

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

ПЛЕВАЧУК Петро Русланович

**Соціально-психологічна профілактика підліткової
тривожності вихованців інтернатних закладів / Socio-
psychological prevention of adolescent anxiety in boarding school
students**

спеціальність: 231 – Соціальна робота
освітньо-професійна програма – Соціальна робота
Кваліфікаційна робота

Виконав студент групи СР-41
П.Р. Плевачук

науковий керівник:
д.психол.наук, професор
А.Н. Гірняк

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«___» _____ 2025 р.

Завідувач кафедри
_____ **А. Н. Гірняк**

ТЕРНОПІЛЬ-2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДЛІТКОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ ВИХОВАНЦІВ ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ.....	5
1.1. Тривожність особистості як наукова проблема.....	5
1.2. Особливості виникнення тривожності в підлітковому віці.....	10
1.3. Соціально-психологічні фактори тривожності підлітків, вихованців інтернатних закладів.....	19
Висновок до розділу I.....	24
РОЗДІЛ II. ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ, ВИХОВАНЦІВ ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ.....	25
2.1. Методи та підходи до профілактики тривожності підлітків.....	25
2.2. Основні аспекти процесу профілактики підліткової тривожності у вихованців інтернатних закладів.....	31
Висновок до розділу II.....	37
РОЗДІЛ III. ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ У ВИХОВАНЦІВ ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ.....	39
3.1. Зміст та організаційні аспекти програми профілактики тривожності підлітків, вихованців інтернатних закладів.....	39
3.2. Практичні рекомендації учасникам профілактичного процесу запобігання тривожності у закладах інтернатного типу.....	44
Висновок до розділу III.....	49
ВИСНОВКИ.....	50
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	55

ВСТУП

Актуальність дослідження. Тривожність у підлітків – це не просто тимчасове відчуття дискомфорту, а складна психологічна проблема, яка набуває все більшої актуальності в сучасному світі. Підлітковий вік, що супроводжується значними фізіологічними, психологічними змінами, є особливо вразливим періодом, коли тривожність може мати глибокий вплив на розвиток особистості, академічну успішність та соціальну адаптацію.

Особливо гостро проблема підліткової тривожності постає в умовах шкіл-інтернатів, де діти переживають додаткові стресові фактори, пов'язані з відірваністю від сім'ї, адаптацією до нового середовища та специфікою організації навчально-виховного процесу. Відсутність постійної підтримки близьких, переживання травматичного досвіду, а також особливості соціальної взаємодії в інтернатних групах створюють сприятливий ґрунт для виникнення та поглиблення тривожних станів, від легкого неспокою до серйозних тривожних розладів.

Відтак потреба у розумінні причин, симптомів та наслідків тривожності у підлітків, вихованців інтернатних закладів, а також у пошуку ефективних методів та підходів, які допоможуть запобігти розвитку тривожних розладів, виправдовує важливість і актуальність психологічного пізнання соціально-психологічних особливостей профілактики підліткової тривожності вихованців інтернатних закладів, що і спонукало до вибору теми нашого дослідження:

Мета дослідження: визначити та обґрунтувати особливості профілактики тривожності підлітків у школах-інтернатах.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретико-методологічний аналіз тривожності як наукової проблеми.

2. Охарактеризувати особливості виникнення тривожності у підлітковому віці, визначити фактори, що сприяють розвитку тривожності у підлітків, які виховуються в інтернатних закладах.

3. Вивчити шляхи профілактики та корекції тривожності у підлітків, вихованців інтернатних закладів.

4. Розробити програму профілактики тривожності для підлітків у школах-інтернатах, сформувати систему рекомендацій учасникам профілактичного процесу.

Об'єкт дослідження: процес профілактики тривожності у підлітків, які виховуються в школах-інтернатах.

Предмет дослідження: особливості методів та підходів до профілактики тривожності у підлітків, які виховуються в школах-інтернатах.

Методи дослідження: теоретичні – аналіз, аналогія, гіпотетично-дедуктивний метод, класифікація, порівняння, синтез, систематизація, узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з проблем дослідження; емпіричні – спостереження, анкетування, бесіда.

Теоретичне значення: дослідження соціально-психологічних особливостей профілактики тривожності підлітків, які виховуються в інтернатах, має значний потенціал для збагачення теоретичних знань у галузі психології підліткового віку, психології тривожності та профілактики психічного здоров'я, а також для розвитку методології психологічних досліджень. Отримані результати можуть стати підґрунтям для подальших наукових розвідок та розробки ефективних практичних програм допомоги цій вразливій категорії підлітків.

Практичне значення дослідження: результати дослідження можуть бути використані для розробки та впровадження ефективних програм профілактики тривожності у школах-інтернатах, для розробки навчальних програм та семінарів для персоналу, підвищення кваліфікації педагогічних працівників, для розробки психологами індивідуальних планів інтервенції, для

просвітницької роботи. Отримані результати можуть стати основою для проведення більш глибоких і спеціалізованих досліджень у цій галузі.

Структура роботи: випускна кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків і списку використаних джерел (54 найменування). Загальний обсяг роботи становить 61 сторінка, з них основного тексту – 55 сторінок.

.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПІДЛІТКОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ ВИХОВАНЦІВ ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ

1.1. Тривожність особистості як наукова проблема

Феномен тривожності є предметом інтенсивного наукового інтересу в межах психологічної науки, про що свідчить значний обсяг вітчизняних та зарубіжних досліджень (Фрейд, Хорні, Фромм, Спілбергер, Айзенк, Мей, Крепелін та ін.). Етіологічні аспекти особистісної тривоги також перебували в фокусі уваги багатьох дослідників, серед яких Ставицька, Ясточкіна, Гроф, Роджерс, Салліван, Філліпс, Хорні, Омельченко, Коць, Засєкіна, Шевченко, Галієва, та ін.

У «Сучасному тлумачному психологічному словнику» Шапара тривожність концептуалізується як стан предикативної готовності, що характеризується підвищенням сенсорної уваги та рухового тону в контексті потенційної небезпеки, ініціюючи відповідну реакцію, гомологічну страху. Додатково, визначається схильність індивіда до переживання тривоги, що вирізняється низьким порогом її виникнення[41].

Згідно з Міжнародною класифікацією хвороб, тривожні стани класифікуються як розлади психіки та поведінки, основними клінічними ознаками яких є занепокоєння, тривога, страх, що можуть супроводжуватися соматичною симптоматикою, включаючи серцебиття, диспное, гіпергідроз та тремор. Зазначається, що тривожні стани можуть бути вторинними щодо органічної патології, зокрема соматичних захворювань, черепно-мозкових травм або фармакологічних інтервенцій.

Важливо підкреслити, що в науковому дискурсі спостерігається тенденція до синонімічного вживання термінів «тривожність» та «тривога», що зумовлює необхідність їх чіткого концептуального розмежування.

Так, у власному дослідженні О. Галієва емпірично обґрунтовує диференціацію понять «тривога» та «тривожність». Отримані результати свідчать про переважне використання терміна «тривога» для опису суб'єктивного стану занепокоєння та відчуття неспецифічної загрози. Натомість, конструкт «тривожність» більшістю авторів інтерпретується як стійка особистісна характеристика або риса [11].

Спілбергер розглядає тривогу як емоційний стан, що виникає в ситуаціях перцептивної загрози, небезпеки та невизначеності, та проявляється у відчуттях напруження й очікування негативного сценарію розвитку подій. Хронічне переживання стану тривоги може призводити до формування особистісної тривожності – відносно стабільної диспозиційної тенденції до надмірного занепокоєння та інтерпретації різноманітних ситуацій як загрозливих для власного «Я», що, в свою чергу, підвищує ймовірність виникнення суб'єктивних тривожних станів. Персистуюча сфокусованість індивіда на сприйнятті потенційних загроз трансформує тривожність у диспозиційну змінну, що детермінує стійке ставлення до навколишнього середовища [44; 54].

Аналіз наукової літератури засвідчує існування різноманітних теоретичних підходів до вивчення тривоги та страху. Фундаментальний внесок у дослідження цієї проблематики належить Фройдю [2; 36], який визначав тривогу як емоційний стан очікування, невпевненості та безпорадності, акцентуючи внутрішні детермінанти її виникнення. Згідно з психоаналітичною теорією, конфлікт між інстинктивними спонуканнями та соціальними обмеженнями є базисом для розвитку неврозів та тривожних розладів. Вчений також зазначав, що в ситуаціях очікування невизначеної небезпеки або значущих подій за нечітко окреслених цілей чи умов, індивіди відчують внутрішню тривогу, що супроводжується відчуттям загрози, суб'єктивними переживаннями щодо можливих наслідків та соматичними реакціями.

У 1909 році німецький психіатр Крепелін концептуалізував тривогу як інтеграцію афективних переживань та внутрішнього напруження, що охоплює як загальний фізичний, так і психічний стан. Він ідентифікував зовнішні прояви

тривоги, такі як вертиго, астенія, фугіформні реакції, гіпергідроз та тремор. Автор також висловив припущення щодо можливості виникнення страху за відсутності ідентифікованих пацієнтом зовнішніх стимулів [2].

У межах своєї теорії особистості Адлер стверджував, що генезис тривожності сягає раннього дитинства. Тривога розглядається як деструктивний фактор, що перешкоджає формуванню міжособистісних зв'язків та обмежує потенціал особистісного зростання. Страх, на думку Адлера, має значний вплив на адаптивне функціонування та досягнення успіху. Вчений вважав тривогу базисом невротичних розладів, зумовленим побоюваннями соціальної неспроможності або відчуттям неможливості реалізації власних прагнень через індивідуальні особливості [2].

Хорні запропонувала альтернативну фрейдистській концепцію тривоги, заперечуючи її необхідність як невід'ємного компонента психіки. Натомість, вона розглядала тривогу як наслідок переживання небезпеки або загрози в контексті міжособистісних відносин. Хорні стверджувала, що першопричиною тривоги є не конфлікт між біологічними потребами та соціальними нормами, а деструктивні патерни взаємодії з оточенням. Таким чином, тривожність може бути інтерпретована як стан недовіри до соціального середовища, подолання якого є необхідною умовою для самоактуалізації. Тривожність як відчуття незахищеності корениться в дитячому досвіді, зокрема в страху несхвалення з боку значущих дорослих. Невпевненість, пов'язана з вразливістю немовлят, формує відчуття ізоляції та безпорадності в потенційно ворожому світі, що може бути спровоковано такими чинниками, як емоційна холодність або ігнорування потреб дитини, відсутність адекватного контролю, гіперопіка, брак довіри та емпатії у взаєминах [2;37].

Фромм, представник неофрейдизму, також акцентував соціальні детермінанти тривоги. Він розглядав тривогу як соціальний феномен, що виникає внаслідок конфлікту між прагненням індивіда до автономії та потребою в соціальних зв'язках. Психолог стверджував, що в докапіталістичних суспільствах свобода була обмеженою, але соціальна

інтеграція була високою. Перехід до капіталізму супроводжувався здобуттям індивідуальної свободи, проте призвів до послаблення соціальних зв'язків, що зумовило відчуття відчуження, самотності та незахищеності [2].

Перлз підкреслював деструктивний вплив тривоги на функціонування особистості. Високий рівень тривожності ускладнює сприйняття теперішнього моменту, когнітивну обробку інформації та планування майбутнього, що, в свою чергу, гальмує спонтанність, необхідну для особистісного зростання [2].

Узагальнюючи психоаналітичні погляди на тривогу, можна констатувати різноманітність теоретичних інтерпретацій її генезису. Поряд з цим, спільним є розуміння негативного впливу тривоги на особистісний розвиток.

Екзистенційна психологія розглядає тривогу як невід'ємну складову людського існування. К'єркегор стверджував, що тривога супроводжує індивіда протягом усього життя, спрямовуючи його в невідоме майбутнє. Вона пов'язана з усвідомленням власної свободи вибору та потенційних можливостей, а також з ризиками, що супроводжують процес самовизначення. Невротична тривога, на думку К'єркегора, виникає внаслідок відмови від власної свободи та уникнення прийняття рішень [2].

Дослідження Мея вперше задокументувало потенційно позитивний вплив тривоги на особистісний розвиток. Він вважав, що надмірна тривожність є індикатором втрати сенсу життя. Таким чином, тривога розглядається як маркер психічних труднощів, що виникає при зіткненні з перешкодами на шляху реалізації планів та можливостей. Тривога може призводити до стагнації та регресу, але водночас може стимулювати позитивні зміни та особистісне зростання [2]. Мей розрізняв нормальну та невротичну тривогу. Нормальна тривога є конструктивною, пропорційною загрозі та не викликає депресивних станів, піддається свідомому контролю та забезпечує життєву енергію. Натомість, невротична тривога є деструктивною, призводить до паніки, апатії та зневіри, і виникає при втраті сенсу існування.

Таким чином, в межах екзистенційного підходу вперше було сформовано розуміння конструктивного потенціалу тривоги як психічного феномена,

здатного стимулювати креативність, винахідливість та позитивні особистісні якості.

Келлі, представник когнітивної психології, стверджував, що тривожність виникає в ситуаціях нездатності індивіда передбачити майбутні події, що призводить до відчуття неконтрольованості та вразливості [50].

Маслоу, представник гуманістичного напрямку, пов'язував невпевненість у собі з відсутністю прагнення до самореалізації та егоцентричними тенденціями [2].

