

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кафедра загальної та практичної психології

РІВНІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ  
ЗА УМОВ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ

Кваліфікаційна робота здобувача

освітнього ступеня магістр

спеціальності 053 Психологія

освітньої програми Психологія

Зеленської А.О.

Керівник доктор психол. н., професор

Велитченко Л.К.

Рецензент к. п. н., доцент Бабчук О.Г.

Робота допущена до захисту

на засіданні кафедри запальної та психічної медицини  
(назва випускової кафедри)

протокол № 5 від «17» грудня 2025 р.

Завідувач кафедри

Мацюха Т.С.

(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист

на відкритому засіданні АК

«20» грудня 2025 р.

Оцінка 85 добре

(за національною шкалою) (Кількість балів)

Голова АК

Макарук Н.О.

(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ	
ВСТУП	1
РОЗДІЛ I. ПСИХОЛОГІЯ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ	2
1.1 Психологія тривожності в психології	2
1.2 Психологія тривожності в психології	11
1.3 Психологія тривожності в психології	23
1.4 Психологія тривожності в психології	29
РОЗДІЛ II. ПСИХОЛОГІЯ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ	31
2.1 Психологія тривожності в психології	31
2.2 Психологія тривожності в психології	37
2.3 Психологія тривожності в психології	48
РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЯ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ	51
3.1 Психологія тривожності в психології	51
3.2 Психологія тривожності в психології	55
Висновки до третього розділу	64
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	68
ДОДАТКИ	74

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ</b>	
1.1. Поняття та природа тривожності в психології.....	9
1.2. Роль тривожності в підлітковому віці.....	17
1.3. Вплив повномасштабного вторгнення на тривожність підлітків...23	
Висновки до першого розділу.....	29
<b>РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЗА УМОВ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ</b>	
2.1. Огляд та обґрунтування методів і методик дослідження тривожності.....	31
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	37
Висновки до другого розділу.....	48
<b>РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПСИХОЛОГО-КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ</b>	
3.1 Психологічні засоби корекційної роботи з тривожними станами в учнів.....	51
3.2 Комплексна програма психокорекції тривожності в підлітковому віці.....	55
Висновки до третього розділу .....	64
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	65
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	68
<b>ДОДАТКИ</b> .....	74

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Актуальність дослідження рівня прояву тривожності у підлітків під час повномасштабного вторгнення зумовлена зростаючою потребою у психологічній підтримці підлітків, які є однією з найуразливіших категорій населення в умовах війни. Події, що відбуваються в країні, викликають у підлітків підвищений рівень тривожності, оскільки саме в цьому віці формується система життєвих цінностей, відбувається становлення особистості та визначення життєвих орієнтирів. Війна створює ситуації постійної небезпеки, невизначеності та обмежує можливість вільного вибору, що спричиняє емоційне виснаження, втрату почуття безпеки та порушення соціальних зв'язків. Дистанційне навчання та дефіцит живого спілкування посилюють ізоляцію підлітків, а потік негативної інформації сприяє виникненню стресу і тривожних проявів.

У межах теоретичного дослідження важливо узагальнити підходи до розуміння природи тривожності у підлітковому віці, розкрити її психологічні механізми, структуру та фактори впливу. Аналіз наукових праць відомих українських діячів Є.М. Калюжної, Л.М. Костіна, В.М. Крайнюка, Я.М. Омельченка, Н.Ф. Шевченка, В.І. Юрченка та іноземних вчених Д. Айке, К. Ізарда, Р. Мея, О. Ранка, Ч. Спілбергера, Ч. Рікфорта, Г. Саллівана, З. Фройда, К. Хорні тощо., дозволяє розглядати тривожність як складне емоційне утворення, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Теоретичне осмислення феномена тривожності є необхідною основою для побудови експериментального дослідження, спрямованого на виявлення рівнів і форм прояву тривожності серед сучасних підлітків у воєнних умовах.

Експериментальне дослідження має на меті не лише діагностувати рівень тривожності, а й визначити основні чинники, що зумовлюють її підвищення, а також простежити взаємозв'язок між емоційними станами,

соціальною адаптованістю та навчальною мотивацією підлітків. Отримані результати створюють основу для розроблення цілісної системи психолого-педагогічних заходів підтримки.

Особливого значення в цьому контексті набуває корекційний вплив, спрямований на зниження рівня тривожності та формування у підлітків навичок емоційної саморегуляції, стресостійкості, розвитку впевненості в собі й позитивного світосприйняття. Реалізація корекційної роботи передбачає використання психотерапевтичних технік, арттерапії, тренінгів особистісного зростання та груп підтримки, які допомагають підліткам безпечним способом виражати емоції, відновлювати внутрішній баланс і налагоджувати соціальні зв'язки. Поєднання теоретичного, експериментального та корекційного аспектів забезпечує комплексне вивчення проблеми тривожності та дозволяє перейти від констатації негативних змін до практичного впливу на їх подолання.

Отже, дослідження рівнів прояву тривожності у підлітків під час повномасштабного вторгнення є надзвичайно важливим і має теоретичну, експериментальну та практично-корекційну значущість. Його результати сприятимуть глибшому розумінню психічного стану сучасної молоді, а також створенню ефективних програм психологічної допомоги, спрямованих на збереження емоційного здоров'я та гармонійний розвиток підлітків у складних умовах сьогодення.

**Об'єктом дослідження** постає тривожність підлітків як психологічне явище, що виявляється в емоційній, когнітивній та поведінковій сферах особистості в умовах соціальної нестабільності та воєнного стану.

**Предмет дослідження** є особливості тривожності в підлітковому віці, її структура, фактори впливу та емпіричний аналіз отриманих даних.

**Метою дослідження** є виявлення рівнів, особливостей і чинників прояву тривожності у підлітків під час воєнного стану, а також визначення

можливостей психокорекційного впливу для зниження її рівня та розвитку емоційної стійкості.

**Завдання дослідження:**

- проаналізувати теоретичні підходи до вивчення тривожності, розкрити її природу, структуру та особливості прояву у підлітковому віці;
- дослідити вплив обставин повномасштабного вторгнення на психоемоційний стан підлітків, узагальнити наукові дані щодо трансформації емоційної сфери та механізмів реагування молоді в умовах воєнного стресу;
- обґрунтувати методологічні засади емпіричного дослідження рівня тривожності, підібрати валідні психодіагностичні методики та сформулювати програму дослідження;
- провести емпіричне дослідження рівнів прояву тривожності у підлітків в умовах повномасштабного вторгнення, здійснити кількісний та якісний аналіз результатів, встановити чинники, що зумовлюють підвищення або варіативність тривожності;
- розробити психокорекційну програму, спрямовану на зниження рівня тривожності та зміцнення психологічної стійкості підлітків, з урахуванням специфіки впливу воєнних обставин та особливостей емоційного реагування в цьому віковому періоді;
- сформулювати узагальнюючі висновки, окреслити практичне значення роботи та можливі напрямки подальших досліджень проблеми тривожності підлітків у кризових та екстремальних умовах.

