

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

*Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи*

НЕКРАСОВА Наталія Олександрівна

ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ТА МЕХАНІЗМИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ
СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконав: студент групи ПСзм-23
Некрасова Наталія Олександрівна
Науковий керівник: доктор
психологічних наук, професор
Гірняк Андрій Несторович

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту:
« ____ » _____ 20 ____ р.
Завідувач кафедри
_____ А.Н. Гірняк

Тернопіль 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1.ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ	6
1.1. Поняття та основні підходи до дослідження «тривоги» та «тривожності» у вітчизняній та зарубіжній психології.....	6
1.2. Рівні та причини виникнення тривожності у старшокласників	16
1.3. Особливості проявів стресу та тривоги старшокласників в умовах війни ..	19
РОЗДІЛ 2.ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	24
2.1. Психологічні механізми подолання тривожності особистості в умовах війни	24
2.2. Психосоціальні умови ефективного подолання тривожності особистості...26	26
2.3. Систематика психодіагностичних методик спрямованих на виявлення рівнів тривожності особистості	28
РОЗДІЛ 3. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ	377
3.1. Корекційно-профілактична програма подолання тривожностіу старшокласників.....	37
3.2. Експериментальне апробуванняефективностікорекційно-профілактичної програмиподолання тривожності в освітньому середовищі середньої ЗОШ	43
3.3. Система прикладних рекомендацій щодо саморегуляції емоційно-вольової сфери особистості.....	50
ВИСНОВКИ.....	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	55
ДОДАТКИ.....	61

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сьогоднішня Україна позначена глибокими соціальними трансформаціями, спричиненими воєнними діями, які охопили більшу частину території держави. У цих умовах особливої уваги набувають питання психологічного стану підростаючого покоління, зокрема старшокласників – майбутніх громадян і творців країни. Психологічна напруга, тривожність, відчуття небезпеки та нестабільності стали постійними супутниками багатьох підлітків, які змушені адаптуватися до нових, часто травматичних реалій. Саме тому вивчення умов та механізмів подолання тривожності у старшокласників в умовах війни є надзвичайно актуальним і суспільно значущим.

У сучасній науковій літературі все частіше зустрічаються дослідження, присвячені впливу воєнних подій на психічне здоров'я дітей і підлітків. Проте багато з них зосереджуються на клінічних проявах посттравматичного стресового розладу, залишаючи поза увагою важливість превентивних психологічних заходів, адаптаційних механізмів, які можуть бути використані у шкільному середовищі. У цьому контексті важливо дослідити не лише прояви тривожності у старшокласників, а й умови, які сприяють її зменшенню, а також механізми, за допомогою яких можливо підтримати психоемоційну стабільність учнів.

Дана тема набуває особливого значення коли ми говоримо про неї в контексті шкільної освіти, де педагоги та психологи мають реальні інструменти впливу на емоційний стан учнів. Саме в школі формується світогляд, відбувається соціалізація та становлення особистості. В умовах війни школа перетворюється не лише на освітній, а й на терапевтичний простір, у якому можливо реалізувати практики психологічної підтримки. Дослідження цієї теми також дозволить запропонувати ефективні практичні рекомендації для роботи з тривожними станами в учнівській молоді.

Метою даної роботи є виявлення психологічних умов та механізмів, що сприяють подоланню тривожності у старшокласників в умовах воєнного конфлікту, а також розробка рекомендацій щодо практичного застосування отриманих результатів у освітньому середовищі.

Об'єкт дослідження– тривожність як властивість та характерологічна риса особистості.

Предмет дослідження– особливості процесу подолання тривожності учнів старших класів у період воєнного конфлікту.

Актуальність теми обумовлена не лише складною ситуацією в країні, але й необхідністю своєчасної та кваліфікованої психологічної допомоги підліткам. У підлітковому віці закладаються основи особистісної ідентичності, формується здатність до самостійного прийняття рішень, розвитку емоційної регуляції. Психологічна тривожність, що триває упродовж тривалого часу, може мати серйозні наслідки для подальшого розвитку особистості, включаючи ризики розвитку депресивних станів, агресивної поведінки, соціальної ізоляції. Тому своєчасне втручання у вигляді психологічної підтримки та створення сприятливого шкільного середовища є надзвичайно важливим.

Завдання роботи:

1. Проаналізувати сучасні публікації, присвячені феномену тривожності у вітчизняній та зарубіжній психології.
2. Охарактеризувати особливості проявів тривоги у старшокласників.
3. Дослідити специфіку впливу воєнного стану на психоемоційний стан старшокласників.
4. Провести емпіричне дослідження рівня тривожності серед учнів старших класів в умовах війни.
5. Розробити та апробувати корекційно-профілактичну програму для подолання тривожності як чинника виникнення депресивних станів у підлітків.

- б. Сформулювати практичні рекомендації для підлітків (старшокласників) з метою запобігання панічним атакам та зниження тривожності.

Наукова новизна роботи. У дослідженні вперше здійснено комплексний аналіз проявів тривожності у старшокласників в умовах воєнного стану в Україні, що дозволило поглибити розуміння особливостей психоемоційного реагування підлітків на стресогенні чинники. Запропоновано авторську корекційно-профілактичну програму, спрямовану на зменшення рівня тривожності та попередження депресивних проявів серед осіб підліткового віку. Новизна також полягає в адаптації психологічної допомоги до умов воєнного часу та підвищення ефективності підтримки молоді в кризових ситуаціях.

Практична значущість полягає в тому, що результати дослідження можуть бути використані практичними психологами, педагогами, соціальними працівниками та іншими спеціалістами, які працюють із підлітками, для виявлення та подолання тривожних станів у старшокласників. Розроблена корекційно-профілактична програма може стати дієвим інструментом для психоемоційної підтримки учнів у період війни. Практичні рекомендації, сформульовані за підсумками роботи, мають значення для профілактики панічних атак і збереження психічного здоров'я старшокласників у кризових умовах.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел в кількості – 58 позицій. Загальний обсяг роботи – 66 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

1.1. Поняття та основні підходи до дослідження «тривоги» та «тривожності» у вітчизняній та зарубіжній психології

Феномен тривоги є предметом активного дослідження не лише психології, а й психіатрії, патопсихології, фізіології, філософії та соціології. Попри це, тривога як психічне утворення залишається багатоаспектним і семантично невизначеним явищем. Зазвичай її описують як складну особистісну характеристику, що включає широкий спектр чинників; при цьому кожен дослідник акцентує увагу на тих проявах, які узгоджуються з його теоретичними уявленнями. Тому одні науковці пояснюють тривогу через поведінкові прояви, інші – через механізми психологічного захисту, треті пов'язують її з минулим досвідом людини, а ще інші трактують як фізіологічну реакцію чи різновид афекту.

Серед перших спроб інтерпретації тривоги в психології була теорія З. Фрейда. У праці «Про заснування для відокремлення певного симптомокомплексу від неврастенії як неврозу тривоги» (1895) він ще не розмежовував тривогу як реакцію на реальну загрозу та як суб'єктивне переживання. Центром його уваги було виникнення травмувальної ситуації та трансформація лібідо в тривожне очікування. Учений описував тривогу як фізіологічну відповідь на небезпеку, вказуючи, що її джерелом є перетворене лібідо. Спершу Фрейд вважав, що тривога сигналізує «Я» про загрозу проникнення заборонених імпульсів у свідомість. Уже у 1926 році Фрейд розвинув теорію, де трактував тривогу як реакцію «Я» на значущу небезпеку, розуміючи її як страх перед будь-якою втратою. Він також чіткіше розділив поняття «страх» та «тривога»: страх виникає у відповідь на зовнішню загрозу,

тоді як невротична тривога породжується внутрішніми суб'єктивними переживаннями.

Фройд вирізнув кілька типових ситуацій небезпеки в онтогенезі, які згодом можуть стати підґрунтям формування тривоги: первинний страх втрати значущого об'єкта (здебільшого матері), страх утрати любові, пізніше – страх тілесного ушкодження (кастрації), а в латентний період – моральну тривогу. Ці переживання можуть інтегруватися у структурі «Я» дорослого, а їх збереження на пізніх етапах розвитку свідчить про невротичну фіксацію: людина несвідомо продовжує боятися ранніх небезпек, переживаючи тривогу у формі симптомів, що або відображають ці переживання, або слугують способом їхнього витіснення[1, 14].

В індивідуальній теорії А. Адлера тривога постає як один із симптомів неврозу, який він тлумачив досить широко – як розмитий діагностичний термін, що охоплює різноманітні порушення поведінки. Невроз, за Адлером, властивий людям, котрі сформували хибний стиль життя через негативний досвід раннього дитинства: фізичні страждання, надмірну опіку або емоційне відторгнення. За таких умов діти стають надто тривожними, не відчують безпеки та вдаються до психологічного захисту, щоб долати відчуття неповноцінності. Отже, тривога, на думку Адлера, є індикатором невротичного розвитку, постійної загрози самооцінці, невпевненості та підвищеної чутливості до різноманітних небезпек[2].

К. Хорні, на відміну від Фройда, не вважала тривогу обов'язковим компонентом особистісної структури. У її соціокультурній концепції причиною тривоги постає відсутність почуття захищеності у міжособистісних взаєминах. Усе, що руйнує відчуття безпеки у стосунках між батьками та дитиною, формує, за Хорні, базальну тривогу. Отже, витоки невротичної поведінки пов'язані з несприятливими, деструктивними відносинами в родині. Якщо ж дитина зростає в атмосфері прийняття та любові, її розвиток є гармонійним. За несприятливих обставин виникає ворожість до батьків, яка згодом трансформується в базальну тривогу, що проявляється у сфері міжособистісних

відносин. Хорні розрізняла страх і тривогу: страх є адекватною реакцією на реальну загрозу, тоді як тривога спрямована на уявну небезпеку. У першому випадку небезпека об'єктивна і очевидна, тоді як у другому – прихована та суб'єктивна. При цьому інтенсивність тривоги залежить від значущості ситуації для конкретної людини [3].

Сучасні наукові підходи до проблеми тривоги окреслюють низку ключових аспектів, що потребують подальшого аналізу та уточнення. Найвагомими з них є питання розмежування тривоги як психічного стану та тривожності як стійкої особистісної характеристики. У психологічному дискурсі ці два поняття – «тривога» та «тривожність» – можуть уживатися як тотожні, проте частіше вони трактуються як окремі категорії.

Зазвичай під тривожністю розуміють відносно стабільну особистісну рису, яка зберігається протягом життя (особистісна тривожність), тоді як тривога – це негативний емоційний стан, що має ситуативний характер та зумовлюється змінами нервово-психічної діяльності (ситуативна тривога). Поділ тривоги на тимчасовий стан і стійку диспозицію підкреслює процесуальність явища. Тривогу доцільно розглядати як сукупність когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій, що активізуються у відповідь на стресові впливи. Останні можуть мати як зовнішнє, так і внутрішнє походження та трактуватися суб'єктом як загрозові. Оцінка загрози на когнітивному рівні ініціює виникнення або посилення тривоги.

Таким чином, тривогу можна розглядати як складник ширшого процесу, який розгортається у часі й включає такі етапи: стрес – усвідомлення загрози – тривога. Оскільки підвищення тривожних переживань сприймається як болісне та небажане, людина прагне мінімізувати психологічний дискомфорт через відповідні когнітивні та поведінкові реакції. У межах переживання тривоги суб'єкт переосмислює стресову ситуацію, обирає адаптивні способи реагування та, за потреби, уникає загрозових умов. Якщо наявних ресурсів не вистачає, активуються механізми психологічного захисту, спрямовані на зниження рівня тривоги. Їх основною функцією є зміна сприйняття подразника, який викликає

тривогу. Отже, можливу динаміку цього стану можна представити так: тривога – когнітивне переосмислення – використання ресурсів або психологічного захисту [4].

Питання співвідношення понять «тривога» та «тривожність» залишається дискусійним. Частина авторів вважає поняття «тривога» ширшим, у межах якого тривожність є лише окремим проявом, тоді як інші розглядають ці категорії як більш лінійно пов'язані [5, 6].

Найпоширенішим є розуміння тривожності як стабільної риси, що характеризується схильністю до частих переживань тривоги. У цьому разі індивід починає інтерпретувати значну кількість об'єктивно безпечних ситуацій як небезпечні, що веде до повторюваних тривожних станів. Рівень особистісної тривожності визначають за частотою і силою переживань тривоги. Окремі дослідники пояснюють її як психофізіологічну готовність реагувати емоційно навіть на незначні подразники. Так, В.М. Астапов розглядав тривожність як ознаку слабкої нервової системи та нестійкості нервових процесів, ототожнюючи її з особливостями темпераменту, що корелюють із високими показниками нейротизму [7,8, 9].

Інші науковці, навпаки, трактують тривожність як набутий спосіб реагування, що формується внаслідок повторюваного досвіду переживання тривоги. Отже, тривожність можна визначити як стійку особистісну характеристику, яка зберігається тривалий час і виявляється у поведінці через захисні та компенсаторні реакції [10].

Поняття «тривога» найчастіше використовують для позначення дискомфортного емоційного стану, що проявляється внутрішньою напругою, неспокоєм, а також фізіологічними змінами – збудженням нервової системи, підвищенням частоти серцевого ритму й дихання, зростанням артеріального тиску, посиленням потовиділенням тощо. У сучасній психології тривога розглядається як комплексне явище, що включає емоційні, когнітивні та мотиваційні компоненти, які формують різні форми поведінки. У зв'язку з цим

виокремлюють когнітивну модель тривоги, що охоплює певні уявлення про світ та установки, які супроводжують емоційні переживання[11, 12].

Часто тривога пов'язана з очікуванням невдачі в соціальних ситуаціях і може бути спричинена прихованим відчуттям загрози. Однією з основних функцій тривоги є передбачення потенційної небезпеки, тобто вона є сигналом для суб'єкта про можливі труднощі. Крім того, тривога виконує пошукову функцію, спонукаючи людину аналізувати ситуацію для виявлення джерела небезпеки і на це звертають увагу багато дослідників. Дія тривоги часто виходить за межі реального часу, поширюючись на майбутні або минулі події [13, 17, 18].

Пошукова спрямованість тривоги проявляється у фіксації на загрозованих аспектах середовища, що за умови затяжного характеру може спричинити хаотичну поведінку або дезорганізацію діяльності. Способом зниження тривоги постає активна пошукова діяльність. Ще одна важлива функція тривоги – оцінювання ситуації, що стимулює різні форми адаптивної поведінки, застосування захисних механізмів і заходів, спрямованих на усунення можливої загрози. При безпосередній зустрічі з небезпекою тривога зазвичай зменшується, а характер емоційних реакцій залежить від уявлень людини про власні можливості[19].

Повертаючись до тривожності, то вона є одним із найпоширеніших і водночас складних феноменів у психології, що супроводжує людину на всіх етапах її психічного розвитку. Вона може виступати як емоційний стан і як стійка риса особистості. У вітчизняній та зарубіжній психології поняття тривожності розглядається з різних точок зору, що дозволяє краще зрозуміти його багатогранність.

У психологічній літературі представлено багато визначень тривожності. Так, Р. С. Немов трактує тривожність як властивість людини, що полягає в схильності до підвищеної тривоги і страху в специфічних соціальних ситуаціях. А. М. Прихожан вказує, що тривожність – це емоційний дискомфорт, пов'язаний з очікуванням небезпеки або неприємностей. В. В. Суворов також

відзначає, що тривожність супроводжується емоційними переживаннями, пов'язаними з очікуванням небезпеки, а Е. Савіна додає, що тривожність – це стійке переживання тривоги та очікування негативних подій від оточення [36, 37].

Значний внесок у дослідження тривожності зробив З. Фройд, який першим спробував пояснити її природу. У своїх роботах він зазначав, що тривога є реакцією на невизначену загрозу, а страх – на конкретну небезпеку. За його концепцією, тривожність – це сигнал про передбачувану небезпеку, що супроводжується почуттям безпорадності та невизначеності. Фройд виділяв три основні ознаки тривожності: відчуття неприємного переживання, його усвідомлення та фізіологічні реакції, зокрема підвищене серцебиття. Спочатку він вважав, що тривожність може бути несвідомою, але пізніше досліджував її в контексті психологічного захисту, приходячи до висновку, що це стан, який людина переживає свідомо й у процесі якого намагається впоратися з небезпекою [14].

