1;

Наступні 2-30 питання на які досліджувани мають обрати один з чотирьох варіантів відповідей :

- ніколи – 2;
- іноколи – 1;
- часто – 1;
- завжди – 2;

Під час проходження емпіричного дослідження в опитуванні взяли участь 102 підлітки віком від 13 до 16 років, які навчаються в закладах загальної середньої освіти. Середній вік учасників становив  $M = 14,5$  року. Вибірку сформовано за принципом доступності, за попередньою згодою адміністрації школи, батьків та самих здобувачів освіти.

Для з'ясування впливу воєнного контексту на психоемоційний стан підлітків було включено питання щодо особистого чи сімейного досвіду, пов'язаного з війною. За результатами анкетування 2,9 % респондентів зазначили, що мешкають у зоні, яка постраждала від бойових дій, 4,9 % що є внутрішньо переміщеними особами (ВПО), 20,6 % частина учасників (згідно з діаграмою) повідомили, що у їхній сім'ї є військовослужбовці. В свою чергу 71,6 % підлітків вказали, що не мають прямого стосунку до жодного з перелічених воєнних факторів.

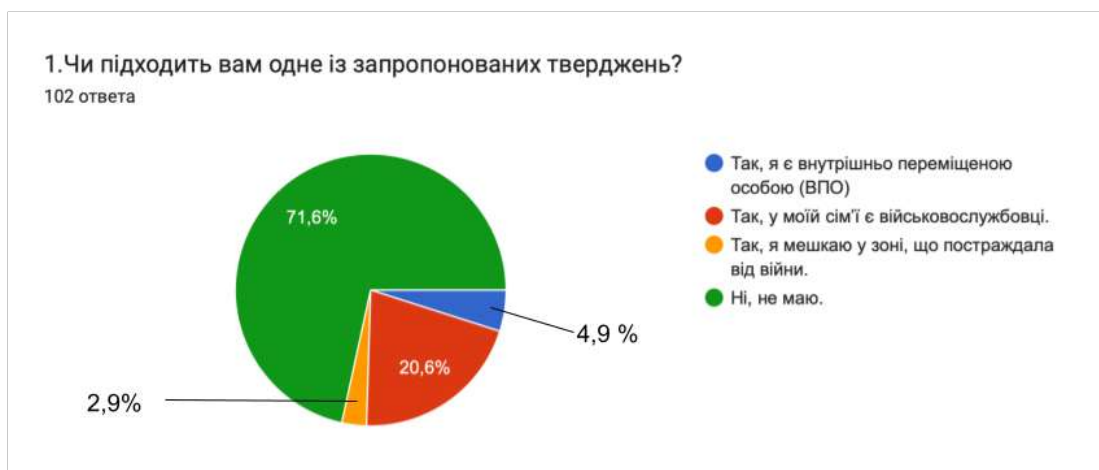


Рис. 2.3 Результати опитування

Отже, вибірка включає як підлітків, безпосередньо залучених у воєнний контекст, так і тих, хто не має досвіду переміщення чи проживання у зоні бойових дій. Це дозволяє порівнювати особливості психоемоційного стану різних підгруп та аналізувати можливий вплив війни на рівень тривожності, взаємини з батьками, особистісну саморегуляцію тощо.

Підгрупа тривожності	Нумерація питань за темами
Соціальна тривожність	2,3,4,5,6.
Шкільна/академічна тривожність	7,8,9,10,11,12.
Емоційно-фізіологічна тривожність	13,14,15,16,17,18.
Сімейно-побутова тривожність	19,20,21,22.
Самооцінка та внутрішні конфлікти	23,24,25,26.
Тривожність щодо майбутнього	27,28.
Поведінкова тривожність/уникання	29,30

Рис. 2.4 Ключ до авторського опитувальника

## Соціальна тривожність

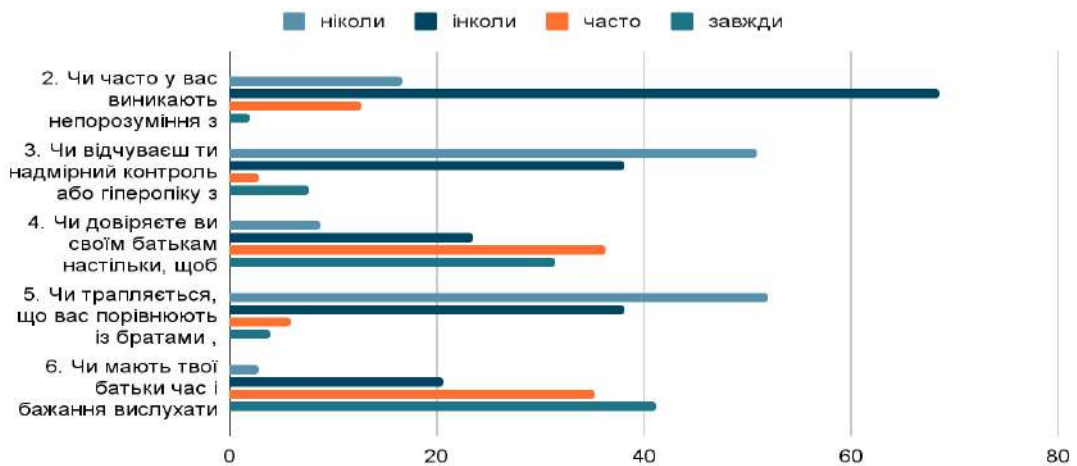


Рис. 2.5 Аналіз результатів авторського опитувальника

Аналіз показників соціальної тривожності підлітків (за результатами анкетування)

Представлені на діаграмі результати дають змогу охарактеризувати особливості соціальної тривожності підлітків у сфері сімейних взаємин – зокрема, взаєморозуміння з батьками, рівень довіри, відчуття підтримки та ставлення дорослих до їхніх емоційних потреб.

Непорозуміння з батьками.

Найбільша частка респондентів обрала варіант «ніколи», що свідчить про достатньо стабільний рівень комунікації з батьками та відсутність системних конфліктів. Водночас наявність відповідей «інколи» та «часто» вказує на певні труднощі в частини підлітків, що може бути зумовлено віковими особливостями пубертату, підвищеною емоційністю та зміною потреб у самостійності.

Відчуття надмірного контролю або гіперопіки.

В цьому пункті простежується помітний відсоток відповідей «інколи», а також значна частка «ніколи». Це означає, що більшість підлітків не переживає системного тиску з боку батьків, проте для частини опитаних контроль залишається відчутною проблемою, яка може провокувати зростання тривожності та зниження автономності.

Рівень довіри до батьків.

Дані результати свідчать, що відповідь «ніколи» домінує, проте «інколи» та «часто» також мають значні показники. Це може свідчити про амбівалентність у стосунках: підлітки не завжди відчувають емоційну відкритість у спілкуванні з дорослими. Наявність труднощів у довірі є типовою для віку 13-16 років, коли формується автономія та зростає потреба у конфіденційності.

Порівняння з братами та сестрами.

В діаграмі виражений показник «ніколи», що говорить про те, що більшість підлітків не відчувають системного порівняння з боку батьків. Однак частина респондентів повідомляє про такі випадки («інколи»), що потенційно може посилювати почуття невпевненості, соціальної тривожності та конкуренції.

Чи мають батьки час і бажання вислухати .

Цей пункт демонструє одну з найважливіших тенденцій: значний відсоток підлітків відповідають «ніколи» та «інколи». Це може свідчити про те, що не всі діти відчувають достатній рівень емоційної підтримки вдома. Наявність відповідей «часто» і «завжди» свідчить про існування групи підлітків, які мають стабільний ресурс сімейної підтримки, що є захисним фактором для психічного здоров'я.

Результати загалом демонструють, що у більшості підлітків рівень соціальної тривожності, пов'язаної з сімейними взаєминами є помірним, оскільки вони рідко стикаються з постійними конфліктами або гіперопікою. Проте, значна частка варіантів «інколи» та «часто» вказує на наявність ризикових груп, для яких характерні епізодичні непорозуміння з батьками, недостатній рівень довіри, нерегулярна емоційна підтримка та відчуття порівняння чи контролю.

Ці чинники можуть підвищувати рівень соціальної тривожності, впливати на самооцінку та ускладнювати формування здорових сімейних взаємин у підлітковому віці.

## Шкільна/академічна тривожність

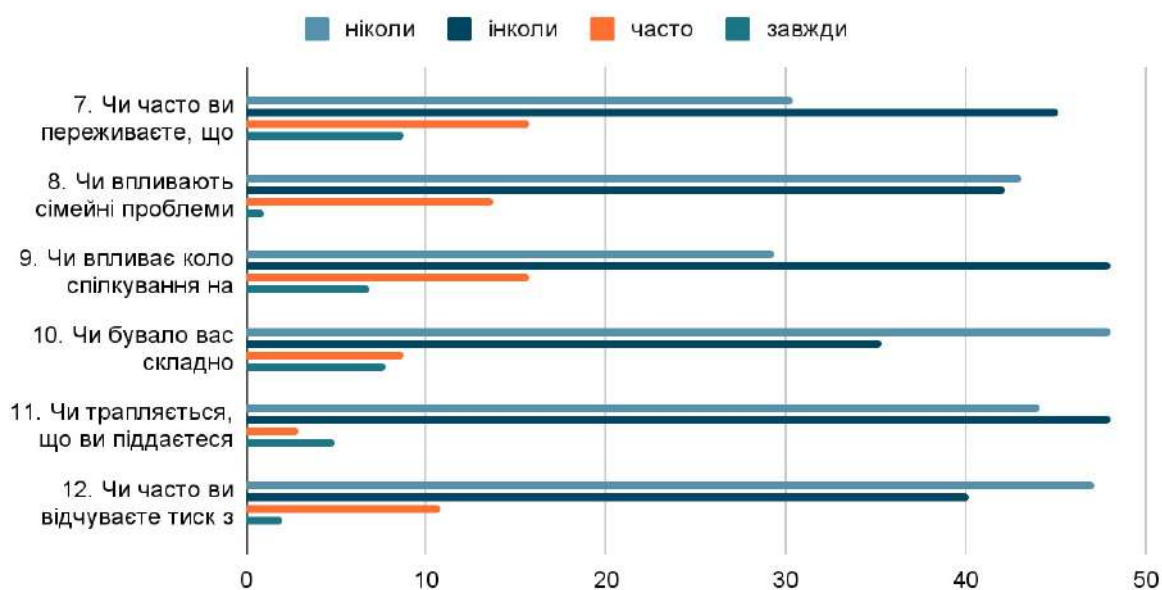


Рис. 2.6. Шкала шкільної та академічної тривожності

Аналіз отриманих відповідей за шкалою шкільної та академічної тривожності дозволяє визначити особливості емоційного стану підлітків у навчальному середовищі. Питання охоплювали переживання, пов'язані з навчанням, вплив зовнішніх (сімейних і соціальних) чинників на успішність, а також готовність до подолання труднощів у школі.

Частота переживань щодо навчання.

Переважає кількість респондентів обрала відповідь «ніколи», що свідчить про загалом низький рівень постійної академічної тривожності серед більшості підлітків. Разом з тим наявність значної частки відповідей «інколи» та «часто» вказує на те, що окрема група дітей періодично стикається з емоційним напруженням, пов'язаним із контрольними роботами, оцінюванням чи високими вимогами школи.

Вплив сімейних проблем на навчання.

Розподіл відповідей демонструє переважання варіанту «ніколи», що означає: більшість підлітків не відчувають прямого впливу сімейних труднощів на навчальну діяльність. Водночас наявність відповідей «інколи» та «часто» вказує на емоційно вразливу групу учнів, для яких нестабільність у сім'ї може

посилювати навчальні страхи, знижувати концентрацію уваги та погіршувати мотивацію.

Вплив кола спілкування на емоційний стан учня.

Відповіді «ніколи» знову спостерігається найвищий показник, що свідчить про позитивний або нейтральний соціальний мікроклімат у шкільному середовищі. Проте частина підлітків відповіла «інколи» та «часто», що свідчить про існування соціально чутливої групи, для якої комунікативне оточення (конфлікти, булінг або страх бути непоміченим) стає додатковим стресогенним чинником.

Відчуття складнощів у виконанні навчальних завдань

Помітний показник відповідей «інколи» та «часто» свідчить про те, що значна кількість підлітків періодично стикається з труднощами у навчанні. Це може бути пов'язано як з об'єктивною складністю шкільних тем, так і з суб'єктивною тривожністю, що знижує здатність зосереджуватися і ефективно виконувати завдання. Переважання відповіді «ніколи» вказує на наявність групи учнів зі стійкою навчальною мотивацією.

Схильність швидко «піддаватися» труднощам

Відповіді розподілені таким чином, що значна частина учнів обирає «ніколи», що свідчить про достатню емоційну стійкість та здатність контролювати власні реакції в навчальних ситуаціях. При цьому частина підлітків обирає «інколи», що свідчить про коливання рівня волевої регуляції. Ця група може бути більш чутливою до зовнішнього тиску, складного матеріалу або негативних оцінок.

Відчуття навчального тиску

Найбільша кількість відповідей припадає на варіант «ніколи», що вказує на загальний баланс між очікуваннями школи та можливостями підлітків. Однак наявність відповідей «інколи» та «часто» підтверджує, що певна частина учнів відчуває системний або періодичний тиск з боку вчителів, батьків або навчального навантаження. Такий тиск може виступати фактором ризику розвитку стійкої академічної тривожності.