**Методи дослідження.** У процесі дослідження було використано комплекс взаємодоповнюючих методів, який охоплює теоретичні, емпіричні та методи обробки результатів. До теоретичних методів належать аналіз, узагальнення та систематизація наукових джерел із проблеми тривожності, що дозволили визначити понятійно-категоріальний апарат дослідження та окреслити основні підходи до вивчення феномена тривожності у підлітковому віці. Емпіричний блок включав

психодіагностичні методики, спрямовані на виявлення рівнів і форм тривожності, а саме: тест шкільної тривожності Філіпса, шкалу тривожності Спілбергера – Ханіна для визначення ситуативної та особистісної тривожності, а також проективну арттерапевтичну методику «Неіснуюча тварина» для глибокого аналізу внутрішніх емоційних переживань підлітків.

**Теоретичне значення одержаних результатів** полягає у поглибленні наукових уявлень про особливості прояву, структурні компоненти тривожності, а також у виявленні чинників, що підсилюють тривожні реакції осіб підліткового віку в умовах затяжного стресового впливу.

**Практичне значення** полягає в тому, що на основі отриманих теоретичних і емпіричних результатів обґрунтовано комплексну систему психодіагностики тривожності підлітків, яка включає стандартизовані методики (тест Філіпса, шкалу Спілбергера–Ханіна) та проективні підходи (методика «Неіснуюча тварина»), що забезпечує багатовимірне оцінювання емоційного стану та виявлення його внутрішніх детермінант. Результати роботи можуть бути використані для розроблення та впровадження програм психологічної просвіти, профілактики та корекції, спрямованих на зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування стресостійкості й адаптивних копінг-стратегій у підлітків. На основі отриманих даних можуть бути створені практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо оптимізації емоційного розвитку, підтримки психічного благополуччя та запобігання негативним наслідкам підвищеної тривожності в підлітковому віці.

**Емпіричною базою дослідження** виступила Ізмаїльська гімназія № 9 з початковою школою Ізмаїльського району Одеської області. Обстеженню підлягають учні 6-их - 8-их класів. Загальна кількість респондентів склала 30 осіб, із них: дівчат - 15, хлопців – 15.

**Апробація результатів дослідження.** Основні результати кваліфікаційної роботи були представлені на конференціях.

1. XI Всеукраїнська студентська науково-практична конференція VIII «Науковий пошук студента XXI ст.: актуальні питання гуманітарних і соціально-економічних наук (20 листопада 2025 р.). Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2025.

2. *Сучасна психологія: проблеми та перспективи. Збірник наукових праць за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції «Сучасна психологія: проблеми і перспективи» (10 листопада 2025 р.).* Ізмаїл: РВВ ІДГУ. 2025.

Публікації. Основний зміст та результати дослідження викладено у 2 студентських публікаціях «Арттерапевтичні методики як інструмент діагностики тривожності у підлітковому віці» і «Особливості прояву шкільної тривожності підлітків у взаємодії з вчителями».

**Структура та обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, 1 додатка, списку використаних джерел, що нараховує 65 найменувань. Загальний обсяг становить 77 сторінок друкованого тексту. Робота містить 9 рисунків, 3 таблиці, 2 діаграми.

## РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

### 1.1. Поняття та природа тривожності в психології

Проблематика тривожності завжди перебувала в центрі уваги як зарубіжної, так і вітчизняної психологічної науки. Її актуальність обумовлена не лише теоретичним значенням, а й практичною важливістю, адже тривожність розглядається як психічний стан, що істотно впливає на всі сфери життєдіяльності людини, формування її особистості та поведінкові особливості.

У сучасній психології тривожність виступає однією з найскладніших і водночас найбільш досліджуваних категорій. Це зумовлено її багатозначністю, а також наявністю різноманітних підходів до трактування цього феномена. Попри складність тлумачення, тривожність широко використовується у практичній психології: вона є не лише діагностичним критерієм, а й слугує основою для інтерпретації поведінкових реакцій та аналізу внутрішнього психологічного стану особистості.

Проблему тривожності активно досліджували як вітчизняні, так і зарубіжні науковці, про що свідчить значна кількість теоретичних і емпіричних праць. Відзначимо відомих українських діячів Є.М. Калюжну, Л.М. Костіну, В.М. Крайнюка, Я.М. Омельченка, Н.Ф. Шевченко, В.І. Юрченка та інших. Серед іноземних вчених важливий внесок зробили Д. Айке, К. Ізард, Р. Мей, О. Ранк, Ч. Спілбергер, Ч. Рікфорт, Г. Салліван, З.

Фройд, К. Хорні тощо. Їхні роботи заклали теоретичні основи сучасного розуміння тривожності як складного психоемоційного стану.

Згідно з концепцією З. Фрейда, основна функція тривожності полягає в тому, щоб захищати особистість від усвідомлення неприйнятних внутрішніх імпульсів, спрямовуючи їх у соціально прийнятне русло у відповідних обставинах. Дослідники підкреслюють, що у фрейдівському підході тривожність часто пов'язана з повторним переживанням у фантазіях ситуацій із минулого, які супроводжувалися почуттям безпорадності. Джерелом таких уявних реакцій є первинна травматична подія - акт народження. Дану ідею згодом розвинув О. Ранк, який вважав народження базовою психологічною травмою, що визначає подальші прояви тривоги. На його думку, кожен новий тривожний досвід є спробою глибшого опрацювання цієї початкової травми [15, с. 184].

Вагомим внеском З. Фрейда у розвиток психологічної науки стало вперше проведене ним розмежування між ситуативною тривогою, яку він назвав реалістичною, та тривожністю як стійкою особистісною характеристикою. У своїй концепції Фрейд виокремлював невротичну й моральну тривогу як прояви внутрішніх психологічних конфліктів, що відрізняються від природної реакції на зовнішні загрози.

Першим найбільш впливовим критиком З. Фрейда був його учень, німецький вчений А. Адлер. На його думку, тривожність, що виникає в ранньому дитинстві, є важливим чинником, який здатний суттєво впливати на формування особистості. Відчуття неповноцінності, яке лежить в основі тривожних переживань, спонукає індивіда до пошуку способів його подолання, що виявляється у формуванні певного стилю життя. Такі життєві стратегії можуть як сприяти успішній адаптації особистості в соціальному середовищі, так і створювати труднощі. А. Адлер розглядав тривожність як рису, що має вроджений характер, формується в дитинстві й може обмежувати здатність до соціальної інтеграції [56, с. 139].

У своїй теоретичній концепції А. Адлер підкреслював, що соціальні чинники відіграють вирішальну роль у формуванні відчуття тривоги, надаючи їм значно більшого значення, ніж це передбачалося в теорії З. Фрейда.