Ідеї Фрейда заклали основи для подальших досліджень тривожності в неофрейдизмі, зокрема в роботах К. Хорні, Е. Фромма та Г. С. Саллівана. К. Хорні акцентувала увагу на ірраціональності тривоги та почутті безпорадності, що виникає при тривожних станах. Вона підкреслювала важливість задоволення міжособистісних потреб, зокрема потреби в любові, схваленні та підтримці, особливо на ранніх етапах розвитку дитини. За її словами, якщо ці базові потреби не задовольняються, у дитини розвивається відчуття небезпеки і тривожності, що негативно впливає на її подальший розвиток [40, 49,47].

Основним джерелом тривожності, особливо у дітей, К. Хорні вважає незадоволення потреби в міжособистісній безпеці та надійності. Вона підкреслює, що тривожність виникає через відчуття відчуженості, яке пов'язане з усвідомленням людиною себе як окремої особистості, що відчуває свою безпорадність перед силами природи та суспільства. Е. Фромм вказує, що це відчуття відчуженості є ключовим джерелом внутрішньої тривоги. Основний

спосіб подолання цього стану, за Фроммом, полягає у розвитку різноманітних форм любові між людьми [37, 50, 52].

Гаррі Салліван характеризує тривожність як стан напруження, протилежний напруженню, яке виникає від незадоволених потреб, і використовує це поняття як центральне у своїх дослідженнях. Він також підкреслює фізіологічні прояви тривожності: при її виникненні симпатична нервова система активує підвищення тонуусу внутрішніх органів і скелетних м'язів, що супроводжується напругою в тілі. Таким чином, тривожність стає реакцією на загрозу або перешкоду в задоволенні бажань [51].

Альфред Адлер розглядає тривожність як симптом неврозу, який виникає через невідповідний стиль життя, що формується ще в дитинстві під впливом надмірної опіки або відторгнення. Адлер стверджує, що діти, які не відчують безпеки, частіше відчують підвищену тривожність і розвивають стратегії психологічного захисту, щоб справитися з відчуттям неповноцінності [27,28, 53].

Фріц Перлс описує тривожність як розрив між теперішнім моментом і очікуванням майбутнього. Він зазначає, що тривожність виникає в результаті незавершених ситуацій та блокованої активності, що не дозволяє зняти напругу. На його думку, тривожність – це емоційний стан невизначеного занепокоєння, що з'являється в свідомості як очікування невдачі або загрози в умовах невизначеності. Джон Льюїс трактує тривожність як тип невротичної реакції, що включає умовний страх і виникає як відповідь на зовнішні об'єкти або внутрішні стимули, що зберігаються протягом тривалого часу. У визначенні стану тривожності американськими психологами часто звучить думка про можливість неприємностей та побоювання, що вони можуть настати [53].

Інші дослідники, такі як Кеттел, Салліван і Блейк, розглядають тривожність як ознаку непристосованості людини до навколишнього середовища. Деякі форми тривожності, зокрема патологічні, свідчать про

нездатність людини адекватно реагувати на ситуації. І. Мюллер стверджує, що тривожність призводить до дезорганізації свідомості та діяльності [54, 56, 57].

А. М. Прихожан зробила значний внесок у дослідження тривожності, виділивши її як характерну рису деприваційного синдрому. Вона розрізняє відкриті та закриті форми тривожності. Відкриті форми включають різні види гострої, неконтрольованої або компенсованої тривожності, тоді як закриті форми виявляються у вигляді «масок», таких як лінь, апатія, агресія чи надмірна залежність. А. І. Божович стверджує, що тривожність буває адекватною та неадекватною. Неадекватна тривожність виникає тоді, коли рівень переживань не відповідає реальному становищу людини або її успіхам. В. В. Давидов підкреслює, що тривожність є індивідуальною психологічною особливістю, яка може проявлятися в різних життєвих ситуаціях, зокрема й соціальних [29].

Поняття тривожності З. Фрейда, який розрізняє страх як реакцію на реальну загрозу та тривогу як реакцію на уявну небезпеку, стало фундаментальним у психології. Тривожність часто розглядають як емоційний стан, близький до емоції страху. Однак існує дискусія щодо їхньої відмінності та взаємозв'язку. Р. С. Немов визначає тривожність як властивість людини відчувати неспокій, страх і тривогу в неспецифічних соціальних ситуаціях. Концепція тривожних станів, запропонована Ф. Б. Березіним, набула значної популярності. Він виокремлює емоційні стани, які поступово змінюють один одного в міру наростання тривоги: дратівливість, внутрішня напруженість, тривога, страх, тривожно-боязке збудження та відчуття неминучості катастрофи. Такий підхід розмежовує конкретний страх, що є реакцією на реальну загрозу, і ірраціональний страх, який виникає через наростання тривоги. Ірраціональний страх конкретизує невизначену небезпеку, часто не пов'язану з реальними загрозами.

За думкою В. Астапова, тривога сигналізує про можливу загрозу або неприємність для індивіда. Таким чином, тривога може виступати як невизначений страх або реакція на неможливість уникнути небезпеки. Альберт

Елліс у своїх роботах розрізняє два типи страху у дітей: страх зовнішніх об'єктів і власної неадекватності та тривожність. О. Кондраш розглядає страх перед випробуваннями, тоді як О. А. Чернікова аналізує тривогу як «страх очікування». К. Ізард також розмежовує поняття «тривога» і «страх», хоча й визнає їх тісний зв'язок. Він вважає, що тривога є комбінацією кількох емоцій, тоді як страх – це лише одна з них [36].

Найточніше визначення тривожності як стану належить А. І. Захарову, який описує тривожність як передчуття небезпеки, що виявляється в очікуванні загрозової події. З цього випливає, що тривога виникає як реакція на невизначеність і очікування неприємностей. Під терміном «тривожність» розуміють стійкі індивідуальні відмінності у схильності до переживання цього стану. Її рівень можна визначити частотою виникнення стану тривоги та його інтенсивністю. Особистість з низьким рівнем тривожності менш схильна сприймати навколишній світ як загрозовий порівняно з тим, у кого цей рівень завищений [24].

Тривожність зазвичай супроводжує людину незалежно від конкретних ситуацій і проявляється в будь-якій діяльності. Страх, на відміну від цього, стосується конкретних об'єктів чи загроз. Тривожність також асоціюється зі слабкістю нервової системи та нестійкістю нервових процесів.

Виділяють два основні типи тривожності. Перший – це ситуативна тривожність, яка виникає у відповідь на конкретні обставини, що викликають занепокоєння. Така тривожність є природною і навіть корисною, оскільки допомагає мобілізувати ресурси для подолання труднощів. Нормальний рівень ситуативної тривожності допомагає адаптуватися до реальності, тоді як її зниження свідчить про проблеми у розвитку особистості та інфантильність.

Другий тип – це особистісна тривожність, яка характеризується постійною схильністю до тривоги в різних життєвих ситуаціях. Людина сприймає навколишній світ як ворожий і загрозовий, постійно відчуває невизначений страх, що заважає нормальному розвитку та діяльності. Це може

привести до заниженої самооцінки, яка закріплюється у процесі формування характеру[22].

Самооцінка дитини з підвищеним рівнем тривожності може бути як заниженою, так і завищеною, часто суперечливою та конфліктною. Зазвичай такі діти стикаються з труднощами в спілкуванні, у їхній поведінці можна помітити ознаки дезадаптації, рідко проявляють ініціативу, а також мають знижений інтерес до навчання. Діти з високим рівнем тривожності належать до групи ризику щодо розвитку неврозів, емоційних порушень особистості та адиктивної поведінки. Під час наростання та розрядки тривоги аналізуються етапи розвитку цього стану та закономірності зміни, збудження вегетативної нервової системи, що супроводжують ці прояви, тобто тривожність розглядається як процес.

Стан тривожності дуже мінливий і в багатьох випадках сприяє усвідомленню індивідом свого положення у світі. Сучасні дослідження розрізняють два види тривожності: один має розслаблюючий ефект, який гальмує особистість у відповідальні моменти, а другий – мобілізуючий, що надає додатковий імпульс діям людини, допомагаючи їй справлятися з тим, що раніше здавалося неможливим [44].

Ознаки тривожності поділяються на дві категорії. Внутрішні – соматичні, до яких належать такі прояви, як пришвидшене серцебиття, ком у горлі, сухість у роті, викликані хвилюванням. Зовнішні – це поведінкові реакції, такі як кусання нігтів, терблення одягу та інші невербальні дії. На психологічному рівні це проявляється як відчуття занепокоєння, напруженості, нервовості, безпорадності та нездатності ухвалити рішення [46].

Таким чином, в умовах гострого або хронічного стресу тривожність може виконувати адаптаційну функцію організму. Однак, при тривалій та інтенсивній тривозі, яка не відповідає ситуації, тривожність стає ознакою порушення адаптації. Як індивідуальна психологічна риса, тривожність полягає у схильності індивіда відчувати занепокоєння в різних життєвих обставинах, де це не передбачається. У загальному розумінні, тривога може виступати як

захисний механізм психіки. Профілактика тривожності є важливою для її подолання у складних ситуаціях та при засвоєнні нових видів діяльності.

1.2. Рівні та причини виникнення тривожності у старшокласників

У старшому шкільному віці тривожність розглядається як складний багатовимірний емоційний стан, що виникає у зв'язку з інтенсивними особистісними, соціальними, когнітивними та фізіологічними змінами. Дослідники підкреслюють, що саме в цей період формується чутливість до потенційних загроз, ускладнюється емоційний досвід, зростає кількість ситуацій, які можуть спричинити невпевненість і переживання. Підлітковий вік характеризується посиленням самосвідомості, саморефлексії, зростанням потреби в соціальній оцінці та визнанні, що робить тривожність поширеним супутником процесів дорослішання.

Рівні тривожності у старшокласників зазвичай поділяють на низький, середній та високий. Низький рівень проявляється у загальному позитивному ставленні до себе й оточення, емоційній стабільності, достатній адаптивності при виконанні навчальної та соціальної діяльності. У такому разі стресові ситуації сприймаються як виклики, що стимулюють активність, а не як загроза. Середній рівень характеризується періодичними епізодами занепокоєння, невпевненості в успіху, страхом помилок, проте такі переживання зазвичай мають ситуативний характер і не призводять до порушення загальної активності чи комунікативних навичок. Високий рівень тривожності є більш стійким і проявляється у постійному внутрішньому напруженні, очікуванні негативних подій, підвищеній чутливості до оцінювання, труднощах у прийнятті рішень. Він може істотно впливати на успішність, взаємодію з ровесниками, самооцінку та загальний стан психічного здоров'я[44].

Причини виникнення тривожності у старшому шкільному віці є комплексними, поєднуючи як зовнішні, так і внутрішні чинники. Однією з ключових причин є навчальна діяльність. У цей період різко зростає складність

навчального матеріалу, підвищується обсяг завдань, що потребують самостійного опрацювання, посилюється інтенсивність підготовки до підсумкової атестації. Особливого значення набуває майбутній вибір професії, що викликає тиск відповідальності: старшокласники переживають страх неправильного вибору, невідповідності вимогам чи власним очікуванням. Часто тривожність посилюється через невизначеність перспектив подальшого навчання, побоювання щодо результатів вступних випробувань.

Важливу роль відіграють індивідуально-психологічні особливості. Самооцінка, рівень самоповаги та впевненість у собі істотно впливають на рівень тривожності. У старшокласників формується здатність до самоаналізу, однак надмірна саморефлексія нерідко супроводжується сумнівами щодо власних здібностей і потенціалу. Внутрішні конфлікти між бажаним і можливим можуть спричиняти відчуття невпевненості, підвищену емоційну напруженість. Підвищена самокритичність також здатна поглиблювати стан тривоги, особливо за умов недостатньої підтримки з боку значущих дорослих.

Соціальні чинники є не менш вагомими. Взаємини з однолітками, рівень їхньої підтримки, наявність чи відсутність дружніх стосунків впливають на емоційний стан старшокласника. Потреба в соціальному схваленні, страх бути неприйнятним чи відкинутим часто створюють внутрішню напругу. Романтичні стосунки також можуть бути джерелом переживань, оскільки сприймаються як важлива частина соціального життя. Водночас нестача емоційної підтримки в сім'ї, авторитарний стиль виховання, надмірні очікування батьків або їхня байдужість можуть стати додатковим чинником ризику і сприяти формуванню тривожності.

Фізіологічні зміни, пов'язані із завершенням статевого дозрівання, позначаються на емоційній сфері старшокласника. Формування власного образу тіла, усвідомлення зовнішності, порівняння себе з ровесниками можуть провокувати невпевненість, що, у свою чергу, підвищує рівень тривоги. Прагнення відповідати соціальним стандартам зовнішньої привабливості,

боючись осуду інших, посилює внутрішню напруженість, особливо якщо реальні особистісні характеристики не збігаються з очікуваними.

Особистісне самовизначення є центральним завданням старшокласників і водночас потужним джерелом тривожності. Необхідність обрати майбутній життєвий шлях, визначити професійні інтереси, сформувавши світоглядні позиції нерідко супроводжується суперечностями та сумнівами. З одного боку, старшокласники прагнуть автономії, внутрішньої свободи, оцінки власних можливостей; з іншого – вони відчують недостатність досвіду та компетентності, що зумовлює страх помилитися. Внутрішній тиск часто посилюється зовнішніми очікуваннями батьків, педагогів, суспільства.

Формування ціннісних орієнтацій і моральних переконань також впливає на емоційний стан. Старшокласники активно розмірковують над питаннями моралі, дружби, любові, дружньої підтримки, взаєморозуміння, справедливості. Вони схильні ставити високі вимоги як до себе, так і до оточуючих. Розбіжності між очікуваннями та дійсністю, складнощі в емоційній взаємодії, критика чи несправедливість з боку інших можуть спричинити переживання тривоги та розчарування.

У цей період розвиваються вольові якості: витримка, наполегливість, самоконтроль. Їхня недостатня сформованість може підвищувати рівень тривожності, оскільки ускладнює регуляцію емоційних реакцій і контроль поведінки. Успішна адаптація до життєвих обставин потребує здатності приймати рішення й долати труднощі, проте не всі старшокласники мають достатній досвід та емоційну стабільність, щоб упоратися з такими завданнями. Таким чином, тривожність у старшокласників має багаторівневий характер і значною мірою залежить від складної взаємодії внутрішніх та зовнішніх факторів. Вона може проявлятися у різному ступені – від ситуативного неспокою до стійкого дезадаптивного стану, що помітно впливає на всі сфери життя. На її виникнення впливають особистісні якості, навчальні труднощі, соціальні контакти, сімейна атмосфера, фізіологічні зміни, вимоги самовизначення та формування ціннісної системи. Усвідомлення цих причин

дозволяє своєчасно розпізнати підвищену тривожність та створити умови для її подолання, забезпечивши сприятливі психологічні умови для розвитку особистості старшокласника[33].

1.3. Особливості проявів стресу та тривоги старшокласників в умовах війни

Одна з ключових проблем, що сьогодні істотно впливає на психічне здоров'я української молоді, – це війна. Попри те, що частина населення певною мірою адаптувалася до цієї реальності, для більшості підлітків життя і навчання в умовах воєнного стану залишаються серйозним випробуванням. Старшокласники, особливо у віці близько 15-17 років, зіштовхуються з численними емоційними викликами, спричиненими військовими діями та агресією з боку іншої держави. Сучасне суспільство наповнене чинниками, що сприяють психологічній травматизації та зниженню якості життя. До таких чинників належать соціально-економічна нестабільність, підвищений рівень тривоги, екстремальні ситуації – війна, вимушене переселення. Усі ці фактори призводять до підвищеного рівня стресу, зумовленого страхом за власну безпеку та життя близьких, втратою житла, майна чи стабільності [55].