Отримані результати дозволяють виокремити такі ключові тенденції, більшість підлітків демонструють низький рівень стійкої академічної тривожності, рідко переживають постійний навчальний стрес і не відчують значного тиску. Сформовано чітку групу ризику, де підлітки частіше фіксують емоційні труднощі, знижену впевненість, вплив сімейних проблем, а також залежність від соціального оточення у школі. Факторами, що найбільш часто провокують тривогу, є: складність завдань, взаємодія з однолітками та високі навчальні вимоги. Емоційний стан учнів суттєво варіює, що відповідає віковим особливостям пубертатного періоду, коли зростає вразливість до оцінки та зовнішніх очікувань.

В цілому результати свідчать, що хоча більшість підлітків адаптовані до навчального процесу, існує частка учнів, яким необхідні додаткові психологічні ресурси, підтримка в навчанні та регуляція навчального навантаження.

### Емоційно-фізіологічна тривожність

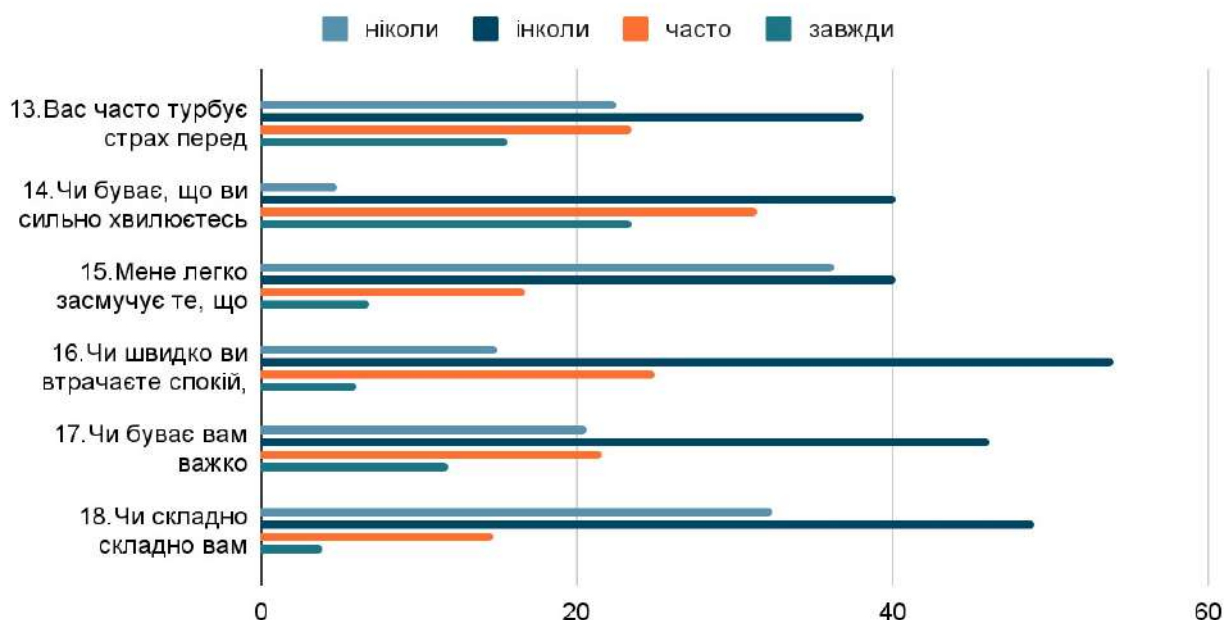


Рис. 2.7. Шкала емоційно-фізіологічної тривожності.

Шкала емоційно-фізіологічної тривожності спрямована на оцінку того, наскільки часто підлітки переживають інтенсивні емоційні реакції,

фізіологічні прояви тривоги та труднощі з регуляцією власного стану. До неї входять питання про страх, надмірне хвилювання, втрату спокою, чутливість до стресу та емоційну виснаженість.

#### Частота відчуття страху в буденних ситуаціях

Найбільшу частку становлять відповіді «ніколи», що свідчить про відносно низький рівень стійкого страху серед більшості підлітків. Водночас наявність помітної частки відповідей «інколи» та «часто» демонструє, що значна кількість підлітків періодично стикається з епізодами підвищеного страху, що може бути реакцією на невизначеність, нестабільність або травмувальні події, характерні для умов війни.

#### Інтенсивне хвилювання та фізіологічні прояви тривоги

У цьому пункті спостерігається помітна кількість відповідей «інколи» та «часто» – більше, ніж у попередніх шкалах. Це свідчить про підвищену емоційну реактивність частини підлітків. Інтенсивне хвилювання може проявлятися у вигляді тахікардії, тремору, потіння, труднощів у концентрації. Переважання відповіді «ніколи» свідчить, однак, що ці прояви не є домінантними у вибірці загалом.

#### Емоційна чутливість до стресу

Частина підлітків зазначає, що їм легко засмутитися, обираючи варіанти «інколи» та «часто». Це може свідчити про високу емоційну лабільність, характерну для підліткового віку та посилену зовнішніми стресогенними чинниками. Разом з тим загальна кількість відповідей «ніколи» залишається найбільшою, що вказує на достатню емоційну стабільність більшості респондентів.

#### Втрата спокою та труднощі з емоційною регуляцією

Відповідь «ніколи» має найвищий показник серед усіх варіантів, що свідчить про сформовані навички регуляції емоцій у більшості підлітків. Проте наявність відповідей «інколи» та «часто» свідчить, що окрема група дітей швидко втрачає спокій у стресових ситуаціях. Такі реакції є типовими для підлітків, які мають підвищену тривожність, низьку толерантність до невдач або пережили травмувальні події.

Відчуття внутрішньої напруги, виснаження чи перевантаження

Даний пункт знову домінує варіант «ніколи», що вказує, що більшість учнів не відчувають надмірної емоційної втоми або виснаження. Проте відповідей «інколи» та «часто» достатньо багато, що підтверджує: для частини підлітків психологічне навантаження є суттєвим. Це може бути наслідком поєднання навчального стресу, сімейних труднощів та загального соціальнопсихологічного фону війни.

Складність контролювати емоції у стресових ситуаціях

У цьому питанні відповідь «ніколи» також є провідною, що демонструє загальну спроможність більшості підлітків справлятися зі стресом. Водночас варіанти «інколи» та «часто» свідчать, що окрема частина підлітків має труднощі з емоційною саморегуляцією. Це може виявлятися у швидких змінах настрою, імпульсивності або тривалому відновленні після стресових подій.

Аналіз шкали дозволяє зробити висновки, що переважна більшість підлітків демонструють низький рівень стабільної емоційно-фізіологічної тривожності, рідко втрачають спокій та мають достатній рівень емоційної регуляції. Разом з тим виділяється чітка група ризику, яка частіше відчуває страх, сильне хвилювання, швидко засмучується або втрачає спокій. Найбільш емоційно вразливими є питання про сильне хвилювання та легку незадоволеність, що відповідає віковим особливостям перехідного періоду. Отримані дані можуть бути інтерпретовані як наслідок загального підвищення тривожності через військовий контекст, а також індивідуальних психологічних особливостей підлітків.

Загалом шкала демонструє відносно збалансований емоційний стан більшості респондентів, однак підкреслює потребу у систематичній психологічній підтримці підлітків, особливо у контексті хронічного стресу.

## Сімейно-побутова тривожність

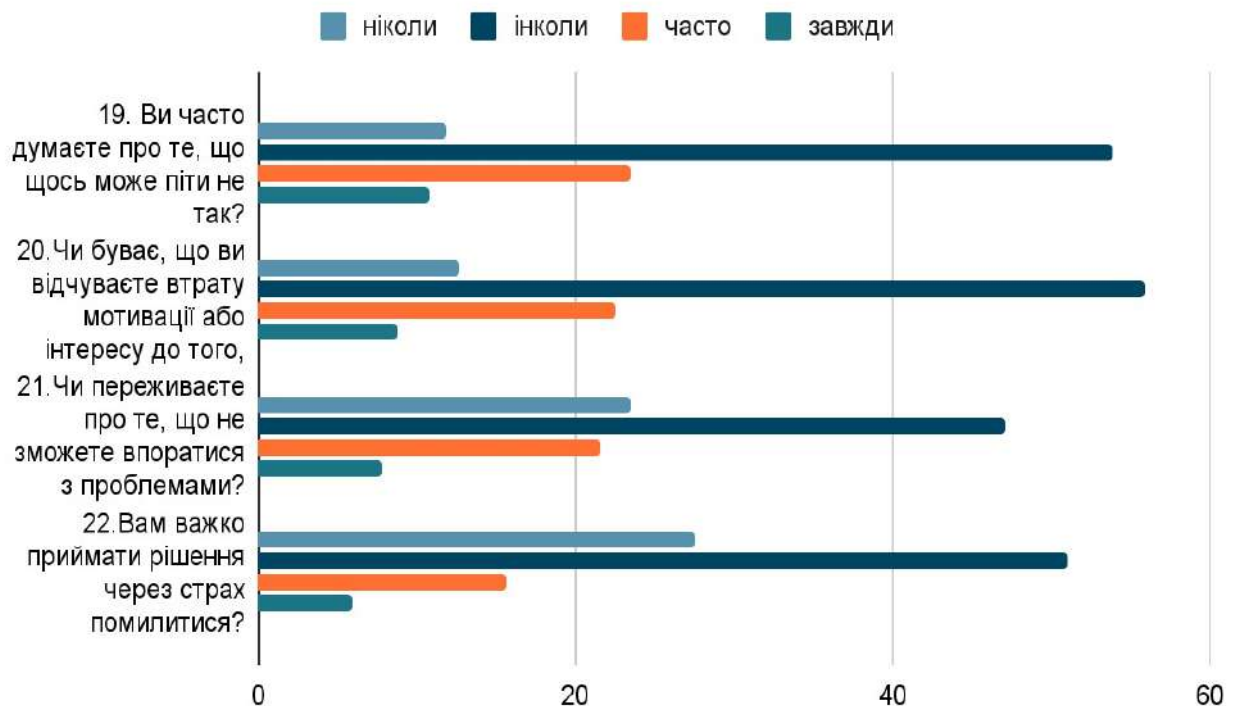


Рис. 2.8. Шкал сімейно-побутова тривожність

Отримані результати за шкалою «Сімейно-побутова тривожність» демонструють наявність у підлітків підвищеного рівня емоційного напруження, пов'язаного з їхнім сімейним середовищем, побутовими обставинами та переживанням за власну здатність справлятися з труднощами. Ця група питань відображає внутрішню вразливість, що проявляється у схильності до прогнозування негативних подій, зниженні мотивації та труднощах у прийнятті рішень.

Схильність до катастрофізації та негативного прогнозування

Значна частина опитаних часто або завжди думають про те, що щось може піти не так. Це свідчить про тенденцію до катастрофічного мислення, яке є характерним для підвищеної тривожності. Така установка формує постійне емоційне напруження й може негативно впливати на самооцінку, оскільки підлітки починають випереджати події, очікуючи негативних сценаріїв навіть у нейтральних ситуаціях.

Помітна частка відповідей «інколи» вказує на нестабільну, але не хронічну тривогу, характерну для адаптивної реакції на складні життєві обставини.

Втрата мотивації та емоційне виснаження

Результати демонструють, що багато підлітків часто або інколи відчувають втрату мотивації чи інтересу до звичних справ. Найвищі показники у відповідях «завжди» свідчать про глибше емоційне виснаження, яке може бути наслідком тривалого стресу, пов'язаного як із війною, так і з внутрішньосімейними труднощами.

Проблеми з мотивацією можуть проявлятися у зниженні навчальної активності, апатії, втраті ініціативності й формуванні відчуття безсенсовності або надмірної переваги.

Переживання щодо власної здатності впоратися з проблемами

Питання про те, чи переживають підлітки, що не зможуть впоратися з труднощами, показало високі показники варіантів «часто» та «завжди». Це вказує на знижену впевненість у собі, яка посилює загальний рівень тривожності та формує внутрішній конфлікт між очікуваннями і власними можливостями.

Такі переживання часто пов'язані із сімейною атмосферою, де бракує підтримки або де присутні надмірні вимоги, що формує страх зробити помилку та бути недостатньо успішним.

Труднощі у прийнятті рішень через страх помилитися

Показники за цим пунктом свідчать, що для значної частини підлітків страх помилитися є перешкодою у прийнятті рішень. Варіанти «часто» і «завжди» вказують на стійку внутрішню тривожність, яка може блокувати ініціативність, спричиняти нерішучість і формувати залежність від думки дорослих або друзів.

Такі труднощі часто характерні для підлітків із підвищеним рівнем самокритичності або досвідом негативних оцінок з боку оточення.

Отримані дані дають підстави стверджувати, що сімейно-побутовий контекст є одним із ключових чинників формування підліткової тривожності.

Найвиразнішими виявилися такі тенденції, у досліджуваних наявність постійних побоювань та негативних прогнозів, що створює стійке емоційне напруження є високою. Періодична або стабільна втрата мотивації, що може бути ознакою виснаження або прихованої депресивності. Знижена впевненість у власних силах, що проявляється через сумніви у здатності впоратися з викликами. Страх помилки, який значно впливає на ухвалення рішень та на розвиток автономності.

Сукупності цих факторів свідчить про те, що підлітки перебувають у середовищі, яке не завжди забезпечує відчуття безпеки, підтримки та стабільності. Сімейні та побутові стрес-фактори, підсилені загальною воєнною ситуацією, формують високий рівень внутрішньої тривожності та впливають на емоційний стан, поведінку та соціальну взаємодію опитаних.