Питання тривожності набуло особливого значення в дослідженнях представників неофрейдизму. Американська психоаналітикиня і психіатрка К. Хорні критично оцінювала підходи З. Фрейда, зокрема його надмірне акцентування на біологічних аспектах особистості та панівну роль сексуальності у поясненні людської поведінки.

К. Хорні вважала, що головною причиною тривожності є не конфлікт між базовими потребами та соціальними заборонами, як це припускали її попередники, а наслідки порушених міжособистісних стосунків. Вона описує низку характерних невротичних потреб, які виникають у відповідь на внутрішню нестабільність і почуття тривоги. До таких потреб К. Хорні відносить прагнення до схвалення та прихильності з боку інших; потребу в соціальному статусі й престижі; прагнення до особистих досягнень і домінування над оточенням; прагнення до автономії та незалежності; а також потребу бути коханим [51, с. 30].

На думку К. Хорні, що у прагненні зменшити тривожність людина намагається задовольнити свої невротичні потреби, однак ці потреби мають нескінченний характер, їх неможливо повністю наситити. У результаті тривожність не зникає, а лише підтримується або посилюється [51].

У значній мірі погляди К. Хорні співзвучні з ідеями С. Саллівана засновника міжособистісної теорії особистості. С. Салліван наголошував, що формування особистості неможливе поза контекстом взаємодії з іншими людьми. Від народження дитина формує міжособистісні стосунки, насамперед із матір'ю. Надалі взаємозв'язки з матір'ю визначають хід розвитку особистості та її поведінкові прояви. На думку С. Саллівана, тривожність, яка виникає у людини, має первинний характер і є результатом міжособистісних (інтерперсональних) взаємин.

Отже, С. Салліван, подібно до К. Хорні, розглядає соціальні чинники як ключові у формуванні тривожності як особистісної риси. Водночас інше бачення природи тривожності пропонує американський дослідник Е. Фромм. На відміну від К. Хорні та С. Саллівана, він вважає, що джерело тривожності не пов'язане винятково з неправильним вихованням. З погляду Е. Фромма, тривожність є природним наслідком процесу індивідуалізації, який супроводжується зростанням особистісної автономії та відокремленням індивіда від соціальних зв'язків.

Е. Фромм розглядає зростаюче відчуття самотності як один із важливих аспектів процесу індивідуалізації. За його словами, доти, поки людина відчувала себе невід'ємною частиною світу й не усвідомлювала ні своїх індивідуальних можливостей, ні відповідальності за власні дії, їй не доводилося боятися навколишньої реальності. Однак, ставши самостійною особистістю, вона опиняється наодинці з величезним і часто загрозливим світом, що викликає в неї глибоке почуття тривоги [59, с. 270].

Американський дослідник К. Роджерс пропонує відмінне трактування механізму виникнення тривожності. На його думку, особистість формується як результат індивідуального життєвого досвіду та засвоєння соціально зумовлених форм свідомості й поведінки.

К. Роджерс розглядає основне джерело внутрішнього конфлікту особистості та тривожності як результат невідповідності між свідомим і несвідомим рівнями її функціонування. Якщо ці дві системи перебувають у гармонії, людина відчуває внутрішній спокій, задоволення собою та психологічний комфорт. Проте, коли між ними виникає розбіжність, це спричиняє емоційне напруження, тривогу та інші негативні переживання. На думку Роджерса, важливою умовою психічного благополуччя є здатність особистості гнучко адаптувати свою самооцінку, коригуючи її відповідно до змін у навколишньому середовищі [44, с. 132].

Спираючись на теорію К.Роджерса, тривожність виявляється в той людини, у якій непогодженні свідомі і несвідомі частини.

Німецький психолог Ф. Перлз запропонував інше, відмінне від попередніх теоретиків, бачення джерел тривожності. Хоча він не заперечував можливість виникнення тривожної реакції в ситуаціях, описаних його попередниками, він підкреслював, що ці підходи описують лише окремі випадки, не розкриваючи загального механізму появи тривоги. Ф. Перлз розглядав тривожність як переважно тілесне явище. На його думку, тривога — це фізичне відчуття ускладненого дихання, що виникає в результаті заблокованого збудження. Він писав, що тривожність проявляється як спроба вдихнути більше повітря, коли грудна клітка стиснута напруженою м'язів [60, с. 139].

Ф. Перлз розмежовує поняття тривоги та страху. На його думку, страх зазвичай спричинений конкретною загрозливою ситуацією або об'єктом із зовнішнього середовища, що потребує реакції — активної дії чи уникнення. Натомість тривога має внутрішній характер і не пов'язана безпосередньо з зовнішніми об'єктами. Ф. Перлз зазначає, що пригнічення страху може трансформуватися у тривогу, як і будь-яке інше емоційне збудження, якщо воно не знаходить виходу. У реальному житті чимало ситуацій провокують страх, проте суспільні норми заохочують до придушення цього почуття, особливо у випадку «сильної» особистості. Саме тому, на думку Ф. Перлза, між страхом і тривожністю існує тісний зв'язок.

Дослідження Ч. Спілберга розкриває принципову різницю між тривожністю як тимчасовим емоційним станом і як стабільною рисою особистості. Він вводить поняття «тривога» у двох значеннях, як стан і як властивість. Тривожність як емоційний стан, або «ситуативна тривожність», використовується для опису тимчасових реакцій на конкретні обставини. Натомість, коли тривожність розглядається як особистісна риса, її називають «особистісною тривожністю» - це стабільна характеристика індивіда, що відображає його схильність відчувати тривогу і сприймати більшість ситуацій як загрози. Індивідуальні відмінності в

рівні особистісної тривожності пов'язані з частотою та інтенсивністю проявів ситуативної тривожності протягом часу. За словами Ч. Спілберга, оцінка тривожності як властивості особистості є надзвичайно важливою, оскільки вона впливає на багато аспектів поведінки людини [60, с. 11-12].

У наукових дослідженнях поняття тривожності розглядається по-різному різними авторами, які також виділяють різні типи цього емоційного стану. Так, Ч. Спілбергер і Ю. Ханін розмежовують ситуативну та особистісну тривожність, тоді як Л. Божович акцентує увагу на відмінності між адекватною та неадекватною тривожністю, виходячи з відповідності реакції рівню загрози. Ю. Бабаян класифікує тривожність на мобілізуючу та розслаблюючу. Н. Шевченко пропонує розділяти тривожність на адаптивну та дезадаптивну, визначаючи їх за відповідністю інтенсивності почуття занепокоєння силі подразника та доречністю його переживання в конкретних умовах. Незважаючи на те, що тривожність зазвичай сприймається як негативне переживання, вона виконує важливу захисну функцію для підтримки психічного здоров'я особистості [60, с. 15].