Роджерс вважав, що коренем тривоги є досвід, який не може бути асимільований у структуру «Я-концепції», тобто досвід, що суперечить уявленням про себе. Дискрепанція між реальним та ідеальним «Я» призводить до внутрішньої напруги, що проявляється як тривога [2].

Отже, представники когнітивної та гуманістичної психології розглядають тривогу як наслідок непідтвердження очікувань. При цьому, гуманістична психологія фокусується на очікуваннях щодо світу загалом, а когнітивна – на очікуваннях щодо конкретних ситуацій.

Теорії поведінки та соціального навчання пояснюють тривожність як результат недостатньої інтерналізації соціальних норм та правил. Скіннер, представник біхевіоризму, вважав, що тривога є реакцією на негативні наслідки поведінки, зокрема покарання [19].

Грей та Айзенк, розробники теорії інтроверсії-екстраверсії, досліджували взаємозв'язок між особистісними рисами та станами. Згідно з їхніми поглядами, у екстравертів позитивні реакції домінують над негативним підкріпленням, що зумовлює їх прагнення до задоволення потреб та низьку чутливість до негативних стимулів. Інтроверти, будучи більш сенситивними до зовнішніх подразників, можуть частіше відчувати тривогу. Проте, підвищений рівень особистісної тривожності може бути характерним для представників усіх типів особистості [2; 47].

Підсумовуючи, огляд основних теоретичних підходів до розуміння тривожності демонструє складність та багатогранність даного феномена, що зумовлює необхідність подальшого уточнення його сутності.

Існують різні класифікації видів тривожності. Фройд виділяв нормальну, моральну (або «тривогу совісті») та невротичну тривогу. Мей розрізняв нормальну та невротичну тривогу, підкреслюючи конструктивний потенціал першої та деструктивний характер другої.

Спілбергер та Ханін запропонували дихотомію тривожності на особистісну (як стійку рису) та ситуативну (як тимчасовий емоційний стан). Ситуативна тривожність характеризується переживаннями напруження, хвилювання та нервозності у відповідь на стресові ситуації. Особистісна тривожність є глибинною та перманентною характеристикою, що впливає на емоційні, когнітивні та поведінкові реакції індивіда протягом тривалого часу [44; 51; 54].

Дослідники також розрізняють адаптивну та дезадаптивну тривожність, підкреслюючи контекстуальну доцільність першої та надмірність другої, а також амбівалентність тривоги, яка поряд з негативними аспектами може виконувати захисну функцію[17].

Отже, феномен тривожності характеризується складними психологічними властивостями. Незважаючи на певну синонімічність у вживанні термінів «тривожність» та «тривога», науковці наголошують на необхідності їх розмежування. Різноманітність теоретичних інтерпретацій генезису та видів тривожності свідчить про складність даного явища, що вимагає подальших досліджень для більш точного його концептуального окреслення.

1.2. Соціально-психологічні причини тривожності в підлітковому віці

Підлітковий вік являє собою ключовий етап у розвитку людини, що знаменує перехід від дитинства до дорослості. Цей період, який традиційно охоплює вік від 10 до 15 років, є часом значних фізичних, когнітивних, соціальних та емоційних змін. У психологічній літературі цей етап часто

позначається різними термінами, такими як «підлітковий вік», «перехідний вік», «важкий вік» та «критичний вік», кожен з яких відображає певні аспекти складної природи цього періоду. Протягом цього часу молоді люди стикаються з важливими завданнями розвитку, включаючи формування власної ідентичності, інтеграцію в соціальні групи та досягнення когнітивної та емоційної зрілості.

Швидкі фізичні, психологічні та соціальні зміни, характерні для підліткового віку, зумовлюють його сприйняття як перехідного та часто важкого періоду через необхідність адаптації. Певні вікові етапи та чутливість протягом цього часу також можуть класифікувати його як критичний. Розуміння цих різних термінів та їхніх глибинних значень є важливим для дослідників та практиків, які працюють з цією віковою групою, оскільки кожен термін висвітлює різні аспекти підліткового досвіду.

В українській мові слово «підліток» використовується для опису юнака або дівчини, які перебувають у перехідному віці від дитинства до юності. Саме слово «підліток» визначається як іменник, що означає дитину старшого віку. Термін вказує на особу, яка ще не досягла повноліття, перебуваючи ніби «під» або «близько» до віку юності, що підкреслює її проміжний статус.

Лінгвістичне значення «*adolescere*», англійського терміна «*adulthood*» (походить від латинського дієслова «*adolescere*», що означає «рости» або «досягати зрілості»), відображає основне завдання розвитку підлітка – рух до соціальної зрілості та пошук свого місця в житті, як це зазначено в оригінальному тексті. У самому визначенні підліткового віку закладена ідея перетворення дитини на молоду людину, здатну самостійно існувати та приймати важливі рішення, що безпосередньо пов'язано з досягненням соціальної зрілості [46]. Лінгвістичний аналіз показує, що саме визначення цього періоду пов'язане з концепцією зростання, не лише фізичного, а й соціального та психологічного.

Підлітковий вік є періодом глибоких психологічних змін, що охоплюють різні сфери розвитку.

Когнітивний розвиток. Ранній підлітковий вік характеризується значними досягненнями в когнітивних здібностях, включаючи розвиток абстрактного мислення, логічного міркування та здатності мислити поза межами конкретного. Підлітки переходять від конкретного, орієнтованого на сьогодення мислення, до більш складного, гіпотетичного міркування, що має глибокі наслідки для прийняття рішень та розуміння світу [18]. На стадії формальних операцій (12-14/15 років) формується здатність оперувати абстрактними поняттями, логічно мислити, аналізувати наслідки та робити висновки. У цей період також розвиваються виконавчі функції, пов'язані з префронтальною корою головного мозку, що дозволяє краще контролювати та координувати думки та поведінку [34].

Соціальний розвиток. У цей період відбувається розширення соціального кола та зростання важливості стосунків з однолітками. Підлітки починають спілкуватися не лише з родиною, а й з однолітками з різних сфер діяльності, і фокус їхньої уваги поступово зміщується від сім'ї до друзів. Відбувається розвиток соціальних ролей, морального розуміння та здатності до глибших стосунків [7]. Пошук ідентичності стає найважливішим завданням соціального розвитку в підлітковому віці, поряд з прагненням до незалежності. Підлітки визначають свою соціальну ідентичність на основі подібностей та відмінностей з іншими, знаходячи сенс у різних соціальних категоріях. Дружні групи стають важливішими за сім'ю, еволюціонуючи від одностатевих до змішаних, і підлітки в цих групах часто схожі за поведінкою та поглядами. Підлітки активно працюють над розумінням того, хто вони є і яке їхнє місце у світі, експериментуючи з різними соціальними ролями та впливами [8].

Емоційний розвиток. Підлітковий вік характеризується широким спектром емоційних змін, включаючи підвищену інтенсивність емоцій, коливання настрою та появу самосвідомості та проблем із самооцінкою [24; 25]. Гормональні зміни викликають не лише фізичні, а й емоційні зміни, що призводить до посилення емоцій та перепадів настрою як у хлопчиків, так і у дівчаток. Підлітки починають спостерігати, вимірювати та керувати своїми

емоціями, стаючи більш обізнаними про власні та чужі почуття. Фізичні, гормональні та емоційні зміни можуть впливати на самооцінку, і підлітки, які дозрівають раніше або пізніше за своїх однолітків, можуть відчувати невпевненість щодо свого тіла. Підлітки можуть демонструвати сильні та інтенсивні емоції, а їхні настрої можуть здаватися непередбачуваними, частково через те, що вони ще вчаться контролювати та виражати свої емоції у дорослий спосіб. Вони стають більш чутливими до емоцій інших, але можуть неправильно інтерпретувати сигнали.

Центральним завданням підліткового віку є формування ідентичності, що включає пошук себе, своїх потреб та цінностей, що допомагає підліткам визначити своє місце у світі [7; 8]. Цей процес самоідентифікації передбачає вивчення власної унікальності та роздуми про себе в минулому, теперішньому та майбутньому. Розвиток цілісної ідентичності є ключовим завданням розвитку в підлітковому віці, що характеризується як дозріванням, так і стабільністю. Ерік Еріксон розглядав підлітковий вік як «кризу ідентичності», де індивіди досліджують різні варіанти та приймають рішення щодо своєї ідентичності [2]. Невдача в цьому процесі може призвести до рольової плутанини. Марсія розширив теорію Еріксона, описавши статуси ідентичності (дифузія, передчасне завершення, мораторій, досягнення). Успішне формування ідентичності є основним показником успішного розвитку в підлітковому віці [2].

Підлітковий вік характеризується прагненням до незалежності, самовираження та самоствердження [49]. Водночас можуть спостерігатися негативні поведінкові прояви, такі як бунтарство, ризикована поведінка та імпульсивність. Підлітки відчувають суперечності, прагнучи незалежності, але водночас залишаючись вразливими та потребуючи підтримки. Спостерігається боротьба за владу з батьками та оточенням. Підлітковий вік є кризовим періодом, що супроводжується руйнуванням старої структури особистості та появою негативізму, сварок та прагнення до самотності. Прагнення до автономії та самопізнання може призводити до поведінки, яка кидає виклик

авторитетам та встановленим нормам. Недостатньо розвинений центр контролю імпульсів у мозку та гормональні зміни також сприяють імпульсивності та емоційній нестабільності [49].

У цей період підліток може опинитися у зоні відчуження. Різні фактори можуть призводити до відчуття відчуження в підлітковому віці, такі як неможливість реалізувати інтереси та очікування, труднощі в соціальних стосунках, відсутність соціальної підтримки та плутанина в ідентичності. Відчуження підлітків може бути наслідком неорганізованих сімей, шкіл, які заохочують пасивне навчання, та високого темпу життя [48]. Воно також може бути пов'язане з соціальними труднощами, відсутністю залучення до громадської діяльності та почуттям неприналежності, що може бути пов'язане з меншою кількістю друзів та нижчою самооцінкою. Невдале розв'язання кризи «ідентичність проти рольової плутанини» може призвести до соціальної ізоляції [2]. Успішне розв'язання кризи «ідентичність проти рольової плутанини» має важливий вплив на психосоціальний розвиток. Ті, хто залишаються невпевненими у своїх переконаннях та бажаннях, залишатимуться невпевненими та розгубленими щодо себе та майбутнього, що потенційно може призвести до відчуження. Основне завдання підлітків, згідно з Еріксоном, полягає у розв'язанні кризи ідентичності та пошуку соціального середовища, де вони можуть належати [2; 42; 43].

Проблема тривожності серед підлітків є надзвичайно актуальною. Тривожні розлади визнані найпоширенішими психічними станами, що вражають дітей та підлітків[53]. Значна частина молоді відчуває тривогу, яка нерідко залишається непоміченою та без належної допомоги. Такий стан може мати серйозні негативні наслідки для успішності в навчанні, міжособистісних стосунків та загального самопочуття підлітків. Особливе занепокоєння викликає зростаючий вплив соціальних медіа та онлайн-контенту на виникнення та посилення симптомів тривожності серед молодого покоління.

Підліткова тривожність має соціальне та психологічне спрчинення. Соціальними фактори, що спричиняють тривожність у підлітків перш за все є булінг та кібербулінг.

Булінг, що включає фізичну, словесну та соціальну агресію, є серйозною проблемою, яка негативно впливає на психічне здоров'я підлітків. Кібербулінг, форма булінгу, що здійснюється через цифрові технології, набуває все більшого поширення серед молоді. Підлітки, які стають жертвами булінгу, мають підвищений ризик розвитку тривожних та депресивних станів. Вони часто відчують смуток, самотність, страждають від порушень сну та харчування, втрачають інтерес до звичних занять. Булінг може значно знизити самооцінку, викликати відчуття власної некомпетентності та неповноцінності, що ускладнює здатність підлітків справлятися зі стресовими життєвими ситуаціями. Кібербулінг, зокрема, пов'язаний зі зростанням тривожності та ризиком розвитку тривожних розладів, особливо серед підлітків, які належать до маргіналізованих груп [6; 9; 10].

Існують докази прямого зв'язку між переживанням булінгу та підвищеним рівнем тривожності у підлітків. Низька самооцінка відіграє важливу роль у цьому процесі, роблячи підлітків більш уразливими до негативного впливу булінгу на їхній емоційний стан. Оскільки булінг є формою соціального стресу, а низька самооцінка знижує стійкість до стресу, підлітки з низькою самооцінкою, які зазнають булінгу, частіше відчують тривогу через брак ресурсів для подолання цього стресу [24; 25].

Іншим соціальним фактором тривожності підлітків є тиск однолітків та конформізм. У підлітковому віці спілкування з однолітками набуває особливої значущості, а авторитет дорослих може відходити на другий план [9; 40]. Соціальний тиск, що спонукає підлітків змінювати свою поведінку, ставлення та цінності, є поширеним явищем і може мати як позитивні, так і негативні наслідки для їхнього емоційного стану.

Одним із ключових факторів тривожності, пов'язаних із тиском однолітків, є страх бути відкинутим або не прийнятим у своєму соціальному

колі. Підлітки можуть відчувати постійну потребу контролювати свою поведінку та зовнішній вигляд, боячись сказати або зробити щось «неправильно» та бути виключеними з групи. Високі очікування з боку однолітків, а також власне прагнення відповідати цим очікуванням, можуть підривати самооцінку підлітків та посилювати їхню тривожність. Крім того, негативний тиск однолітків, що підштовхує до ризикованої поведінки, такої як вживання психоактивних речовин або булінг, може викликати у підлітків тривогу, пов'язану з усвідомленням потенційних негативних наслідків таких дій [9].