Самооцінка та внутрішні конфлікти

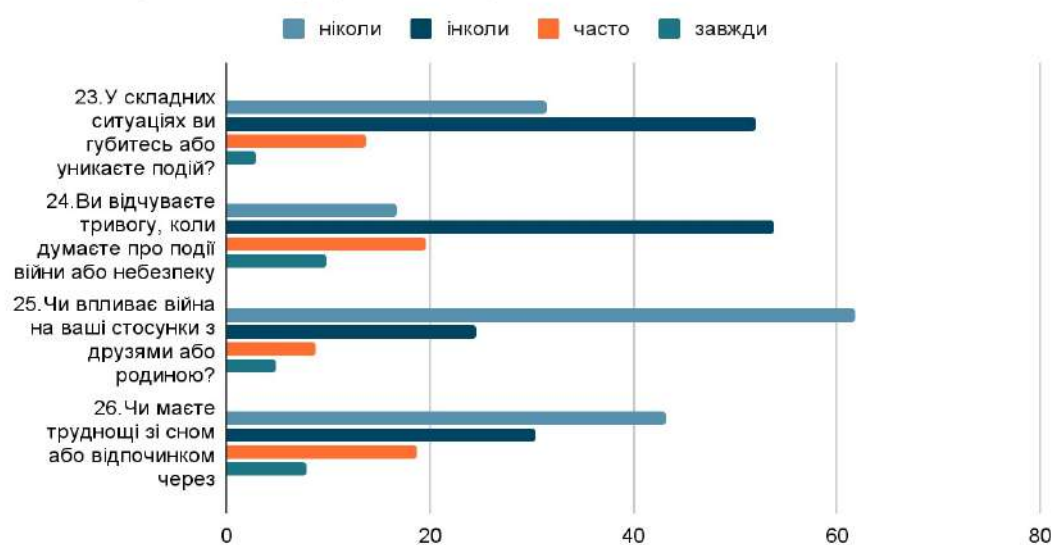


Рис. 2.8. Шкала самооцінка та внутрішні конфлікти

Аналіз даних за шкалою «Самооцінка та внутрішні конфлікти» свідчать про підвищений рівень внутрішньої напруги, що проявляється у труднощах емоційної саморегуляції, зміні поведінкових реакцій та зниженні стійкості до стресу в умовах війни. Загалом підлітки демонструють як епізодичні, так і стабільні прояви внутрішніх переживань, що впливають на їх самооцінку та життєві стратегії.

## Реакції у складних ситуаціях

Переважна кількість респондентів ніколи або інколи губляться чи уникають подій, тоді як значна частка демонструє часті або постійні прояви унікальної поведінки. Це може бути ознакою підвищеної тривожності та бажання уникнути ситуацій, що викликають напруження. У частини підлітків така стратегія формується як спосіб психологічного захисту від перевантаження або невпевненості у власних силах.

### Тривога, пов'язана з подіями війни

Дані показують, що велика частина опитаних завжди або часто відчують тривогу, коли думають про війну. Перевага саме варіантів «завжди» та «часто» свідчить про те, що військова загроза залишається центральним фактором внутрішніх конфліктів, підсилюючи загальний рівень напруження та впливаючи на емоційний стан підлітків. Це відповідає загальній тенденції, виявленій у дослідженнях воєнного впливу на психіку дітей, де тривога щодо майбутнього та безпеки є домінуючими переживаннями.

### Вплив війни на стосунки з друзями та родиною

Більшість респондентів зазначають, що війна іноді впливає на їхні стосунки з оточенням, однак помітна група демонструє варіанти «часто» та «завжди». Це свідчить про порушення соціальної взаємодії, можливе віддалення від значущих осіб, труднощі у спілкуванні, що пов'язано з емоційним виснаженням, зміною звичного способу життя та сімейними стресами. Частина підлітків, навпаки, повідомляє, що такий вплив відсутній, що може бути наслідком адаптивних ресурсів або стабільної підтримки родини.

### Порушення сну та відпочинку

Показники щодо труднощів із сном демонструють одну з найбільш критичних тенденцій: значна частина підлітків часто або завжди відчуває проблеми зі сном. Це свідчить про емоційне виснаження, підвищений рівень стресу та можливу психофізіологічну реакцію на хронічну тривогу. Порушення сну - один із найчутливіших показників психологічного неблагополуччя, який

часто супроводжує переживання страху, невизначеності та перенапруження нервової системи.

Проаналізовані дані підтверджують, що значна частина підлітків має підвищений рівень внутрішньої тривожності, яка прямо або опосередковано пов'язана з воєнними подіями та життєвими змінами. Найбільш вираженими є такі прояви:

- тривога, пов'язана з війною, яка систематично впливає на емоційний стан;
- порушення сну, що є маркером глибшої психоемоційної напруги;
- внутрішні конфлікти у складних ситуаціях, що проявляються у невпевненості або униканні;
- вплив стресу на міжособистісні стосунки, що може свідчити про зниження стійкості до соціальних взаємодій.

У сукупності ці результати підкреслюють необхідність психологічної підтримки підлітків, спрямованої на розвиток навичок емоційної регуляції, підвищення стресостійкості та формування більш стабільної самооцінки. Отримані дані також можуть бути використані для подальшого кореляційного аналізу та виявлення взаємозв'язків між тривожністю, сімейними умовами та особливостями навчальної діяльності.

## Тривожність щодо майбутнього

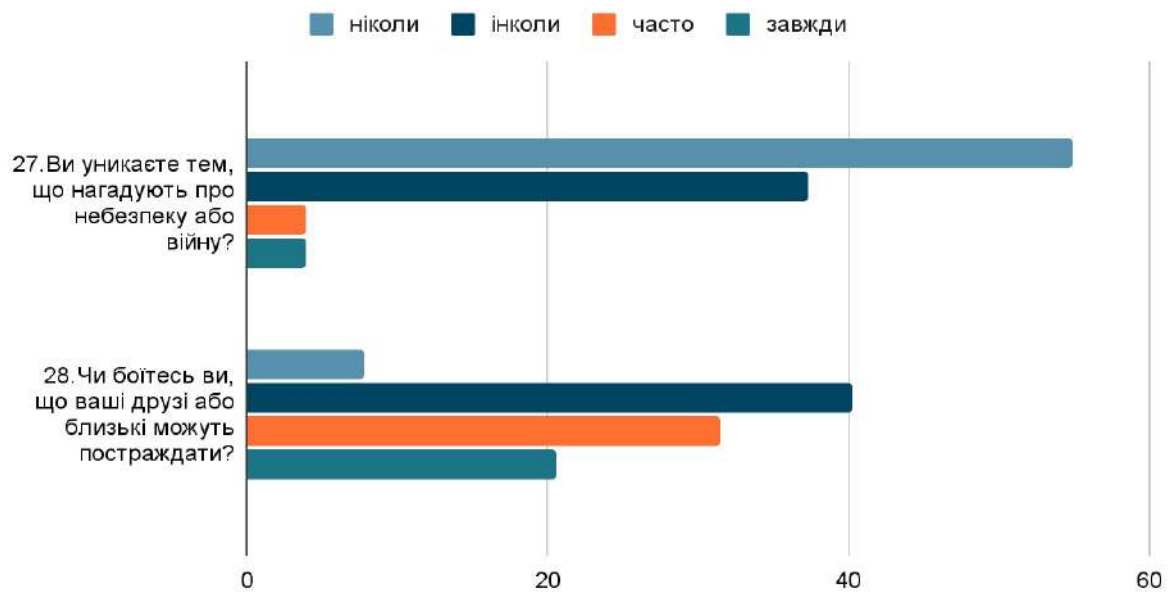


Рис. 2.9. Шкала тривожності щодо майбутнього

Отримані результати свідчать, що тема майбутнього та можливих загроз залишається значущим джерелом емоційного напруження для підлітків. Обидва питання спрямовані на виявлення специфічних проявів тривоги: уникання тем, пов'язаних з небезпекою, та страх за значущих людей.

### Уникання тем, що нагадують про небезпеку або війну

Найбільша частка респондентів обирає варіант «ніколи», що вказує на те, що більшість підлітків безпосередньо не уникає подібних розмов. Проте значна частина відповідей «інколи» свідчить про вибіркове, ситуативне уникнення контенту, який викликає емоційний дискомфорт. Менша кількість відповідей «часто» та «завжди», хоча й не є домінуючою, демонструє наявність у частини підлітків підвищеної вразливості до тригерних тем. Це може вказувати на сформовані захисні механізми уникнення, пов'язані з пережитим або поточним стресом.

Таким чином, уникання тем безпеки у більшості випадків не носить тотального характеру, але спостерігається тенденція до емоційного відсторонення в окремих ситуаціях, що може бути формою психологічного самозахисту.

## Страх за друзів або близьких

Відмінно від попереднього показника, страх за безпеку інших проявляється значно сильніше. Високі частки відповідей «інколи» та особливо «часто» свідчать, що підлітки набагато більш емоційно залучені у можливі ризики для своєї соціальної групи. Це відображає природний для підліткового віку механізм ідентифікації з близькими та значущими особами.

Порівняно невелика частка варіанту «ніколи» вказує, що уникнути цих переживань вдається лише незначній частині учасників. Наявність відповідей «завжди» підкреслює високий рівень тривожності в окремих дітей, який може свідчити про тривале емоційне напруження та потребу в психологічній підтримці.

Загальна динаміка свідчить, що тривожність підлітків більше зосереджена не на уникненні травмувальних тем, а на страху за безпеку значущих людей. Це вказує на соціально орієнтований характер переживань, що є типовим для підліткового віку, але в умовах війни набуває особливої інтенсивності. Підвищена чутливість до потенційних загроз для друзів і близьких відображає як емоційну зрілість, так і нестабільність зовнішнього середовища, у якому формуються психічні реакції дітей.

## Поведінкова тривожність/уникання

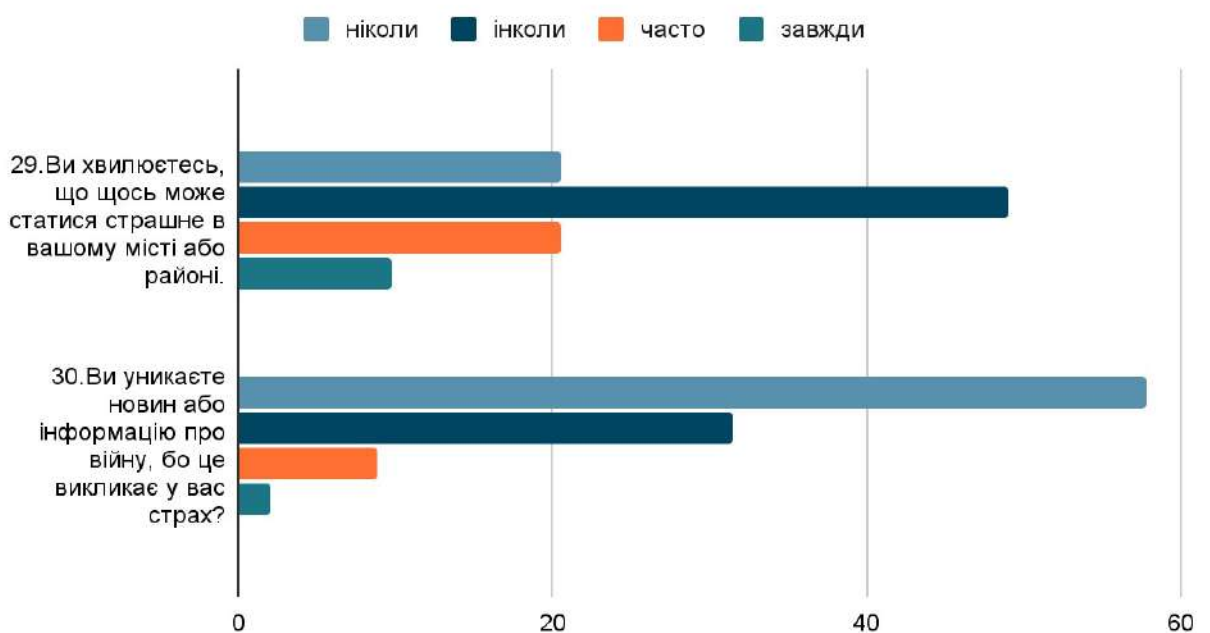


Рис. 2.10. Поведінкова тривожність/уникання

Аналіз показників поведінкової тривожності свідчить про те, що підлітки демонструють виражені реакції занепокоєння та уникання у відповідь на події, пов'язані з війною. Ця форма тривожності проявляється не лише на емоційному рівні, а й у характерних поведінкових діях, які спрямовані на зменшення внутрішнього напруження, проте можуть мати адаптивно-неадаптивний характер.

Питання «Ви хвилюєтесь, що щось може статися страшно у вашому місті або районі?» показало, що більшість підлітків періодично переживають відчуття потенційної загрози. Значний відсоток відповідей «інколи» свідчить про те, що підлітки перебувають у стані ситуативного, але повторюваного напруження, пов'язаного з невизначеністю та можливими небезпечними подіями. Частина респондентів, які обрали варіант «часто», демонструють сформовану схильність до підвищеної настороженості та очікування негативних сценаріїв. Це узгоджується з дослідженнями, які вказують на те, що діти у воєнних умовах нерідко переживають тривогу у формі передбачення небезпеки - навіть коли вона безпосередньо відсутня.

Не менш показовими є результати за твердженням «Ви уникаєте новин або інформації про війну, бо це викликає у вас страх?». Хоча більшість підлітків намагаються залишатися обізнаними, наявність значної частки відповідей «інколи» та «часто» свідчить про поширення механізмів уникнення. Таке уникання розглядається як емоційно-захисна стратегія, коли контакт з інформацією про загрозу викликає надмірне напруження та провокує страхові реакції. Підлітки, які обирають варіант «завжди», ймовірно, мають підвищену чутливість до загрозливих сигналів та використовують повну інформаційну ізоляцію як спосіб контролю власного стану.