Аналіз наслідків воєнного стану для старшокласників свідчить про його всебічний вплив на психоемоційний стан і поведінкові реакції підлітків. Постійна атмосфера загрози та невизначеності створює відчуття тривоги, дестабілізує навчальну мотивацію, змінює ставлення до майбутнього і до самого себе. Учні дедалі частіше стикаються з нічними кошмарами, порушеннями сну, напруженістю та емоційною нестійкістю. До того ж, нерідко з'являються соматичні симптоми – головний біль, м'язові спазми, втрата апетиту. Через обмеження у пересуванні, дистанційне навчання чи розлуку з друзями підлітки відчувають самотність, ізолюваність і втрату звичних соціальних контактів. Порушення навчального процесу негативно позначається на академічних досягненнях і бажанні вчитися, а внутрішньосімейні проблеми на тлі війни сприяють виснаженню та психічному перевантаженню [39].

Психологи зазначають, що саме у старшому шкільному віці формуються ключові внутрішні механізми самосвідомості, які визначають ставлення до життя, професійне самовизначення та здатність адаптуватися до дорослого світу. Відсутність чіткої життєвої перспективи, невизначеність у виборі професії, а також нові соціальні виклики підсилюють емоційне напруження, що супроводжується почуттям страху, агресії, тривожності й безсилля. Часто молоді люди скаржаться на безсоння, втрату апетиту, фізичну слабкість і депресивні думки. Постійні вибухи, сигнали тривоги, перебування в укриттях і комендантська година поглиблюють відчуття тривоги. Багато підлітків зазначають, що війна позбавила їх можливості насолоджуватися життям, розвиватися і планувати майбутнє, проте деякі з них відзначають, що цей досвід зробив їх більш зрілими, стійкими та готовими брати участь у відбудові країни [55].

Результати сучасних досліджень доводять, що воєнний стан значно впливає на психоемоційний добробут старшокласників, позначаючись на всіх аспектах їхнього життя. В умовах постійної небезпеки зростає рівень тривожності та стресу, а також зменшується відчуття соціальної підтримки. Втрата друзів, переселення, вимушена еміграція чи руйнування соціальних контактів часто стають додатковими стресовими чинниками. Обмеження пересування, закриття шкіл і культурних закладів посилюють відчуття ізоляції та депресії. Крім того, перебої у навчанні, перехід на дистанційну форму або заняття в укриттях погіршують якість освіти, формуючи відчуття втрати контролю над власним майбутнім. Це, у свою чергу, впливає на самооцінку, віру у власні сили й академічну мотивацію. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 10% осіб, які пережили бойові дії, у подальшому мають серйозні психічні розлади, ще стільки ж стикаються з поведінковими порушеннями, що ускладнюють соціальну адаптацію. Уже зараз українські психотерапевти повідомляють про зростання кількості звернень, пов'язаних із тривожністю, депресією, агресивністю чи суїцидальними думками, що часто

супроводжуються втратою дому, близьких чи відчуттям втрати власної ідентичності [41, 43].

У підлітковому віці, навіть попри стабільніше емоційне тло порівняно з дитячим періодом, спостерігається підвищена схильність до тривожних і депресивних станів. Часто джерелом тривоги є майбутній вибір професії, невизначеність життєвого шляху, а також сумніви щодо правильності прийнятих рішень [33].

Як зазначає С. Б. Кузікова, саме підлітки та молодь належать до найуразливіших категорій населення у контексті воєнних подій. Водночас більшість із них демонструє здатність до адаптації завдяки внутрішнім ресурсам і соціальній підтримці. У своєму дослідженні авторка підкреслює, що переживання травматичних подій мають істотний зв'язок із підвищеною збудливістю, дратівливістю, настороженістю та порушеннями сну. Проте сама наявність травматичного досвіду не завжди призводить до розвитку посттравматичного стресового розладу (ПТСР) [26].

Війна істотно вплинула на світогляд і систему цінностей молодого покоління, яке вперше зіткнулося з реальністю небезпеки та втрат. Часто у підлітків спостерігаються ознаки моральної травми, що виникає тоді, коли події суперечать їхнім моральним принципам і уявленням про справедливість. Така реакція є природним емоційним відгуком на аномальні обставини. Для старшокласників типовими є симптоми підвищеного збудження – панічна поведінка, порушення сну, а також психосоматичні прояви (головний біль, біль у спині або животі). Незважаючи на високий рівень тривоги, прояви клінічної депресії зустрічаються рідко, що, ймовірно, пояснюється мобілізацією внутрішніх ресурсів і концентрацією всіх сил на виживанні в умовах війни.

Л. В. Пилипенко та Ю. Р. Пристайко у своїй роботі, присвяченій вивченню психоемоційного стану молоді в умовах повномасштабної війни, встановили, що загальні показники самопочуття, активності та настрою залишаються на середньому рівні. Автори проаналізували реакції молодих людей на воєнні події, зокрема прагнення уникати сильних емоцій, зниження

рівня психологічного, соціального та гедонічного благополуччя, а також погіршення психічного здоров'я. Опитування показало, що більшість респондентів переживають виражений стрес, мають порушення сну та харчування, відчувають труднощі у прийнятті важливих життєвих рішень і водночас шукають можливості для самореалізації та продовження особистісного розвитку [34].

На думку С. М. Дмитрієвої, рівень тривожності серед молоді нині значно вищий, ніж у попередні десятиліття, і має глибший, особистісний характер, особливо у контексті спілкування з учителями та однолітками[31]. О. П. Сергєєнкова, досліджуючи емоційну сферу молодих людей, виявила, що навчальний процес та соціальні взаємодії є головними джерелами емоційного напруження. Хоча більшість опитаних демонструють помірний рівень тривожності, ті, у кого він вищий, найчастіше пов'язують це з навчальними труднощами. Загальний рівень фрустрації в особистісній і професійній сферах залишався низьким [21].

Як зазначає Л. О. Котлова, отримані дані свідчать, що показники психічних станів, таких як тривожність, фрустрація, ригідність і агресивність, залишаються нестабільними та схильними до посилення під впливом зовнішніх негативних обставин. Найчастіше страхи й тривожні реакції старшокласників виникають у зв'язку з війною, навчанням і соціальними стосунками. Збереження психічного здоров'я молоді залишається актуальним завданням, оскільки багато юнаків відчувають невпевненість у майбутньому, занепокоєння та емоційне виснаження. На думку дослідниці, найбільший психологічний вплив на юнаків мають саме військові події, хоча певний рівень тривожності, пов'язаний із навчальними ситуаціями, є типовим для цього вікового періоду. Серед причин зростання емоційного напруження також виділяють невизначеність життєвих перспектив і труднощі у взаєминах із близькими. Страх втрати рідних часто посилює потребу у спілкуванні з ними, що зумовлює переосмислення життєвих пріоритетів і цінностей. Молодь відзначає, що саме завдяки війні родинні стосунки стали більш значущими й тісними. Негативні

емоції, сум і страхи, які вони відчують, у більшості випадків пов'язані саме з воєнною ситуацією [24].

Результати досліджень свідчать, що підвищена тривожність у підлітковому віці тісно корелює з особливостями соціальної взаємодії, зокрема із конфліктами в родині чи серед друзів (наприклад, «сварки з батьками», «труднощі у родинних стосунках», «непорозуміння з друзями»). Одним із найпоширеніших страхів є втрата близьких, адже деякі підлітки мають батьків на фронті або стали свідками руйнувань, що підсилює їхній емоційний дистрес. Молодь часто має труднощі з усвідомленням і вербалізацією власних емоцій, тому їхні відповіді мають загальний або полярний характер («радість – сум»). Радість зазвичай викликають захоплення чи фізична активність, натомість сум пов'язується з війною, повітряними тривогами, загибеллю людей чи затягуванням перемоги. Багато підлітків також повідомляють про невпевненість у собі, почуття самотності та страх перед дорослим життям [24].

Отже, більшість науковців сходяться на думці, що воєнні події істотно впливають на психологічний стан підлітків. Найпоширенішими чинниками тривоги є бойові дії, шкільні ситуації та невизначеність майбутнього. Страх втрати рідних спонукає юнаків проводити більше часу з близькими, переосмислюючи свої життєві цінності. Часто вони зазначають, що війна позбавила їх відчуття щастя, адже багато хто пережив руйнування або втрату близьких. Психічний стан підлітків залишається нестабільним і вразливим до зовнішніх обставин, що підтверджує важливість надання їм всебічної підтримки. Необхідною є системна психологічна допомога, участь сім'ї та педагогів, адаптація освітнього процесу до нових умов. Фахівці мають приділяти особливу увагу емоційній підтримці, навчати молодь стратегіям подолання стресу та забезпечувати можливості для соціальної взаємодії навіть у складних обставинах, щоб мінімізувати негативні наслідки війни для психоемоційного стану старшокласників [22].

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИЧНА МОДЕЛЬ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1. Психологічні механізми подолання тривожності особистості в умовах війни

Умови війни створюють надзвичайно сильні психоемоційні навантаження, які спричиняють стійке зростання рівня тривожності серед населення. Тривожність у цьому контексті виникає як відповідь на невизначеність, постійну загрозу життю, втрату стабільності, зміну звичного способу існування та розрив соціальних зв'язків. У психіці людини активізуються адаптаційні механізми, спрямовані на збереження внутрішньої рівноваги, подолання страху й повернення до відносного психологічного функціонування.

Одним із таких механізмів є психологічна адаптація, яка дозволяє людині поступово призвичаїтися до нових умов і виробити нові способи реагування на стрес. Адаптація проявляється у зміні ставлення до подій, переосмисленні пріоритетів, зміцненні внутрішніх установок, а також у розвитку здатності

контролювати емоції. Особистості, які здатні швидко змінювати стратегії поведінки, легше проходять процес пристосування до реалій воєнного часу.

Копінг-стратегії також відіграють ключову роль у зменшенні рівня тривожності. До ефективних способів належать активні дії, спрямовані на вирішення ситуації, пошук нової інформації, залучення до соціальної діяльності, фізичні навантаження, а також звернення до спеціалістів у сфері психічного здоров'я. Вони сприяють зниженню напруження, збереженню контролю над життям і формуванню суб'єктивного відчуття безпеки. Водночас уникнення проблем, втеча в ізоляцію, ігнорування потреб або зловживання психоактивними речовинами мають зворотний ефект і можуть лише посилити тривожні симптоми[48].

Психоемоційний стан людини значною мірою залежить від наявності підтримки з боку найближчого оточення. Спілкування з людьми, яким довіряєш, обговорення почуттів, відчуття приналежності до спільноти сприяють зниженню внутрішнього напруження. Такі взаємодії стабілізують емоційний фон, допомагають сформувати відчуття опори та уникнути стану ізолюваності, який часто посилює тривогу. Особливо важливим стає налагодження якісної взаємодії всередині сім'ї або колективу, де є можливість обмінюватися ресурсами не лише матеріального, а й емоційного характеру.

До засобів регуляції внутрішнього стану належать навички саморегуляції. Це – свідоме керування диханням, тілом, увагою, а також вміння працювати з власними думками. Використання технік релаксації, медитацій, уважного спостереження за собою та навколишнім середовищем сприяє зменшенню проявів тривожності на фізіологічному рівні. Впровадження простих щоденних практик, зокрема дихальних вправ чи технік заземлення, сприяє поступовому відновленню відчуття внутрішньої рівноваги навіть за умов тривалого стресу.

Когнітивна перебудова є ще одним ефективним механізмом, який дозволяє змінити спосіб сприйняття дійсності. Людина, яка здатна переосмислити події, побачити в них нові можливості або сформувати інший погляд на ситуацію, демонструє вищу психічну стійкість. Наприклад, замість

зосередження на відчутті безпорадності може з'явитися розуміння власної участі в опорі, допомозі іншим або внутрішньому зростанні.

У багатьох випадках суттєву роль відіграє внутрішній смисл пережитого. Люди, які знаходять значення в труднощах, прагнуть трансформувати свій досвід у щось корисне для себе чи суспільства, виявляють більшу здатність до подолання тривожних станів. Формування таких смислів сприяє створенню надійного внутрішнього фундаменту, що не залежить від зовнішніх обставин[38].

2.2. Психосоціальні умови ефективного подолання тривожності особистості

Проблема тривожності як поширеної форми емоційного розладу набуває особливого значення в умовах соціальної нестабільності, воєнних конфліктів, економічної та особистісної невизначеності. Тривожність, будучи адаптивною реакцією на загрозу, за відсутності відповідних умов для її регуляції, може перерости у стійкий деструктивний стан, що негативно впливає на загальне функціонування особистості. Саме тому вивчення психосоціальних умов, які забезпечують ефективне подолання тривожності, є вкрай актуальним як у науковому, так і в прикладному контексті.

Однією з ключових умов є наявність підтримувального соціального середовища, що виконує роль буфера між особистістю та зовнішнім стресогенним середовищем. Родина, друзі, колеги, а також ширше соціальне оточення можуть забезпечити емоційну, інформаційну, практичну та іноді навіть фінансову підтримку. Відчуття приналежності до спільноти, участь у спільній діяльності, можливість висловлювати свої переживання без страху осуду значно знижують рівень тривожності та підвищують суб'єктивне відчуття безпеки. Дослідження показують, що соціальна ізоляція та відсутність емоційного контакту з іншими людьми суттєво підвищують ризик виникнення

та хронізації тривожних розладів. Важливим чинником також є інформаційна стабільність, яка дозволяє особистості орієнтуватися у зовнішньому світі та формувати внутрішнє відчуття контролю над ситуацією. Наявність достовірної, чітко структурованої та помірковано поданої інформації знижує рівень невизначеності, що є одним з основних провокаторів тривожності. Надмірне споживання негативного інформаційного контенту, зокрема з медіа, призводить до підвищення емоційного навантаження, формування хронічного страху, а в окремих випадках – до розвитку панічних настроїв. У цьому контексті важливо розвивати критичне мислення, навички інформаційної гігієни та вміння фільтрувати зовнішні впливи.

Психологічне відчуття контролю над власним життям та подіями, навіть у критичних ситуаціях, є ще однією важливою умовою подолання тривожності. Люди, які вважають, що мають змогу впливати на обставини, приймати рішення, адаптуватися до змін, виявляють вищу стійкість до емоційних розладів. Це пов'язано з розвитком внутрішньої мотивації, відповідальності та автономії, які дозволяють не лише ефективно діяти у складних умовах, а й підтримувати емоційну рівновагу. Водночас зовнішній локус контролю, залежність від думки інших чи зовнішніх обставин, часто стає джерелом додаткової тривоги.

Освітнє середовище, психологічна просвіта та доступ до психоемоційної підтримки також відіграють суттєву роль у формуванні умов для зниження тривожності. Навчання базовим навичкам саморегуляції, розвитку емоційного інтелекту, розпізнаванню власних емоцій та вмінню конструктивно з ними взаємодіяти сприяє зростанню стресостійкості особистості. Психологічна грамотність дозволяє вчасно розпізнати прояви тривожності та звернутися по допомогу, не допускаючи загострення стану. У цьому контексті особливо важливим є формування у суспільстві толерантного ставлення до психічного здоров'я та створення умов для доступної професійної допомоги.

Культурні та духовні цінності також впливають на рівень тривожності особистості. Стійка система ціннісних орієнтирів, віра в сенс життя, релігійні

переконання або ідеї, що дають відчуття приналежності та значущості, сприяють формуванню внутрішньої опори. Люди, які мають змогу спиратися на власні світоглядні установки, значно рідше відчують безпорадність, а отже – менш схильні до хронічної тривожності. Участь у релігійних чи культурних практиках, звернення до традицій та символів власної культури також є способом самозаспокоєння та відновлення психологічної рівноваги[45, 46].

Отже, ефективне подолання тривожності є результатом дії комплексу психосоціальних чинників, які взаємодіють між собою та створюють умови для збереження психічного здоров'я. Підтримка соціального середовища, доступ до якісної інформації, розвиток навичок саморегуляції, критичного мислення та внутрішньої відповідальності, а також опора на цінності і смисли – все це формує підґрунтя для протидії тривожним станам у складних життєвих обставинах. Забезпечення таких умов як на індивідуальному, так і на суспільному рівні є ключовим завданням у сфері психосоціальної підтримки населення.