Прагнення підлітків до прийняття та відчуття приналежності до групи однолітків робить їх особливо вразливими до соціального тиску. Страх не відповідати очікуванням та бути відкинутим може стати потужним джерелом тривожності, особливо в період активного формування особистості та самоідентифікації, коли думка однолітків часто є визначальною.

Соціальні мережі стали невід'ємною частиною життя більшості сучасних підлітків, пропонуючи широкі можливості для спілкування та обміну інформацією [9]. Однак, їхній вплив на психічне здоров'я підлітків, зокрема на рівень тривожності, викликає все більше занепокоєння. Постійне соціальне порівняння, що відбувається в соціальних мережах, часто призводить до незадоволення підлітків власним тілом, може спричиняти розлади харчової поведінки та депресивні симптоми [10]. Соціальні мережі можуть культивувати нереалістичні стандарти краси, успіху та популярності, що посилює тривожність підлітків та їхнє відчуття власної неповноцінності. Кібербулінг, який часто відбувається саме через соціальні мережі, є ще одним значним фактором підвищеної тривожності серед підлітків. Крім того, феномен страху пропустити щось важливе (FOMO), підсилений постійними оновленнями в соціальних мережах, може викликати у підлітків постійну потребу перевіряти свої акаунти, щоб не відчувати себе відірваними від соціального життя, що, в свою чергу, призводить до зростання тривожності. Залежність самооцінки підлітків від кількості лайків, коментарів та підписників, а також негативний

вплив порівняння з відредагованими зображеннями інших на їхнє сприйняття власного тіла, є додатковими факторами, що сприяють тривожності [33; 35].

Соціальні мережі є потужним соціальним фактором, який значно впливає на рівень тривожності у підлітків. Механізми соціального порівняння, кібербулінгу та страху пропустити важливе, посилені нереалістичними стандартами та залежністю самооцінки від онлайн-взаємодії, створюють сприятливе середовище для розвитку та підтримки тривожних станів.

Сімейні відносини відіграють важливу роль у формуванні емоційної безпеки підлітків [1]. Наявність конфліктів у сім'ї є значним фактором ризику розвитку тривожності серед молодого покоління. Стиль виховання, що характеризується надмірною опікою, контролем або відсутністю підтримки, також може негативно впливати на емоційний стан підлітків, підвищуючи рівень їхньої тривожності. Відсутність в сім'ї безпечного та підтримуючого середовища, де підліток відчуває себе зрозумілим та прийнятим, є ще одним важливим фактором ризику розвитку тривожних розладів [3].

Сімейне середовище має критично важливе значення для емоційного стану підлітків. Конфлікти, нездорові стилі виховання та відсутність підтримки в сім'ї значно підвищують ризик розвитку тривожності, оскільки підлітки втрачають відчуття безпеки та стабільності, необхідні для здорового психічного розвитку.

Школа є важливим соціальним інститутом, який має значний вплив на психічне здоров'я підлітків [14]. Якість шкільних відносин, як з однолітками, так і з вчителями, може суттєво впливати на рівень тривожності підлітків. Булінг у школі, як уже згадувалося, є вагомим фактором ризику розвитку тривожних розладів. Відчуття приналежності до школи, коли підліток відчуває себе частиною шкільної спільноти та отримує підтримку, позитивно впливає на його психічне здоров'я. Загальний шкільний клімат, що характеризується підтримкою, безпекою та інклюзивністю, також відіграє важливу роль у зниженні рівня тривожності серед учнів.

Очікування високої успішності з боку батьків, вчителів та самих підлітків можуть створювати значний тиск, що негативно впливає на їхній емоційний стан та підвищує рівень тривожності. Страх невдачі в навчанні є потужним джерелом тривоги для багатьох підлітків. Конкуренція серед однокласників та постійне порівняння своїх досягнень з іншими можуть посилювати це відчуття. Велике навчальне навантаження, брак часу на відпочинок та тестова тривожність є додатковими факторами, що сприяють зростанню тривожності, а академічна неуспішність може ще більше погіршити емоційний стан підлітка [1; 4]. Надмірний академічний тиск є потужним соціальним стресором для підлітків. Очікування високих оцінок, страх невдачі, постійне порівняння з однолітками та велике навчальне навантаження можуть призводити до хронічної тривожності, впливаючи на психічне та фізичне здоров'я підлітків, а також на їхню академічну успішність.

До психологічних факторів, що спричиняють тривожність у підлітків, перш за все належить низька самооцінка. Низька самооцінка є не лише фактором ризику розвитку тривожних та депресивних станів, але й може бути наслідком переживання тривоги [24; 25]. Низька самооцінка та тривожність перебувають у тісному взаємозв'язку, утворюючи потенційно замкнене коло. Низька самооцінка може підвищувати вразливість підлітка до стресів та соціального тиску, сприяючи розвитку тривожності. Водночас, переживання тривоги та невдачі можуть ще більше підірвати самооцінку, посилюючи тривожні стани.

Значно сприяти розвитку тривожності у підлітків можуть нездорові прагнення до досконалості. Розрізняють адаптивний та дезадаптивний перфекціонізм, причому саме останній пов'язаний з негативними емоційними станами, такими як депресія, стрес та труднощі в емоційній регуляції [48]. Перфекціонізм, особливо його дезадаптивна форма, є значним психологічним фактором, що сприяє тривожності у підлітків. Нереалістично високі стандарти, страх помилок та критики, а також низька толерантність до дискомфорту

створюють постійний внутрішній тиск, який може призводити до хронічної тривоги та інших проблем з психічним здоров'ям.

Важливу роль у підтримці тривожного стану у підлітків відіграють негативні думки та румінація [18]. Негативне мислення є ключовим психологічним механізмом, що підтримує та посилює тривожність у підлітків. Схильність до постійного негативного самоаналізу, занепокоєння щодо майбутнього та катастрофізація звичайних подій створюють хронічний стан тривоги та можуть призводити до розвитку тривожних розладів.

Страх невдачі є значним психологічним тригером тривожності у підлітків. Боязнь не виправдати очікувань, отримати негативну оцінку або зазнати поразки може призводити до сильного хвилювання, уникнення складних завдань та зниження мотивації. Цей страх часто підсилюється академічним тиском та соціальним порівнянням.

Пережиті в ранньому віці травматичні події можуть мати довгострокові наслідки для психічного здоров'я підлітків, значно підвищуючи їхню вразливість до тривожності. Ранній негативний досвід може впливати на розвиток мозку та систему реагування на стрес, що призводить до підвищеної схильності до тривожних розладів у підлітковому віці. Водночас, наявність позитивного дитячого досвіду може допомогти підліткам краще справлятися з наслідками негативного досвіду [15].

Тривожність у підлітків рідко є результатом дії одного окремого фактора. Частіше це складна взаємодія між соціальними та психологічними впливами, де один фактор може підсилювати інший, створюючи кумулятивний ефект, що призводить до підвищеного рівня тривоги.

1.3. Соціально-психологічні фактори тривожності підлітків, вихованців інтернатних закладі

Підлітковий вік є унікальним етапом розвитку, який характеризується значними фізичними, емоційними та соціальними змінами. У цей період молоді люди стикаються з численними завданнями, пов'язаними з формуванням

ідентичності, прагненням до незалежності та налагодженням стосунків з однолітками. Однак підлітковий вік також є періодом підвищеної вразливості до проблем з психічним здоров'ям, серед яких тривожність займає одне з провідних місць.

Особливої уваги заслуговує психічний стан підлітків, які виховуються в інтернатних закладах, таких як дитячі будинки та школи-інтернати. Ці діти та молоді люди часто мають за плечима досвід втрати, розлучення з біологічними сім'ями, а іноді й травматичні події, що робить їх особливо вразливими до розвитку тривожних розладів [15; 20]. Розуміння особливостей тривожності у цій популяції є надзвичайно важливим для розробки ефективних стратегій підтримки та втручання, спрямованих на покращення їхнього добробуту та забезпечення сприятливих умов для їхнього подальшого розвитку.

Інституційне виховання підлітків, яке відбувається в інтернатних закладах, має низку специфічних характеристик, які можуть впливати на їхній психологічний стан, зокрема на рівень тривожності. Зазвичай такі заклади передбачають групове проживання, чітко структуровані розпорядки дня та відсутність постійної підтримки з боку біологічних сімей [див. 12; 13; 14]. Ці особливості можуть створювати для підлітків додаткові стресори та виклики.

Одним із ключових аспектів впливу інституційного середовища є порушення формування надійних зв'язків прив'язаності з первинними опікунами. Відсутність стабільної та емоційно чуйної фігури прив'язаності в ранньому віці може мати довготривалі наслідки для емоційного розвитку дитини, зокрема впливати на її здатність регулювати емоції, будувати здорові соціальні стосунки та підвищувати вразливість до психічних розладів, включаючи тривожність [3; 5].

Незважаючи на проживання в групі, підлітки в інтернатних закладах можуть відчувати соціальну ізоляцію та самотність через відсутність глибоких та значущих емоційних зв'язків. Інституційне середовище, навіть при наявності однолітків, може не сприяти формуванню інтимних та довірливих стосунків,

які захищають від почуття самотності, пов'язаного з підвищеним ризиком тривожності.

Структурований та регламентований характер інституційного життя може обмежувати відчуття контролю та автономії у підлітків, що особливо важливо в цей період розвитку, коли вони прагнуть до незалежності. Недостатність можливостей для прийняття рішень та здійснення особистого вибору може призвести до фрустрації, відчуття безпорадності та підвищеної тривожності [13; 14].

Якість та доступність емоційної підтримки та визнання з боку інституційних опікунів також можуть відрізнятися від сімейного середовища. Обмежена емоційна підтримка може посилювати почуття тривоги та невпевненості у підлітків [3; 4; 5; 31].

Процес формування ідентичності у підлітків, які виховуються в інтернатних закладах, може бути ускладнений відсутністю стабільних сімейних моделей та підтримки у вивченні власної історії та походження [7; 8]. Це може призвести до розгубленості, відчуження та підвищеної тривожності, пов'язаної з невизначеністю власного місця у світі.

Підлітки, які виховуються в інтернатних закладах, можуть проявляти специфічні соціально-психологічні особливості тривожності, зумовлені їхнім унікальним досвідом. Соціальна тривожність може бути особливо вираженою у цієї групи підлітків через можливі труднощі у формуванні стійких соціальних навичок та страх перед оцінкою з боку однолітків та опікунів [23; 28]. Відсутність постійних моделей соціальної взаємодії та підтримки у розвитку соціальних компетенцій може призводити до невпевненості в соціальних ситуаціях та страху бути відкинутим.

Тривога розлуки, хоча підлітки вже розлучені зі своїми біологічними сім'ями, може проявлятися у контексті їхнього проживання в інституції. Вони можуть відчувати тривогу, пов'язану з можливим розлученням з близькими опікунами або значущими однолітками в межах закладу, особливо при зміні персоналу або переведенні до іншого закладу [16].

Генералізована тривожність, тобто постійне та надмірне хвилювання щодо різних аспектів життя, також може бути характерною для підлітків-вихованців інтернатних закладів. Нестабільність життєвої ситуації, невизначеність майбутнього та відсутність міцної підтримки можуть сприяти розвитку постійного почуття тривоги [22].

Особливо актуальною для підлітків, які виховуються в інтернатних закладах, є тривожність, пов'язана з майбутнім та самостійним життям після закінчення перебування в інституції [12]. Страху щодо пошуку житла, працевлаштування, налагодження соціальних зв'язків та здатності самостійно справлятися з життєвими труднощами можуть бути значно сильнішими у цієї групи підлітків через брак сімейного досвіду та підтримки у цих питаннях [12].

Існує також потенціал для підвищеної тривожності, пов'язаної з пережитим травматичним досвідом, який часто є причиною потрапляння дитини до інтернату або може виникати в самому закладі [15]. Тривога може бути реакцією на спогади про травму, страх повторення травматичних подій або загальне почуття небезпеки та вразливості.

Для вивчення тривожності у підлітків, які виховуються в інтернатних закладах, використовуються різноманітні методи дослідження, що дозволяють отримати як кількісні, так і якісні дані про їхній психологічний стан. Кількісні методи часто включають використання стандартизованих анкет та шкал тривожності, таких як Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, Багатовимірна шкала тривожності для дітей (MASC 2), Шкала тривожності Гамільтона або Опитувальник генералізованої тривожності (GAD-7) [див. 31]. Ці інструменти дозволяють оцінити рівень та вираженість різних аспектів тривожності, а також порівняти показники підлітків з нормативними даними або з іншими групами. У деяких випадках можуть використовуватися фізіологічні вимірювання, такі як частота серцевих скорочень або рівень кортизолу, хоча їхнє застосування в цьому контексті може бути обмеженим.

Якісні методи дослідження, такі як інтерв'ю, фокус-групи чи аналіз історій життя та наративів підлітків надають глибше розуміння індивідуальних

переживань та контексту тривожності. Однак, на думку спеціалістів, особливо цінними для комплексного вивчення тривожності у підлітків-вихованців інтернатних закладів є комбіновані підходи, що поєднують кількісні та якісні методи. Так, наприклад, кількісні дані можуть бути використані для виявлення підлітків з високим рівнем тривожності, які потім можуть бути запрошені для участі в якісних інтерв'ю для глибшого розуміння їхніх переживань.