Загалом результати вказують на те, що поведінкова тривожність підлітків формується на перетині двох процесів: постійного очікування небезпеки та прагнення мінімізувати контакт із тригерами, що викликають страх. Такий двокомпонентний патерн є характерним для тривожних станів,

що розвиваються в умовах хронічної невизначеності та реальної загрози. Уникання надає короткочасне полегшення, однак у довгостроковій перспективі воно може закріплювати тривожні реакції та знижувати здатність до адаптивного опрацювання стресових подій.

Отже, поведінковий аспект тривожності серед підлітків потребує особливої уваги з боку психологів та педагогів, оскільки він безпосередньо впливає на рівень емоційної регуляції та загальну здатність учнів справлятися з викликами воєнного часу. Розвиток навичок критичного сприйняття інформації, емоційної саморегуляції та безпечного обговорення тривожних тем може сприяти зниженню інтенсивності тривожних поведінкових реакцій.

Результати проведеного тестування свідчать про наявність у підлітків виражених проявів тривожних реакцій, пов'язаних як із навчальною діяльністю, так і з актуальними соціальними умовами, зокрема воєнною ситуацією. У більшості респондентів простежується підвищений рівень переживань, що проявляється у когнітивній, емоційній та поведінковій площинах. Підлітки демонструють схильність до формування стійких тривожних очікувань, побоювань щодо особистої безпеки та ймовірності настання загрозливих подій у їхньому середовищі.

Окрему увагу привертає тенденція до уникання інформації, пов'язаної з війною, що може розглядатися як механізм психологічного захисту. Такі реакції є типовими для підліткового віку, проте саме в умовах тривалого стресу вони набувають більшої інтенсивності та стійкості. Уникнення виконання складних завдань, зниження впевненості у власних можливостях та емоційна нестабільність свідчать про перенапруження адаптивних механізмів.

Узагальнюючи отримані дані, можна дійти висновку, що значна частина учнів перебуває в зоні підвищеного психологічного ризику. Вони характеризуються вразливістю до впливу зовнішніх стресорів, а тривога стає домінантним регулятором їхньої поведінки. Це підтверджує необхідність цілеспрямованої корекційної роботи, спрямованої на розвиток стресостійкості, формування навичок емоційної саморегуляції, посилення соціальної підтримки та стабілізацію внутрішнього стану підлітків у сучасних умовах.

Аналіз результатів опитувальника «Тест шкільної тривожності Філіпса»

В межах емпіричного дослідження було застосовано тест шкільної тривожності Філіпса, який охоплює 60 тверджень у форматі дихотомічних відповідей («Так»/«Ні»). До вибірки увійшли 108 підлітків віком 13-16 років. Первинні дані зібрано за допомогою Google Forms та експортовано у формат Excel для подальшої статистичної обробки.

На етапі попередньої підготовки даних усі відповіді були закодовані у бінарному форматі

(Так = 1, Ні = 0). Проведено перевірку якості заповнення: два питання не містили жодної відповіді, тому були виключені з аналізу. Остаточний масив становив 58 валідних пунктів, що дало змогу здійснити повноцінну статистичну обробку.

Статистичні методи.

У дослідженні застосовано комплексний підхід до аналізу даних, який включав описову статистику для оцінювання частоти вибору кожної відповіді, розрахунок внутрішньої узгодженості опитувальника (коефіцієнт Кронбаха  $\alpha$ ) та факторний аналіз методом головних компонент (PCA) з виокремленням 8 компонент, що дозволило емпірично визначити структуру тривожності у вибірці підлітків.

Отримані результати систематизовано у таблицях і графічних матеріалах, що наведені в додатках до роботи.

Показник внутрішньої узгодженості свідчить про високу надійність інструменту у вибірці: Кронбаха  $\alpha = 0.895$ , що підтверджує стабільність і внутрішню узгодженість шкали.

Факторний аналіз дозволив виокремити 8 компонент, які разом пояснюють значну частку варіації відповідей. Змістовий аналіз навантажень показав, що питання згрупувалися у кілька чітких тематичних блоків. До окремих компонент потрапили твердження, пов'язані зі страхом перевірок та ситуацій оцінювання, питання, що відображають тривогу під час публічних виступів, а також пункти, пов'язані із соціальною взаємодією в класному

колективі. Окремо проявилися питання, що стосуються соматичних реакцій на стрес.

Детальна структура факторних навантажень та пояснена дисперсія наведені у додаткових матеріалах (листи `pca_loadings` та `explained_variance`).

Емпіричний аналіз підтвердив, що шкільна тривожність у підлітків є багатовимірним явищем, яке включає страх ситуацій оцінювання, труднощі самовираження, соціальну тривогу та соматичні прояви емоційного напруження. Високий рівень надійності опитувальника дозволяє використовувати його для групової діагностики та подальшого планування психологічних інтервенцій у закладі освіти.

Дослідження засвідчило високий рівень внутрішньої узгодженості тесту Філліпса у вибірці підлітків 13–16 років ( $\alpha = 0.895$ ), що підтверджує надійність отриманих результатів.

Аналіз загальних балів дозволив визначити учнів із підвищеним рівнем шкільної тривожності; індивідуальні показники подані у листі `scores`.

Факторна структура даних вказує на наявність кількох основних доменів тривожності, а саме «страх контрольних та ситуацій оцінювання, тривога, пов'язана з публічними виступами, соціальна тривожність, соматичні реакції на стрес».

Це дає змогу точніше визначати пріоритетні напрямки психологічної роботи.

Порівняльний аналіз результатів емпіричного дослідження

#### 1. Загальна характеристика отриманих даних

У дослідженні було використано два інструменти, що вимірюють різні, але взаємопов'язані аспекти тривожності підлітків 13–16 років.

Обидва методи показали високий рівень чутливості до емоційного стану досліджуваних, але відрізняються за змістовим акцентом, авторський опитувальник відображає широку палітру переживань, пов'язаних із воєнною ситуацією, змінами у сім'ї, побутовими труднощами, соціальним напруженням та самооцінкою. В цей же час тест Філліпса деталізує переживання, що

виникають саме в навчальному середовищі – оцінювання, спілкування з учителями та однокласниками, страх самовираження.

Це дозволило розглянути тривожність підлітків на двох рівнях одночасно широкий життєвий контекст та конкретні шкільні ситуації.

Критерій	Авторський опитувальник	Тест Філліпса
Мета дослідження	Виявлення впливу війни, сімейних, побутових і соціальних чинників на емоційний стан підлітків.	Діагностика шкільної тривожності та переживань, пов'язаних із навчанням.
Тип тривожності	Соціальна, сімейна, побутова, воєнна, емоційна.	Навчальна, соціальна, фізіологічна.
Структура шкал	5–6 емпірично виділених доменів (формувався на основі факторного аналізу).	8 стандартизованих шкал з чітко описаною теоретичною структурою.
Кількість питань	40–50 (залежно від версії).	60 (у вашій вибірці — 58 валідних).
Формат відповідей	Переважно шкали інтенсивності або Так/Ні.	Формат Так/Ні.
Статистична узгодженість	Середня–висока (варіює за підшкалами).	Висока (Cronbach's $\alpha = 0.895$ у вашій вибірці).

Рис. 2.11 Порівняльна таблиця

## 2. Порівняння інтенсивності проявів тривожності

### Авторський опитувальник

Результати показали що підвищений рівень соціальної тривожності, пов'язаної з невпевненістю у спілкуванні, побоюванням осуду з боку однолітків. Високі показники сімейно-побутової тривоги, зумовлені змінами у сім'ї, переїздами, невизначеністю та постійним відчуттям очікування. Тривога безпеки (повітряні тривоги, травматичні події, хронічний стрес) виражена значно сильніше, ніж інші домени. Емоційне виснаження проявляється у 20–30 % учасників (за опитувальником - різні шкали корелювали між собою на рівні  $r = 0.45–0.62$ ). Таким чином, переважають зовнішні, ситуативно-соціальні

та воєнні чинники тривожності, які формують фоновий емоційний стан підлітків.

Тест Філліпса за підсумками аналізу продемонстрував що загальна шкільна тривожність проявляється у помірній і підвищеній формі приблизно у третини вибірки. Найвищі показники отримано за шкалами «Страх перевірки знань», «Страх самовираження», «Соціальний стрес». Внутрішня узгодженість ( $\alpha = 0.895$ ) підтверджує надійність результатів. PCA показав наявність 8 факторів, що структурно близькі до класичної моделі, але з акцентом на такі переживання як невпевненість при виступах, побоювання негативної оцінки та напруження у взаємодії з однолітками.

Це вказує на те, що шкільна тривожність підсилюється не лише навчальними вимогами, а й загальним емоційним фоном, притаманним сучасним умовам життя підлітків.

Таблиця 2.1 Порівняння факторних структур

Авторський опитувальник виявив такі домени:	Філліпс підтвердив класичні шкали:
1. Соціально-комунікативна тривога	1. Переживання оцінювання
2. Сімейно-побутова тривожність	2. Страх публічності
3. Тривога, пов'язана з воєнними діями	3. Соціальний дискомфорт
4. Емоційна нестабільність / напруження	4. Тривога у контакті з учителем
5. Переживання невизначеності майбутнього щодо	5. Соматичні реакції

Отже, авторський опитувальник, і Філліпс фіксують соціальну тривожність, але у Філліпса вона виникає в умовах шкільної взаємодії, а в авторському - у ширших соціальних середовищах (сім'я, вулиця, онлайн-простір, безпекові чинники).

Таким чином, структури частково перетинаються, але авторський тест охоплює ширші контексти, включаючи ті, що не представлені у класичній шкалі Філіпса.

#### 4. Взаємодоповнення результатів

Аналіз показує, що підвищена життєва (воєнна, побутова) тривожність → посилює шкільну (страх оцінювання, публічності). Високі бали за соціальною тривожністю в авторському опитувальнику корелюють зі шкалами «Страх самовираження» та «Соціальний стрес» Філіпса. Учні з високими результатами в блоках «воєнна тривога» частіше демонстрували низький поріг фізіологічних реакцій у Філіпса.

Це підтверджує, що шкільна тривожність є частиною загальної системи переживань підлітка, а не ізольованим феноменом.

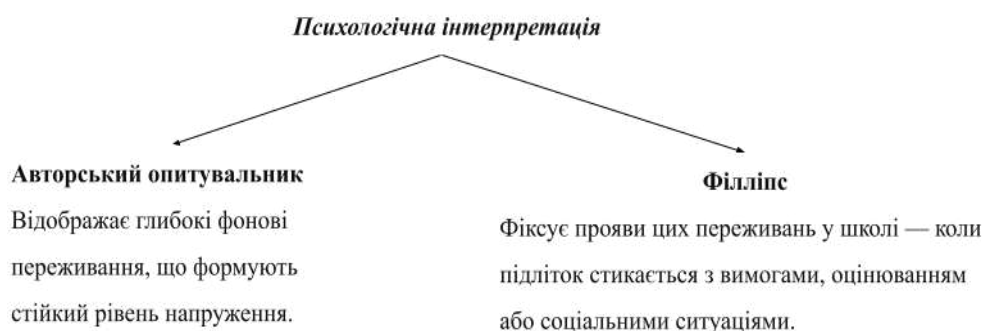


Рис. 2.12 Психологічна інтерпретація

Разом результати доводять, що шкільна тривожність у підлітків зростає не лише через навчальний процес, а й через загальний соціально-воєнний контекст, у якому живе дитина.

Рис. 2.13 Кореляція даних

Після порівняння обох інструментів можна зробити уточнений, відкоригований висновок, що підлітків простежується комплексна структура тривожності, яка включає як зовнішні (воєнні, сімейні, побутові) фактори, так і ситуаційні (шкільні) переживання. Військово-соціальний стрес є фоновим чинником, який підсилює емоційну вразливість і погіршує адаптацію у шкільному середовищі. Найбільш тривожними зонами у школі є ситуації перевірки знань, публічного виступу та соціальної взаємодії - вони корелюють із зовнішніми формами тривоги. Поєднання двох опитувальників дозволило отримати багатовимірний профіль тривожності, який неможливо побудувати за допомогою лише одного методу.

## Висновок до розділу 2

Проведене емпіричне дослідження дало змогу комплексно оцінити прояви тривожності у підлітків 13-16 років, використовуючи два інструменти: стандартизований тест шкільної тривожності Філліпса та авторський опитувальник, спрямований на виявлення впливу воєнних, сімейних і

соціальнопобутових чинників. Поєднання цих методів забезпечило багатовимірне бачення психологічного стану учнів та дозволило виявити специфіку впливу зовнішніх і внутрішніх факторів на рівень їх емоційного напруження.

Результати тесту Філіпса засвідчили високий рівень внутрішньої узгодженості ( $\alpha = 0.895$ ), що підтверджує надійність інструменту для даної вибірки. Аналіз відповідей дозволив виділити декілька ключових доменів шкільної тривожності, серед яких: страх перевірок знань і контрольних ситуацій, страх самовираження, соціальна тривожність, а також соматичні реакції на навчальне навантаження. Факторна структура тесту підтвердила наявність восьми відносно автономних компонентів, що відображають різні прояви навчально-шкільного стресу.

Авторський опитувальник, у свою чергу, дав змогу проаналізувати ширший контекст життя підлітків, включно з воєнними подіями, сімейною нестабільністю, побутовими труднощами та соціальною взаємодією. Отримані результати виявили підвищену чутливість учнів до загрозливих факторів середовища, зокрема до небезпек, пов'язаних із війною, змінами у сімейному складі та соціальною нестабільністю. Ці дані демонструють складну структуру тривожності, яка виходить за межі шкільних умов і включає ширший життєвий контекст.