2.3. Систематика психодіагностичних методик спрямованих на виявлення рівнів тривожності особистості

Нині для виявлення шкільної тривожності застосовуються різноманітні психодіагностичні підходи, серед яких основними є спостереження за поведінкою школярів, опитування батьків та педагогів, використання тестів-опитувальників і проєктивних методик. Кожен із зазначених способів має свої сильні сторони та певні обмеження. Перш за все, деякі методи діагностики мають вікові рамки щодо їх застосування. Так, спостереження, експертні опитування чи проєктивні методи можуть бути ефективними для учнів будь-якого шкільного віку, тоді як стандартизовані методики здатні забезпечити достовірність результатів лише у межах певних вікових груп.

Окремі переваги та недоліки вказаних методів зумовлені їх психодіагностичною природою. Наприклад, спостереження дозволяє виявити прояви тривожності у поведінці дитини навіть у випадках, коли вона сама не

усвідомлює власного емоційного стану. Однак цей метод потребує значних зусиль від психолога та є досить трудомістким, а відсутність єдиної системи обробки даних ускладнює інтерпретацію отриманих результатів [52].

Метод експертного опитування (який передбачає залучення батьків та педагогів) забезпечує можливість оцінити ступінь вираженості тривожності у взаємодії дитини з найближчим соціальним оточенням. Це дозволяє отримати більш повну картину емоційного стану учня. Водночас достовірність таких оцінок залежить від спостережливості, об'єктивності та соціально-перцептивних умінь осіб, які проводять оцінювання. Іноді вчителі чи батьки можуть як недооцінювати, так і перебільшувати прояви тривожності [49].

Використання стандартизованих опитувальників дозволяє кількісно оцінити рівень різних форм шкільної тривожності та провести порівняльний аналіз між різними групами дітей (наприклад, між класами). Такі методи спрощують інтерпретацію даних, однак вони залежать від рівня саморефлексії учнів і їх прагнення продемонструвати соціально прийнятну поведінку, що може вплинути на об'єктивність результатів.

Проективні тести, навпаки, мінімізують вплив ефекту соціальної бажаності, проте їх застосування вимагає індивідуального підходу, що значно ускладнює використання у масових обстеженнях. Крім того, робота з підлітками може бути утрудненою через їх схильність до демонстративності або бажання виглядати незалежними, що спотворює результати тестування [34].

Малюнкові проективні методики є універсальними, оскільки не мають вікових обмежень і дають змогу виявити глибинні аспекти ставлення дитини до себе та навколишнього світу, навіть ті, які вона прагне приховати. Разом з тим, відсутність чіткої системи обробки результатів і стандартизованих критеріїв інтерпретації може призвести до суб'єктивізму з боку дослідника і, відповідно, знизити точність висновків [43].

З урахуванням зазначеного, для первинного масового скринінгу шкільної тривожності доцільно застосовувати методики, що не потребують значних часових витрат і дають змогу швидко виявити дітей із підвищеним рівнем

тривожності. Найефективнішими в цьому контексті є проєктивні малюнкові тести та експертні опитування. Інші методи можна використовувати для детальнішого дослідження виявлених випадків підвищеної тривожності.

Надалі описуються особливості, процедура застосування, способи обробки та інтерпретації результатів найпоширеніших психодіагностичних методик дослідження шкільної тривожності, а також наведено авторські модифікації деяких із них.

Спостереження як метод визначення рівня шкільної тривожності учнів (Філіпса)

Спостереження є важливим методом, що дозволяє виявляти різноманітні параметри та характеристики діяльності учнів (групи або окремого дитини) відповідно до завдань, які ставить психолог. Це спостереження може проводитися в різних навчальних та позакласних ситуаціях: на уроках, під час перерви, в різний час доби – на початку чи наприкінці навчального дня, а також з різних предметів. Основною метою спостереження є виявлення учнів, чиє поведіння або окремі характеристики розвитку відрізняються від поведінки більшості учнів, а саме – виявлення дітей «групи ризику» за показниками шкільної тривожності.

Мета методики. Головна мета спостереження полягає в діагностиці рівня шкільної тривожності учнів шляхом аналізу проявів тривожності в їхній поведінці.

Вікові обмеження. Методика може бути використана для учнів усіх вікових груп (1-11 класи).

Процедура діагностики. Для проведення психодіагностики за допомогою методу спостереження необхідно попередньо домовитися з учителем про час та мету відвідування психологом класу або групи учнів. При цьому не слід попереджати дітей, адже «непомітність» психолога знижує ймовірність демонстрації ними нетипових форм поведінки. Рекомендується зайняти місце на останній парті та не проявляти жвавого інтересу до подій у

класі. Спостереження краще починати не з першого, а з другого або третього відвідування класу, коли учні звикнуть до присутності сторонньої особи. Зазвичай спостереження проводиться в кілька етапів на різних уроках, що дозволяє діагностувати сталість проявів шкільної тривожності в різних ситуаціях.

Необхідні матеріали. Для проведення діагностики потрібні заздалегідь підготовлені бланки карти спостереження. Якщо психолог недостатньо знайомий з учнями, доцільно мати «шпаргалку» – план розсадження парт у класі, на якому позначена розсадка учнів.

Обробка результатів. Обробка результатів спостереження полягає у підрахунку кількості поведінкових проявів, що свідчать про тривожність учня. Верифікаційні та невербальні прояви оцінюються окремо.

Інтерпретація результатів. Метод спостереження передбачає, насамперед, якісну інтерпретацію даних. Важливо враховувати, що невербальні ознаки тривожності є більш інформативними, ніж вербальні, оскільки аналізуючи невербальні прояви, можна виявити тривожність, яку учень не усвідомлює. Висловлення, що вказують на переживання тривоги, вимагають усвідомлення цього стану, що трапляється не завжди. На даний момент стандартизованих кількісних показників для інтерпретації результатів спостереження не існує. У загальному вигляді можна стверджувати, що якщо в поведінці учня відзначається понад 50% ознак тривожності, вказаних у карті спостереження, психологу слід звернути на нього особливу увагу.

Метод експертних опитувань педагогів і батьків учнів (Гемілтон)

Метод експертних опитувань дозволяє отримати інформацію про симптоми шкільної тривожності, що проявляються у взаємодії з учителями та батьками. Цей підхід забезпечує «зовнішній» погляд на ставлення учня до різних компонентів освітнього середовища, що є цінним діагностичним матеріалом. Водночас слід пам'ятати, що результати такого обстеження значною мірою залежать від соціально-перцептивних і мотиваційних

особливостей оцінювального суб'єкта. Деякі батьки чи вчителі можуть схилитися до «катастрофізації» стану дитини або, навпаки, приховувати певні риси її поведінки. Тому метод експертних опитувань доцільно використовувати в комбінації з іншими діагностичними засобами.

Мета методики. Мета методу експертних опитувань полягає в діагностиці шкільної тривожності шляхом аналізу її поведінкових проявів.

Вікові обмеження. Методика може використовуватися для діагностики шкільної тривожності в 1-11 класах.

Процедура діагностики. Опитування може проводитися індивідуально у форматі бесіди або в груповій формі (наприклад, на батьківських зборах) через анкетування. В авторській анкеті міститься 16 запитань.

Необхідні матеріали. Бланк опитування, інструкція: «Вкажіть, будь ласка, варіанти поведінки, характерні для вашої дитини» (для батьків) або «Вкажіть, будь ласка, варіанти поведінки, характерні для... (ім'я та прізвище дитини)» (для вчителів).

Обробка результатів. При обробці результатів враховується кількість «негативних» оцінок, отриманих від батьків або педагогів.

Інтерпретація результатів. Математична стандартизація анкети не проводилася. Практика її використання показує, що наявність шкільної тривожності у дитини свідчить про 5-6 і більше ознак, відзначених у колонці «так» на запитання 1-16. Запитання 17 у деяких випадках також може надати психологу цінну додаткову інформацію.

Проективна методика для діагностики шкільної тривожності

(А. М. Прихожан)

Проективна методика для діагностики шкільної тривожності була розроблена на основі методики, що враховує неструктурованість стимульного матеріалу. Ця методика дозволяє отримати інформацію, незалежну від рівня розвитку рефлексії досліджуваного, що означає, що учень може не помічати або не усвідомлювати свій стан тривоги.

Мета методики. Мета даної методики полягає у виявленні загального рівня шкільної тривожності учнів початкової школи.

Вікові обмеження. Методика призначена для роботи з учнями початкової школи (6-9 років).

Процедура діагностики. Діагностика проводиться лише в індивідуальному форматі, бажано на початку навчального дня, в умовах позитивного контакту психолога з дитиною.

Необхідні матеріали. Для проведення діагностики потрібні два набори по 12 малюнків розміром 18x13 см – набір А для дівчаток і набір Б для хлопчиків.

Інструкція. Дитині пропонується вигадати розповіді за малюнками, пояснюючи настрій персонажів та причини їхніх емоцій. Всі відповіді дітей фіксуються.

Обробка результатів. Оцінюються відповіді на запитання 2-11.

Інтерпретація результатів. Загальний рівень тривожності розраховується за «негативними» відповідями, що характеризують настрій персонажа як сумний, злий або наляканий. Дитина, яка дала 7 і більше подібних відповідей з 10, вважається тривожною. Аналіз відповідей разом із вибором персонажа може надати багатий матеріал для якісного аналізу даних. Особливу увагу слід звернути на випадки, коли дитина дає негативну відповідь на малюнок 12, оскільки ці випадки вимагають додаткового дослідження.

Опитувальник шкільної тривожності Філліпса

Опитувальник шкільної тривожності Філліпса є стандартизованою психодіагностичною методикою, що дозволяє оцінити не лише загальний рівень тривожності учнів, а й специфіку переживань, пов'язаних з різними аспектами шкільного життя. Методика відзначається простотою проведення та обробки результатів, що робить її популярною для фронтальних психодіагностичних обстежень.

Мета методики полягає у вивченні рівня та характеру тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого та середнього шкільного віку. Методика призначена для учнів 3-7 класів.

Процедура діагностики може проводитися в індивідуальному або груповому форматі. Питання подаються в письмовій або усній формі. Присутність вчителя під час опитування не бажана, оскільки це може вплинути на відповіді учнів.

Для проведення дослідження необхідні текст опитувальника та аркуші паперу для відповідей. Інструкція передбачає, що учні повинні чесно відповідати на запитання, ставлячи знак "+" або "-" в залежності від своєї згоди з висловленням.

Шкала тривожності Рогова

Шкала тривожності (Рогов Є. І., 1996) розроблена за принципом "Шкали соціально-ситуаційної тривожності" Кондаша (1973). У цій шкалі учасники оцінюють не наявність або відсутність переживань, а ситуації, які можуть викликати тривогу. Перевага цього типу шкал полягає в тому, що вони дозволяють виявити основні джерела тривоги у школярів, зокрема в трьох сферах: навчальна діяльність, взаємини з однолітками та самооцінка.

Мета методики полягає в діагностиці рівня тривожності підлітків, що локалізується в цих трьох площинах. Методика призначена для підлітків, переважно з 8-10 класів, але може бути успішно застосована для 7-11 класів.

Процедура діагностики передбачає індивідуальне або групове проведення, бажано на початку навчального дня без присутності вчителів. Необхідні матеріали включають діагностичний бланк з інструкцією та завданнями, де учасники позначають свій ступінь тривоги в кожній ситуації.

Проективні малюнки

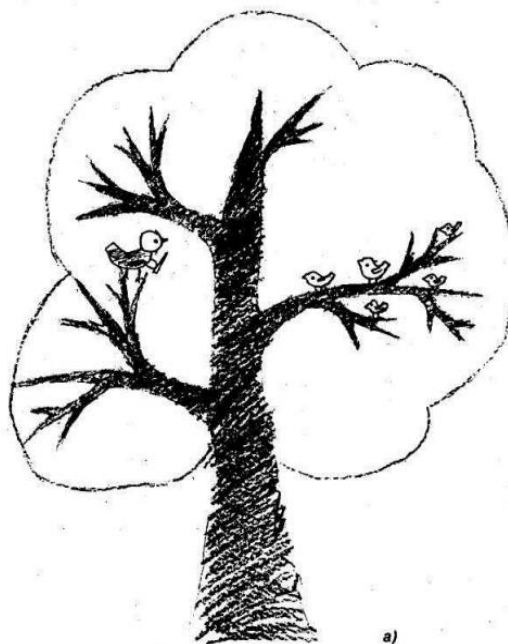


Рисунок 1. «Школа звірів». Благополучний малюнок. Коментар: «Я - одна з цих пташок. Вони вчать, як завжди».

[мережа «Інтернет»]

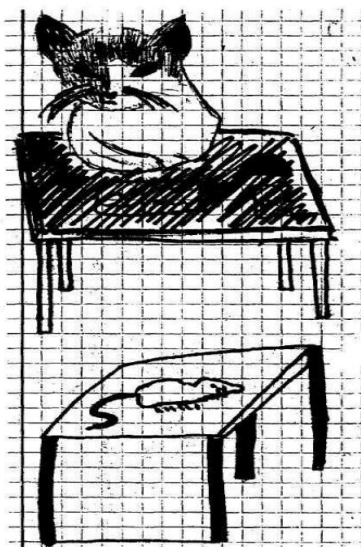


Рисунок 2. «Школа звірів». Неблагополучний малюнок. Коментар: «Мишка - учениця. Це Я. А кішка - К. В.» (класна керівниця цього класу)

[мережа «Інтернет»]

Проективні малюнки є різноманітним засобом діагностики шкільної тривожності. До найбільш діагностично значущих можна віднести "Школа звірів" (автори Н.І. Вьюнова та К.М. Гайдар) (рис. 1, 2). Малюнки допомагають виявити загальну шкільну тривожність, а також специфічні переживання в стресогенних ситуаціях, таких як контрольні роботи чи стосунки з однокласниками та вчителями.

Мета методики полягає в ідентифікації шкільної тривожності учнів, зв'язаної з різними ситуаціями. Проективні малюнки можуть бути використані для діагностики тривожності у дітей різного віку.

Процедура діагностики може проводитися індивідуально або групово, причому важливо, щоб учителі не були присутні під час малювання, щоб учні відчували себе вільніше. Після малювання проводиться бесіда для уточнення змісту малюнка.

Метод незакінчених речень (Мелоні)

Метод незакінчених речень допомагає виявити основні компоненти освітнього середовища, які викликають тривожність у учнів. Він є опосередкованим методом встановлення семантичних зв'язків, що дозволяє вільно виявити уявлення учнів про школу та їх емоційні стосунки з нею.

Мета методики полягає у виявленні емоційного ставлення учнів до різних аспектів освітнього середовища. Методика може бути застосована на будь-якому етапі навчання.

Процедура діагностики може бути індивідуальною або груповою, причому в молодших класах вона зазвичай проводиться у формі бесіди. Для обробки результатів аналізують "емоційне благополуччя" відповідей, враховуючи позитивні та негативні емоції учнів.

Ці методики дозволяють комплексно оцінити шкільну тривожність, а також розробити індивідуальні рекомендації для учнів, що потребують психологічної підтримки.

РОЗДІЛ 3

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНІ АСПЕКТИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Корекційно-профілактична програма подолання тривожності у старшокласників

Проблема підвищеної тривожності у молодіжному віці є актуальною, оскільки саме в цей період відбувається професійне та особистісне становлення людини. Саме в цей час молодь стикається з першими серйозними життєвими випробуваннями, як-от перші кроки в кар'єрі або початок глибоких особистих стосунків, що в майбутньому можуть стати основою для створення родини. Всі ці події можуть бути причинами підвищення рівня тривожності, яка є одним з чинників схильності до панічних атак.

Старшокласники часто оцінюють власні досягнення через порівняння з іншими, прагнучи не відставати від однолітків. Коли реальність не відповідає очікуванням, це може стати джерелом психологічного дискомфорту та стресу. Така ситуація може викликати внутрішній пошук причин невдач, що супроводжується емоційним напруженням, зниженням самооцінки та виснаженням, які є сприятливими умовами для розвитку панічних атак.

Корекційна програма спрямована на те, щоб допомогти молоді подолати ці труднощі, формуючи адекватну самооцінку, зменшуючи рівень тривожності, розвиваючи здатність до рефлексії та самоконтролю. Це дозволяє знизити ризики виникнення панічних атак, зміцнюючи такі важливі риси особистості, як впевненість у собі, самоповага та здатність до самокритики.