Рівень тривожності розглядається науковцями як один із ключових чинників у дослідженні емоційного стану. Сам термін вперше був запропонований Дж. Тейлором автором відомої методики «Шкала 13 проявів тривожності». Дослідники (Г. Габдрєєва, І. Імедадзе, Ю. Ханін) наполягають, що певний рівень тривожності є не лише природним, а й необхідним компонентом особистісної активності. Кожна людина має свій індивідуальний оптимальний рівень тривожності, який у психології позначають як конструктивну або корисну тривожність. Такий рівень є важливим для адекватної адаптації до навколишньої дійсності, оскільки сприяє актуалізації вольових, емоційних та інтелектуальних ресурсів.

Надмірно високий або навпаки, надто низький рівень тривожності вважається шкідливим і свідчить про порушення адаптації. Порушення проявляються у розбалансованій поведінці та зниженні продуктивності, що, в свою чергу, свідчить про психологічні труднощі та порушення

гармонійного розвитку особистості. У соціальному вимірі підвищена або занижена тривожність ускладнює міжособистісну взаємодію та комунікацію, що часто призводить до конфліктних ситуацій. З погляду психології, тривожність може негативно впливати на самооцінку, знижувати рішучість і впевненість у власних можливостях, а також змінювати рівень особистісних амбіцій.

У науковій літературі тривожність зазвичай розглядається як індивідуальна психоемоційна особливість, що полягає у підвищеній сприйнятливості до очікуваних подій і тенденції переживати напругу в ситуаціях невизначеності. Цю точку зору поділяють і багато українських науковців, зокрема О. Халік, Е. Калюжна, С. Ставицька, Ю. Омельченко та І. Ясточкіна, які підкреслюють стійкий характер тривожності як властивості особистості [13, с. 73].

Е. Калюжна, досліджуючи психологічні механізми тривожності у функціональній площині, запропонувала концептуально новий підхід до операціоналізації феномену «особистісної тривожності» на основі структурно-функціонального детермінізму та системного генетичного аналізу. Аналізуючи, вчена дійшла висновку, що особиста невпевненість підлітків слід розглядати як «функціонально детермінований конструкт», внутрішня структура якого формується за допомогою комплексних функціональних детермінант, таких як доцільність, спрямованість і ефективність адаптивної активації [13, с. 85].

С. Ставицька розглядає особисту тривожність як специфічне, стале новоутворення, що пов'язане з особистісними характеристиками, негативними емоціями та переживаннями. Вона визначає її як схильність індивіда відчувати тривогу, яка може проявлятися навіть у вигляді слабких реакцій. Тривожність формується як риса особистості під впливом індивідуального досвіду та постійних розчарувань. Поведінкові прояви тривожності призводять до загального порушення функціонування, що

негативно впливає на продуктивність діяльності та орієнтацію особистості [46, с. 295].

І. Ясточкіна зазначала, що поняття «особиста тривожність» використовується для позначення сталого індивідуального властивості, яка характеризує схильність людини інтерпретувати різні ситуації як потенційно загрозові та визначає її здатність переживати стан тривоги. Стійка психологічна риса має виразні вікові особливості. Зокрема, у ранньому дитинстві почуття невпевненості в собі формується під впливом трьох основних чинників: особистісних, адаптаційних та мотиваційних [12, с. 124].

За переконанням О. Халік, особистісна тривожність є стабільною характеристикою індивіда. Особистість, що має підвищену схильність до тривожності, проявляє це через фізіологічні, когнітивні, емоційні та поведінкові особливості, які здебільшого негативно впливають на її функціонування [10, с. 328].

В. Астапов підкреслював, що тривога є ключовим джерелом агресивної поведінки людини. Агресія виступає своєрідною маскою, яка приховує як власні тривоги, так і тривоги інших. Через приниження інших агресивна особа намагається зняти власне відчуття невпевненості, викликане усвідомленням власної приниженості та нездатності жити відповідно до своїх бажань [3, с. 48].

Таким чином, тривожність може діяти на особистість як позитивно, так і негативно. До позитивних її аспектів можна віднести активацію психологічних захисних механізмів, а також здатність передбачати можливі наслідки власної діяльності. Водночас надмірний рівень тривожності ускладнює формування адаптивної поведінки, сприяє розвитку невротичних і психосоматичних розладів, а також може стати чинником, що гальмує особистісний розвиток.

Узагальнюючи наведені теоретичні підходи, можна зробити висновок, що тривожність - це багатовимірне психологічне утворення, яке

має як біологічні, так і соціальні корені. Вона може проявлятися у формі тимчасового емоційного стану або стійкої особистісної риси, що впливає на мислення, поведінку й соціальну адаптацію людини. У підлітковому віці тривожність набуває особливої значущості, оскільки цей період характеризується активним формуванням «Я-концепції», пошуком власної ідентичності та зростанням потреби в соціальному визнанні. Саме тому дослідження природи, структури та рівнів тривожності є важливою умовою для розроблення ефективних психологічних програм підтримки підлітків у кризових умовах сучасного суспільства.

## **1.2. Роль тривожності в підлітковому віці**

Підлітковий період - це період активного формування особистості, що супроводжується глибокими трансформаціями в емоційній, фізичній та соціальній сферах. У цей час молоді люди особливо вразливі до емоційних навантажень, серед яких чільне місце займає тривожність. Вона може позначатися на стані здоров'я, успішності у навчанні, здатності до комунікації та загальному відчутті життєвого комфорту. Водночас певний рівень тривожності може бути природною реакцією на нові виклики та зміни, допомагаючи адаптуватися до нестабільного світу. Однак надмірна тривога у цьому віці часто виливається в емоційну нестійкість і ускладнює процес взаємодії з оточенням [43, с. 134].

Слід усвідомлювати, що тривожність у підлітковому віці може проявлятися у різних формах, від загального почуття тривоги до специфічних фобій або панічних нападів. Особливості розвитку тривожності у підлітків залежать від їх емоційного стану, рівня самопізнання, соціальних взаємодій та реакцій на стресові події. Важливо враховувати індивідуальні відмінності у сприйнятті та розвитку тривожності: деякі підлітки можуть бути більш вразливими через психологічні чи генетичні фактори, тоді як інші демонструють високу

стресостійкість та емоційну стабільність. Розуміння цих індивідуальних особливостей є ключовим для створення персоналізованих методів підтримки, спрямованих на допомогу підліткам у подоланні тривожності та забезпеченні їхнього психічного здоров'я.

У своїй концепції психосоціального розвитку Е. Еріксон особливу увагу приділяв значенню перших років життя у становленні особистості. Він вважав, що людина проходить через низку послідовних етапів, кожен з яких супроводжується ключовою кризою, вирішення якої визначає подальший психологічний розвиток. На ранньому етапі, коли домінують сенсорні потреби, встановлюється базове почуття довіри, що формується у стосунках із первинним доглядачем, найчастіше з матір'ю. Далі, із розвитком рухових навичок, виникає потреба в автономії та впевненості у власних діях. У підлітковому віці особистість вступає в період активного пошуку себе, формування життєвих орієнтирів і соціальної належності. Наступний етап пов'язаний із рефлексією щодо власної ролі в соціумі та оцінкою власного «я». У зрілості провідною стає здатність дотримуватись моральних принципів і брати на себе відповідальність. Завершальний етап розвитку — це осмислення прожитого життя, яке може завершитися або прийняттям власної унікальності, або почуттям марності та втрати сенсу. Центральна криза цього періоду вибір між сформованою ідентичністю та ролевою розмитістю [6, с. 261-263].