Порівняльний аналіз показав, що тривожність учнів має системний характер: шкільні форми тривожності підсилюються впливом зовнішніх стресорів, таких як воєнні дії, вимушена міграція, економічні та побутові труднощі. Підлітки з високими показниками за авторським опитувальником частіше демонструють підвищену тривожність у структурі шкал Філіпса, що свідчить про накопичувальний ефект різних видів стресу.

Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують, що тривожність підлітків є багаторівневим феноменом, який формується у взаємодії навчальних, соціальних, сімейних і зовнішніх (воєнних) чинників. Це підкреслює необхідність комплексного підходу до психологічної підтримки

учнів, який має включати не лише шкільні інтервенції, а й роботу з емоційною стабільністю, травматичним досвідом та підтримкою сімейного середовища.

### РОЗДІЛ III

## РОЗРОБКА ТРЕНІНГОВОЇ ПРОГРАМИ СПРЯМОВАНА НА КОРЕКЦІЮ ПОВЕДІНКОВИХ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

### 3.1 Індивідуальне консультування в роботі з підлітковою тривожністю в умовах війни.

Умови воєнного середовища формують для підлітків ситуацію тривалого та багатовимірного стресу, який впливає як на емоційну сферу, так і на когнітивно-поведінкові процеси. Хронічна напруга, невизначеність майбутнього, порушення звичних соціальних зв'язків і освітнього процесу створюють комплекс факторів, що підвищують рівень тривожності та знижують адаптивні ресурси психіки. Саме тому розроблення корекційної програми потребує чіткої теоретичної основи, що враховує закономірності розвитку підлітків у кризових умовах.

Психологічні реакції підлітків на стрес війни охоплюють широкий спектр проявів: від загальної емоційної напруженості до порушень поведінки, дезорганізації навчальної діяльності, зниження самооцінки та погіршення міжособистісних стосунків. Вікова специфіка цього періоду - інтенсивний розвиток самосвідомості, формування особистісної ідентичності, пошук автономії - робить підлітків особливо вразливими до зовнішніх загроз і інформаційного перевантаження. Тому підхід до корекції має бути комплексним: він повинен одночасно підтримувати емоційну стабілізацію, сприяти формуванню навичок саморегуляції та підсилювати когнітивно-вольові механізми.

Теоретичною основою програми є поєднання положень психології стресу, когнітивно-поведінкової терапії, позитивної психології та кризового консультування. Концепція стресу Г. Сельє підкреслює, що адаптаційні можливості організму не безмежні, а тому тривале перебування у стані напруження потребує системної підтримки. Когнітивно-поведінковий підхід

(А. Бек, Д. Мейхенбаум) наголошує на ролі переконань і способів інтерпретації подій у формуванні емоційних реакцій. Для підлітків у воєнний час особливо важливими стають уміння переосмислювати загрозливі стимули, знижувати катастрофізацію та розвивати навички контролю над власними станами.

Сучасні дослідження свідчать, що ефективна корекція шкільної та соціальної тривожності у підлітків потребує комплексного підходу, який поєднує когнітивно-поведінкові методики, арт-терапевтичні практики та розвиток емоційної компетентності. Когнітивно-поведінкова терапія (СВТ) довела свою високу ефективність у зниженні тривожності та формуванні навичок саморегуляції у школярів. Так, дослідження [43] показали, що групові інтервенції на основі КПТ значно зменшували прояви соціальної тривожності у підлітків середнього шкільного віку. Аналогічні результати були отримані в науковій статті [39], де застосування інтервенцій у навчальному середовищі не лише знижувало рівень тривожності, а й сприяло підвищенню соціальної адаптації учнів.

Інші програми використовують арт-терапевтичні та інтерактивні методики, спрямовані на розвиток емоційної самосвідомості, зменшення психологічного напруження та формування стійкості до стресових ситуацій. Зокрема, українські розробки, такі як програма [6;17;22], передбачають поєднання групових тренінгів, ігрових вправ та творчих завдань для підлітків віком 13–16 років. Впровадження цих програм продемонструвало помітне зниження шкільної та соціальної тривожності, покращення міжособистісних навичок та загального емоційного стану учасників.

Систематичні огляди останніх років підкреслюють, що найбільш ефективними є комплексні програми, які інтегрують когнітивно-поведінкові втручання та розвиток емоційної компетентності [43]. Дослідження свідчать, що такі підходи забезпечують не лише зниження тривожності, а й розвиток психологічної стійкості, формування навичок конструктивного реагування на стресові ситуації та підтримку соціальної адаптації підлітків.

Таким чином, аналіз сучасних наукових розробок підтверджує, що ефективна робота з шкільною тривожністю у підлітків ґрунтується на

поєднанні когнітивної роботи з розвитком емоційних та соціальних компетентностей. Впровадження комплексних програм у навчальне середовище дозволяє досягати стабільного зниження рівня тривожності та формувати у підлітків стійкі навички саморегуляції [39].

Індивідуальне психологічне консультування є важливою складовою комплексної програми психолого-педагогічної допомоги підліткам, які зазнають підвищеної тривожності внаслідок пережитих воєнних подій. В межах індивідуальної роботи створюється безпечний, конфіденційний простір, де підліток може відкрито висловлювати власні переживання, опрацьовувати емоційні труднощі та поступово відновлювати психологічну рівновагу. Такий формат підтримки є особливо значущим для дітей, яким складно працювати в групі або які демонструють високий рівень внутрішньої напруги, порушення поведінки, уникнення соціальних контактів чи ознаки дезадаптації.

Теоретично індивідуальне консультування спирається на поєднання когнітивно-поведінкових принципів (А. Бек, Д. Мейхенбаум), гуманістичних положень К. Роджерса щодо безумовного прийняття особистості, а також елементів травмоорієнтованого підходу (Б. ван дер Колк, П. Левін). Комбінація цих підходів дозволяє гнучко реагувати на емоційні потреби підлітка, знижувати інтенсивність тривожно-депресивних симптомів, працювати з травматичним досвідом та формувати більш адаптивні моделі мислення і поведінки.

Індивідуальні консультативні зустрічі тривають у середньому 40–50 хвилин і мають структурований характер. Початковий етап спрямований на встановлення емоційного контакту, створення атмосфери довіри та підтвердження безпеки. Далі психолог разом із підлітком визначає основну проблему, що турбує його на даний момент, та здійснює її опрацювання через вербалізацію почуттів, дослідження внутрішніх переживань, роботу з тілесними реакціями, тривожними думками та поведінковими патернами. Завершальний етап сесії включає підбиття підсумків, виділення досягнень та формування короткої рекомендації або вправи для самостійного опрацювання (за потреби).

У процесі консультування застосовуються техніки когнітивної реструктуризації, стабілізаційні вправи (grounding), дихальні практики регуляції фізіологічного збудження, елементи арт-терапії, метафоричні інструменти, наративні підходи та методики відновлення відчуття контролю над тілом. Особлива увага приділяється нормалізації стану підлітка, відновленню почуття передбачуваності та зменшенню інтенсивності страхів, пов'язаних із небезпекою війни, втратою або тривалим напруженням.

Ключові завдання індивідуального консультування:

- створення умов психологічної безпеки, які забезпечують довіру, конфіденційність і можливість відкрито висловлювати емоції;
- діагностика рівня тривожності та специфічних тригерів, які її посилюють у контексті воєнної ситуації;
- вербалізація та опрацювання емоційних переживань, пов'язаних зі страхами, втратами, невизначеністю чи пережитими стресовими подіями;
- зміна дисфункційних переконань, що підтримують тривогу, шляхом аналізу автоматичних думок та формування більш реалістичних інтерпретацій;
- формування навичок емоційної саморегуляції, включаючи дихальні та релаксаційні техніки, стабілізаційні вправи та методи відновлення контролю;
- підвищення рівня особистісної стійкості та ресурсності, розвиток адаптивних копінг-стратегій;
- покращення поведінкової та навчальної адаптації, зокрема відновлення концентрації, мотивації та соціальної активності;
- сприяння позитивному баченню майбутнього, підтримка формування оптимістичного, але реалістичного життєвого прогнозу;
- за потреби – консультування батьків, спрямоване на покращення психологічного мікроклімату в сім'ї та закріплення динаміки змін у підлітка.

Кінцевим результатом індивідуального консультування є зниження рівня тривожності, покращення емоційної стійкості, підвищення впевненості у власних силах і формування в підлітка здатності самостійно справлятися зі стресом. Умови війни значно підсилюють потребу в такому форматі допомоги, адже саме індивідуальна робота дає змогу максимально точно реагувати на індивідуальні потреби кожної дитини, не допускаючи поглиблення емоційних порушень і сприяючи збереженню її психологічного благополуччя.

Програма також спирається на гуманістичні принципи К. Роджерса щодо створення безпечного простору, де підліток має можливість вільно виражати свої переживання, отримувати безоцінну підтримку й відновлювати відчуття внутрішньої опори. Позитивна психологія (М. Селігман) підкреслює важливість розвитку сильних сторін, оптимізму, навичок стійкості (resilience), що особливо актуально для умов війни.

3.2 Групове консультування як форма роботи з підлітковою тривожністю в умовах війни.

Групове психологічне консультування є ефективною формою психологопедагогічної підтримки підлітків, які переживають підвищену тривожність у зв'язку з воєнними подіями та тривалим стресовим навантаженням. На відміну від індивідуальної роботи, груповий формат сприяє активізації соціальних ресурсів, створює атмосферу взаємної підтримки та дозволяє підліткам усвідомити, що їхні переживання не є унікальними чи «ненормальними», що істотно знижує рівень тривоги та емоційної ізоляції. Механізми групової динаміки – взаємне самовираження, моделювання поведінки, ідентифікація, нормалізація емоцій - значно підсилюють терапевтичний ефект та сприяють формуванню здорових стратегій реагування на стресові ситуації.

Теоретично групове консультування базується на засадах гуманістичного підходу К. Роджерса, концепції групової динаміки К. Левіна, соціальнонавчального підходу А. Бандури, а також елементах когнітивно-

поведінкових практик, що дозволяють структурувати групову взаємодію та спрямувати її на формування адаптивних моделей поведінки та способів емоційної регуляції. В умовах війни групова форма роботи набуває особливої важливості, оскільки сприяє поверненню підлітків до соціальної активності, зменшує відчуття самотності та підтримує природну потребу у взаємодії зі значущими ровесниками.

Заняття групового консультування охоплюють 6 - 10 учасників, що дозволяє забезпечити оптимальний баланс між можливістю індивідуального висловлення й активною міжособистісною взаємодією. Стандартна робоча сесія триває 60 - 80 хвилин і має чітку структуру: вступна частина включає ритуал входження в групу, визначення емоційного стану та правил взаємодії; основна частина спрямована на опрацювання тривожних переживань, обмін досвідом, виконання психоедукаційних та корекційних вправ; заключна частина передбачає рефлексію, підбиття підсумків і м'який вихід із групового процесу.

Важливою перевагою групового формату є можливість моделювання різних життєвих ситуацій, обговорення подібних труднощів, пошук спільних рішень і формування відчуття «ми», яке знижує інтенсивність страхів, пов'язаних із небезпекою війни, невизначеністю майбутнього та можливими втратами. Крім того, група створює природні умови для навчання навичкам емоційної саморегуляції, конструктивної комунікації, вирішення конфліктів, формування стресостійкості та підтримки рівноваги у критичних ситуаціях.

У роботі використовуються такі методи, як арт-терапевтичні вправи, когнітивно-поведінкові техніки, дискусійні блоки, рольові моделювання, наративні практики, вправи на релаксацію та стабілізацію, групові форми майндфулнес-підходів, а також психоедукаційні елементи щодо природи тривожності та фізіологічних реакцій на стрес. Таким чином, групове консультування сприяє усвідомленню власного емоційного досвіду, розширенню можливостей самоконтролю та формуванню почуття психологічної безпеки у взаємодії з ровесниками.

Ключові завдання групового консультування:

- формування атмосфери довіри і психологічної безпеки, що дозволяє відкрито висловлювати емоції та переживання;
- нормалізація емоційного досвіду, зменшення відчуття унікальності проблеми через взаємне саморозкриття і підтримку;
- розвиток соціальних навичок, включаючи конструктивне спілкування, вміння просити про допомогу, взаємопідтримку та емпатію;
- опрацювання тривожних переживань, пов'язаних із воєнними подіями, через групові дискусії, обмін досвідом і терапевтичне моделювання;
- формування адаптивних способів реагування на стрес, навчання технік саморегуляції, спільне виконання стабілізаційних та дихальних вправ;
- розвиток відчуття приналежності та соціальної підтримки, що істотно знижує рівень емоційної ізоляції та страхів;
- підвищення рівня самооцінки та впевненості, яка формується через позитивні відгуки групи, взаємне визнання успіхів та ресурсних якостей;
- побудова позитивного бачення майбутнього, яке підтримується груповою єдністю, обміном конструктивним досвідом і спільним формулюванням реалістичних очікувань.

Зробивши узагальнення, групове консультування сприяє зниженню рівня тривожності, нормалізації емоційного стану, підвищенню соціальної активності та зміцненню психологічної стійкості підлітків, які перебувають у складних умовах воєнного часу. Даний вид роботи дозволяє не лише опрацювати індивідуальні переживання, а й відновити здатність до підтримувальної взаємодії, що є критично важливим у період затяжного стресу та нестабільності. Групова форма роботи стає джерелом емоційного ресурсу, допомагаючи підліткам не почуватися самотніми у своїх страхах та складностях, а також сприяє формуванню більш стійкої, гармонійної та психологічно захищеної особистості.