Метою програми є зниження рівня тривожності та формування стійкої самооцінки, що зменшить вірогідність панічних реакцій. Завдання програми:

1. Формування позитивного образу «Я».
2. Розвиток адекватної самооцінки.
3. Розвиток навичок рефлексії та усвідомлення власного емоційного стану.
4. Зниження рівня тривожності та схильності до панічних реакцій.
5. Зняття емоційного напруження та забезпечення емоційного комфорту.

Методи та форми роботи:

- елементи арт-терапії (малювання, створення колажів тощо);
- елементи ігротерапії;
- вправи, спрямовані на релаксацію та рефлексію.

Структура заняття:

1. Вітання.
2. Розминкові ігри.
3. Вправи, що спрямовані на розвиток емоційної сфери:
 - корекція емоційного стану;
 - розвиток здатності до рефлексії та саморегуляції.
4. Рефлексія та релаксація.
5. Традиційне прощання.

Організація корекційної роботи:

1. Форма проведення – групова.
2. Кількість занять – 10.
3. Тривалість кожного заняття – 45 хвилин.
4. Частота – двічі на тиждень.

Програма допоможе зменшити схильність до панічних атак через розвиток емоційної стабільності, зниження тривожності та підвищення самосприйняття. В процесі занять створюється атмосфера довіри, дружелюбності та позитивного ставлення до інших, що допомагає покращити емоційний стан учасників.

Тематичний план та структура занять

№ заняття	Мета заняття	Зміст роботи	Години
1	Встановлення з групою зв'язку, створення позитивного настрою на подальшу роботу. Створення доброзичливої, комфортної атмосфери на занятті.	Привітання; Вправа «Знайомство»; Вправа «Маска»; Рефлексія; Зворотній зв'язок; Прощання	1

2	Засвоєння поняття щодо самоцінності людського «Я», розвиток навичок самоаналізу та самооцінки. Закріплення навичок групової роботи.	Привітання; Вправа «Намалюй свій настрій»; Дискусія «Саме-саме»; Вправа «Мій весь світ»; Зворотній зв'язок; Прощання	1
3	Закріплення навичок самоаналізу. Навчання подолання бар'єрів на шляху самокритики, розвиток впевненості у собі.	Привітання; Гра «Ярмарок переваг»; Вправа «Вверх по радузі»; Зворотній зв'язок; Прощання	1
4	Створення емоційно-позитивної атмосфери на занятті, підвищення рівня довіри. Розвиток відчуття емпатії.	Привітання; Вправа «Дзеркало»; Аутотренінг; Рефлексія; Зворотній зв'язок; Прощання	1
5	Створення емоційно-позитивної атмосфери на занятті, підвищення рівня довіри. Створення «Образ Я».	Привітання; Вправа «Перше враження»; Колаж «Образ Я»; Рефлексія; Зворотній зв'язок; Прощання	1
6	Створення емоційно-позитивної атмосфери на заняттях. Знайомство групи з способами взаємодії з тривожними думками та страхами. Пошук ресурсів юнака, за допомогою яких він міг би позбавитись тривожних думок та страхів.	Привітання; Бесіда щодо тривожних думок та страхів; Вправа «Взаємодія зі страхом»; Вправа «Малюнок страху»; Рефлексія; Зворотній зв'язок; Прощання	1

7	Знайомство образом сильної особистості, відпрацювання навичок впевненої поведінки.	Привітання; Бесіда щодо негативних думок; Вправа «Собі та іншим»; Тест «Як я орієнтуюсь у різних ситуаціях»; Гра «Поводир» Зворотній зв'язок; Прощання	1
8	Відпрацювання навичок комунікативної поведінки. Корекція емоційної сфери юнака на основі навичок адекватного емоційного реагування.	Привітання; Вправа «Наші відчуття»; Вправа «Вчимося казати Ні»; Рефлексія; Зворотній зв'язок; Релаксація «Політ до зірки»; Прощання	1
9	Формування емоційно-позитивної атмосфери на занятті. Пошук особистісних ресурсів юнака.	Привітання; Вправа «Скарбниця життєвих сил»; Вправа «Реконструкція життєвого шляху»; Рефлексія; Зворотній зв'язок; Прощання	1
10	Формування емоційно-позитивної атмосфери на занятті. Пошук особистісних ресурсів юнака. Підсумкова діагностика позакішеченню корекційної програми.	Привітання; Вправа «Всі грані гармонії»; Вправа «Мій настрій»; Підсумкова діагностика; Зворотній зв'язок; Прощання.	1

Опис вправ корекційної програми наведено в Додатку А.

Тематичний план занять був розроблений з метою систематичного і послідовного проведення корекційно-розвивальної роботи зі старшокласниками. Основна задача плану полягала у створенні сприятливого психологічного середовища, формуванні навичок самопізнання, розвитку впевненості в собі, а також у пошуку і використанні внутрішніх ресурсів учнів для подолання тривожності. Кожне заняття сплановане таким чином, щоб поступово поглиблювати емоційне, когнітивне та поведінкове розуміння себе, стимулювати активну участь у груповій роботі та заохочувати до рефлексії власного досвіду.

Планування тематичного циклу здійснювалося з урахуванням принципу поступовості: від установлення контакту і створення довірчої атмосфери на перших заняттях до розвитку конкретних навичок самоаналізу, емоційної регуляції та комунікації на подальших етапах. Ранній етап передбачав знайомство учасників між собою та з методиками роботи, формування позитивного настрою й безпечного середовища для висловлення власних думок і переживань. Наступні заняття були спрямовані на поглиблення самопізнання, розвиток самооцінки та виявлення особистісних ресурсів, що дозволяє старшокласникам ефективніше долати страхи та тривожні думки.

Кожне заняття тематичного плану містить чітко визначені цілі, які відповідають змісту роботи та практичним вправам. Заняття включають різноманітні методичні прийоми: інтерактивні вправи, ігри, малювання, колажі, бесіди, релаксаційні техніки та рефлексію, що дозволяє максимально адаптувати програму до індивідуальних особливостей учнів. Завдяки цьому план стає не лише інструментом навчання, а й засобом розвитку емоційної стабільності, комунікативних умінь та саморегуляції старшокласників.

Завершальний етап тематичного плану передбачає узагальнення отриманих знань і навичок, підведення підсумків, оцінку ефективності корекційної програми та рефлексію власного прогресу учнів.

3.2. Експериментальне апробування ефективності корекційно-профілактичної програми подолання тривожності в освітньому середовищі середньої ЗОШ

Корекційна програма була проведена серед старших школярів, які мали високий рівень тривожності та схильність до панічних станів під час початкового діагностування. Група налічувала 12 учасників. Після завершення корекційно-профілактичної програми ми провели повторну діагностику учасників, які брали в ній участь, для оцінки ефективності програми в контексті зниження тривожності, що є фактором розвитку панічних атак у молодих

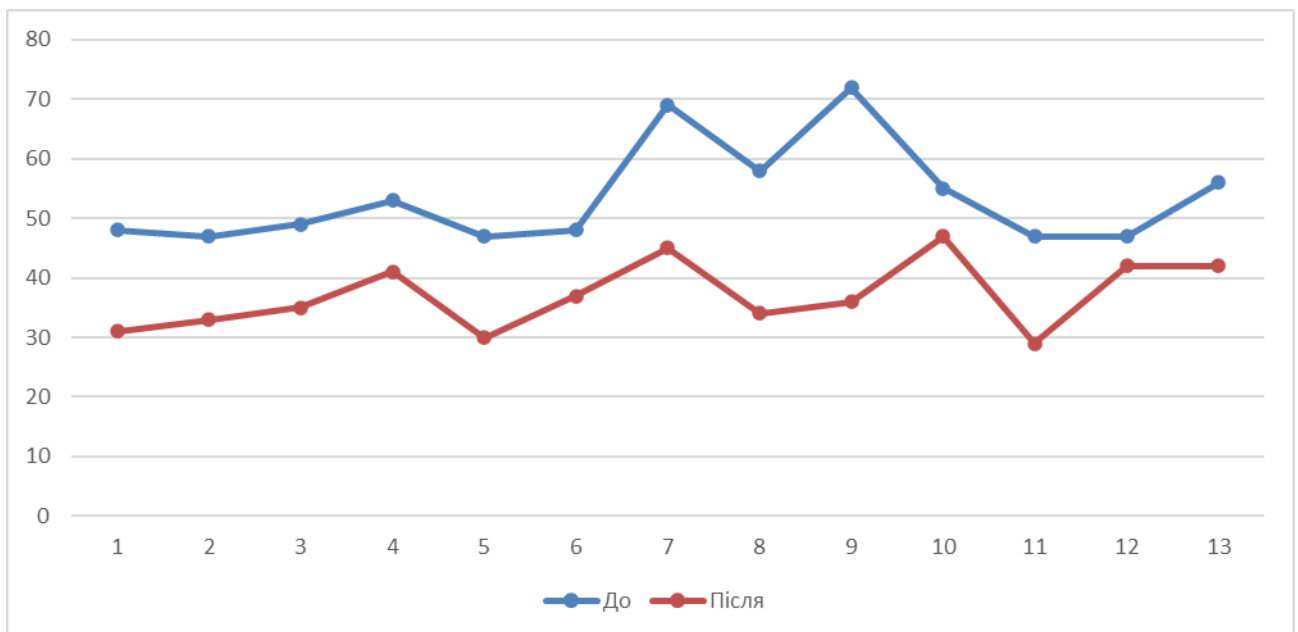


Рис.3.1. Розподіл за рівнями ситуативної тривожності за методикою Ч.Д. Спілберга (адаптація Ю.Л. Ханін) до та після проведення корекційно-профілактичної програми

людей.

Повторна діагностика була здійснена з використанням таких методик:

- Методика для визначення рівня тривожності за Ч. Д. Спілбергом (адаптація Ю. Л. Ханіна);
- Методика самооцінки психічних станів за Г. Айзенком;
- Опитувальник «Визначення рівня самооцінки» С. В. Ковальова;
- Методика діагностики рівня розвитку синдрому емоційного вигорання;

- Шкала для вимірювання рівня депресії (шкала депресії Бека).

За результатами повторної діагностики рівня тривожності за методикою Ч. Д. Спілберга (адаптація Ю. Л. Ханіна) було виявлено зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності, що відображено на Рис. 1 та Рис. 2.

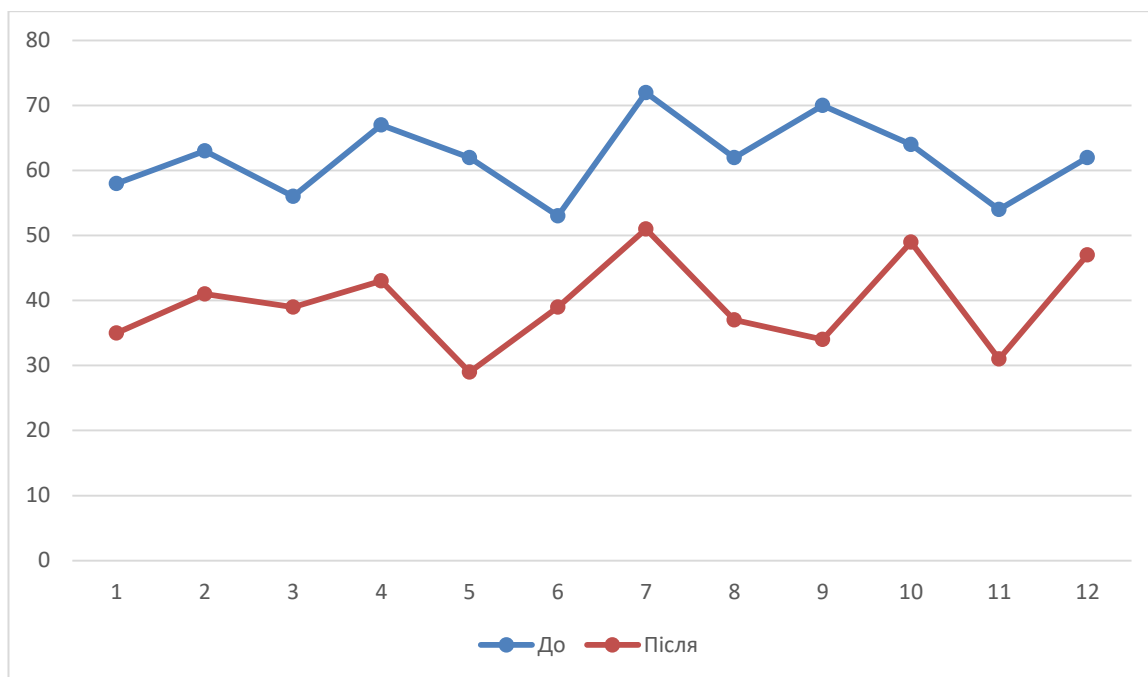


Рис.3.2. Розподіл за рівнями особистісної тривожності за методикою Ч.Д.Спілберга (адаптація Ю.Л.Ханін) до та після проведення корекційно-профілактичної програми

За методикою Г. Айзенка, спрямованою на оцінку психічних станів у юнаків, було зафіксовано зниження рівнів тривожності, фрустрації, ригідності та агресії. Результати дослідження представлені на Рис. 3, Рис. 4, Рис. 5, Рис.6.

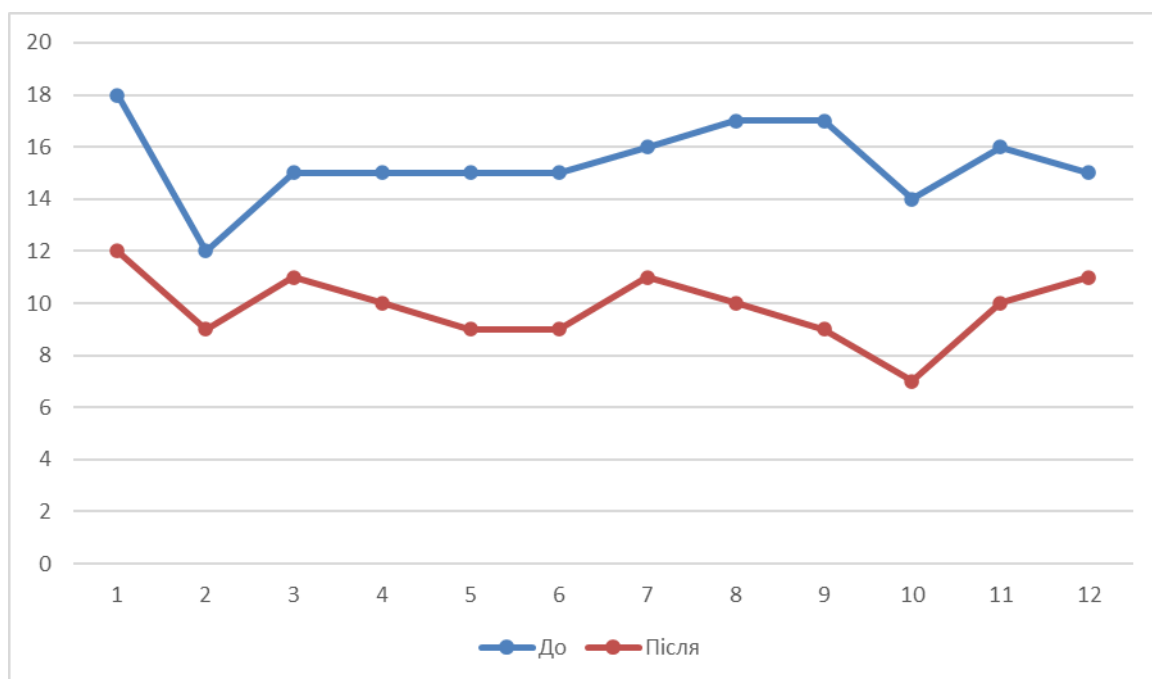


Рис.3.3. Розподіл за рівнями тривожності за методикою Г.Айзенка до та після проведення корекційно-профілактичної програми