Підліток активно шукає відповіді на питання про власну ідентичність і соціальну роль, випробовуючи різні життєві сценарії, поведінкові стратегії та світоглядні установки. Якщо цей пошук не приводить до чіткого самовизначення, виникає внутрішній конфлікт, що супроводжується почуттям невизначеності щодо себе, своєї ролі у суспільстві та особистісної ідентичності. Такий стан часто є передумовою для розвитку тривожності. Відсутність стабільного уявлення про власне "Я" створює ґрунт для емоційного напруження, що проявляється у підвищеному рівні тривоги, почутті безсилля та внутрішньої нестабільності. Процес формування

ідентичності потребує підтримки з боку оточення, адже відчуття прийняття та належності до певної соціальної групи позитивно впливає на психологічний стан підлітка. Натомість соціальна ізоляція чи неможливість інтегруватися у важливе середовище можуть спричинити емоційне виснаження, поглиблення тривожності та навіть депресивні переживання. Таким чином, соціальна підтримка відіграє значущу роль у подоланні криз ідентичності у підлітковому віці.

Е. Еріксон підкреслював важливість соціальної підтримки у процесі подолання рольової невизначеності та зменшення тривожності у підлітків. Він вважав, що значущі дорослі такі як батьки, вчителі та наставники відіграють ключову роль у формуванні ідентичності молодшої особистості, надаючи необхідну емоційну підтримку, наставництво та створюючи умови для самовираження. Залучення підлітків до соціальних, культурних і освітніх заходів сприяє розвитку почуття самодостатності, власної цінності та важливості, що позитивно впливає на зниження рівня тривожності.

Крім того, варто враховувати індивідуальні особливості підлітків, зокрема різницю в темпах розвитку та сприйнятті соціальних викликів. Одні швидше знаходять власну ідентичність і виявляють нижчий рівень тривожності, тоді як інші потребують більш тривалого часу й посиленої підтримки. Усвідомлення цих відмінностей дає змогу більш ефективно супроводжувати підлітків у процесі їхнього становлення та мінімізувати ймовірність формування тривожних розладів.

Поряд із психосоціальним підходом важливим є і когнітивний аспект розвитку підлітків, який розкрив Ж. Піаже. У своїй теорії когнітивного розвитку Ж. Піаже визначає підлітковий вік як фазу формування абстрактного мислення, яка відіграє ключову роль у розвитку інтелектуальних здібностей. Водночас саме ці зміни в когнітивних процесах можуть спричинити підвищення рівня тривожності у підлітків, адже цей період є критичним для особистісного становлення [35, с. 459].

Розвиток абстрактного мислення у підлітків має як позитивні сторони, так і певні ризики, зокрема підвищення рівня тривожності. У цей період підлітки починають усвідомлювати складність і непередбачуваність світу, що може викликати у них відчуття невпевненості та тривоги. Вони стають більш чутливими до потенційних ризиків і загроз, які раніше не привертали їхньої уваги. Таке нове розуміння нерідко супроводжується страхами щодо майбутнього, успішності в навчанні, кар'єрі та соціальних взаєминах. Крім того, у підлітків можуть з'являтися когнітивні викривлення, такі як катастрофізація та надмірне узагальнення проблем. Катастрофізація проявляється у схильності перебільшувати ймовірність негативних подій та їх наслідки. Ж. Піаже наголошував, що розвиток когнітивних здібностей у цей період є важливим, але складним процесом. Підлітки потребують навчання управлінню своїми новими інтелектуальними можливостями, розвитку критичного мислення та рефлексії. Вкрай важливо, щоб вони отримували підтримку від батьків, вчителів і психологів, які можуть допомогти зменшити тривожність, пов'язану з освоєнням нових когнітивних навичок [20, с. 11].

Теорія самооцінки, сформульована М. Розенбергом, є однією з ключових для розуміння впливу самооцінки на емоційний стан підлітків, зокрема на виникнення та розвиток тривожності. Самооцінка - це суб'єктивне сприйняття власної цінності й здібностей, і вона суттєво впливає на емоційне благополуччя молодшої особистості. Підлітки з низьким рівнем самооцінки часто сумніваються у власній значущості, здібностях і досягненнях. Вони схильні постійно порівнювати себе з іншими, вважаючи, що не відповідають встановленим соціальним чи особистим стандартам. Таке відчуття меншовартості нерідко виступає сильним чинником, що провокує тривожні стани [8, с. 144].

Занижена самооцінка у підлітків часто супроводжується негативним внутрішнім розумінням, у якому вони схильні надмірно критикувати себе навіть за незначні помилки чи невдачі. Такий внутрішній «критик»

виступає постійним джерелом психологічного напруження, що сприяє розвитку й загостренню тривожних станів. У результаті цього підлітки нерідко уникають участі в нових або складних видах діяльності, побоюючись підтвердити свої негативні уявлення про власну неспроможність чи некомпетентність.

Підлітки, які втратили близьких, часто демонструють посилену чутливість до психоемоційних навантажень. У цей віковий період організм зазнає серйозних гормональних перебудов, які, поєднуючись із травматичним досвідом, здатні стимулювати роботу гіпоталамо-гіпофізарно-адреналінової системи. Наслідком згаданого процесу є інтенсивніше вироблення кортизолу - речовини, що відіграє ключову роль у реакції на стрес. Якщо рівень цього гормону залишається підвищеним протягом тривалого часу, це може створити сприятливе середовище для формування тривожних порушень у психіці підлітка.

Відповідно до когнітивної теорії депресії А. Бека, підлітки, які зазнали втрати близьких, схильні до формування стійких негативних когнітивних схем та песимістичних очікувань. У них може виникати відчуття безпорадності, а також переконання, що майбутнє буде так само складним і непередбачуваним, як і теперішні обставини. Такі установки можуть слугувати хронічним джерелом тривожності та дестабілізувати емоційний стан підлітка [4, с. 26].

Теорія прив'язаності Д. Боулбі підкреслює критичну роль стабільних і надійних взаємин між дитиною та її батьками для формування здорової психіки. Втрата близьких осіб може порушити ці емоційні зв'язки, що, у свою чергу, здатне спричинити відчуття тривоги, емоційної нестабільності та невпевненості у взаєминах з іншими. У підлітковому віці це часто проявляється у формі почуття покинутості, вразливості та зниження базового відчуття безпеки, що значно підвищує ризик виникнення тривожних станів [24, с. 30].