### 3.3. Концепція, значущість і побудова корекційно-розвивальної програми.

Розроблення спеціальної програми психологічної корекції є ключовою передумовою цілеспрямованого й науково обґрунтованого впливу на емоційний стан підлітків, які переживають підвищену тривожність. Системно спроектована програма дозволяє впорядкувати роботу психолога, забезпечити логічну послідовність етапів, узгодженість методів та відповідність обраних технік індивідуальним і віковим особливостям учасників. Такий підхід уможливорює не випадкову, а доказову інтервенцію, що ґрунтується на сучасних методологічних засадах і враховує специфіку розвитку підліткового віку.

Створення програми має важливе значення і для забезпечення надійності результатів: чітко окреслена структура, визначені критерії ефективності та систематичність застосування психокорекційних методик сприяють отриманню валідних даних щодо впливу інтервенції на рівень тривожності. Крім того, програма дозволяє адаптувати психокорекційну роботу до умов навчального середовища, передбачити індивідуальні та групові формати взаємодії, комбінувати техніки когнітивно-поведінкової, емоційно-регулятивної та ресурсно-орієнтованої спрямованості.

Спеціально розроблений комплекс заходів також забезпечує підвищення мотиваційної залученості підлітків: структуровані заняття, чітко визначені цілі та передбачуваність процесу створюють відчуття безпеки й контролю, що є надзвичайно важливим у роботі з тривожними учнями. Окреме значення має інтеграція елементів психоосвіти, що сприяє формуванню в учасників більш глибокого розуміння власних емоційних реакцій і навичок саморегуляції.

Таким чином, побудова спеціальної програми забезпечує комплексність, методичну обґрунтованість та послідовність психокорекційної роботи, створюючи умови для стійкого зниження тривожності та формування більш адаптивних моделей поведінки у підлітків. Методологічно програма базується на таких принципах (Рис. 3.1)



Рис. 3.1 Принципи побудови тренінгової програми

Урахування специфіки воєнного контексту потребує включення елементів стабілізаційних технік, роботи зі страхом, нормалізації емоційних реакцій, формування конструктивних способів подолання стресу, а також підсилення соціальної підтримки. Таким чином, програма психологічної корекції спрямована не лише на зниження негативних проявів тривожності, а й на побудову внутрішніх ресурсів, що допоможуть підліткам відновлювати психологічну рівновагу в умовах підвищеної життєвої невизначеності.

Психологічні принципи побудови тренінгу	
Принцип активності	забезпечення залучення учасників, використання ігор, вправ, рольових ситуацій.
Принцип поступовості	від простих вправ на усвідомлення до складних ситуацій тренування впевненості та подолання страхів.
Принцип безпечного середовища	відсутність оцінювання, підтримка, добровільність участі.
Принцип вікової відповідності	зміст вправ адаптовано до розвитку 13–16 років
Принцип інтеграції емоційної, когнітивної й поведінкової сфер	робота з думками, емоціями та поведінкою паралельно.
Принцип ресурсності	спрямованість на розвиток сильних сторін та індивідуальних можливостей підлітка.

Рис. 3.2 Принципи побудови тренінгової програми

Розроблена програма спрямована на зниження рівня тривожності, пов'язаної як із віковими та психосоціальними чинниками дорослішання, так і з впливом воєнних стресогенних подій. Структура програми побудована на засадах когнітивно-поведінкового підходу (А. Бек, Д. Мейхенбаум), емоційнорегулятивних технік (Р. Гросс), принципів травма-орієнтованої допомоги (Б. ван дер Колк, П. Левін) та арт-терапевтичних методів (Е. Крамер, Г. Леберман). Враховано вікові особливості підлітків згідно з концепціями Е. Еріксона та Д. Ельконіна.

#### Мета програми

Сприяти зниженню інтенсивності тривожних проявів, формуванню навичок саморегуляції та підвищенню стресостійкості підлітків у сучасних умовах воєнного та соціально нестабільного середовища.

Основними завданнями програм тренінгів є:

- зниження рівня поведінкових проявів тривожності (уникання, напруженість, страх соціальних ситуацій);
- розвиток впевненості у собі та позитивного самосприйняття;
- формування навичок емоційної саморегуляції;
- опанування технік подолання ситуацій шкільного та соціального

стресу;

- зміцнення навичок комунікації й самовираження;
- підвищення стійкості до зовнішніх стресорів (зокрема, пов'язаних із війною та нестабільністю).

Методичні компоненти програми

- психоедукація щодо природи тривожності;
- КПТ-вправи на зміну негативних думок;
- рольові ігри та моделювання складних ситуацій;
- вправи на самопрезентацію та публічний виступ;
- техніки релаксації та тілесноорієнтовані методи;
- групові дискусії та рефлексія;
- домашні завдання для закріплення навичок.

Очікувані результати впровадження програми

- зменшення інтенсивності поведінкових проявів тривожності;
- покращення навичок подолання стресових ситуацій;
- підвищення рівня комунікативної впевненості;
- зменшення частоти унікаючої поведінки; - формування

стабільності емоційного реагування; - підвищення соціальної адаптивності підлітків.

Організаційні особливості програми

Програма реалізується у груповій формі й складається з восьми занять тривалістю 60 – 75 хвилин. Цільова група - підлітки 13 - 16 років. Робота передбачає поєднання психоедукації, тренінгових технік, емоційнорегулятивних вправ, елементів арт-терапії та стабілізаційних методів, орієнтованих на подолання воєнних та вікових стресорів.

### 3.4 Тренінгова програма з урегулювання рівня тривожності підлітків

Тренінгова програма була розроблена на основі комплексного аналізу емпіричних даних, отриманих у процесі дослідження, а також з урахуванням сучасних теоретико-методологічних підходів у психокорекції тривожності у підлітків. Програма враховує когнітивно-поведінковий, гуманістичний, травмафокусований та ресурсно-орієнтований підходи, що дозволяє забезпечити комплексне впливання на когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні аспекти тривожності.

#### Мета програми

Основною метою програми є зниження рівня тривожності у підлітків 13 - 16 років шляхом формування адаптивних когнітивних стратегій, розвитку навичок емоційної регуляції, підвищення стресостійкості, покращення соціальної взаємодії та сімейної комунікації. Програма спрямована на інтеграцію психоедукаційних, когнітивно-поведінкових та ресурсно-орієнтованих методів, що дає змогу досягти стійких позитивних змін у психоемоційному стані підлітків.

#### Структура програми

Програма складається з трьох основних етапів (рис 3.3)



Рис. 3.3 Етапи тренінгової програми

Програма складається з 10 занять, з яких 8 є груповими, а 2 індивідуальними. Тривалість кожного заняття становить 60–75 хвилин. Таке поєднання групових та індивідуальних форматів забезпечує оптимальний баланс між соціальною взаємодією, колективною підтримкою та персоналізованою психокорекцією (рис. 3.4).

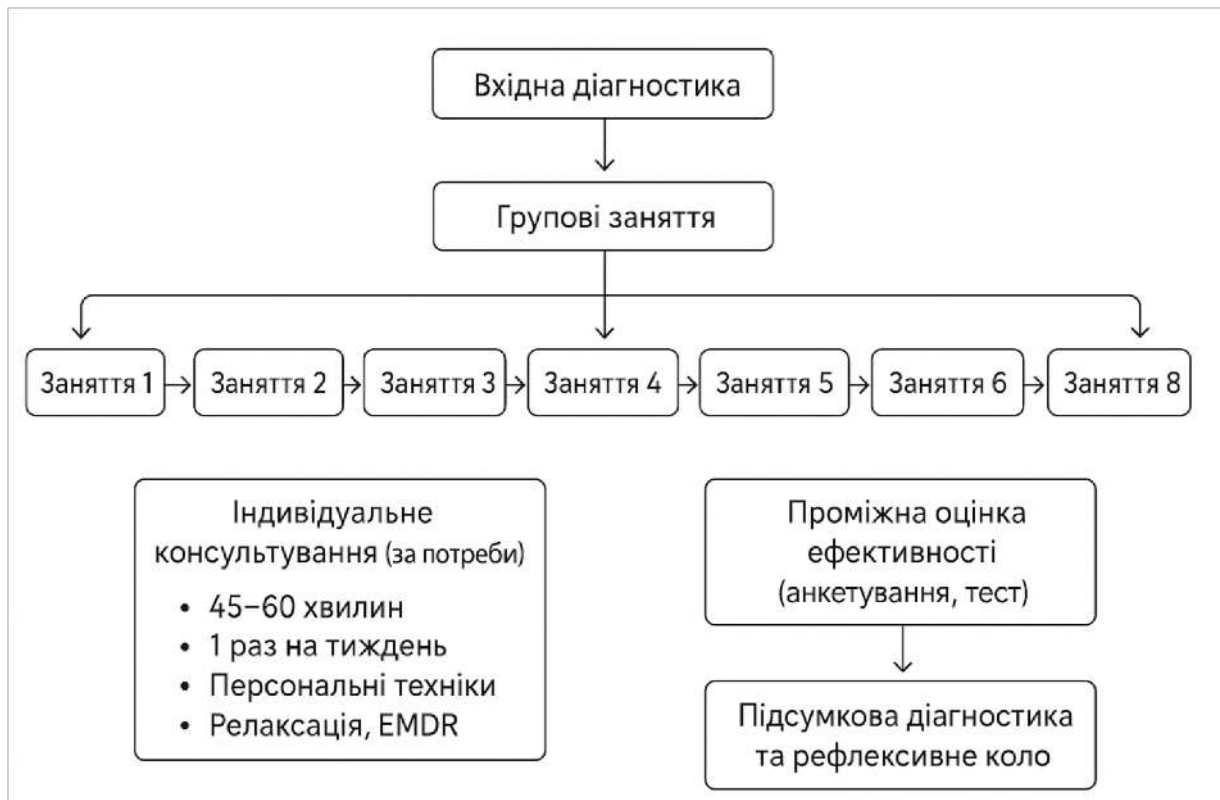


Рис. 3.4 Схеми проведення програми корекції

Вхідна діагностика допоможе оцінити рівень тривожності кожного підлітка, визначення групових та індивідуальних потреб для створення індивідуальної програми. Групові заняття які сформовані в 8 модулях, покривають усі аспекти тривожності: ситуативну, соціальну, вікову та воєнного походження. В той час індивідуальне консультування - надається учасникам із високою тривожністю або специфічними труднощами, інтегрується паралельно з груповою роботою. Проміжна оцінка ефективності проводиться після 5–6 занять та допомагає скоригувати методи та інтенсивність індивідуальної підтримки. Підсумкова діагностика та рефлексивне коло це

аналіз динаміки змін, закріплення технік, надання рекомендацій для подальшої підтримки.

Актуальність розробки та впровадження тренінгової програми для зниження рівня тривожності підлітків обумовлена низкою соціальнопсихологічних та педагогічних чинників, що є доведено в емпіричній частині.

Сучасні умови життя, зокрема війна, соціально-економічна нестабільність, зміни у структурі сім'ї та освітньому середовищі, створюють додаткові стресові фактори, що негативно впливають на психоемоційний стан дітей. Емпіричне дослідження, проведене в рамках цієї роботи, засвідчило підвищений рівень тривожності серед підлітків як у шкільному середовищі, так і в соціальних, сімейних взаємодіях. Особливої уваги потребують сфери шкільної та соціальної тривожності, що безпосередньо впливають на навчальну успішність, самооцінку та міжособистісні стосунки.

Доцільність створення тренінгової програми пояснюється також наявністю в науковій літературі даних про ефективність когнітивно-поведінкових та ресурсно-орієнтованих підходів у роботі з підлітковою тривожністю. Проте більшість існуючих програм не враховують комплексного впливу соціальних, шкільних та сімейних факторів одночасно, а також специфіку тривожності, пов'язаної з впливом воєнних та травматичних подій.

Таким чином, розроблена програма є науково та практично доцільною, оскільки вона спрямована на системну роботу з тривожністю у різних сферах життя підлітків (школа, соціум, сім'я). Використовує поєднання групових і індивідуальних занять, що дозволяє забезпечити як соціальну підтримку, так і персоналізовану психокорекцію. Інтегрує сучасні психотерапевтичні та психокорекційні підходи, що довели свою ефективність у роботі з тривожними розладами. Враховує потреби підлітків, які постраждали від воєнних, стресових та травматичних подій, тим самим підвищуючи практичну значущість програми для сучасних умов.

Отже, дана програма є актуальною та доцільною науково-прикладною моделлю психокорекційної роботи з підлітками, що дозволяє не лише

знижувати рівень тривожності, а й формувати навички ефективної саморегуляції, соціальної взаємодії та психологічної стійкості.

### Висновок до розділу 3

Розроблена тренінгова програма корекції поведінкових проявів тривожності у підлітків ґрунтується на сучасних наукових підходах до роботи з тривогою та особливостями психічного розвитку підліткового віку. Її теоретичною основою виступили моделі когнітивно-поведінкової терапії А. Бека, А. Елліса, Д. Мейхенбаума; концепції емоційної регуляції (Д. Гросс), соціальнопсихологічного тренінгу (К. Левін, Дж. Морено), тілесно-орієнтованих технік (А. Лоуен), а також ресурсно-орієнтованих підходів гуманістичної психології (К. Роджерс, А. Маслоу).

Структура програми складається з семи логічно впорядкованих блоків, що охоплюють психоедукацію, когнітивну перебудову, емоційну регуляцію, тренування поведінкових навичок та розвиток соціальної компетентності. Така побудова відповідає рекомендаціям провідних фахівців у сфері роботи з дитячою та підлітковою тривожністю, зокрема А. Краус, Д. Бернса, Р. Лейхі та М. Ковальські, які наголошують на необхідності комплексного впливу на когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти тривоги.