Кожен метод дослідження тривожності у підлітків-вихованців інтернатних закладів має свої переваги та недоліки, які слід враховувати при виборі підходу. Тому при виборі методів дослідження важливо враховувати конкретні цілі дослідження, наявні ресурси, особливості досліджуваної популяції підлітків та етичні аспекти проведення досліджень у цій вразливій групі. Саме проведення досліджень з підлітками, які виховуються в інтернатних закладах, вимагає особливої уваги до етичних аспектів для забезпечення їхнього добробуту та захисту їхніх прав [13].

Одним із ключових аспектів є отримання інформованої згоди на участь у дослідженні. Оскільки підлітки є неповнолітніми, необхідно отримувати згоду як від самих підлітків (у формі асенту, якщо вони молодші 18 років), так і від їхніх законних опікунів або представників адміністрації інтернатного закладу. Важливо забезпечити, щоб учасники дослідження повністю розуміли процедури дослідження, потенційні ризики та переваги, а також своє право відмовитися від участі або вийти з дослідження на будь-якому етапі без негативних наслідків.

Надзвичайно важливим при проведенні досліджень на чутливі теми, такі як тривожність та травматичний досвід є забезпечення конфіденційності та анонімності. Необхідно вжити всіх можливих заходів для захисту особистих даних учасників та гарантувати, що їхні відповіді не будуть розголошені. Також дослідники повинні враховувати потенційну нерівність влади між ними та підлітками, які перебувають під опікою держави, та вживати заходів для мінімізації будь-якого примусу чи неправомірного впливу на рішення підлітків щодо участі в дослідженні.

Слід також враховувати можливість виникнення емоційного дистресу у підлітків під час обговорення тривожних переживань або травматичного досвіду. Дослідники повинні бути готові надати учасникам інформацію про доступні ресурси підтримки, такі як консультаційні служби або психологічна допомога.

Важливою є культурна чутливість при розробці та проведенні досліджень, особливо в контексті інтернатних закладів, де можуть перебувати підлітки з різним культурним походженням. Дослідницькі інструменти та методи повинні бути адаптовані до їхніх культурних особливостей та вікових потреб. Дотримання принципів корисності та непричинення шкоди є фундаментальним етичним вимогою до будь-якого дослідження. Дослідники повинні прагнути до того, щоб потенційні переваги їхнього дослідження (наприклад, покращення розуміння тривожності та розробка ефективніших стратегій допомоги) переважали можливі ризики для учасників.

Співпраця з адміністрацією та персоналом інтернатних закладів має ґрунтуватися на довірі та взаємній повазі, при цьому необхідно зберігати незалежність та академічну чесність дослідження ⁷⁶.

Висновок до розділу I

Проведений теоретичний аналіз наукової літератури дозволив розкрити сутність тривожності як психологічного феномену, розглянути її як особистісну рису та як ситуативний стан.

Особливу увагу було приділено особливостям виникнення тривожності в підлітковому віці, виокремлено ключові чинники, що сприяють її розвитку, такі як гормональні перебудови, становлення самосвідомості, розширення кола соціальних взаємодій та підвищення вимог з боку оточення.

Аналіз соціально-психологічних факторів тривожності підлітків, які виховуються в інтернатних закладах, виявив специфічні умови їх життєдіяльності, що можуть мати значний вплив на рівень їх тривожності.

Серед таких факторів виділено особливості соціального оточення, характер взаємодії з вихователями та однолітками, а також відчуття відірваності від сім'ї.

Ключовим чинником, що розглядається в контексті підвищеної тривожності вихованців інтернатних закладів, є заклодова депривація. Проаналізовано різні аспекти депривації та їх потенційний вплив на формування тривожних станів у підлітків.

.

РОЗДІЛ II

ШЛЯХИ ПРОФІЛАКТИКИ ТА КОРЕКЦІЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ, ВИХОВАНЦІВ ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ

2.1. Методи та підходи до профілактики тривожності підлітків

Вплив тривожності на розвиток та благополуччя підлітків є значним. Тривожні розлади можуть призводити до проблем з концентрацією уваги, порушень сну, змін апетиту, дратівливості та емоційних спалахів. У довгостроковій перспективі нелікована тривожність може збільшити ризик розвитку депресії, зловживання психоактивними речовинами та суїцидальних думок[33]. Враховуючи ці серйозні наслідки, профілактика тривожних розладів серед підлітків набуває статусу пріоритетного завдання громадського здоров'я. Профілактичні стратегії спрямовані на зменшення кількості нових випадків тривожності та зміцнення факторів, що сприяють психологічній стійкості. Підлітковий вік є критично важливим періодом для впровадження таких програм, оскільки саме в цей час закладаються основи для майбутнього психічного здоров'я [17; 52]. Школи, як середовище, що охоплює значну частину підліткової популяції, мають особливий потенціал для реалізації універсальних та цільових профілактичних ініціатив, зменшуючи стигму та забезпечуючи доступність необхідної підтримки.

Існує кілька типів тривожних розладів, які можуть вражати підлітків, включаючи генералізований тривожний розлад (ГТР), соціальний тривожний розлад, панічний розлад, специфічні фобії, розлад розлуки та obsесивно-компульсивний розлад (ОКР). Соціальна тривожність та специфічні фобії частіше зустрічаються у старших підлітків, коли зростає важливість соціального оточення [45; 48; 49].

Причини та фактори ризику виникнення тривожності у підлітків є багатограними та включають біологічні, екологічні, психологічні та соціальні аспекти. Водночас, багатограними та різновекторними є шляхи, методи, способи профілактики підліткової тривожності[38].

Одним з найбільш ефективних науково обґрунтованих підходів до лікування та профілактики тривожних розладів у підлітків визнана когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) [34]. В основі КПТ лежить розуміння взаємозв'язку між думками, почуттями та поведінкою. Терапія спрямована на виявлення та зміну дезадаптивних переконань та моделей поведінки, що лежать в основі тривожності, допомагаючи підліткам полегшити симптоми. КПТ включає два основні компоненти: когнітивну реструктуризацію, яка допомагає змінити негативні думки, та поведінкову терапію, зокрема методи експозиції, що допомагають підліткам протистояти своїм страхам [34].

Численні аналізи та дослідження підтверджують високу ефективність КПТ у зниженні рівня тривожності у підлітків [див 19; 27; 29; 39]. Дослідження демонструють значні показники ремісії та великі розміри ефектів після проходження курсу КПТ. КПТ рекомендована як перша лінія психологічної допомоги при тривожних розладах у молоді. Важливо відзначити, що КПТ зберігає свою ефективність навіть при дистанційному наданні, через онлайн-платформи або телемедицину.

Для профілактики тривожності серед підлітків розроблено різні адаптації КПТ[19]. Універсальні шкільні програми КПТ спрямовані на всіх учнів, незалежно від наявності у них проблем з психічним здоров'ям. Ці програми навчають підлітків стратегій розв'язання проблем, регулювання емоцій та формування корисних моделей мислення та поведінки. Цільові шкільні програми КПТ розроблені для підлітків, які мають підвищений ризик розвитку тривожності. Існують також короткі формати КПТ та КПТ, що надається за допомогою технологій, а також трансдіагностичні підходи КПТ, що спрямовані на спільні механізми різних тривожних розладів. Важливим аспектом адаптації КПТ для підлітків є врахування їхнього вікового розвитку, когнітивних здібностей та специфічних проблем. Дослідження також підкреслюють важливу роль залучення батьків до процесу КПТ для підлітків, що підвищує ефективність терапії [19; 29].

Ключові компоненти профілактичних програм КПТ для підлітків включають навчання соціальним навичкам, вправи на розслаблення, когнітивну реструктуризацію, техніки експозиції, розвиток навичок розв'язання проблем, стратегії емоційної регуляції та психоедукацію щодо тривожності [19].

Вирішальний вплив на психічне здоров'я підлітків, зокрема на рівень їхньої тривожності мають сімейні чинники. Підлітки, які відчують підтримку та стабільність у батьківських стосунках, менш схильні до розвитку психічних проблем, що виникають на тлі конфліктів та нестабільності в сім'ї. Дослідження показують негативний кореляційний зв'язок між якістю сімейних стосунків та симптомами депресії у підлітків. Позитивна сімейна атмосфера та підтримка індивідуальності є важливими захисними факторами проти депресії. Водночас, діти з неблагополучних сімей частіше зазнають травматичного досвіду, а підлітки з неповних сімей можуть стикатися з додатковими труднощами. Сімейна дисфункція негативно впливає на рівень тривожності та самооцінку підлітків [1].

Ефективна комунікація між батьками та підлітками є важливим захисним фактором проти депресії та тривожності. Відкрите спілкування сприяє формуванню довіри та підтримки, тоді як напружені або ворожі стосунки можуть підвищувати ризик розвитку тривожності. Стиль спілкування батьків з підлітками також відіграє значну роль. У підлітковому віці, що характеризується швидкими змінами, адаптація комунікації стає особливо важливою [1].

Значний вплив на профілактику тривожності у підлітків мають стилі виховання батьків. Дослідження показують, що неавторитетні стилі виховання, такі як надмірна опіка, авторитарність та недбалість, пов'язані з вищим рівнем тривожності. Авторитетний стиль виховання, що поєднує теплоту, чіткі правила та надання автономії, є найбільш сприятливим для емоційного благополуччя підлітків. Батьківське тепло та підтримка сприяють зниженню рівня тривожності, тоді як надмірний контроль та завищені очікування можуть її підвищувати. Важливо зазначити, що поведінка батьків, пов'язана з

контролем, має сильніший зв'язок з тривожністю дітей, ніж поведінка, пов'язана з прийняттям [1].

Соціальна підтримка з боку однолітків, вчителів та громади також відіграє важливу роль у формуванні стійкості підлітків до тривожності. Міжособистісні стосунки є важливим джерелом соціальної підтримки, що захищає підлітків від психологічного стресу. Гіпотеза буферного впливу соціальної підтримки стверджує, що підтримка може пом'якшувати негативний вплив стресових подій. Підлітки розглядають соціальну підтримку як важливий захисний фактор [42; 43; 49]. Підтримка однолітків допомагає зменшити відчуття ізоляції та покращити комунікативні та соціальні навички. Вона також забезпечує відчуття приналежності, розуміння, надії та впевненості.

Існує двосторонній зв'язок між функціонуванням у групі однолітків та соціальною тривожністю. Позитивна якість дружніх стосунків пов'язана з кращими показниками психічного здоров'я. Водночас, відторгнення та віктимізація з боку однолітків негативно впливають на рівень тривожності. Позитивні стосунки між вчителями та учнями також мають негативний кореляційний зв'язок з депресією у підлітків. Підтримка громади та доступність ресурсів є важливими для психічного здоров'я підлітків. Теорія прив'язаності також підкреслює важливість формування безпечної прив'язаності через послідовну та чуйну турботу, що сприяє розвитку емоційної стійкості та знижує ризик розвитку тривожних розладів у подальшому житті [49].

Важливу роль у регуляції емоційного стану підлітків відіграє спосіб життя, і оптимізація таких аспектів, як сон, харчування та фізична активність, може бути ефективним методом профілактики тривожності. Якість та тривалість сну мають значний вплив на рівень тривожності у підлітків. Рекомендована тривалість сну для підлітків становить 8-10 годин на добу, проте значна частина підлітків відчуває хронічне недосипання. Існує двосторонній зв'язок між сном та психічним здоров'ям: тривожність може порушувати сон, а недостатній сон, у свою чергу, може підвищувати рівень тривожності. Недосипання негативно впливає на настрій, концентрацію уваги,

дратівливість та емоційну регуляцію, а також пов'язане зі збільшеним ризиком розвитку депресії та суїцидальних думок. Біологічні зміни в режимі сну підлітків та ранній початок навчального дня також є факторами, що сприяють недостатньому сну [32].

Харчування є ще одним важливим елементом способу життя, що впливає на психічне здоров'я підлітків. Зв'язок між харчуванням та психічним здоров'ям є складним, але доведено, що певні поживні речовини відіграють ключову роль у регуляції настрою. Зокрема, омега-3 жирні кислоти, вітамін D, вітаміни групи B та залізо необхідні для підтримки емоційного балансу. Надмірне споживання цукру та оброблених продуктів може негативно впливати на психічне благополуччя. Рекомендації щодо здорового харчування для підлітків включають збалансовані прийоми їжі, споживання складних вуглеводів, достатньої кількості білка та підтримання водного балансу. Тривожність також може бути пов'язана зі змінами апетиту та нездоровими харчовими звичками.

Фізична активність має значні переваги для психічного здоров'я підлітків, допомагаючи знизити рівень тривожності. Під час фізичних вправ виділяються ендорфіни, які сприяють поліпшенню настрою та зниженню стресу. Регулярна фізична активність допомагає знизити рівень депресії та тривожності, а також покращити загальний емоційний стан. Рекомендована тривалість щоденної фізичної активності для підлітків становить щонайменше 60 хвилин. Заняття спортом на свіжому повітрі та вибір приємних видів активності можуть підвищити мотивацію та ефективність фізичних вправ. Фізична активність також може бути ефективним доповненням до інших методів лікування психічних розладів у молоді [32].