Пережита втрата близьких може спричинити у підлітків стан соціальної ізоляції. У таких випадках вони часто почуваються відірваними від своїх однолітків, особливо якщо інші не мають подібного досвіду й не здатні його розділити. Відсутність соціальної підтримки ускладнює вираження емоцій і перешкоджає отриманню необхідної психологічної допомоги, що, у свою чергу, може підвищувати рівень тривожності. Особливо сильного психоемоційного навантаження зазнають ті підлітки, які безпосередньо стали свідками насильства, що в подальшому викликає глибокий стрес і може мати тривалі негативні наслідки для їхнього психічного здоров'я [17, с. 54].

В. Вереніч підкреслює, що тривожність є важливою складовою психологічного життя підлітків: вона не лише проявляється як «стан побоювання», а відіграє значну роль у структурі їхніх переживань і може лежати в основі багатьох психологічних труднощів. Автор звертає увагу на вікові особливості підлітків, зазначаючи, що вони свідоміші щодо джерел своїх тривог і краще усвідомлюють соціальні та екзистенційні загрози, такі як втрата стабільності та майбутніх перспектив, через що тривожні реакції у цьому віковому періоді є більш багатовимірними. Вереніч описує структуру тривожності, яка проявляється на когнітивному (нав'язливі думки, страхи), емоційному (тривога, занепокоєння), поведінковому (уникання, зниження активності) та соматичному рівнях (фізичні симптоми тривоги). Крім того, вона підкреслює роль захисних чинників, стабільних сімейних стосунків, підтримки батьків або дорослих та соціального оточення у пом'якшенні тривожних проявів, а також наголошує на необхідності своєчасної діагностики та корекції тривожних станів, оскільки високий рівень тривожності може стати базисом для подальших психологічних проблем або порушень розвитку [9, с. 119-120].

Контакт із проявами жорстокості може спричинити у підлітків інтенсивні емоційні реакції, зокрема страх, безсилля та постійне занепокоєння за власну безпеку. Такі переживання мають потенціал суттєво

впливати на розвиток тривожних станів, спричиняючи глибокі та тривалі зміни в емоційно-психологічному стані підлітка. Отже, світ сприймається як загрозове середовище, що підтримує хронічне відчуття тривоги. Згідно з теорією когнітивної вразливості, підлітки можуть сформувати переконання про постійну небезпеку, що призводить до стабільного тривожного стану.

Такий досвід може спричинити порушення емоційної регуляції, проявом якого є часті коливання настрою, підвищена дратівливість та загострення тривожних симптомів. Підлітки можуть очікувати негативних подій у будь-якій ситуації й переконуватися в тому, що насильницькі інциденти повторяться, що підтримує постійний стан тривоги.

Тривожність у підлітковому віці є складним багаторівневим феноменом, зумовленим взаємодією біологічних, когнітивних, соціальних та емоційних чинників. У цей період формуються основи особистісної ідентичності, система цінностей і соціальних орієнтацій, тому підвищена емоційна вразливість і нестійкість є природними, але потребують психологічного супроводу. Надмірна тривожність, спричинена нестачею підтримки або травматичним досвідом, може гальмувати становлення особистості, порушувати процес соціалізації й знижувати адаптаційний потенціал. Саме тому вивчення тривожності підлітків у сучасних умовах є важливим напрямом як теоретичної, так і прикладної психології.

### **1.3. Вплив повномасштабного вторгнення на тривожність підлітків**

Життя в умовах війни є одним із найтяжчих випробувань для кожної людини. Особливо складним цей період стає для підлітків — тих, хто лише розпочинає найважливіший етап формування особистості, але через військовий конфлікт позбавлений звичних механізмів підтримки та розвитку. Виникає питання: чого саме прагнуть українські підлітки і які цілі вони ставлять перед собою в умовах воєнного часу. Безсумнівно, для

більшості з них пріоритетними є мир та стабільність, можливість жити у суспільстві без страху, будувати власне майбутнє, здобувати освіту та розвивати особистісний потенціал.

Молодь із високим рівнем тривожності зазвичай має нестабільну самооцінку та відчуває хронічну невпевненість у собі. Їм притаманний страх перед невизначеністю, що змушує уникати прояву ініціативи, залишатися непомітними, дотримуватися дисципліни та ретельно виконувати всі вимоги. Підлітки з підвищеною особистісною тривожністю часто мають труднощі в соціальній адаптації: їм бракує авторитету та популярності серед однолітків через схильність до ізоляції, невпевненість, слабкі комунікативні навички, пасивність або, навпаки, надмірну нав'язливість у стосунках [2, с. 6].

Т. Палько та К. Травіна, досліджуючи вплив війни на психоемоційний стан підлітків в Україні, наголошують, що підлітковий вік є особливо вразливим періодом розвитку, коли формується самоідентичність, соціальні навички та життєві цілі. В умовах повномасштабного вторгнення всі процеси суттєво порушуються, підлітки стикаються з невизначеністю, страхом, постійним стресом, втратою близьких та руйнуванням звичного побуту, що значно підвищує рівень тривожності та емоційної нестабільності. Підлітки, які перебувають у зонах ризику або пережили травматичні події, демонструють особливо високий рівень тривожності та інших емоційних порушень. Вони часто відчувають труднощі у соціальній взаємодії, ізоляцію та зниження самооцінки, що ускладнює адаптацію до нових умов. Палько та Травіна підкреслюють, що психоемоційний стан підлітків у воєнний період потребує особливої уваги, оскільки він безпосередньо впливає на навчання, соціальне життя та загальний розвиток особистості. Своєчасна психологічна підтримка, розвиток стресостійкості та формування ресурсів резильєнтності є критично важливими для мінімізації негативних наслідків війни. Автори роблять висновок, що необхідно створювати системні програми підтримки

підлітків, які враховують їхні вікові, соціальні та психологічні особливості, а також складні умови життя під час військового конфлікту [37, с. 839-840].

Н. Сургунд і В. Капустіна звернули увагу на проблему виникнення та прояву негативних емоційних станів під час війни. Зокрема, тривожність та депресивні прояви, які супроводжують людину під впливом екстремальних стресогенних факторів, пов'язаних з постійною загрозою життю. Дослідження було експериментальним за своєю природою, що дозволило отримати емпіричні дані щодо того, як саме війна впливає на психіку людей. Шляхом аналізу проявів депресивності і тривожності автори встановили, що у даних умовах рівень тривожності є значущо підвищеним. На основі отриманих даних дослідниці дійшли висновку, що така ситуація вимагає системної психологічної роботи, діагностики, профілактики і корекції емоційних станів, щоб мінімізувати наслідки війни для психічного здоров'я.

Почуття тривожності супроводжує людину у різних сферах її діяльності, зокрема в навчальній та пізнавальній. Залежно від рівня, тривожність може мати як стимулюючий, так і гальмівний вплив на активність та досягнення. В умовах сучасної реальності ця емоційна реакція є цілком обґрунтованою. Адже загроза життю може з'явитися раптово, без попередження - в будь-який момент може статися удар чи вибух. Такі ситуації мають хаотичний і несподіваний характер, а отже, не піддаються передбаченню. Саме ця непередбачуваність і невизначеність викликає глибокий страх, що значною мірою порушує емоційну рівновагу особистості. Повідомлення про повітряну тривогу стає не лише зовнішнім сигналом небезпеки, але й внутрішнім тригером сильного емоційного напруження та відчуття страху, що охоплює багатьох людей [47, с. 95].