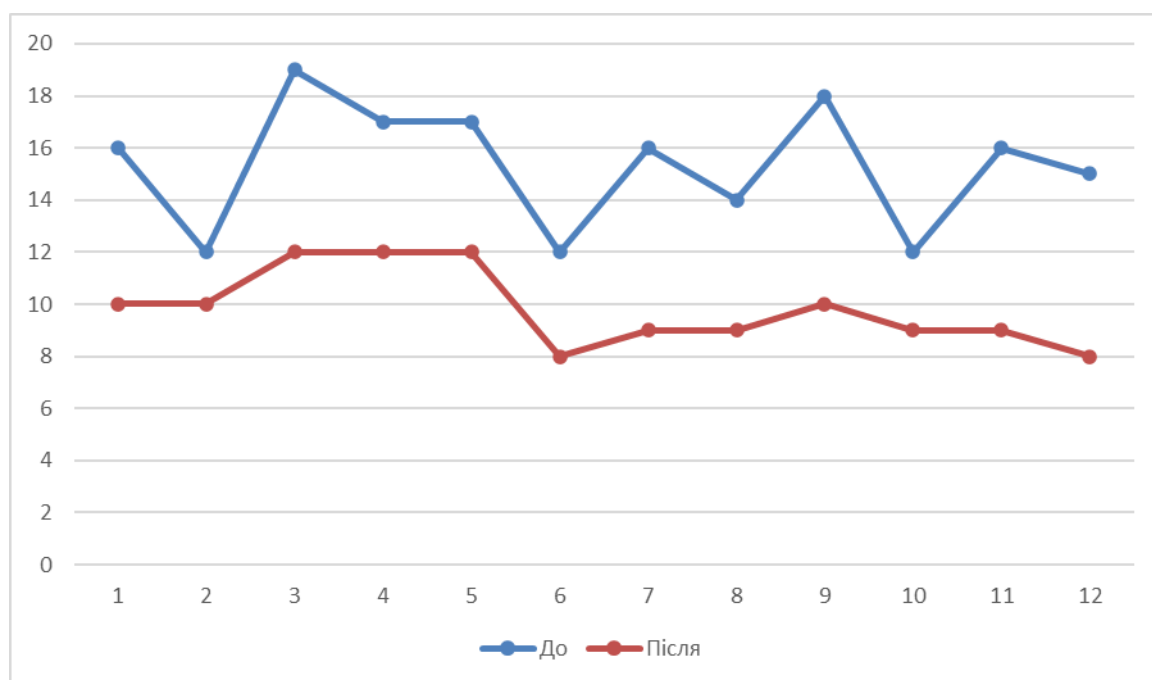


Рис.3.4. Розподіл за рівнями фрустрації за методикою Г.Айзенка до та після проведення корекційно-профілактичної програми

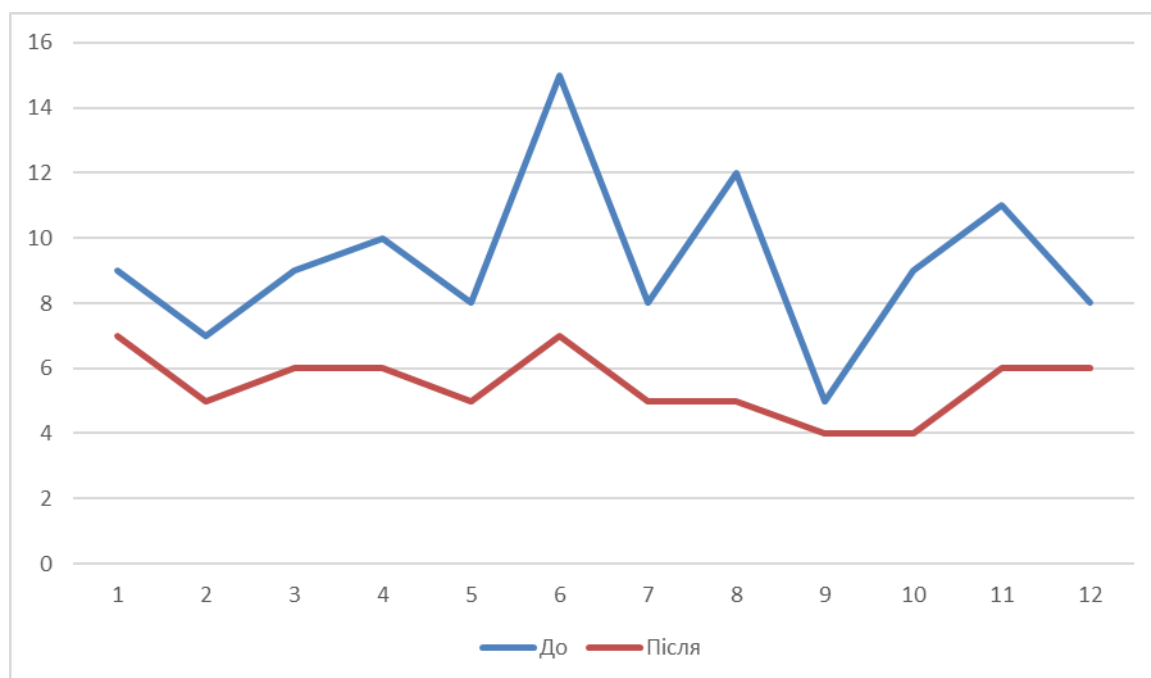


Рис.3.5. Розподіл за рівнями агресії за методикою Г.Айзенка до та після проведення корекційно-профілактичної програми

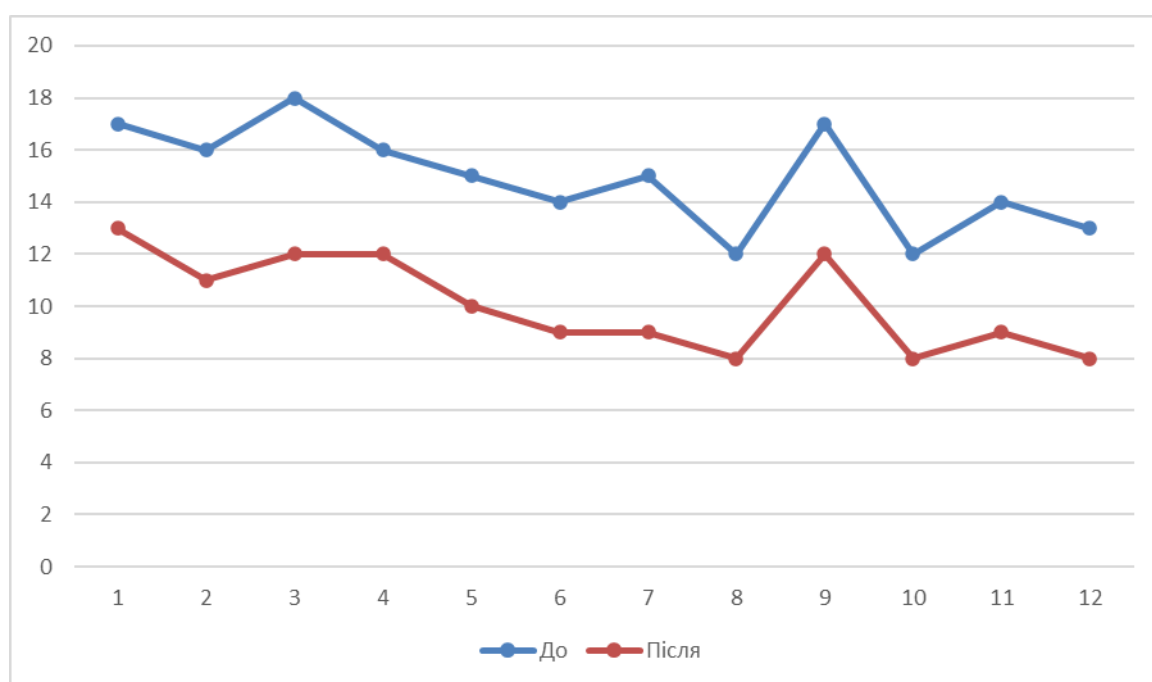


Рис.3.6. Розподіл за рівнями ригідності за методикою Г.Айзенка до та після проведення корекційно-профілактичної програми

Згідно з методикою С.В. Ковальова, спрямованою на оцінку рівня самооцінки в юнаків, результати показали, що після проведення корекційно-

профілактичної програми низький рівень самооцінки змінився на середній. Дані повторної діагностики представлені на Рис. 7. Результати повторного тестування щодо рівня розвитку синдрому емоційного вигорання продемонстрували зменшення рівня емоційного виснаження та деперсоналізації, а також збільшення рівня редукції особистих досягнень, що

видно на Рис. 8, Рис.9, Рис. 10.

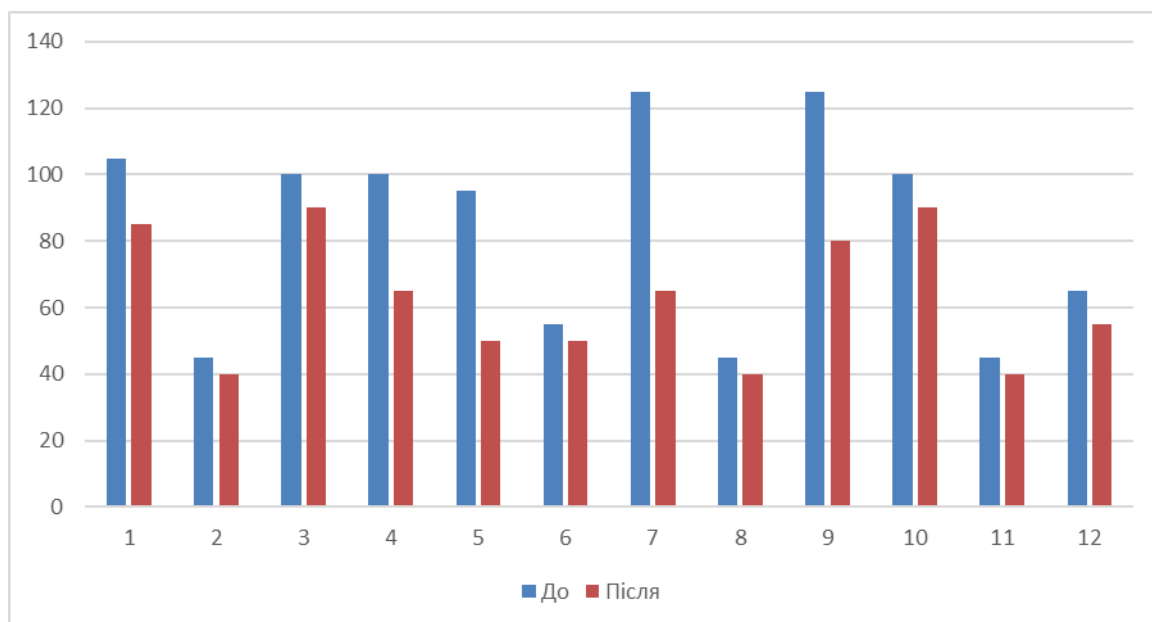


Рис.3.7. Розподіл за рівнями самооцінки за методикою С.В,Ковальова до та після проведення корекційно-профілактичної програми

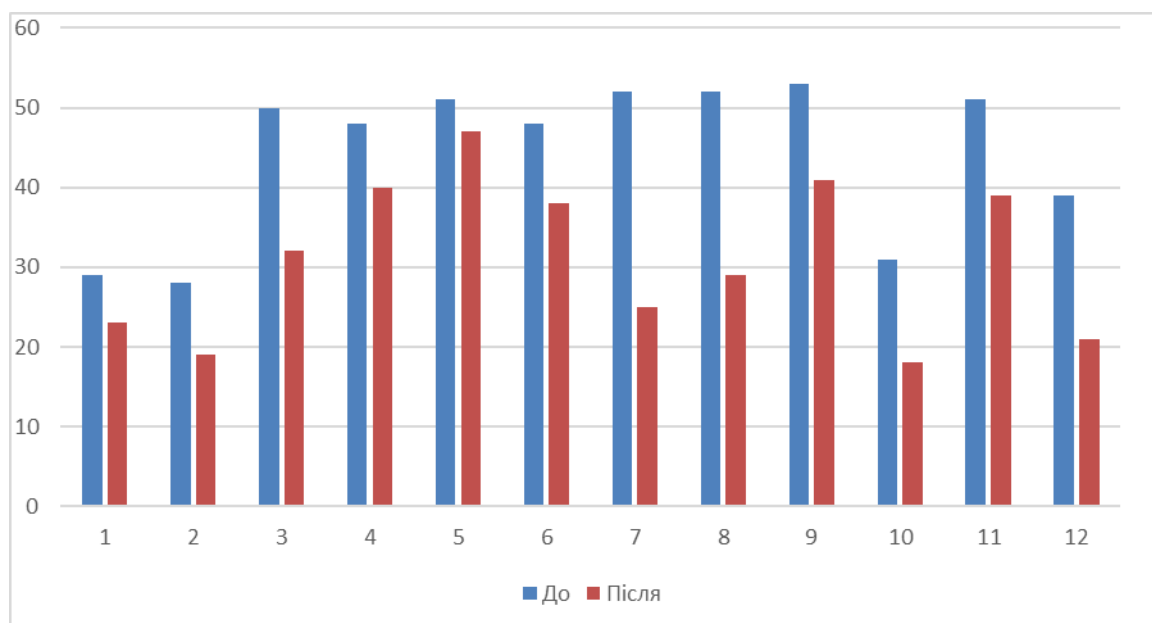


Рис.3.8. Розподіл за рівнями емоційного виснаження, редуції особистісних досягнень та деперсоналізації до та після проведення корекційно-профілактичної програми

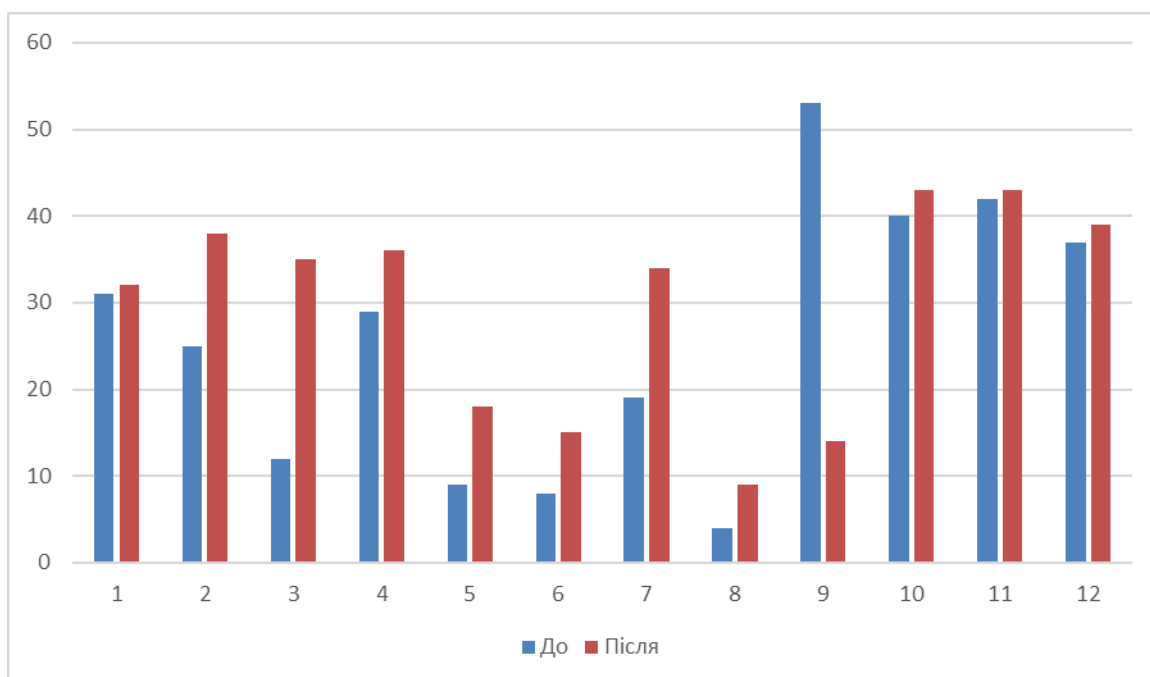


Рис.3.9. Розподіл за рівнями редукції особистісних досягнень до та після проведення корекційно-профілактичної програми

Окрім того, було проведено повторне діагностування рівня депресивних станів у юнаків за методикою «Шкала депресії Бека», результати якого (Рис. 11) показали зниження рівня депресії після участі в корекційно-профілактичній