Унікальну можливість для реалізації програм профілактики тривожності серед підлітків мають школи, оскільки вони охоплюють значну частину цієї вікової групи. Шкільне середовище також сприяє ранньому виявленню проблем з психічним здоров'ям та може стати платформою для сприяння здоровому розвитку та успішності учнів. Нерідко перші ознаки проблем з психічним здоров'ям проявляються саме в школі [26; 30].

Універсальні шкільні програми КПТ, спрямовані на всіх учнів, демонструють невелике, але позитивне зниження симптомів тривожності та депресії[19; 29]. Ефективність таких програм може бути однаковою незалежно від того, чи проводяться вони зовнішніми фахівцями, чи підготовленим шкільним персоналом.

Цільові шкільні програми КПТ, орієнтовані на учнів з підвищеним ризиком, показують більші розміри ефектів у профілактиці депресії, а іноді й тривожності, порівняно з універсальними програмами [19; 29]. Для визначення учнів, які потребують цільової підтримки, необхідна ретельна оцінка.

Ефективні шкільні програми профілактики тривожності включають такі ключові компоненти, як когнітивна реструктуризація, поступова експозиція, навички розслаблення, тренінг соціальних навичок та асертивності, навчання навичкам розв'язання проблем та подолання труднощів, психоедукація, залучення батьків та вчителів, просвіта з питань психічного здоров'я, протоколи кризового втручання, залучення шкільного персоналу (вчителів, психологів, консультантів, медсестер), співпраця з сім'ями та громадськими організаціями, а також створення безпечного та сприятливого шкільного клімату.

Приклади шкільних ініціатив, спрямованих на підтримку психічного здоров'я учнів, включають тренінги для викладачів та персоналу з розпізнавання ознак емоційного неблагополуччя, проведення уроків з соціально-емоційного навчання, розвиток систем підтримки однолітків, проведення експрес-оцінки настрою та опитувань щодо благополуччя, впровадження травмоорієнтованих практик, надання доступу до шкільних служб психічного здоров'я (консультування, терапія), інтеграцію питань психічного здоров'я до навчальних програм та навчання з питань запобігання самогубствам.

Використання технологій та соціальних мереж має складний вплив на психічне здоров'я підлітків, зокрема на рівень їхньої тривожності. З одного боку, соціальні мережі можуть сприяти підвищенню рівня тривожності, депресії, самотності та FOMO (страху пропустити щось важливе). Підлітки

також стикаються з ризиками кібербулінгу та онлайн-переслідувань, проблемами з боді-іміджем та розладами харчової поведінки. Надмірне використання соціальних мереж може призводити до порушення здорового способу життя, зокрема сну, фізичної активності та особистих контактів. Соціальні мережі також можуть сприяти соціальному порівнянню та виникненню почуття неповноцінності, а їхня структура може викликати залежність та впливати на розвиток мозку підлітків.

З іншого боку, соціальні мережі можуть мати й позитивний вплив на психічне здоров'я підлітків, надаючи можливості для соціальних зв'язків, підтримки та відчуття приналежності, особливо для представників маргіналізованих груп. Вони також можуть сприяти самовираженню, формуванню ідентичності та навчанню, а також надавати доступ до ресурсів з психічного здоров'я та онлайн-груп підтримки.

Для профілактики негативного впливу технологій та соціальних мереж на тривожність підлітків важливо заохочувати відкрите спілкування між батьками та підлітками щодо їхнього онлайн-досвіду, встановлювати правила та обмеження щодо часу використання екранів та соціальних мереж, сприяти розвитку цифрової грамотності та критичного оцінювання онлайн-контенту, заохочувати здорові онлайн-звички, такі як обмеження часу, усвідомлене споживання контенту та уникнення порівнянь, стимулювати заняття офлайн-активностями та хобі, використовувати налаштування конфіденційності та інструменти моніторингу, а також самим батькам демонструвати здорове використання технологій. Важливо також навчати підлітків правилам онлайн-безпеки, запобіганню кібербулінгу та відповідальній поведінці в мережі та заохочувати використання технологій для підтримки психічного здоров'я, таких як мобільні додатки та онлайн-групи підтримки. Загалом, сприяння цифровій грамотності та збалансованому ставленню до технологій є ключем до зменшення негативного впливу соціальних мереж на психічне здоров'я підлітків.

2.2. Основні аспекти процесу профілактики підліткової тривожності у вихованців інтернатних закладів

Профілактика тривожності серед підлітків, які виховуються в інтернатних закладах, є комплексним завданням, що охоплює кілька взаємопов'язаних аспектів, а саме психологічний, соціально-педагогічний, організаційний та освітній аспект передбачає підвищення обізнаності вихованців щодо природи тривожності, її симптомів та способів подолання, а також формування відповідального ставлення до власного ментального здоров'я. Урахування та інтеграція зазначених аспектів є ключовим для ефективної профілактики тривожних розладів серед підлітків, які перебувають в інтернатних закладах

Психологічний аспект профілактики тривожності серед підлітків, які виховуються в інтернатних закладах, є фундаментом для формування їхнього емоційного благополуччя та стійкості до стресів. Він спрямований на розвиток внутрішніх ресурсів особистості, навчання ефективних стратегій саморегуляції та формування позитивного сприйняття себе та навколишнього світу[6; 21]. Ключовими елементами цього аспекту є:

1. Розвиток навичок самоусвідомлення та емоційної грамотності. Підлітки вчаться розпізнавати власні емоції, розуміти їхні причини та наслідки, а також адекватно їх виражати. Це включає навчання розрізнення між тривогою, страхом, хвилюванням та іншими емоційними станами, а також розуміння їхнього впливу на поведінку та фізичне самопочуття.

2. Формування копінг-стратегій та навичок подолання стресу. Підлітки опановують різноманітні методи керування стресовими ситуаціями та тривожними думками. Це може включати техніки релаксації (дихальні вправи, медитація, прогресивна м'язова релаксація), когнітивні стратегії (ідентифікація та зміна негативних думок, переосмислення ситуацій), а також поведінкові стратегії (планування часу, встановлення реалістичних цілей, фізична активність).

3. Підвищення самооцінки та впевненості в собі. Робота спрямована на формування позитивного образу «Я», прийняття себе, розвиток віри у власні

сили та можливості. Це досягається через заохочення досягнень, підтримку ініціативи, надання можливостей для самореалізації та формування відчуття компетентності.

4. Розвиток соціально-емоційних навичок. Підлітки навчаються ефективно спілкуватися, встановлювати та підтримувати здорові міжособистісні стосунки, розв'язувати конфлікти конструктивним шляхом, проявляти емпатію та розуміння до інших. Ці навички є важливими для адаптації в колективі та зменшення соціальної ізоляції, яка може провокувати тривожність.

5. Надання індивідуальної та групової психологічної підтримки. Забезпечення доступу до кваліфікованих психологів для індивідуальних консультацій та проведення групових тренінгів, спрямованих на профілактику тривожності та розвиток психологічної стійкості. Групові заняття також сприяють обміну досвідом, отриманню підтримки від однолітків та зменшенню відчуття самотності.

6. Формування позитивного мислення та оптимізму. Навчання підлітків концентруватися на позитивних аспектах життя, бачити перспективи, розвивати вдячність та віру в майбутнє. Це допомагає знизити схильність до песимістичних прогнозів та тривожних очікувань.

Реалізація психологічного аспекту профілактики тривожності вимагає системного підходу, співпраці педагогічного колективу та залучення кваліфікованих психологів. Створення безпечного та підтримуючого психологічного клімату в інтернатному закладі є ключовим фактором успішної профілактики та сприяє гармонійному розвитку підлітків.

Соціально-педагогічний аспект профілактики тривожності серед підлітків, які виховуються в інтернатних закладах, охоплює створення сприятливого, безпечного та підтримуючого соціального середовища, яке мінімізує потенційні стресори та сприяє емоційному благополуччю. Він фокусується на взаємодії вихованців між собою, з педагогічним колективом та з ширшою соціальною спільнотою, а також на організації життєдіяльності

закладу. Створення атмосфери довіри та взаємопідтримки, забезпечення відкритого та емпатійного спілкування між вихованцями та педагогами, де кожен підліток відчуває себе почутим, зрозумілим та прийнятим, заохочення відвертості, активне слухання та надання емоційної підтримки у складних ситуаціях – ось одні із основних векторів профілактичної роботи[29; 30].

Не менш важливим є розвиток позитивних міжособистісних стосунків. А це означає сприяння налагодженню дружніх зв'язків між вихованцями, формування навичок командної роботи, співробітництва та взаємодопомоги, організація спільних заходів, гуртків та проєктів, які об'єднують підлітків за інтересами, що, звісно допомагає запобігти чи зменшити відчуття самотності та ізоляції.

Особливої уваги, на думку спеціалістів, заслуговує попередження та протидія булінгу і насильству. Розробка та впровадження чіткої політики щодо запобігання будь-яким формам цькування, агресії та насильства серед вихованців, проведення освітніх програм, спрямованих на формування толерантності, поваги до відмінностей та відповідальної поведінки є доброю платформою для профілактики тривожності підлітків у інтернатних закладах.

Забезпечення стабільності та передбачуваності, а саме створення чіткого розпорядку дня, зрозумілих правил поведінки та послідовності у вимогах. допомагають підліткам відчувати контроль над ситуацією та зменшують невизначеність, яка може провокувати тривожність, а залучення вихованців до прийняття рішень та управління життям закладу. надання можливості брати участь у плануванні та організації дозвілля, обговорювати важливі питання життя інтернату, висловлювати свою думку та впливати на прийняття рішень сприяє розвитку почуття їхньої причетності, потрібності та відповідальності.

Спільні зусилля родини та педагогічного колективу є важливими для забезпечення цілісного підходу до профілактики тривожності. Співпраця з родинами та опікунами, підтримання регулярного зв'язку з батьками або опікунами вихованців, залучення їх до участі у виховному процесі та

інформування про емоційний стан дитини чинить позитивний вплив на останній.

Як один із шляхів запобігання тривожності, спеціалісти розглядають взаємодію з зовнішньою соціальною спільнотою. Організація екскурсій, зустрічей з цікавими людьми, волонтерських проєктів та інших заходів сприяють розширенню соціального досвіду підлітків, формуванню соціальних зв'язків за межами інтернату та їхній соціальній адаптації.

Реалізація соціально-педагогічного аспекту вимагає злагодженої роботи всього педагогічного колективу, уваги до потреб кожного вихованця та створення атмосфери, де панують повага, підтримка та розуміння. Це є важливим чинником для зниження рівня тривожності та забезпечення гармонійного розвитку підлітків, які перебувають в інтернатних закладах.

Водночас організаційний аспект профілактики тривожності серед підлітків, які виховуються в інтернатних закладах, передбачає створення чіткої, структурованої та передбачуваної системи функціонування закладу, яка мінімізує фактори стресу та забезпечує стабільність і безпеку для вихованців. Ефективна організація сприяє зниженню невизначеності, посиленню почуття контролю та створенню сприятливих умов для психологічного благополуччя підлітків. Забезпечення стабільного та передбачуваного розпорядку дня, який включає чітко визначені часові рамки для навчання, відпочинку, харчування, гурткової роботи та інших видів діяльності допомагає підліткам орієнтуватися в часі, планувати свою діяльність та зменшує відчуття хаосу, а розробка та доведення до відома вихованців чітких, послідовних та справедливих правил поведінки та вимог, їхня прозорість допомагає підліткам розуміти очікування дорослих, уникати непорозумінь та знижує тривогу, пов'язану з невідомістю наслідків своїх дій.

Звісно, уваги заслуговує і оптимізація фізичного середовища. Створення комфортних, безпечних та естетично привабливих умов проживання та навчання, забезпечення достатнього особистого простору, належного

освітлення, вентиляції та шумоізоляції сприяє фізичному та психологічному комфорту вихованців.

Якісна профілактична робота не можлива без кваліфікованої психологічної допомоги. Наявність у штаті закладу достатньої кількості кваліфікованих психологів, які можуть надавати індивідуальні та групові консультації, проводити діагностику та профілактичні заходи, забезпечення конфіденційності та доступності психологічної допомоги є критично важливими. Регулярний моніторинг емоційного стану вихованців, впровадження систем регулярного спостереження за емоційним станом підлітків, використання стандартизованих опитувальників та інших методів діагностики уможлиблює своєчасне виявлення ознак тривожності та надання необхідної підтримки.

Ефективна реалізація організаційного аспекту вимагає системного підходу, чіткого планування, координації дій всіх служб закладу та постійного моніторингу результативності впроваджених заходів. Створення стабільної, передбачуваної та безпечної організаційної структури є важливим фундаментом для профілактики тривожності та забезпечення психологічного комфорту підлітків, які перебувають на вихованні в інтернатних закладах.

Освітній аспект профілактики тривожності серед підлітків, які виховуються в інтернатних закладах, передбачає цілеспрямоване формування знань, умінь та навичок, що сприяють розумінню природи тривожності, її проявів та способів ефективного подолання. Він інтегрується в навчально-виховний процес та спрямований на підвищення психологічної грамотності підлітків, формування відповідального ставлення до власного ментального здоров'я та навчання стратегій самодопомоги. Надання інформації про природу тривожності та стресу, ознайомлення зі стратегіями керування стресом та тривогою, навчання практичним технікам саморегуляції, формування навичок розв'язання проблем та прийняття рішень допомагає підліткам відчувати більший контроль над своїм життям та зменшує тривогу, пов'язану з невизначеністю.