А. Токарчук і І. Коваль розглядають психічний стан українських дітей та підлітків, які стали свідками або учасниками воєнного конфлікту, за період 2014–2024 років. Акцентують, що підлітки, які проживають у зонах

активних бойових дій або поблизу фронту, демонструють значно вищий ризик розвитку тривожних і депресивних порушень у порівнянні з підлітками з регіонів, не охоплених безпосередньо війною. Також вони підкреслюють, що не тільки безпосереднє насильство, але й «ненасильницькі» фактори війни, такі як переміщення, втрата соціальної підтримки та руйнування побуту, істотно підвищують ризик психоемоційних порушень. Таким чином, поточне масштабне воєнне вторгнення в Україні створює умови для значного зростання числа підлітків з тривожними, депресивними та посттравматичними розладами, що підкреслює необхідність своєчасного надання психолого-медичної і соціально-реабілітаційної підтримки [49, с.215].

О. Шумейко досліджує перебіг підліткової тривожності в умовах воєнного стану в Україні та наголошує, що підлітковий вік характеризується активними фізичними, емоційними та соціальними трансформаціями, які роблять молодь особливо вразливою до зовнішніх стресових факторів. Війна створює умови хронічного стресу, невизначеності та порушення звичайної структури життя підлітка, що значно підвищує рівень тривожності як емоційної реакції та як стійкої особистісної схильності. Підлітки переживають страх за власну безпеку, зміну соціального оточення та порушення навчального процесу, що впливає на їхню психологічну саморегуляцію, адаптацію та самооцінку. Тривожність у цих умовах проявляється через підвищену чутливість до сигналів небезпеки, труднощі в керуванні емоціями, порушення концентрації та мотивації в навчанні.

О. Шумейко підкреслює необхідність системної психолого-педагогічної підтримки підлітків у воєнний період для зміцнення їх емоційної стійкості та адаптаційного потенціалу [57, с.44-45].

П. Джоші та Д. О'Доннелл узагальнюють результати досліджень, присвячених психологічним наслідкам впливу війни на дітей і підлітків, підкреслюючи багатовимірний характер цього впливу. Автори зазначають,

що підлітки зазнають як прямих травмувальних подій (загроза життю, обстріли, спостереження насильства), так і вторинних стресорів, серед яких втрата дімівки, вимушена міграція, розрив соціальних зв'язків, руйнування шкільного середовища та звичних рутин. Сукупність цих факторів створює хронічний стрес, який значно підвищує рівень тривожності. Дослідники описують реакцію підлітків на воєнний досвід як цілісну психофізіологічну відповідь, що проявляється через емоційні перебої, нав'язливі думки, дратівливість, труднощі концентрації та численні соматичні симптоми. При цьому рівень тривожності може варіювати від тимчасового підвищення до стійких тривожних або посттравматичних розладів. Центральним у висновках авторів є наголос на ролі захисних чинників: стабільна сімейна підтримка, наявність безпечного середовища, позитивні соціальні зв'язки та доступ до ресурсів психоемоційної допомоги суттєво знижують інтенсивність тривожних проявів, тоді як їх відсутність навпаки посилює вплив війни. Такі положення є концептуально важливими для аналізу тривожності підлітків в умовах повномасштабного вторгнення, адже пояснюють як різномірну вираженість тривожних реакцій, так і механізми, через які зовнішнє середовище моделює психологічну вразливість і стійкість молоді [62, с. 288].

Д. Сміт підкреслює, що підлітки страждають від впливу бойових дій (загроза життю, насильство), включно з втратою дімівки, розривом соціальних зв'язків та порушенням навчального процесу, що створює хронічний стрес і підвищує рівень тривожності. Підлітки усвідомлюють загрози та втрату стабільності, тому їхні реакції часто комплексніші й виражаються на емоційному, когнітивному, поведінковому та соматичному рівнях (страх, нав'язливі думки, дратівливість, порушення сну, фізичні симптоми). Д. Сміт також наголошує на важливості захисних чинників: стабільної сімейної підтримки, безпечного середовища та доступу до психологічної допомоги, які знижують негативний вплив війни і сприяють стійкості підлітків [63, с. 29].

Необхідно усвідомлювати, що саме в цей період відбувається формування ключових складових особистісного розвитку, і в умовах військового стану процес зростання набуває додаткових викликів та специфіки. Особливої уваги потребують такі важливі елементи підліткового розвитку, як становлення самоідентичності, визначення власної системи цінностей та підтримка стабільності психологічного стану. Стресові обставини спонукають до зростання тривожності і невизначеності щодо майбутнього, що проявляється у відчуженні від навчання, труднощах у міжособистісних стосунках та загальному погіршенні психічного здоров'я.

Підлітки, що перебувають у воєнних умовах, піддаються впливу комплексних соціальних, психологічних і емоційних факторів, які підвищують їх вразливість до тривожних розладів. Військові дії змушують їх пристосовуватися до нових реалій, часто пов'язаних із втратою близьких, змінами у звичному оточенні та постійним стресом. Стресогенні ситуації мають суттєвий вплив на психічний стан і психічне благополуччя підлітків, сприяючи зростанню рівня тривожності.

Війна створює надзвичайно сильний стрес, який особливо відчутний для підлітків, оскільки цей період є ключовим у їхньому особистісному розвитку. Психологічні наслідки таких подій можуть бути дуже різноманітними і тривати довго, зачіпаючи емоційний стан, поведінку та мислення молоді. В умовах війни підлітки стикаються з реальними загрозами для життя, втрачають близьких, втрачають звичний побут і часто живуть у постійному страху та невизначеності щодо свого майбутнього [43, с. 134].

Підлітковий вік – це період, коли психологічний розвиток особистості особливо активно впливає на виникнення тривожності. Часто низька оцінка себе, страхи та розчарування посилюють почуття тривоги. Крім того, процес формування самосвідомості та взаємодія з однолітками

можуть суттєво впливати на емоційний стан підлітків і рівень їх тривожності [27, с. 190-192].

В сучасних умовах війна виступає потужним чинником, який значно впливає на виникнення та загострення тривожності у підлітків. Військові події створюють комплекс стресових обставин, серед яких є пряме зіткнення з насильством, втрата близьких людей, руйнування звичного житла та порушення соціальних зв'язків. Наукові дослідження показують, що підлітки, які пережили такі травматичні ситуації, мають підвищену ймовірність розвитку посттравматичних стресових реакцій і різних тривожних станів [48, с. 29].