У запропонованій корекційно-розвивальній програмі застосовано комплекс технік, розроблених і обґрунтованих провідними вітчизняними та зарубіжними психологами. Основу програми становлять когнітивні методи, що беруть свій початок у працях А. Бека та А. Елліса. Їх використання спрямоване на виявлення та трансформацію катастрофічних очікувань, корекцію когнітивних викривлень і формування більш реалістичних, адаптивних суджень. Такі техніки підтвердили ефективність у зниженні інтенсивності негативних автоматичних думок, які значною мірою зумовлюють підвищення рівня тривожності в підлітковому віці.

Поведінковий компонент програми базується на підходах, запропонованих Дж. Вольпе та Дж. Маршаллом, і включає поступову

експозицію, тренування асертивності та рольові ігри. За результатами досліджень Ф. Вілсона та Р. Хаймберга, саме зменшення унікальної поведінки є ключовою умовою подолання соціальної тривожності, а тому поведінкові методи відіграють провідну роль у роботі з підлітками. Важливою складовою програми є емоційнорегуляційні техніки, обґрунтовані в працях Дж. Гросса та В. Леві. До них належать дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація та майндфулнеспрактики, які сприяють стабілізації фізіологічних реакцій тривоги. Як зазначають П. Левін та С. Хейз, робота з тілесним компонентом емоційного напруження є критично важливою для відновлення почуття внутрішнього контролю.

Групові та соціально орієнтовані методи ґрунтуються на ідеях К. Левіна та Дж. Морено. Використання тренінгової групи як безпечного середовища забезпечує можливість відпрацювання навичок відкритого спілкування, соціальної впевненості та взаємопідтримки. В межах соціально-психологічної концепції К. Левіна групова взаємодія розглядається як оптимальний контекст для зміни неадаптивних комунікативних патернів у підлітків. Ресурсноорієнтований блок програми спирається на гуманістичні підходи К. Роджерса та А. Маслоу і спрямований на розвиток внутрішніх психологічних ресурсів, формування почуття компетентності, позитивного самосприйняття та здатності до самопідтримки.

Зміст і структура програми узгоджені з віковими особливостями підліткового періоду, детально описаними в роботах Л. Виготського, Д. Ельконіна та Г. Крайг. Підлітки характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, зростанням значущості соціальної оцінки, інтенсивним розвитком самосвідомості та прагненням до автономності. Саме тому акцент на саморегуляції, оптимізації самооцінки та формуванні соціальної впевненості є науково обґрунтованим і відповідає сучасним стандартам психологічної допомоги.

Підсумовуючи, можна зазначити, що розроблена програма спрямована на зниження інтенсивності тривожних переживань, зокрема соціальних, навчальних та міжособистісних. Вона базується на міжнародно визнаних

емпірично перевірених підходах, що забезпечує її наукову достовірність і практичну ефективність. Створює умови для формування нових адаптивних стратегій, які підтримують психологічну стійкість, впевненість та конструктивні способи реагування. Корекційна програма має модульний характер та може адаптуватися до різних груп підлітків, рівнів тривожності й умов освітнього середовища та є практично значущою, оскільки сприяє покращенню емоційного стану, соціальної взаємодії, здатності до самоконтролю та зниженню проявів тривожності у повсякденних ситуаціях.

Отже, програма може бути ефективно використана у роботі шкільних психологів, соціальних педагогів, фахівців центрів психологічної підтримки та є дієвим інструментом профілактики і корекції тривожності підлітків.

## ВИСНОВКИ

У магістерській роботі комплексно досліджено особливості проявів тривожності у підлітків у сучасних умовах соціальної нестабільності та воєнних подій, визначено її психологічні чинники, поведінкові прояви та можливості корекційного впливу. Робота поєднала теоретичний аналіз проблеми, емпіричне дослідження на вибірці підлітків 13 - 16 років та розробку тренінгової програми, спрямованої на зниження тривожних реакцій і формування адаптивних стратегій поведінки.

У теоретичному розділі систематизовано вітчизняні та зарубіжні підходи до розуміння тривожності підлітків (А. Бек, К. Спілбергер,

А. Бандура, С. Максименко, І. Бех та ін.), визначено її когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, а також описано вплив воєнних і стресових чинників на психічний стан підлітків. Обґрунтовано, що у період пубертату тривожність посилюється під впливом біосоціальних змін, зростання вимог шкільного середовища, невизначеності майбутнього та фрустрації базових потреб безпеки. На основі аналізу сучасних досліджень доведено, що тривожність у підлітків часто набуває поведінкових форм: уникнення, надмірного контролю, імпульсивних реакцій, соматичних проявів, труднощів у соціальній взаємодії.

У другому розділі представлено результати емпіричного дослідження, проведеного із застосуванням тесту шкільної тривожності Філіпса та авторського опитувальника поведінкових проявів тривожності. Встановлено, що значна частина підлітків демонструє підвищений рівень як загальної, так і ситуативної тривожності. Найбільш вираженими виявилися: страх вираження власної думки, емоційна нестійкість, труднощі соціальної взаємодії, уникання складних ситуацій та перевантаження шкільними вимогами. Кореляційний аналіз підтвердив взаємозв'язок між рівнем тривожності та поведінковими реакціями: чим вищою була тривожність, тим частіше спостерігалися прояви уникання, імпульсивності, зниження саморегуляції та труднощі адаптації.

Порівняння результатів за тестом Філіпса та авторським опитувальником показало їх узгодженість: шкали соціального стресу, страхів самовираження та низької фізіологічної стійкості виявилися найбільш тісно пов'язаними з поведінковими індикаторами тривожності. Це дозволило чітко визначити напрямки подальшого корекційного впливу.

В третьому розділі розроблено та науково обґрунтовано тренінгову програму корекції поведінкових проявів тривожності у підлітків. Програма створена на основі принципів когнітивно-поведінкової терапії (А. Бек, Д. Кларк), теорії соціального навчання

(А. Бандура), концепцій емоційної регуляції (Д. Гросс) та сучасних підходів до розвитку стресостійкості (А. Мастен, Е. Вернер). До її змісту включено сім логічних модулів, які охоплюють:

- психоедукацію щодо природи тривожності;
- розвиток навичок усвідомлення власних емоцій;
- роботу з автоматичними негативними думками;
- формування навичок саморегуляції;
- тренування соціальних і комунікативних компетентностей;
- розвиток альтернативних моделей поведінкової реакції;
- зміцнення особистісної стійкості та ресурсності.

Для кожного модуля підібрано валідні психологічні техніки: дихальні вправи, когнітивна реструктуризація, поведінкова репетиція, експозиційні підходи, рольові ігри, робота з тілесними проявами тривоги, вправи на підвищення самооцінки, методи групової взаємодії. Програма адаптована до вікових особливостей підлітків, враховує їхню чутливість до оцінки та потребу у безпечному груповому середовищі.

Розроблена програма має високу практичну значущість, оскільки сприяє не лише зниженню інтенсивності тривожності, а й формуванню навичок гнучкого мислення, емоційної регуляції, соціальної активності та впевненості - тих характеристик, які є необхідними для адаптації підлітків у сучасних умовах. Її впровадження може бути рекомендовано практичним психологам закладів освіти, фахівцям соціально-психологічної служби та

спеціалістам, що працюють з підлітками, які мають труднощі у поведінковій та емоційній сфері.

Таким чином, магістерська робота комплексно вирішує поставлені наукові та практичні завдання: уточнює теоретичні засади дослідження підліткової тривожності, емпірично окреслює її провідні прояви та пропонує науково обґрунтовану й практично ефективну програму корекції, яка відповідає потребам сучасних підлітків. Отримані результати можуть бути використані для подальших досліджень, удосконалення психологічної практики та розробки превентивних заходів, спрямованих на підтримку психічного здоров'я молоді.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех, І. Д. Виховання особистості: 2 кн. К.: Либідь, 2003. С.280
2. Боришевський, М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості. К.: Либідь, 2010. С. 256
3. Варій, М. Й. Психологія особистості. К.: Центр учбової літератури, 2020. С. 512
4. Войскунський, А. Є. *Тривожність підлітків у кризових умовах.* // Психологія і суспільство, 2019, №3, С. 45–54
5. Л. С. Виготський «Педагогічна психологія » 1926
6. Гойхман, О. Я. *Стресові реакції школярів у період воєнних дій.* // Наукові студії із соціальної та політичної психології, 2023, №52, С. 112–121.
7. Дубровіна, І. В. Психологія розвитку школяра. М.: Аспект Пресс, С. 2012. 320
8. Карабанова, О. А. *Соціально-психологічні чинники тривожності в підлітковому віці.* // Практична психологія та соціальна робота, 2018, №6, С. 3–10.
9. Кочерга В. С. *Психологічні особливості реагування підлітків на стресові події.* – Умань: УДПУ, 2020. С. 145
10. Максименко, С. Д. *Гене́за здійснення особистості.* К.: КММ, 2015. С. 624
11. Марченко, О. *Психологічні механізми формування тривожності у підлітковому віці.* // Психологічний журнал, 2021, №4, С. 77–89.
12. Матвієнко Л. І. «Особливості антиципаційної спроможності підлітків в умовах воєнного стану» 2024
13. Моргун В. Ф. *Методика парних порівнянь мотивів діяльності учнів.* Психодіагностика особистості підлітка: навч. посіб. / ред. О. Д. Кравченко, В. Ф. Моргун. 2-ге вид. Київ: Вид. дім «Слово», 2013. С. 53–60.

14. Моргун Я. І. Ціннісні орієнтації в структурі професійно-кар'єрного самовизначення юнаків та юнок. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2019. Т. XII, ч. 6. С. 233–240.
15. Музичко Л.В. Наукові записки Національного «Острозька академія». // Серія «Психологія» // *Резильєнтність і посттравматичне зростання особистості внаслідок стресу* 2024р.
16. Носкова, О. І. *Особливості переживання війни підлітками*. // Психологія і суспільство, 2023, №1, С. 22–31.
17. Панок В. Г. Підручник «Психологічна служба» виданий у 2016 році.
18. Піроженко, Т. О. Емоційний розвиток дитини: теорія і практика. К.: Слово, 2019. С.368 .
19. Психологія: підручник / за ред. Ю. Л. Трофімова. Київ, 2000. С. 560
20. Психологічний словник / за ред. В. І. Воїтка. Київ: Вища школа, 1982. С. 216
21. Розіна І. В. Психологічні особливості розвитку креативних форм мислення в підлітковому віці: автореф. канд. психол. наук, 19.00.07. Одеса: ПНПУ ім. К. Д. Ушинського, 2009. С. 21–74.
22. Руденок А. Л., Логвіна О. М. Вплив тривожності учнів середніх класів на навчальну діяльність в умовах війни. *Науковий журнал «Психологічні травелогі»*. 2023. № 2. DOI: 10.31891/PT- 2023-2-10 (дата звернення: 04.02.2025).
23. Савчин М. В., Василенко Л. М. Вікова психологія: навч. посібник. Київ: Академвидав, 2005. С. Сердюк Л. З. Психологічні особливості професійного самовизначення старшокласників. *Освіта регіону*. 2011. № 1. Київ: Університет «Україна». С. 277–280. 360
24. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник. Київ: Каравела, 2009.С. 164
25. Тесленко М. М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у групі однолітків. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(10), ч. 1. С. 105–115.
26. Титаренко, Т. М. Життєвий світ особистості: психологія

переживання / К.: Либідь, 2018.С. 256

27. Токарчук А., Коваль І. Підвищений рівень тривожності у дітей і підлітків свідків воєнного конфлікту: порівняльний аналіз, прогноз. *Psychosomatic Medicine and General Practice*. 2024. № 9(3). URL: <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/540> (дата звернення: 04.10.2025).

28. Фройд З. *Три нариси з теорії сексуальності* / З. Фройд // Психологія і суспільство. – 2008. – № 4. – С. 45-91.

29. Фройд З. *По той бік принципу задоволення* / З. Фройд; пер. з нім. В. Б. Чайковського. — Х.: Фоліо, 2019. — 155 с.

30. Чабанюк Н. І. Основні детермінанти розвитку мотивації. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2020. Т. 12, ч. 4.6. С. 261–263.

31. Чуйко О. В., Іванова І. В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр.* Київ, 2021. Т. 11. Вип. 16. С. 215–226.

32. Чепелева, Н. В. *Психологічні наслідки бойових дій у підлітків*. // Психологія і суспільство, 2022, №4, С. 101–110.

33. Чуйко О. В., Іванова І. В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр.* Київ, 2021. Т. 11. Вип. 16. С. 215–226.

34. Шатковська О. І., Кушнір Ю. В. Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально-педагогічна проблема. *Молодий вчений*. 2017. С. 835–838.

35. Шебанова, В. В. *Тривожність учнів у шкільному середовищі: досвід корекції*. // Практична психологія та соціальна робота, 2020, №10, С. 30–37.

36. Шумейко О. М. *Психологічний аналіз перебігу підліткової тривожності під час воєнного стану в Україні. Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія «Психологія»*. 2023. Т. 34(73), № 3. С. 40–46. DOI: 10.32782/2709-3093/2023.3/07.