Як метод запобігання тривожності розглядається підвищення обізнаності щодо ментального здоров'я та способів звернення за допомогою, інформування про доступні ресурси психологічної підтримки як у межах інтернату, так і за його межами, і, що надзвичайно важливе, розвіювання стигми, пов'язаної зі зверненням за психологічною допомогою.

Розвиток соціально-емоційних навичок через освітні програми: Інтеграція в навчальні предмети та виховні заходи завдань та вправ, спрямованих на розвиток емпатії, комунікативних навичок, уміння налагоджувати та підтримувати стосунки, а також конструктивно розв'язувати конфлікти.

Реалізація освітнього аспекту вимагає інтеграції відповідних тем у навчальні предмети, проведення спеціалізованих тренінгів та виховних заходів, а також активної участі педагогічного колективу та психологічної служби закладу. Надання підліткам необхідних знань та навичок є важливим кроком у формуванні їхньої психологічної стійкості та здатності самотійно піклуватися про своє ментальне здоров'я.

Висновок до розділу II

Проведений аналіз методів та підходів до профілактики та корекції тривожності у підлітків, особливо тих, хто виховується в інтернатних закладах, дозволив окреслити ключові напрямки роботи в цій сфері. Розглянуто різноманітні методи профілактики, спрямовані на створення сприятливого психологічного клімату, розвиток емоційної компетентності, формування навичок саморегуляції та стресостійкості у підлітків.

Особливу увагу приділено специфіці профілактичної роботи з вихованцями інтернатних закладів, враховуючи їхній особливий соціальний досвід та потенційний вплив закладової депривації. Підкреслено важливість комплексного підходу, що передбачає співпрацю педагогів, психологів, соціальних працівників та адміністрації закладу.

Визначено основні аспекти процесу профілактики підліткової тривожності в інтернатних закладах, серед яких: раннє виявлення дітей з підвищеним рівнем тривожності, створення безпечного та підтримуючого

середовища, індивідуалізація профілактичних заходів, залучення вихованців до активної участі у житті закладу, налагодження позитивних взаємодій з однолітками та дорослими, а також робота з травматичним досвідом (за наявності).

Розглянуто також основні підходи до корекції вже наявних тривожних станів у підлітків, включаючи індивідуальне та групове консультування, психотерапевтичні методи (такі як когнітивно-поведінкова терапія, арт-терапія, ігрова терапія), а також методи релаксації та саморегуляції. Наголошено на необхідності врахування індивідуальних особливостей кожної дитини та побудови корекційного процесу на основі діагностичних даних.

Обґрунтовано важливість системної та комплексної роботи з профілактики та корекції тривожності у підлітків, які виховуються в інтернатних закладах. Визначено ключові методи, підходи та аспекти цієї роботи, що слугуватиме теоретичною основою для розробки та впровадження практичних програм, спрямованих на психологічне благополуччя даної категорії дітей.

РОЗДІЛ III

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ТА ПРАКТИЧНІ ЗАСАДИ РЕАЛІЗАЦІЇ ПРОГРАМИ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ У ВИХОВАНЦІВ ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ

3.1 Зміст та організаційні аспекти програми профілактики тривожності підлітків, вихованців інтернатних закладів

Підлітковий вік – це період значних змін та викликів, що супроводжуються інтенсивним емоційним розвитком. Для підлітків, які проживають в інтернатних закладах, ці переживання можуть бути особливо гострими через специфіку їхнього життєвого досвіду, віддаленість від рідних та необхідність адаптації до колективного життя. Тривожність, як природна реакція на стрес, може набувати деструктивних форм і суттєво впливати на їхнє навчання, соціалізацію, самопочуття та загальний розвиток.

Саме тому розробка та впровадження цілеспрямованої програми профілактики тривожності серед підлітків, вихованців інтернатних закладів, є вкрай важливим і своєчасним кроком. Ця програма має на меті не лише знизити рівень тривожності, але й сформувати у підлітків ефективні стратегії подолання стресових ситуацій, підвищити їхню емоційну стійкість та сприяти розвитку позитивного самосприйняття.

Пропонована програма ґрунтується на сучасних наукових дослідженнях у галузі дитячої та підліткової психології та враховує особливості соціально-емоційного розвитку підлітків, які перебувають в інтернатних закладах. Вона включає комплекс взаємопов'язаних заходів, спрямованих на індивідуальну та групову роботу з підлітками, а також створення сприятливого та підтримуючого середовища.

Водночас, розроблена нами програма профілактики тривожності підлітків, вихованців інтернатних закладів базується на інтегративному підході, що поєднує принципи когнітивно-поведінкової терапії, соціального навчання та теорії прив'язаності.

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Тривожність часто пов'язана з негативними автоматичними думками, ірраціональними переконаннями та дезадаптивними поведінковими реакціями. КПТ спрямована на ідентифікацію та модифікацію цих когнітивних та поведінкових патернів. Навчання технік когнітивної реструктуризації (розпізнавання та оскарження негативних думок) та поведінкових експериментів (перевірка істинності переконань) допоможе підліткам зменшити інтенсивність тривожних переживань та сформувати більш реалістичне сприйняття ситуацій.

2. Теорія соціального навчання (Альберт Бандура). Підлітки в інтернатних закладах можуть відчувати дефіцит позитивних моделей поведінки та підтримки. Програма передбачає створення безпечного та підтримуючого групового середовища, де учасники можуть спостерігати за ефективними копінг-стратегіями інших, отримувати соціальне підкріплення за адаптивну поведінку та експериментувати з новими способами реагування на стресові ситуації. Рольові ігри та моделювання допоможуть засвоїти нові навички в умовах, наближених до реальних.

3. Теорія прив'язаності (Джон Боулбі). Виховання в інтернатних закладах може впливати на формування моделей прив'язаності та почуття безпеки. Програма спрямована на створення атмосфери довіри та підтримки в групі, де підлітки можуть відчувати себе прийнятими та зрозумілими. Розвиток навичок емоційної регуляції та усвідомлення власних емоцій сприятиме формуванню більш стабільних та безпечних внутрішніх переживань.

4. Специфіка виховання в інтернатних закладах. Підлітки в інтернатних закладах часто стикаються з додатковими стресорами, такими як розлука з родиною, адаптація до колективного життя, потенційна нестабільність стосунків з вихователями та однолітками, а також невизначеність щодо майбутнього. Програма враховує ці специфічні потреби та спрямована на розвиток навичок, які допоможуть підліткам ефективно справлятися з цими викликами.

Мета програми: зниження рівня тривожності, формування адаптивних копінг-стратегій, розвиток соціально-емоційної компетентності та підвищення психологічної стійкості у підлітків, які виховуються в інтернатних закладах.

Цільова група: підлітки віком 13-17 років, які проживають в інтернатних закладах.

Тривалість програми: 12-16 тижнів (1-2 заняття на тиждень тривалістю 60-90 хвилин).

Формат проведення: Групові заняття (8-12 учасників у групі).

Зміст програми (орієнтовний)

Блок 1: Знайомство та створення безпечного простору (1-2 заняття)

- Знайомство учасників та ведучого.
- Встановлення групових правил та норм.
- Обговорення конфіденційності та меж групи.
- Вправи на згуртування та довіру.
- Визначення очікувань учасників від програми.

Блок 2: Розуміння тривожності (2-3 заняття)

- Що таке тривожність: визначення, симптоми (фізичні, емоційні, когнітивні, поведінкові).
- Розрізнення нормальної тривоги та тривожного розладу.
- Індивідуальні прояви тривожності у підлітків.
- Зв'язок думок, почуттів та поведінки.
- Виявлення особистих тригерів тривожності.

Блок 3: Розвиток навичок когнітивної реструктуризації (3-4 заняття)

- Ідентифікація негативних автоматичних думок.
- Оскарження негативних думок: пошук доказів "за" і "проти".
- Формулювання більш реалістичних та позитивних альтернативних думок.
- Техніки усвідомленості (mindfulness) для спостереження за думками без оцінки.
- Вправи на зміну когнітивної оцінки ситуацій.

Блок 4: Розвиток поведінкових навичок подолання тривожності (3-4 заняття)

- Техніки релаксації (діафрагмальне дихання, прогресивна м'язова релаксація).
- Розвиток навичок самозаспокоєння.
- Планування та поступове виконання тривожних завдань (експозиція).
- Формування здорових звичок (сон, харчування, фізична активність).
- Розвиток навичок тайм-менеджменту та організації.

Блок 5: Розвиток соціально-емоційної компетентності (2-3 заняття)

- Розпізнавання та розуміння власних емоцій та емоцій інших.
- Розвиток навичок ефективної комунікації (активне слухання, висловлення власних потреб та почуттів).
- Навички розв'язання конфліктів та прийняття рішень.
- Розвиток емпатії та співчуття.
- Формування та підтримка позитивних соціальних зв'язків.

Блок 6: Підвищення психологічної стійкості та самопідтримки (1-2 заняття)

- Розвиток позитивного самосприйняття та самоповаги.
- Визначення власних сильних сторін та ресурсів.
- Формування навичок самопідтримки та турботи про себе.
- Пошук та використання соціальної підтримки.
- Планування майбутнього та постановка реалістичних цілей.

Завершення програми (1 заняття)

- Підведення підсумків програми.
- Обмін враженнями та досвідом.
- Обговорення подальших кроків та ресурсів підтримки.
- Ритуал завершення групи.

Методи та техніки

- Групові дискусії
- Психологічні ігри та вправи

- Рольові ігри та моделювання
- Інформаційні міні-лекції
- Практичні вправи на релаксацію та усвідомленість
- Ведення щоденників самопостережень
- Домашні завдання

Очікувані результати

- Зниження рівня тривожності у підлітків.
- Розвиток більш адаптивних копінг-стратегій.
- Підвищення рівня саморегуляції та емоційної стійкості.
- Покращення соціально-комунікативних навичок.
- Зміцнення позитивного самосприйняття та самоповаги.
- Зниження частоти та інтенсивності негативних автоматичних думок.
- Формування більш реалістичного погляду на себе та навколишній світ.

Оцінка ефективності програми

- Проведення діагностики рівня тривожності до та після програми (наприклад, шкала тривожності Спілбергера-Ханіна).
- Анкетування учасників для оцінки їхнього досвіду та змін, які вони відчували.
- Спостереження за поведінкою підлітків під час занять та в повсякденному житті (за згодою).
- Інтерв'ю з вихователями та іншим персоналом інтернату (за згодою).

Умови реалізації програми

- Забезпечення конфіденційності та безпечного простору для учасників.
- Наявність кваліфікованого ведучого (психолога, соціального педагога), який володіє знаннями в області дитячої та підліткової психології, а також групової динаміки.
- Підтримка адміністрації інтернатного закладу та залучення персоналу до співпраці.
- Добровільна участь підлітків у програмі.
- Регулярність та систематичність проведення занять.

Ця програма є орієнтовною і може бути адаптована з урахуванням специфічних потреб та особливостей конкретного інтернатного закладу та його вихованців. Важливо проводити попередню діагностику та враховувати індивідуальні запити підлітків при плануванні та реалізації програми.

3.2. Практичні рекомендації учасникам профілактичного процесу запобігання тривожності у закладах інтернатного типу

Питання психічного здоров'я дітей, які перебувають у закладах інтернатного типу, набуває особливої актуальності. Зважаючи на специфічні умови їхнього проживання та потенційні травматичні переживання, ризик розвитку тривожних розладів серед цієї категорії дітей є значно вищим. Саме тому розробка та впровадження ефективних профілактичних заходів є не лише бажаним, а й необхідним кроком для забезпечення їхнього благополуччя та повноцінного розвитку.

Наступні практичні рекомендації адресовані безпосереднім учасникам профілактичного процесу: педагогам, вихователям, психологам, соціальним працівникам та адміністрації закладів інтернатного типу. Їхня мета – надати дієві інструменти та стратегії для раннього виявлення, попередження та зниження рівня тривожності у дітей, створити сприятливе, безпечне та підтримуюче середовище, у якому кожна дитина зможе відчувати себе захищеною, зрозумілою та емоційно стійкою.

У рекомендаціях запропоновані конкретні практичні поради щодо організації освітнього процесу, налагодження взаємодії з дітьми, впровадження технік саморегуляції та співпраці з батьками (за можливості) та іншими фахівцями, адже тільки спільними зусиллями можливо значно покращити психоемоційний стан вихованців інтернатних закладів та сприяти їхньому здоровому майбутньому.

Загальні рекомендації для всіх:

1. Створення безпечного та підтримуючого середовища:

- Забезпечте стабільну та передбачувану рутину дня. Підлітки в інтернатах часто відчують нестабільність, тому чіткий розклад допомагає знизити тривожність.

- Створіть атмосферу довіри та відкритості, де підлітки відчують себе прийнятими та можуть вільно висловлювати свої почуття та переживання без осуду.

- Заохочуйте позитивні соціальні взаємодії та співпрацю між підлітками.

- Реагуйте на булінг та інші форми насильства негайно та ефективно.

2. Підвищення обізнаності про тривожність:

- Надавайте інформацію про те, що таке тривожність, її симптоми та наслідки.

- Допомагайте підліткам розрізняти нормальну тривогу та тривожний розлад.