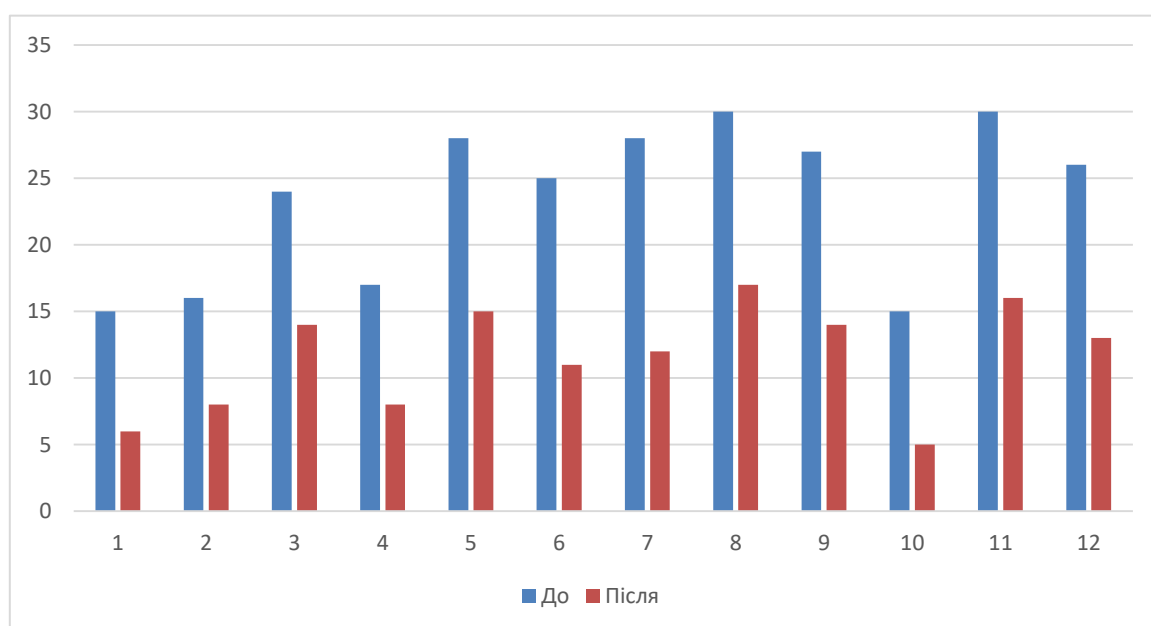


Рис. 3.10. Розподіл за рівнями деперсоналізації до та після проведення корекційно-профілактичної програми

програмі.

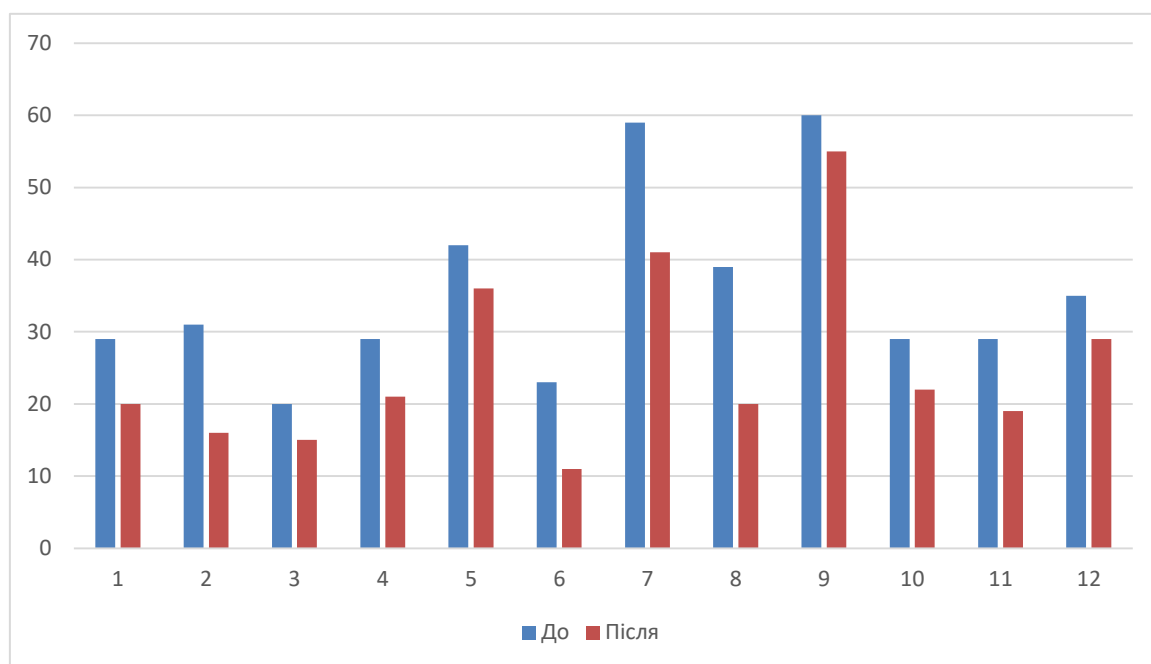


Рис.3.11. Розподіл за рівнями вираженості депресії у осіб юнацького віку за методикою шкали депресії Бека до та після проведення корекційно-профілактичної

На основі отриманих результатів можна дійти висновку про ефективність розробленої програми, оскільки спостерігаються суттєві позитивні зміни в показниках ситуативної та особистісної тривожності, рівня самооцінки, емоційного вигорання та панічних атак. Комплексний підхід до створення програми, враховуючи тривожність як чинник розвитку панічних атак в юнацькому віці, за результатами повторної діагностики мав значний вплив на зниження рівня тривожності, що, в свою чергу, сприяло зменшенню депресії у юнаків.

3.3. Система прикладних рекомендацій щодо саморегуляції емоційно-вольової сфери особистості

Рекомендації для юнаків, схильних до високого рівня тривожності та ризику панічних атак:

- Дотримуйтесь регулярного та збалансованого харчування.
- Зменшіть вживання кофеїну, оскільки він може посилити фізичні прояви тривожності. Кофеїн міститься в каві, чаї, енергетичних напоях, а його надмірне вживання може провокувати зростання тривожності та розвиток панічних атак.
- Займайтеся фізичною активністю, оскільки це допомагає зменшити стрес і зняти напруження.
- Освойте техніки релаксації, такі як "Подорож до зірки", які детально описані в корекційній програмі.
- Навчіться співпрацювати з іншими, розвиваючи навички компромісу, взаємодопомоги та вирішення конфліктів.
- Вчіться відстоювати свої особисті кордони та раціонально розподіляти свої ресурси.
- Освоюйте навички саморегуляції, наприклад, переключення уваги ("Це я вирішу завтра, а зараз зосереджуся на відпочинку"), зниження важливості ситуацій ("Це лише доповідь, і я готовий відповісти на будь-які запитання"), створення запасного плану, а також аналізуйте попередні успіхи.
- Знайдіть час для улюблених захоплень, що приносять задоволення та допомагають відновлювати емоційний баланс.
- Вивчайте свої емоції, звертаючи увагу на власні почуття. Це допоможе краще контролювати ситуацію та знижувати рівень тривожності.
- Спробуйте визначити, які саме емоції лежать в основі вашої тривожності. Це може бути комбінація, наприклад, страху, сорому або гніву. Подумайте, що можна зробити для зміни ситуації, яка викликає ці емоції.
- Якщо тривожність стає надмірною, тривалою та впливає на якість життя, зверніться за допомогою до спеціалістів, таких як психотерапевти чи психіатри.

Поради для профілактики депресивних станів у старшокласників:

- Не перевантажуйте себе справами, обирайте комфортний режим дня.

- Регулярно плануйте відпочинок: відвідування кінотеатру, прогулянки на природі чи мандрівки.
- Розставляйте пріоритети, не відволікаючись на несуттєві дрібниці.
- Пам'ятайте, що робота чи навчання мають бути частиною життя, а не основною його метою.
- Приділяйте час своїм хобі.
- Використовуйте ароматерапію та вправи на релаксацію для зняття стресу.
- Дотримуйтеся здорового режиму сну та збалансованого харчування.
- Дозволяйте собі висловлювати емоції.
- Відвідуйте тренінги, спрямовані на краще розуміння себе та взаємодію з оточуючими.

Рекомендації для подолання панічних атак у старшокласників:

- Якщо у вас є підозра на панічну атаку, найважливіший крок – звернення до кваліфікованого спеціаліста.

Поради для близьких, які підтримують людину з депресією:

- Проявляйте співчуття, але не занурюйтесь у негативні емоції разом з людиною.
- Поясніть, що депресія – це не її вина, а хвороба, яка потребує допомоги та лікування.
- Намагайтесь додавати позитивні моменти у життя цієї людини.
- За можливості, залучайте її до корисної діяльності, не ізолюйте від соціальної активності повністю.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дало змогу здійснити всебічний аналіз тривожності як психологічного феномену, виявити її специфічні прояви в старшокласників в умовах воєнного конфлікту та запропонувати ефективні шляхи подолання цього стану через цілеспрямовану психокорекційну роботу.

У процесі роботи з'ясовано, що тривожність – це складне психоемоційне явище, що супроводжує людину впродовж усього життя, але має особливу інтенсивність у підлітковому віці. У цей період особистість зазнає значного внутрішнього напруження, пов'язаного з самовизначенням, вибором життєвого шляху, формуванням світогляду та соціальних установок. У старшокласників тривожність проявляється не лише в емоційній сфері, а й на поведінковому, когнітивному та фізіологічному рівнях. Це особливо ускладнюється в умовах війни, коли зростає відчуття загрози, невизначеності, нестабільності, що є основними чинниками розвитку тривожних станів.

Теоретичний аналіз показав, що вітчизняні та зарубіжні психологи розглядають тривожність як стійку індивідуальну особливість або ситуативну реакцію на стресові впливи. Визначено два основні типи тривожності – ситуативна та особистісна – які по-різному впливають на адаптаційні можливості підлітка. Підвищена тривожність у старшокласників зумовлюється також емоційною нестійкістю, труднощами у взаємодії з оточенням, зниженням самооцінки, загостреним сприйняттям соціальних та особистісних загроз.

Аналіз психоемоційного стану старшокласників у реаліях воєнного стану дозволив встановити, що війна викликає у молоді значний спектр стресових реакцій, зокрема страх, емоційне виснаження, порушення сну, соматичні симптоми (головний біль, м'язова напруга), дратівливість, зниження концентрації уваги, відчуття ізоляції та безпорадності. Ці прояви часто супроводжуються депресивними настроями, внутрішнім конфліктом, зниженням навчальної мотивації та соціального інтересу.

Емпіричне дослідження виявило значний рівень тривожності серед старшокласників, який у багатьох випадках досягає межових або критичних значень. Учасники дослідження вказували на емоційну пригніченість, втрату впевненості в собі, страх перед майбутнім, переживання за близьких, труднощі з навчанням. Ці дані свідчать про необхідність системної психологічної підтримки школярів у кризових умовах.

Одним із практичних результатів дослідження стало впровадження авторської корекційно-профілактичної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності. Програма містила релаксаційні вправи, арт-терапевтичні методики, групову взаємодію, елементи тренінгів з розвитку емоційного інтелекту, вправи на усвідомлення власних емоцій, техніки саморегуляції та подолання негативного мислення. Ефективність програми була підтверджена результатами повторного тестування: у більшості учасників спостерігалось зниження рівня тривожності, покращення настрою, зростання впевненості у власних силах, зменшення проявів соматичних симптомів.

Значення отриманих результатів полягає у практичному внеску в психосоціальну роботу з молоддю, яка переживає стресові впливи війни. Рекомендації, розроблені в межах дослідження, можуть бути використані шкільними психологами, педагогами, соціальними працівниками для організації підтримки та профілактики тривожних станів. Особливо важливою є міждисциплінарна взаємодія між психологами, освітянами та батьками, що дозволяє створити стабільне, підтримувальне середовище для збереження психічного здоров'я підлітків.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що подолання тривожності у старшокласників можливе лише за умов системного підходу, який поєднує індивідуальні особливості підлітка, умови освітнього середовища та соціальну підтримку. Запропоновані механізми і програми можуть бути адаптовані до різних навчальних закладів, що функціонують в умовах війни, і сприяти формуванню психологічної стійкості учнів, їх емоційної рівноваги та здатності до самореалізації навіть у складних життєвих умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Іванова Т., Тривога як психологічний феномен, *Вісник Львівського університету. Серія : Психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 72-78.* Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vlups_2020_6_13
2. Бабатіна С.І., Особливості побудови та змісту життєвої стратегії особистості юнацького віку. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. праць Східноукраїнського національного університету ім. В. Даля. Луганськ, 2015. С. 29–38.*
3. Байер О.О. Життєві кризи особистості: навчальний посібник Дніпропетровськ, *Видавництво Дніпропетровського національного університету. 2010. 244 с.*
4. Басенко О. М. Дослідження психоемоційного стану підлітків в умовах воєнного конфлікту на Сході України. *Психологічний часопис, 2020. (5(6)), С. 56-65.*
5. Басенко О. Психологічні особливості прояву стресу та життєстійкості у дітей і підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Теорія і практика сучасної психології. 2019. №5. С. 14 – 19.*
6. Беннет Дж., колеги. (2023). Anxiety in children with developmental delays: A survey study. *Journal of Child Psychology, 45(2), С. 213-229.*
7. Бондарук Ю. Особливості групової психологічної роботи з дітьми, які отримали травматичний досвід. *Психологічні перспективи. 2020. Вип. 36. С. 49–66.*
8. Бондарчук О. І., Пінчук Н. І. Як попередити та подолати стрес у складних умовах сьогодення: спецкурс для слухачів очно-дистанційної форми навчання в системі післядипломної освіти. К., 2020. 42 с.
9. Василенко О.М. Особливості психолого-педагогічного супроводу підлітків, переселених із зони бойових дій. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна». 2018. №1 (15). С. 116 – 119.*

10. Горбатих В.В. (2019). Індивідуальні особливості самоставлення старшого дошкільника в структурі життєвих орієнтацій (Дис. канд. психол. наук). Київ.
11. Джонсон П., Блейк К. (2021). Socioeconomic factors and mental health in children with developmental delays. *Child Health Research*, 37(4), С. 456-470.
12. Дмитріюк Н.С. (2015). Проблема тривожності у старших дошкільників: деякі емпіричні кореляції та індикатори. *Актуальні проблеми психології*, 10(27), 133-143. Режим доступу : <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v10/i27/14.pdf>
13. Дреєв Н. А., Григор'єва О. І. (2023). Соціальні фактори впливу на креативність і тривожність у дітей. *Психологія сучасності*, 20(1), С. 77-82.
14. Фройд З. Вступ до психоаналізу. Харків : КСД, 2015. 480 с.
15. Опитувальник Спілбергера-Ханіна. URL: <https://studentam.net.ua/content/view/10952/86/>
16. Опитувальник Айзенка. URL: https://e-pidruchniki.com/content/898_45_test_samoocinka_psihichnih_staniv_g_aizenk.html
17. Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Методичні рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2022. 52 с.
18. Карамушка Л., Карамушка Т., Емпіричне дослідження особливостей психічного здоров'я вимушених «внутрішніх» переселенців в умовах війни. *Організаційна психологія. економічна психологія*, 2022. (2(26), С. 48-59.
19. Романовський О. Г. Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: матеріали міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика», 21 жовтня 2016 р. Вип. 46 (50), с. 18-31).