37. Achenbach, T. M. Manual for the Youth Self-Report and 1991 Profile. Burlington, VT: University of Vermont, 1991.
38. Bandura, A. Self-efficacy: The exercise of control. New York: Freeman, 1997.
39. Beck, A. T., Emery, G., Greenberg, R. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York: Basic Books, 2005.
40. Garmezy, N. // *Stress, competence, and development: Continuities in the study of schizophrenic adults, children vulnerable to psychopathology, and the search for stress-resistant children. American Journal of Orthopsychiatry*// 1987, C. 159–174.
41. Jean Piaget «The Development of Thought: Equilibration of Cognitive Structures», 1975
42. Marcia, J. E. « Development and validation of ego-identity status », «Kendall, P. C. Cognitive-Behavioral Therapy for Anxious Youth» Guilford Press, 2012. Marcia, J. E. 1966
44. Abraham Maslow i Carl Rogers «Masten, A. S. Ordinary magic: Resilience processes in development. *American Psychologist*, 2001» C. 227–238.
45. Spielberger, C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press, 1983.
46. G. Stanley Hall «Youth: Its Education, Regimen, and Hygiene» - 1906
47. Seligman, M. E. P. The optimistic child. Boston: Houghton Mifflin, 2006.
48. Weems, C. F., Graham, R. A. Resilience and anxiety disorders in youth. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2014, 55(2), C. 120–137.
49. Werner, E. E. Protective factors and individual resilience. *Handbook of Early Childhood Intervention*. Cambridge University Press, 2000.
50. Zeanah, C. H. *Handbook of Infant Mental Health*. New York: Guilford Press, 2018.

Використані методики

1. Філіпс Л. Тест шкільної тривожності  
Phillips, L. *School Anxiety Test. Manual*. — New York, 1978.

2. Авторський опитувальник «Поведінкові прояви тривожності підлітків» Описано у власній роботі як інструмент первинної та вторинної діагностики.

3. STAI — State-Trait Anxiety Inventory

Spielberger, C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Consulting Psychologists Press, 1983.

4. Beck Anxiety Inventory (BAI)

Beck, A. T., Steer, R. A. Beck Anxiety Inventory Manual. San Antonio, TX: Psychological Corporation, 1993.

5. Опитувальник соціальної тривожності для підлітків SAS-A (Social Anxiety Scale for Adolescents)

La Greca, A. M., Lopez, N. Journal of Abnormal Child Psychology, 1998, 2р. 83–94.

## ДОДАТКИ

Додаток А

### Авторська анкета тривожності підлітків

№	Питання	Ні, не маю.	Так, я мешкаю у зоні, що постраждала від війни.	Так, у моїй сім'ї є військовослужбовці.	Так, я є внутрішньо переміщеною особою (ВПО)
1	Чи підходить вам одне із запропонованих тверджень?				
		ніколи	інколи	часто	майже завжди
2	Чи часто у вас виникають непорозуміння з батьками?				
3	Чи відчуваєш ти надмірний контроль або гіперопіку з боку батьків?				
4	Чи довіряєте ви своїм батькам настільки, щоб відверто				

	ділитися особистими проблемами?				
--	---------------------------------	--	--	--	--

5	Чи трапляється, що вас порівнюють із братами , сестрами або іншими дітьми?				
6	Чи мають твої батьки час і бажання вислухати твої проблеми?				
7	7. Чи часто ви переживаєте, що вас не зрозуміють батьки, викладачі, старші люди?				
8	Чи впливають сімейні проблеми на ваше навчання або настрої?				
9	Чи впливає коло спілкування на вашу поведінку або рішення?				
10	Чи бувало вас складно спілкуватися з однолітками через страх осуду?				

11	Чи трапляється, що ви піддаєтеся впливу чужої думки, навіть якщо не згодні?				
----	---	--	--	--	--

12	Чи часто ви відчуваєте тиск з боку суспільства (очікування, стереотипи, порівняння)				
13	Вас часто турбує страх перед майбутнім?				
14	Чи буває, що ви сильно хвилюєтесь перед важливою подією?				
15	Мене легко засмучує те, що інші вважають дрібницею.				
16	Чи швидко ви втрачаєте спокій, коли щось іде не за планом?				
17	Чи буває вам важко сконцентруватися на навчанні через переживання?				

18	Чи складно складно вам просити допомогу?				
19	Ви часто думаєте про те, що щось може піти не так?				

20	Чи буває, що ви відчуваєте втрату мотивації або інтересу до того, що раніше подобалось?				
21	Чи переживаєте про те, що не зможете впоратися з проблемами?				
22	Вам важко приймати рішення через страх помилитися?				
23	У складних ситуаціях ви губитесь або уникаєте подій?				
24	Ви відчуваєте тривогу, коли думаєте про події війни або небезпеку для себе та близьких?				
25	Чи впливає війна на ваші стосунки з друзями або родиною?				
26	Чи маєте труднощі зі сном або відпочинком через переживання?				

27	Ви уникаєте тем, що нагадують про небезпеку або війну?				
28	Чи боїтесь ви, що ваші друзі або близькі можуть постраждати?				
29	Ви хвилюєтесь, що щось може статися страшно в вашому місті або районі.				
30	Ви уникаєте новин або інформацію про війну, бо це викликає у вас страх?				

Тренінгова програма групових зустрічей		
<p><b>Заняття 1. Формування безпечного простору та первинна діагностика</b></p>	<p><b>Мета:</b> створення атмосфери довіри, зниження початкової напруги, проведення первинної оцінки рівня тривожності.</p>	<p><b>Зміст заняття:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знайомство, визначення групових правил; – психоедукація щодо природи тривожності та впливу війни на психіку підлітка;</li> <li>– первинна діагностика (Шкала Спілберґера–Ханіна, тест Філіпса);</li> <li>– вправа «Безпечний простір» (візуалізація);</li> <li>– рефлексія емоційного стану.</li> </ul>
<p><b>Заняття 2. Усвідомлення власних симптомів тривожності</b></p>	<p><b>Мета:</b> підвищення усвідомлення тілесних, емоційних та когнітивних компонентів тривоги.</p>	<p><b>Зміст заняття:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– розбір моделі «тіло — думки — поведінка»; – вправа «Мій тривожний профіль»;</li> <li>– арт-терапевтична техніка «Образ тривоги»;</li> <li>– обговорення схожості та відмінностей у переживаннях.</li> </ul>
<p><b>Заняття 3. Освоєння технік саморегуляції</b></p>	<p><b>Мета:</b> сформувати здатність знижувати фізичну напругу та стабілізувати стан.</p>	<p><b>Зміст заняття:</b></p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>– дихальні техніки («4–7– 8», квадратне дихання, діафрагмальне дихання); – метод заземлення «5–4–3–2–1»;</li> <li>– прогресивна м'язова релаксація Джекобсона;</li> <li>– вправа «Точка спокою».</li> </ul>
<b>Заняття 4. Корекція тривожних думок (КПТ-модуль)</b>	<b>Мета:</b> навчити підлітків розпізнавати й модифікувати дезадаптивні переконання.	<b>Зміст заняття:</b> – психоедукація щодо механізму «тривожного мислення»; – техніка «Зупинка думки»; – опрацювання карток «Докази за/проти»; – переорієнтація катастрофічних сценаріїв; – робота з ситуаційними кейсами (школа, соціальна взаємодія, повітряна тривога).
<b>Заняття 5. Подолання тривоги, пов'язаної з воєнними факторами</b>	<b>Мета:</b> зниження чутливості до травматичних тригерів, формування контролю й стабілізації.	<b>Зміст заняття:</b> – пояснення феномену травматичного стресу; – вправа «Мій тригер»; – техніки стабілізації («Контейнер», «Безпечне місце», дихання під час сирени);

		– білатеральна стимуляція (елементи EMDR у дитячій адаптації).
<b>Заняття 6. Тривожність, зумовлена процесами дорослішання</b>	<b>Мета:</b> нормалізація вікових переживань, робота із самооцінкою та соціальними страхами.	<b>Зміст заняття:</b> – обговорення розвитку ідентичності в підлітковому віці (Еріксон); – вправа «Я зараз — я через рік»; – гра «Міфи про підлітків»; – рольові ситуації щодо спілкування, прийняття рішень, подолання страху оцінки.
<b>Заняття 7. Ресурсність і розвиток впевненості</b>	<b>Мета:</b> підсилення внутрішніх ресурсів і формування позитивного ставлення до себе.	<b>Зміст заняття:</b> – вправа «Дерево ресурсів»; – групова підтримувальна робота («Коло компліментів»); – візуалізація «Мій успішний день»; – формування індивідуальних фраз самопідтримки.
<b>Заняття 8. Підсумкове оцінювання та завершення програми</b>	<b>Мета:</b> визначення динаміки змін та закріплення отриманих навичок.	<b>Зміст заняття:</b> – повторна діагностика за методиками, використаними на першому занятті; – аналіз індивідуальних змін;

		<ul style="list-style-type: none"><li>– вправа «Скринька спокою» (закріплення технік);</li><li>– підсумкове коло та завершення групи.</li></ul>
--	--	---

Дотримання поетапних рекомендацій забезпечує системність та професійну якість впровадження тренінгової програми. Така структура роботи дозволяє створити безпечний простір для підлітків, поступово формувати навички емоційної регуляції, зменшувати прояви тривожності та адаптувати дітей до умов, пов'язаних як з віковими змінами, так і з впливом воєнних подій. Узгоджені дії психолога і педагога підсилюють ефективність програми, сприяють стабілізації психоемоційного стану учнів та покращенню їх соціальноповедінкової адаптації.

**Форма інформованої згоди батьків**

**Тема:** Участь дитини у корекційно-розвивальній програмі зниження тривожності

**Я, (ПІБ батька/матері), даю згоду на:**

- участь дитини (ПІБ дитини) у групових тренінгах;
- психодіагностичне обстеження до та після програми;
- обробку даних про результати з метою наукового дослідження.

**Підпис батька/матері:** \_\_\_\_\_

**Дата:** \_\_\_\_\_

**Протокол одного заняття (ЗРАЗОК)**

**Тема:** Освоєння технік саморегуляції

**Мета:** Навчити швидко знижувати фізіологічне напруження

**Тривалість:** 60 хв

**Матеріали:** килимки/подушки, картки з вправами, аудіозапис релаксації

**Хід заняття:**

1. Привітання, нагадування правил (5 хв)
2. Діагностика настрою (5 хв)
3. Дихальні техніки «4-7-8», «квадратне дихання» (15 хв)
4. Прогресивна м'язова релаксація (15 хв)
5. Сенсорне заземлення «5-4-3-2-1» (10 хв)
6. Рефлексія та обговорення відчуттів (10 хв)

**Картки-інструкції до вправ програми**

<b>Назва вправи</b>	<b>Мета</b>	<b>Інструкція</b>	<b>Тривалість</b>
«Безпечний простір»	Створення відчуття безпеки	Скласти образ комфортного місця, описати деталі	5-7 хв
«Мій тривожний профіль»	Усвідомлення симптомів тривоги	Позначити у таблиці фізичні, емоційні та думкові прояви	10 хв
«Образ тривоги»	Емоційне вираження страхів	Намалювати образ, що символізує тривогу; обговорити	10-15 хв
Дихання «4-7-8»	Релаксація	Вдих - 4, затримка - 7, видих – 8	5 хв
«5-4-3-2-1»	Заземлення	Помітити 5-4-3-2-1 елементи навколо себе	5-7 хв
«Зупинка думки»	Когнітивна корекція	Уявно зупиняти негативну думку, замінювати на реалістичну	5-7 хв
«Дерево ресурсів»	Розвиток впевненості	Намалювати дерево, де гілки - здібності, корені - підтримка	10 хв
«Коло підтримки»	Соціальна ресурсність	Визначити людей, які підтримують; обговорити роль	10 хв

**Щоденник самопостереження підлітка**

<b>Дата</b>	<b>Ситуація/Подія</b>	<b>Відчуття (емоції)</b>	<b>Фізичні реакції</b>	<b>Що зробив для заспокоєння</b>	<b>Результат (ефект)</b>

**Інструкція:** щодня або після стресової ситуації записувати свої емоції, реакції, застосовані техніки та їх ефект.

Товариство з обмеженою відповідальністю «Академія інноваційного розвитку освіти»



Академія  
Інноваційного  
Розвитку освіти  
(КВЕД 85.59)



# Сертифікат

про підвищення кваліфікації

засвідчує, що

**Стринжа Наталя Олександрівна**

*взяв(ла) участь у вебінарі*

**«ДИТИНА, ЩО МАЄ ПСИХОЛОГІЧНУ ТРАВМУ. ВИЯВИТИ, ДОПОМОГТИ»**

*в межах освітньої програми підвищення кваліфікації «Професійний розвиток педагогічного  
(науково-педагогічного) працівника» обсягом 3 години (кредит ЄКТС - 0,1)*

*та отримав(ла) практичні й теоретичні уміння та навички  
згідно з темою вебінару*

Директор ТОВ «Академія інноваційного розвитку освіти»

Наталя Клясен



№ С2020 – 1968 від 28 березня 2020 року

Суб'єкт підвищення кваліфікації  
ГО «РУХ ОСВІТА», ЄДРПОУ 43807082, КВЕД 85.59



## Сертифікат

№168695631273357567

засвідчує що

**Стринжа Наталя Олександрівна**

підвищував(ла) кваліфікацію

за темою:

**“Психологічна підтримка дітей та дорослих в умовах війни: робота зі стресом.”**

та досягнув(ла) практичні та теоретичні знання відповідно до програми підвищення кваліфікації вказаної теми.

**Тривалість: 6 (шість) годин/0,2 кредиту (ЄКТС)**

Автор тренінгу: Грицюк І.М.

Затвердив: директор ГО "РУХ ОСВІТА"  
Данєва А. О.

**Дата видачі: 14.06.2023**



[ruh.com.ua](http://ruh.com.ua)

Сертифікат розроблено відповідно до п-13 постанови КМУ від 21 серпня 2019 року №800 (зі змінами та доповненнями внесеними постановою КМУ від 27 грудня 2019 року №1133)