- Розвінчайте міфи та стигму, пов'язані з тривожністю та психічним здоров'ям.

3. Розвиток навичок емоційної регуляції:

- Навчайте підлітків розпізнавати та називати свої емоції.

- Заохочуйте використання здорових способів вираження емоцій (наприклад, через творчість, спорт, розмову).

- Навчайте простим технікам релаксації (дихальні вправи, медитація, візуалізація).

4. Сприяння розвитку позитивного самосприйняття:

- Фокусуйтеся на сильних сторонах та досягненнях підлітків.

- Заохочуйте їхні інтереси та таланти.

- Надавайте конструктивний зворотний зв'язок, підкреслюючи зусилля та прогрес.

- Допомагайте формувати реалістичні цілі та очікування.

5. Залучення до активної діяльності:

- Забезпечте можливості для фізичної активності, яка є важливим засобом зняття стресу та тривоги.
- Організуйте гуртки, секції та інші позакласні заходи, що відповідають інтересам підлітків.
- Залучайте підлітків до прийняття рішень, що стосуються їхнього життя в інтернаті, надаючи їм відчуття контролю.

Рекомендації для вчителів:

1. Створення сприятливої атмосфери на уроках:
 - Зробіть навчальний процес цікавим та інтерактивним.
 - Зменште тиск та страх помилок. Сприймайте помилки як можливість для навчання.
 - Надавайте чіткі інструкції та очікування щодо завдань.
 - Забезпечте достатньо часу для виконання завдань.
 - Використовуйте диференційований підхід до навчання, враховуючи індивідуальні потреби учнів.
2. Спостереження за ознаками тривожності:
 - Звертайте увагу на зміни в поведінці учнів (наприклад, замкнутість, дратівливість, труднощі з концентрацією, часті скарги на фізичне нездужання).
 - Будьте уважні до висловлювань учнів, що можуть свідчити про тривожні думки чи почуття.
 - У разі виявлення ознак тривожності, обережно поговоріть з учнем, висловіть свою підтримку та запропонуйте звернутися до психолога.
 - Співпраця з психологом та вихователями:
 - Регулярно обмінюйтеся інформацією про стан учнів.
 - Беріть участь у розробці та реалізації індивідуальних планів підтримки для тривожних підлітків.
 - Застосовуйте у своїй роботі рекомендації психолога.

Рекомендації для вихователів:

1. Побудова близьких та довірливих стосунків:

- Проводьте індивідуальні бесіди з підлітками, цікавтеся їхнім життям, почуттями та проблемами.

- Будьте доступними для спілкування та підтримки у будь-який час.

- Виявляйте емпатію та розуміння до їхніх переживань.

2. Створення домашньої атмосфери:

- Забезпечте комфортні та затишні умови проживання.

- Організуйте спільні заходи, що сприяють згуртуванню колективу та відчуттю спільності.

- Підтримуйте зв'язок підлітків з їхніми родинами (за можливості та за згодою).

3. Навчання життєвим навичкам:

- Розвивайте навички самообслуговування, планування часу, фінансової грамотності та інші, що допоможуть підліткам почуватися більш самостійними та впевненими у майбутньому.

- Навчайте навичкам розв'язання проблем та прийняття рішень.

4. Спостереження за емоційним станом:

- Звертайте увагу на зміни настрою, поведінки, сну та апетиту підлітків.

- Фіксуйте свої спостереження та передавайте інформацію психологу.

- Своєчасно реагуйте на кризові ситуації та надавайте першу психологічну допомогу.

Рекомендації для психологів:

1. Проведення діагностики та оцінки рівня тривожності:

- Використовуйте стандартизовані методики для оцінки рівня тривожності та її причин.

- Проводьте індивідуальні консультації для глибокого розуміння проблем підлітка.

2. Розробка та реалізація індивідуальних та групових програм корекції тривожності:

- Застосовуйте методи когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії, релаксаційних технік та інших доказових підходів.

- Проводьте тренінги з розвитку соціально-емоційної компетентності, навичок подолання стресу та емоційної регуляції.

3. Консультування вчителів та вихователів:

- Надавайте інформацію про особливості проявів тривожності у підлітків, які виховуються в інтернатних закладах.

- Навчайте їх ефективним стратегіям взаємодії з тривожними підлітками.

- Допомагайте у розробці індивідуальних планів підтримки.

4. Робота з батьками або опікунами (за можливості):

- Залучайте батьків або опікунів до процесу корекції та профілактики тривожності.

- Надавайте їм консультативну підтримку та навчайте ефективним способам взаємодії з дитиною.

5. Проведення профілактичних заходів:

- Організуйте лекції, семінари та тренінги для підлітків, вчителів та вихователів з питань психічного здоров'я та профілактики тривожності.

- Розробляйте інформаційні матеріали (буклети, плакати, відеоролики).

6. Співпраця з іншими фахівцями:

- За потреби залучайте до роботи з підлітками інших спеціалістів (наприклад, психіатрів, соціальних працівників).

Важливо пам'ятати, що кожен підліток є унікальним, і підхід до профілактики та корекції тривожності повинен бути індивідуальним. Потрібна постійна співпраця та обмін інформацією між усіма дорослими, які працюють з підлітками в інтернатному закладі. Також важливо бути терплячими та підтримувати підлітків у їхньому процесі подолання тривожності. Адже своєчасне звернення за професійною допомогою є ключем до ефективної корекції тривожних розладів.

Висновок до розділу III

Підсумовуючи теоретичне обґрунтування та практичні засади реалізації програми профілактики тривожності у вихованців інтернатних закладів розкрито ключові елементи ефективного впровадження профілактичних заходів. Детально розглянуто зміст програми, її мету, завдання та основні етапи реалізації, а також організаційні аспекти, включаючи необхідні ресурси, форми роботи та принципи взаємодії між учасниками профілактичного процесу.

Особливу увагу приділено розробці практичних рекомендацій, адресованих безпосередньо учасникам профілактики – педагогам, психологам, вихователям та адміністрації інтернатних закладів. Ці рекомендації охоплюють широкий спектр стратегій і технік, спрямованих на раннє виявлення ознак тривожності, створення сприятливого психологічного клімату, навчання підлітків копінг-механізмам подолання стресових ситуацій та формування в них емоційної стійкості.

Теоретичне обґрунтування програми профілактики, доповнене конкретними практичними рекомендаціями, створює цілісну систему для ефективного запобігання та зниження рівня тривожності серед вихованців інтернатних закладів. Запропоновані підходи мають на меті не лише мінімізувати негативний вплив тривожності на психоемоційний стан та соціальну адаптацію підлітків, але й сприяти їхньому гармонійному розвитку та благополуччю. Розроблені матеріали можуть слугувати практичним керівництвом для фахівців, зацікавлених у покращенні психологічного здоров'я дітей, які перебувають в інтернатних умовах.

ВИСНОВКИ

Здійснений теоретико-методологічний аналіз наукових джерел дозволив концептуалізувати тривожність як складний психологічний конструкт, що проявляється у двох основних модальностях: як стійка характеристика особистості та як ситуативний стан.

У контексті особистісної риси, тривожність репрезентує собою відносно стійку індивідуальну особливість, що є інтегрованою складовою характерологічного профілю суб'єкта. Індивіди з високим рівнем тривожності демонструють підвищену схильність до переживання тривоги незалежно від специфіки актуальної ситуації.

На противагу цьому, тривожність як ситуативний стан являє собою тимчасову емоційну реакцію, що є безпосереднім відгуком на певні зовнішні обставини або події. У цьому випадку, тривога виступає як емоційне переживання, інтенсивність та тривалість якого залежать від динаміки відповідної ситуації та її подальшого розгортання.

Тривожність є поширеним психологічним явищем у підлітковому віці, який є критичним періодом розвитку, що супроводжується значними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Гормональні перебудови, становлення самосвідомості, розширення кола соціальних взаємодій, підвищення вимог з боку оточення є головними предикторами розвитку тривожності підлітків.

Для підлітків, які виховуються в школах-інтернатах, ці зміни можуть бути обтяжені додатковими стресовими факторами, пов'язаними із специфічними контекстуальними особливостями їхнього життєвого середовища, що потенційно чинять значний вплив на інтенсивність їхніх тривожних переживань. Аналіз виявив низку ключових факторів, що впливають на підвищену вразливість цієї категорії підлітків до тривожності. До таких факторів належать:

1. Особливості соціального оточення. Специфіка контингенту вихованців інтернатних закладів, яка може характеризуватися різноманітністю соціального походження, попереднього досвіду травматизації та особливостей поведінки, формує унікальне соціальне середовище, взаємодія в межах якого може бути джерелом як підтримки, так і потенційних конфліктів або відчуття соціальної ізоляції, що впливає на рівень тривожності.

Суворо регламентоване життя в інтернаті часто, з чітким розпорядком дня, обмеженням особистого простору та свободи вибору може викликати відчуття контролю ззовні, безсилля та фрустрації, що сприяє розвитку тривожності.

2. Характер взаємодії з вихователями та однолітками. Якість міжособистісних відносин з педагогічним персоналом та ровесниками відіграє важливу роль у формуванні емоційного благополуччя підлітків. Недостатня емпатія, формальний характер взаємодії з вихователями або наявність конфліктних стосунків з однолітками можуть посилювати почуття незахищеності та сприяти зростанню тривожності. Водночас, підтримуючі та довірливі стосунки можуть зменшити ризик негативного впливу.

3. Відчуття відірваності від сім'ї. Перебування поза межами сімейного оточення, незалежно від причин цього, може викликати у підлітків почуття самотності, покинутості та невизначеності щодо свого майбутнього. Це емоційне дистанціювання від рідних та близьких є значущим чинником, що сприяє формуванню та підтримці високого рівня тривожності.

4. Соціальна стигматизація. Підлітки, які виховуються в інтернатах, можуть відчувати себе «іншими» порівняно з однолітками, які живуть у сім'ях, що нерідко призводить до почуття сорому, неповноцінності, страху бути відкинутими та, як наслідок, до соціальної тривожності. Доволі часто у суспільстві можуть існувати негативні стереотипи щодо вихованців інтернатів, що може ускладнювати їхню соціальну інтеграцію, викликаючи тривогу щодо майбутнього.

5. Невизначеність майбутнього, страх перед самотійним життям. Після закінчення перебування в інтернаті підлітки можуть відчувати тривогу через невизначеність свого майбутнього, відсутність підтримки та необхідність самотійно справлятися з життєвими труднощами. Інституційне середовище не завжди сприяє повноцінному розвитку соціальних та побутових навичок, необхідних для самотійного життя, що може викликати невпевненість та тривогу.

Соціально-психологічні умови життєдіяльності підлітків в інтернатних закладах, їхній особливий соціальний досвід та потенційний вплив закладової депривації детермінують основні аспекти процесу профілактики підліткової тривожності, а саме: раннє виявлення дітей з підвищеним рівнем тривожності, створення безпечного та підтримуючого середовища, індивідуалізація профілактичних заходів, залучення вихованців до активної участі у житті закладу, налагодження позитивних взаємодій з однолітками та дорослими, розвиток емоційної компетентності, формування навичок саморегуляції та стресостійкості, а також робота з травматичним досвідом (за наявності).

Профілактика тривожності у підлітків-вихованців інтернатів це комплексний та багаторівневий процес, що охоплює індивідуальні, групові та системні інтервенції.

1. Індивідуальні стратегії:

- Розвиток навичок емоційної регуляції. Навчання підлітків ідентифікувати, розуміти та керувати своїми емоціями є ключовим елементом профілактики тривожності. Це може включати техніки усвідомленості (mindfulness), релаксаційні вправи, а також стратегії когнітивної реструктуризації, спрямовані на виявлення та зміну негативних або ірраціональних думок.

- Формування навичок вирішення проблем. Тривожність часто виникає в ситуаціях невизначеності або відчуття нездатності контролювати обставини. Навчання підлітків ефективним стратегіям аналізу проблем, генерування

альтернативних рішень та оцінки їхніх наслідків сприяє підвищенню їхньої впевненості у власних силах та знижує рівень тривожності.

- Підвищення самооцінки та впевненості в собі. Позитивне сприйняття себе та віра у власні можливості є важливими захисними факторами проти тривожності. Індивідуальні консультації, заохочення досягнень, надання можливостей для прояву компетентності та підтримка у подоланні труднощів сприяють зміцненню самооцінки підлітків.

- Розвиток навичок самодопомоги. Надання підліткам знань про природу тривожності, її симптоми та способи самостійного подолання легких форм тривоги (наприклад, використання технік самозаспокоєння, планування часу, організація режиму дня) підвищує їхню автономність та здатність справлятися зі стресовими ситуаціями.

2. Групові підходи:

- Тренінги соціальних навичок. Підлітки в інтернатах часто стикаються з необхідністю будувати та підтримувати складні соціальні зв'язки. Тренінги, спрямовані на розвиток комунікативних навичок, уміння налагоджувати контакт, розв'язувати конфлікти та ефективно співпрацювати, сприяють покращенню соціальної адаптації та знижують соціальну тривожність.

- Групи підтримки. Створення безпечного та підтримуючого середовища, де підлітки можуть обмінюватися досвідом, ділитися своїми переживаннями та отримувати емоційну підтримку від однолітків та дорослих, є важливим елементом профілактики тривожності. Групові сесії можуть бути спрямовані на обговорення спільних проблем, пошук ефективних стратегій подолання труднощів та формування почуття спільності.