- Харків: НТУ «ХП». Режим доступу :
http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPIPress/29201/1/Elita_2017_46_Mishchenko_Psykholohichni.pdf
20. Коваленко Н. І. (2023). Соціальна тривожність і її вплив на творчий процес у дітей. *Психологічні аспекти освіти*, 21(3), С. 112-117.
 21. Сергєєнкова О. П. Дослідження емоційної сфери в юнацькому віці. *Теорія і практика сучасної психології* (3). 2018. С. 243-247
 22. Коробка Л. Соціально-психологічна адаптація спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту: теоретичні засади дослідження. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2015. №4 (29). С. 76–82.
 23. Костенко І. С., Задорожна О. В. (2021). Тривожність і креативність: дослідження взаємозв'язку. *Дитяча психологія*, 18(2), С. 45-50.
 24. Котлова Л. О., Долінчук І. О., Ілющенко І. О. Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. *Габітус*, 2023. 53. С. 63-68
 25. Кравчук С. Л. Особливості життєстійкості як фактора психологічної пружності особистості юнацького віку в умовах воєнного конфлікту. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. 2018. Вип. 1. Т. 1. С. 99–105.
 26. Кузікова С. Б. Вікові особливості переживання травм війни: інтегративний підхід. С. Б. Кузікова, В. Л. Зливков, С. О. Лукомська. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки: зб. наук. праць. гол. ред. О.Є. Блинова. Івано-Франківськ : ХДУ, 2022. Вип. 2. С. 64-70.*
 27. Ліндсей М., & Кемпбелл С. (2023). Emotional regulation in children with developmental delays: Implications for anxiety. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 29(1). С. 12-20.
 28. Лонг А. (2020). Early intervention strategies for anxious children with developmental delays. *Journal of Child Development*, 32(5), С. 123-135.

29. Михайлишин У.Б., Сухан В.С., Анталовці О.В. Психологічний стан здобувачів вищої освіти в період воєнного стану. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, 2023. (2). С. 27-33.
30. Міщенко М.П., Хавіна І.В. (2017). Психологічні особливості страхів і тривожності у дітей дошкільного віку.
31. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності / С. М. Дмитрієва, О. Л. Мачушник // Вісник. – № 3 (37). – 2018. К.: Видавництво КІБіТ, 2018. С. 13-18. (Збірник включено до переліку фахових видань, згідно з наказом МОН України від 24.10.2017 р. № 1413).
32. Романовський О.Г.(Ред.) Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти: матеріали міжнародної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та молодих вчених «Психолого-педагогічні аспекти формування управлінського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика», (21 жовтня 2016 р.). Вип. 46 (50), с. 18-31. Харків: НТУ «ХП». Режим доступу : http://repository.kpi.kharkov.ua/bitstream/KhPIPress/29201/1/Elita_2017_46_Mishchenko_Psykholohichni.pdf
33. Омельченко Я.М. Психологічна допомога дітям із тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2011. 112 с.
34. Пилипенко Л. В., Пристайко Ю. Р. Емпіричне дослідження впливу воєнного стану на психічне здоров'я особистості юнацького віку. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Педагогіка і психологія*. 2023. Т. 1. С. 58–66.
35. Поліщук В. М. Симптомокомплекси переживань вікових криз у підлітковому і юнацькому віці. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 4. С. 1–5.

36. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. за ред. К.В. Седих. Полтава: *Астроя*, 2018. 342 с.
37. Савчин М. В., Василенко Л. А. Вікова психологія: навч. посібник, 5-ге видання, перероблене, доповнене. Київ : ВЦ «Академія», 2021. 376 с.
38. Титаренко Т.М., Дворник М.С., Климчук В.О. та ін.; за наук. ред. Т.М.Титаренко. Соціально – психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій: практичний посібник. *Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології*. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2019. 220 с. 63
39. Соціально-педагогічна та психологічна допомога сім'ям з дітьми в період військового конфлікту: навчально-методичний посібник. К.: Агентство “Україна”. 2015. 176 с.
40. Спіркіна О.О., Фомич М. В., Кришталь М. А. Вікова психологія та геронтопсихологія: курс лекцій. Черкаси: ЧПБ ім. Героїв Чорнобиля, 2019. 342 с.
41. Ставицька С.О. Прояв та подолання особистісної тривожності у школярів. *Психологія*. 1998. С. 168–173.
42. Степаненко О.С. (2022). Тривожність як каталізатор креативності. *Творчість у навчанні*, 14(2).С. 55-60.
43. Стуліка О.Б., Бабкіна А.П. Психологічні механізми особистісного реагування в ситуації невизначеності. *Молодий вчений*, № 3 (91). 2021. С. 193–198.
44. Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. *Молодий вчений*, 2022. 11 (111), 18-22 с.
45. Токарева Н.М., Шамне А.В. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник (для студентів вищих навчальних закладів). Київ, 2017. 548 с.
46. Томчук С.М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. *Монографія*. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

47. Андросович К.А. Психологічне консультування постраждалих внаслідок війни. Перспективи та інновації науки. (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»). *Науковий журнал: Видавнича група «Наукові перспективи»*, 2023. № 1 (19). С. 406-414.
48. Тюріна В.О., Солохіна Л.О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість, Суспільство, Війна*. Харків, 2022. С. 116-118
49. Учитель І.Б., Сурякова М.В, Батраченко І.Б. Вікова і педагогічна психологія: навч. посібник (електронне видання): Дніпро, 2021. 162 с.
50. Філоненко Ю. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*, 2022. 8, С. 86–94.
51. Фішер К., Кларк Р. (2024). Peerrelationships and anxiety in children with developmental delays. *Journal of Child Psychology*, 46(3), 301-318.
52. Хавула Р. М. Життєва перспектива особистості в юнацькому віці. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2015. 11. С. 343–348.
53. Чен Л., Хан С. (2022). Concentration and anxiety in children with developmental delays: A correlational study. *International Journal of Child Development*, 40(2), С. 145-159.
54. Чіп Р. Психологічні особливості переживання життєвої кризи особистістю в ранньому юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології розвитку особистості. Психологія особистості*. 2011. № 1 (2). С. 289–296.
55. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Наукові перспективи*, 2022, 7 (25). С. 554–567.
56. Alkozei A., Cooper P., Creswell C. (2014). Emotional reasoning and anxiety sensitivity: Associations with social anxiety disorder in childhood.

Journal of Affective Disorders. C. 152–154 (Jan.). C. 219-228.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.09.014>

57. Apetroaia A., Hill C., Creswell C. (2015). Parental responsibility beliefs: associations with parental anxiety and behaviours in the context of childhood anxiety disorders. Journal of Affective Disorders, 188 (1 Dec.). C. 127-133.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.08.059>

58. Bangasser DA, Cuarenta A. Sex differences in anxiety and depression: circuits and mechanisms. Nat Rev Neurosci. 2021 Nov;22(11). C. 674-684. doi: 10.1038/s41583-021-00513-0. Epub 2021 Sep 20. PMID: 34545241.

ДОДАТКИ

Додаток А

ЗАНЯТТЯ 1

Мета заняття: Налагодження контакту з групою та створення позитивної атмосфери для подальшої роботи. Формування доброзичливого та комфортного середовища.

Привітання

Початок знайомства з групою, створення мотивації для подальшої співпраці.

Вправа "Знайомство"

Мета: Познайтися з учасниками, визначити їхні очікування та початковий емоційний стан.

Інструкція: Учасники по черзі представляються, називають своє ім'я, вік, що їм подобається робити, що в них виходить добре, а також тварину, якою б хотіли бути, з поясненням, чому.

Вправа "Маска"

Мета: Зняти напругу та вирішити внутрішні конфлікти.
 Інструкція: Учасникам пропонується створити маску для казкового балу та зіграти історію, яка могла б трапитися на цьому балу. Після виконання проводиться обговорення вправи.

Зворотній зв'язок

Мета: Оцінити задоволеність заняттям, з'ясувати, що нового дізналися учасники, і закріпити позитивні емоції.

ЗАНЯТТЯ 2

Мета заняття: Формування розуміння важливості самоцінності, розвиток навичок самоаналізу та самооцінки. Зміцнення навичок роботи в групі.

Привітання

Запитання про самопочуття учасників та про події, що сталися між заняттями.

Вправа "Намалюй свій настрій"

Мета: Зняти напругу та вирішити внутрішні конфлікти.
Інструкція: Учасники малюють свій поточний емоційний стан кольоровими олівцями або фарбами. По завершенню малюнки обговорюються.

Дискусія "Най-най"

Мета: Зосередити увагу на життєвих цінностях та сприяти самоприйняттю.

Інструкція: Учасники записують на аркушах те, що вважають найважливішим у житті. Після цього відповіді обговорюються, і психолог допомагає дійти висновку, що кожна людина унікальна і має власну цінність.

Вправа "Мій Всесвіт"

Мета: Допомогти краще зрозуміти себе та знайти однодумців.
Інструкція: Учасники малюють коло з променями, що ведуть до інших кіл, у центральному колі пишуть "Я", а в інших відповідають на запитання про свої вподобання.

Зворотний зв'язок

Мета: Оцінити задоволеність заняттям, обговорити нові знання та закріпити позитивні емоції.

ЗАНЯТТЯ 3

Мета заняття: Розвиток навичок самоаналізу, подолання бар'єрів у самокритиці та зміцнення впевненості в собі.

Привітання

Запитання про самопочуття учасників та події між заняттями.

Вправа "Ярмарок переваг"

Мета: Вдосконалити навички самоаналізу.

Інструкція: Учасники отримують аркуші з надписами "Продаю" та "Купую". Вони записують свої недоліки та переваги, які б хотіли продати чи купити, а потім обмінюються "товарами" на уявному ярмарку. Після цього відбувається обговорення.

Зворотний зв'язок

Мета: Дізнатися, як учасники оцінюють заняття, чи було складно відкрито говорити про свої недоліки, закріпити позитивні емоції.

ЗАНЯТТЯ 4

Мета заняття: Створення емоційно позитивної атмосфери, підвищення довіри та розвиток емпатії.

Привітання

Обговорення самопочуття учасників та подій між заняттями.

Вправа "Дзеркало"

Мета: Розвинути емпатію.

Інструкція: Один учасник робить рухи, а інший їх відтворює, як у дзеркалі. Через кілька хвилин ролі змінюються. Після вправи кожен ділиться своїми враженнями.

Вправа "Короткий аутотренінг"

Мета: Навчити учасників розслаблятися та знімати напругу.

Інструкція: Психолог проводить вправу для розслаблення, в якій учасники поступово розслабляються та пригадують приємні моменти свого життя.

Зворотний зв'язок

Мета: Оцінити рівень задоволеності заняттям, обговорити нові враження та закріпити позитивні емоції.

ЗАНЯТТЯ 5

Мета заняття: Підтримання позитивної атмосфери, підвищення довіри та розвиток уявлення про власне "Я".

Привітання

Запитання про самопочуття учасників та події між заняттями.

Вправа "Перше враження"

Мета: Усвідомити свій внутрішній стан через зовнішні прояви, навчитися "читати" інших.

Інструкція: Учасники описують свої відчуття, жести, міміку та поведінку, після чого обговорюють складність виконання завдання.

Колаж "Образ Я"

Мета: Усвідомлення власного образу "Я".

Інструкція: Учасники створюють колаж, що відображає їхнє уявлення про себе, використовуючи різноманітні матеріали. Після завершення роботи проводиться обговорення.

Зворотний зв'язок

Мета: Дізнатися про рівень задоволеності заняттям, закріпити позитивні емоції та обговорити нові знання.

ЗАНЯТТЯ 6

Ціль заняття: Створити комфортну та позитивну атмосферу. Ознайомити групу зі способами роботи з тривожними думками та страхами, а також знайти ресурси для подолання цих тривог.

Привітання

Відмітити настрій та самопочуття кожного учасника, обговорити позитивні події, що відбулися між заняттями. Поговорити про страхи та тривожні думки для виявлення їх у учасників.

Вправа «Спілкування зі страхом»

Ціль: Навчити справлятися зі своїми страхами.

Інструкція: Багато страхів заважають нам рухатись вперед, блокуючи уявлення про майбутнє. Один з учасників обирається для вправи. Психолог виступає в ролі страху, створюючи перешкоди на шляху. Учасник повинен подолати ці перешкоди, взаємодіючи зі страхом та діалогуючи з ним, щоб зрозуміти, які послання несе цей страх. Інші учасники виконують вправу в парах.

Запитання для обговорення:

- Наскільки легко було взаємодіяти зі своїм страхом?
- Чи важко було обійти свій страх і стати сильнішим?
- Чи відповідала поведінка твоїм очікуванням?
- Чи задоволений ти результатом?

Вправа «Малюнок страху»

Ціль: Закріпити навички взаємодії зі страхами.

Інструкція: Намалюйте свій страх на папері. Після цього знищіть його у будь-який зручний спосіб — зафарбуйте, порвіть, викиньте тощо.

Зворотній зв'язок:

Виявлення задоволеності від заняття, обговорення нових знань, укріплення позитивного настрою.

ЗАНЯТТЯ 7

Ціль заняття: Ознайомлення з образом сильної особистості, розвиток навичок впевненої поведінки.

Привітання

Відмітити настрої та самопочуття кожного учасника, обговорити позитивні події, що відбулися між заняттями.

Вправа «Собі та іншим»

Ціль: Розширити уявлення про сильну особистість.

Інструкція: Психолог запитує учасників, які риси їм подобаються в людях, та записує ці риси на дошці. Потім учасники обирають риси, яких їм не

вистачає, та записують їх у таблиці у стовпчик «Собі». У стовпчик «Іншим» учасники записують риси, яких, на їхню думку, бракує іншим людям. Після цього обговорюється значення сильних рис та доброти.

Тест «Як я орієнтуюсь у різних ситуаціях»

Ціль: Оцінити здатність орієнтуватися у різних обставинах.
Інструкція: Відповідайте «так» (+) або «ні» (-) на серію запитань. За кожну позитивну відповідь нараховується 1 бал.

1-3 бали — недостатня самостійність, складно приймати рішення.

4-7 балів — помірна кмітливість, можливість помилок через неуважність.

8-9 балів — добре орієнтування, схильність до активного життя.

Гра «Поводир»

Ціль: Розвиток довіри до інших та до себе.
Учасники працюють в парах, де один виступає поводитирем, а інший — з зав'язаними очима. Після гри обговорюється досвід, емоції, впевненість.

Зворотній зв'язок: Аналіз задоволеності від заняття та отриманих знань, укріплення позитивного настрою.

ЗАНЯТТЯ 8

Ціль заняття: Розвиток навичок спілкування та корекція емоційної сфери.

Привітання

Відмітити настрій та самопочуття кожного учасника, обговорити позитивні події, що відбулися між заняттями.

Вправа «Наші відчуття»

Ціль: Корекція емоційного реагування.

Інструкція: За одну хвилину назвіть якнайбільше слів, що описують відчуття.

Потім напишіть, які відчуття ви відчуваєте на роботі чи навчанні, та опишіть значущу ситуацію.

Вправа «Вміти говорити Ні»

Ціль: Опанувати навички відмови у соціально прийнятний спосіб.
 Інструкція: Учасники згадують випадки, коли вони робили те, чого не хотіли, або, навпаки, відмовлялися. Обговорення фокусується на відчуттях та взаємодії з іншими людьми.

Вправа «Політ до зірки»

Ціль: Зняття психо-емоційної напруги, відпрацювання навички рефлексії.

Інструкція: Учасники здійснюють уявну подорож до своєї зірки, яка символізує їхні внутрішні ресурси. Описані відчуття та спостереження під час подорожі.

Зворотній зв'язок: Обговорення вражень від заняття, укріплення позитивного настрою.

ЗАНЯТТЯ 9

Ціль заняття: Пошук ресурсів для саморозвитку.

Привітання

Відмітити настрій та самопочуття кожного учасника, обговорити позитивні події, що відбулися між заняттями.

Вправа «Скарбниця життєвих сил»

Ціль: Активація життєвих ресурсів.

Інструкція: Використовуючи фігурки, учасники будують свій життєвий шлях, ідентифікуючи себе з певними символами. Описують діалоги між фігурками, що символізують різні життєві етапи.

ЗАНЯТТЯ 10

Ціль заняття: Підведення підсумків, оцінка змін у емоційній сфері.

Привітання

Відмітити настрій та самопочуття кожного учасника, обговорити позитивні події, що відбулися між заняттями.

Вправа «Всі грані гармонії»

Ціль: Допомога у подоланні труднощів.

Інструкція: Учасники обирають листівки з притчами, які потім обговорюються.

Вправа «Мій настрій»

Ціль: Зняття емоційної напруги.

Інструкція: Зліпити настрій з пластиліну та обговорити результати.

Підсумкова діагностика:

Використовуються різні методики для оцінки емоційних та особистісних змін, таких як шкала депресії Бека та тест на рівень тривожності Спілберга.

Зворотній зв'язок: Оцінка заняття, закріплення позитивних емоцій.