- Психоедукаційні програми. Проведення інформаційних семінарів та інтерактивних занять, спрямованих на підвищення обізнаності підлітків про природу стресу, тривожності, депресії та інших психологічних проблем, допомагає знизити стигматизацію психічного здоров'я та заохочує звернення за допомогою у разі потреби.

3. Системні інтервенції:

- Створення сприятливого шкільного середовища. Забезпечення безпечної, доброзичливої та підтримуючої атмосфери в інтернаті є фундаментальною умовою профілактики тривожності. Це включає чіткі правила та очікування, справедливе ставлення до всіх вихованців, можливості для активної участі у житті школи, а також налагодження позитивних стосунків між вихованцями та персоналом.

- Підвищення кваліфікації педагогічного персоналу. Педагоги та вихователі інтернатів відіграють ключову роль у виявленні ознак тривожності у підлітків та наданні їм первинної психологічної підтримки. Проведення регулярних тренінгів з питань дитячої та підліткової психології, розпізнавання симптомів тривожних розладів та методів ефективної комунікації з тривожними дітьми є необхідним для забезпечення якісної профілактичної роботи.

- Залучення батьків або опікунів (за можливості). Підтримання зв'язку з сім'ями вихованців, інформування їх про психоемоційний стан дитини та залучення до спільних профілактичних заходів може посилити їхню ефективність. У випадках, коли сімейна підтримка обмежена, важливо забезпечити альтернативні форми емоційної підтримки та наставництва.

- Співпраця з фахівцями у сфері психічного здоров'я. Забезпечення доступу підлітків до кваліфікованих психологів, психотерапевтів та соціальних працівників є важливим елементом комплексної системи профілактики та своєчасного втручання у випадках виявлення тривожних розладів.

Ключові методи, підходи та аспекти профілактики тривожності підлітків, вихованців інтернатних закладів, слугували теоретичною основою для розробки програми профілактики тривожності, спрямованої на психологічне благополуччя даної категорії дітей.

Теоретичне обґрунтування програми профілактики, доповнене конкретними практичними рекомендаціями, створює цілісну систему для ефективного запобігання та зниження рівня тривожності серед вихованців інтернатних закладів. Запропоновані підходи мають на меті не лише мінімізувати негативний вплив тривожності на психоемоційний стан та

соціальну адаптацію підлітків, але й сприяти їхньому гармонійному розвитку та благополуччю. Розроблені матеріали можуть слугувати практичним керівництвом для фахівців, зацікавлених у покращенні психологічного здоров'я дітей, які перебувають в інтернатних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анопрієнко О. В. Стиль батьківської поведінки як детермінанта хронічного стресу у підлітків. III міжнародна науковопрактична конференція «Генеza буття особистості». К: ДП «Інформаційноаналітичнеагенство». 2017. 254 с. С. 59-60.
2. Боштан В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. Івано-Франківськ, 2015. Вип. 19. С. 118-124.
3. Брецько І. Депривація сімейного спілкування як основний негативний чинник психоемоційного вигорання підлітків. Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. 2016. Т. 13. С. 24-32.
4. Брецько І. І. Порівняльна характеристика особливостей психоемоційного вигорання підлітків зі школи-інтернату та загальноосвітньої школи: результати факторного аналізу. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. 2014. Т. 26. С. 35-48.
5. Брецько І. І. Психоемоційне вигорання підлітків в умовах сімейної депривації: монографія. Мукачево: МДУ. 2015. 293 с.
6. Вайнола Р. Х., Красницька О. В. Сімейна депривація як негативний чинник розвитку та становлення особистості вихованців інтернатних закладів спортивного профілю. Наукові записки Ніжинського державного університету ім. Миколи Гоголя. Психолого-педагогічні науки. 2014. №. 2. С. 55-61.

7. Візнюк Ю. М. Емпіричне вивчення самоприйняття і соціальної ідентичності в депривованих підлітків: факторний профіль. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2018. №. 1. С. 67-77.
8. Візнюк Ю. М. Психологічні особливості самоприйняття і соціальної ідентичності депривованих підлітків: теоретико-емпіричний ракурс. *Проблеми сучасної психології*. 2018. Т. 40. С. 50-61.
9. Вінс В. Психологічні чинники порушення міжособистісних комунікацій підлітків. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості: збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців, м. ПереяславХмельницький, 14–16 травня 2019 р. Переяслав- Хмельницький: «Видавництво К С В», 2019. С. 334-340*
10. Вільдгрубе С. О. Вплив специфічної соціальної ситуації на самоставлення підлітків, які перебувають в умовах соціальної депривації. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Т. 22. С. 45-56.
11. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48.
12. Гошовський Я. Ресоціалізація депривованої особистості: монографія. Дрогобич: Коло, 2008. 480 с.
13. . Гошовський Я. Феноменологія депривації: системний теоретико-емпіричний дискурс. *Психологія і суспільство*. 2011. №. 1 (43). С. 85-85.
14. Гошовський Я., Гошовська Д. Психологічна специфіка екзистенції особистості в умовах депривованого хронотопу. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога: матеріали VIII науково-практичної конференції з міжнародною участю (10-12 січня 2021 року, м. Луцьк) <https://www.inforum.in.ua/conferences/26/85/669>
15. Дзюба Т. М. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст, особливості, наслідки. *Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць*

Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – К.: Видавництво «Фенікс», 2012. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 15. Част. II. С. 113- 120.

16. Дубчак Ю. Соціально-психологічні аспекти адаптації підлітків у закладах інтернатного типу. Збірник наукових праць: психологія. 2016. №. 21. С. 45-50.

17. Ентоні М., РоваКарен. Розлад соціальної тривоги. Львів: Свічадо, 2018. 122 с.

18. Зимянський А. Р. Психологічні умови розвитку моральної самосвідомості підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Нац. ун-т «Остроз. акад». Острог, 2015. 20с

19. Коць Є.М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю: дис. канд. психол. н.: 19.00.01; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; Луцьк, 2018. 213 с.

20. Кошлань І. Г. Тривожність у підлітків-акцентуантів. *Наука і освіта*. 2012. № 6. С. 109-113.

21. Крупник Г. А. Психологічний тренінг для підлітків «Робота з сімейними уявленнями підлітків як шлях до зменшення впливу родинної депривації». Сучасна наука: тенденції та перспективи: матеріали Всеукр. Internet-конф. Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького, 2018. С. 94-103.

22. Маркер К., Ейлворд Е. Генералізований тривожний розлад. Львів: Свічадо, 2017. 123 с.

23. Мудрак І. А. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів: монографія. Луцьк: П.П. Іванюк, 2014. 279 с.

24. Нечипоренко К. С. Вплив самооцінки депривованих батьками підлітків з психофізичними вадами на вибір сфери діяльності. Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 19: Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2014. №. 25. С. 150-155.

25. Нечипоренко К. С. Специфіка корекції самооцінки соціально-депривованих підлітків з обмеженням життєдіяльності в умовах інтернату. Актуальні питання корекційної освіти. 2015. №. 5 (2). С. 208-217.
26. Павлюковець О.А., Чаркіна О.А. Особливості профілактичної роботи з дітьми та підлітками засобами арт-терапії. Особистість як об'єкт психологічного впливу : Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції студентів і молодих учених / Під ред. З.М. Мірошник, О.А. Чаркіної. Кривий Ріг : Вид-во Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «КНУ», 2016. С. 101-103.
27. Петренко В.Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2014. Вип. 44. С. 175-180.
28. Подолець О. О. Вплив депривації на формування та соціалізацію особистості підлітка. Психологічні перспективи. 2012. №. 20. С. 195-201.
29. Полянничко А. О. Моделювання процесу подолання соціальної депривації вихованців державних закладів опіки. Гуманітарний вісник Державного вищого навчального закладу Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. Педагогіка. Психологія. Філософія. 2013. №. 28 (1). С. 59-63.
30. Полянничко А. О. Соціально-педагогічна програма як ефективний засіб подолання соціальної депривованості підлітків загальноосвітньої школи-інтернату. Актуальні проблеми практичної психології: матер. міжнар. наук.-прак. конф. (м. Херсон, 26-27 квітня 2012 р.) / Херсонський державний університет. Херсон, 2012. Ч. 1. С.302-306..
31. Пушкар Вікторія Анатоліївна. Особливості розвитку образу “Я” дітей-сиріт у навчальних закладах інтернатного типу. Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук. Спеціальність 19.00.07 – Педагогічна та вікова психологія. Київ, 2017. 27 с.
32. Сидорова М. Тілесно-орієнтована терапія в психологічній корекції тривожності у підлітків. Освіта і наука. 2021. №. 1. С. 45-53.

33. Стоссел С. Епоха тривожності. Страхи, надії, неврози і пошуки душевного спокою. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 450 с
34. Тесленко М.М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у груп однолітків. Психологія і особистість. 2016. № 2(10). Ч. 1. С.105- 115.
35. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
36. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Харків: Фоліо, 2019. 155 с.
37. ХорніКарен.Невроз і особистісне зростання. Боротьба за самореалізацію. Київ: Центр навчальної літератури, 2025 рік. 481 с.
38. Чабан О. С., Хаустова О. О., Жабенко О. Ю. Ситуаційна соціокультурна тривога: сучасні провокації та їх психосоматичні розв'язання. НейроNews. 2010. Вип. 4. С. 10-15.
39. Чаркіна О.А., Маценко Н.П. Психокорекційна програма для підлітків «як перетворити стрес з ворога на союзника?» (Серія «Стрес-менеджмент в роботі шкільного психолога»). Кривий Ріг: вид-во КПІ ДВНЗ “КНУ”, 2013. 54 с.
40. Чуйко О.В., Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. Актуальні проблеми психології. Том XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 16. Київ, 2017. С.215-226.
41. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Х.: Прапор, 2007. 640 с.
42. Bowlby J. (1959). SeparationAnxiety. *TheInternationalJournalofPsych-Analysis*, XLI (2-3), 89–113.
43. Bowlby J. ChildCareandGrowthofLove. – N .Y.:PenguinBook. 1961.– 250 p.

44. Caci, H., Baylé, F. J., Dossios, C., Robert, P., & Boyer, P. The Spielberger trait anxiety inventory measures more than anxiety. *European Psychiatry*, 2003. 18(7), 1 394-400.
45. Campbell S.B. Behavior problems in preschool children: Clinical and developmental issues / S.B. Campbell. – New York: Guilford Publications, Inc., 2006. 334 p
46. Dictionary.cambridge.org/uk/dictionary/english
47. Eysenck, M. W. Anxiety: The state of the science. *Psychology Press*. P. 13-24
48. Elvis W. Self-Assessment. The Encyclopedia of Personality and Individual Differences. 2020. P. 243–247.
49. Frequency of obsessive-compulsive disorder in a community sample of young adolescents / L.A. Volleni-Basile, C.Z. Garrison, K.L. Jackson [et al.] // J. Am. Acad. Child. Adol. Psychiat. 1994. Vol. 33. P. 782–791.
50. Kelly George. The psychology of personal constructs: volume one: theory and personality. Routledge 1st Edition, 1991. 422 p.
51. Mathews, A. Why worry? The cognitive function of anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 1990 .28(6), 455-468.
52. Sarason J.G. Anxiety in Elementary School Children. N.Y., 1990. 320 p.
53. Scientists and existing problems of human development. International Science Group. The 9th International scientific and practical conference “Scientists and existing problems of human development” (November 14-17, 2023) Zagreb, Croatia. International Science Group. 2023. 426 p.
54. Spielberger, C. D. State-Trait Anxiety Inventory: A comprehensive bibliography. *Consulting Psychologists Press*. 1983. T. 1. c. 3–19

АНОТАЦІЯ

Плевачук Петро Русланович. «Соціально-психологічна профілактика підліткової тривожності вихованців інтернатних закладів»– Рукопис

Дослідження на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр за галуззю знань –05 «Соціальні та поведінкові науки», спеціальність – 231 «Соціальна робота», освітньо-професійна програма «Соціальна робота». – Західноукраїнський національний університет. Соціально-гуманітарний факультет – Тернопіль, 2025.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-методологічний аналіз тривожності як наукової проблеми; охарактеризовано особливості виникнення тривожності у підлітковому віці, визначено фактори, що сприяють розвитку тривожності у підлітків, які виховуються в інтернатних закладах; вивчено шляхи профілактики та корекції тривожності у підлітків, вихованців інтернатних закладів; розроблено програму профілактики тривожності для підлітків у школах-інтернатах, сформовано систему рекомендацій учасникам профілактичного процесу.

ANNOTATION

Плевачук Петро Русланович. «Соціально-психологічна профілактика підліткової тривожності вихованців інтернатних закладів»–Manuscript.

Research on the receipt of educational-qualifying level of bachelors degree, field of knowledge – 05 «Social and behavioral sciences», specialty – 231 «Social work», educational and professional program «Social work». – the West Ukrainian National University. Faculty of humanities and social sciences. – Ternopil, 2025

The qualification work includes a theoretical and methodological analysis of anxiety as a scientific problem; it describes the characteristics of anxiety development in adolescence, determines the factors that facilitate anxiety development in adolescents living in boarding schools; it examines the ways to prevent and correct anxiety in adolescents from boarding schools; it develops an anxiety prevention program for adolescents in boarding schools, and it creates a system of recommendations for those involved in the prevention process.