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) є одним із ключових психологічних викликів, що виникають у підлітків під впливом війни. Його прояви включають повторювані, небажані спогади про травматичні події, проблеми зі сном у вигляді нічних жахів, а також емоційну відчуженість і уникнення будь-яких нагадувань про травму. Такі симптоми можуть серйозно порушувати повсякденне життя підлітка, створюючи труднощі в навчанні, спілкуванні та загальній адаптації.

Крім ПТСР, підлітки часто стикаються з депресивними станами, що виникають через пережиті труднощі та тривалий стрес, що може проявлятися у погіршенні сну, зміні харчових звичок, втраті енергії та зацікавленості в тих речах, які раніше були важливими.

### **Висновки до першого розділу**

1. Тривожність є багатовимірним психоемоційним явищем, яке проявляється через відчуття внутрішньої напруги, очікування небезпеки або невизначеності. Вона виконує як адаптивну функцію сигналу й мобілізації, так і дезадаптивну, коли надмірна інтенсивність порушує здатність до саморегуляції та емоційного контролю.

2. У межах психоаналітичного, когнітивного, гуманістичного, біологічного та поведінкового підходів тривожність розглядається як результат внутрішніх конфліктів, дисфункціональних переконань, порушення цілісності «Я», нейрофізіологічних механізмів або засвоєних реакцій.

3. Тривожність включає три ключові компоненти:

- когнітивний: тривожні очікування, негативні прогнози, гіперувага до загроз;
- емоційний: страх, напруга, емоційна нестабільність;
- поведінковий: уникання, імпульсивні реакції, порушення саморегуляції.

Сукупність цих компонентів визначає інтенсивність та індивідуальні особливості прояву тривожності.

4. Формування тривожності є результатом взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників. До основних належать:

- генетична та фізіологічна схильність, особливості нервової системи (лабільність, високий рівень нейротизму);
- сімейні фактори: гіперопіка, непослідовність виховання, моделювання тривожних реакцій батьками, емоційна нестабільність у родині;
- психологічні чинники: низька самооцінка, перфекціонізм, труднощі емоційної регуляції, внутрішні конфлікти;
- соціальні умови: міжособистісні конфлікти, булінг, нестабільність соціального середовища;
- стресогенні та травматичні події, які можуть формувати стійкі патерни тривожного реагування.

Поєднання цих факторів визначає індивідуальну вразливість до розвитку тривожності та її подальші прояви.

5. Існує низький, помірний і високий рівні тривожності. Помірна тривожність сприяє мобілізації ресурсів та ефективній адаптації. Висока

зумовлює дезадаптивні емоційні та поведінкові реакції, погіршує навчальну активність, соціальну взаємодію та самооцінку.

6. Підлітковий період є критичним для розвитку тривожності через інтенсивні фізичні, когнітивні та соціально-емоційні зміни. Нестійка самооцінка, пошук самоідентичності, потреба у визнанні та значущості, загострене реагування на оцінку з боку однолітків роблять підлітка вразливим до стресу. Підвищена тривожність у цьому віці спричиняє труднощі у навчанні, соціальній взаємодії, саморегуляції та сприяє формуванню емоційних проблем у дорослому житті.

## **РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНІВ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЗА УМОВ ПОВНОМАСШТАБНОГО ВТОРГНЕННЯ**

### **2.1. Огляд та обґрунтування методів і методик дослідження тривожності**

Високий рівень тривожності серед підлітків у воєнних умовах свідчить про порушення гармонійного функціонування особистості та виступає одним із чинників особистісної дезадаптації. Аналіз наукових джерел, присвячених дослідженню рівнів тривожності у підлітковому віці, дозволяє констатувати, що ця проблема залишається надзвичайно актуальною в сучасних реаліях.

Водночас, огляд наявної джерельної бази виявив певні розбіжності у даних та їх інтерпретаціях щодо рівня проявів тривожності у підлітків у контексті повномасштабного воєнного конфлікту, що стало підставою для визначення експериментальної мети дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально вивчити особливості проявів тривожності на різних рівнях у підлітків, що перебувають у воєнній ситуації.

Для збору емпіричних даних було розроблено комплекс експериментальних методів і методик. У ході дослідження застосовувалися такі методи:

- теоретичний аналіз літературних джерел, що стосуються проблеми тривожності у підлітків у період війни;
- аналіз психологічних розвиваючих програм, пов'язаних із тематикою дослідження;
- емпіричні методи, серед яких спостереження, бесіди, збір і обробка інформації, тестування та встановлення початкового контакту;
- методи узагальнення та систематизації зібраної інформації.

Психологічне діагностування відбувалось на базі Ізмаїльської гімназії № 9 з початковою школою Ізмаїльського району Одеської області. Обстеженню підлягають учні 6 - 8 -их класів. Загальна кількість респондентів склала 30 осіб, із них: дівчат - 15, хлопців - 15.

Метою дослідження є оцінка рівня тривожності серед підлітків.

Програма експериментального дослідження включає такі етапи:

1. Визначення місця проведення експерименту та проведення первинного оцінювання рівня тривожності у підлітковій групі.
2. Аналіз і статистична обробка зібраних даних з подальшим тлумаченням отриманих результатів.
3. Формулювання основних висновків на основі проведеного емпіричного дослідження.

Проведене емпіричне дослідження рівня тривожності у підлітків в умовах війни, яке базувалося на застосуванні комплексу психодіагностичних та проєктивних методик для визначення оцінки тривожності як тимчасового стану і як стабільної особистісної риси, дало змогу зібрати значний обсяг емпіричних даних. Отримані результати мають важливе значення для подальшої соціалізації підлітків та розвитку їх здатності контролювати власну тривожність.

Слід підкреслити, що всі підлітки погодилися взяти участь у дослідженні, оскільки їм було гарантовано конфіденційність отриманих результатів і самого процесу дослідження. Після встановлення контакту з учасниками та отримання дозволу від адміністрації навчального закладу, було розпочато проведення емпіричного етапу дослідження.

Для дослідження зазначених особистісних параметрів були використані відповідні психодіагностичні інструменти:

- рівень тривожності учнів (опитувальник Б.Філіпса);
- тест «Дослідження тривожності» Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна
- арттерапевтична методика «Неіснуюча тварина».

Нижче наводиться коротка інформація про кожну із методик.

#### 1. Рівень тривожності учнів( опитувальник Б. Філіпса)

Методика розроблена для оцінки рівня та особливостей тривожності, яка пов'язана зі шкільним середовищем, у дітей молодшого та середнього шкільного віку. Вона включає 58 запитань, які можна озвучити дітям або надати у письмовому вигляді. На кожне з них учасники мають дати чітку відповідь «Так» або «Ні».

При аналізі результатів тесту звертають увагу на відповіді, які відрізняються від заданих у ключі. Наприклад, якщо дитина дала відповідь, що не співпадає з очікуваною, це свідчить про прояви тривожності. Загальна кількість таких невідповідностей дозволяє оцінити рівень

тривожності: перевищення половини відповіді вказує на підвищений рівень тривоги, а більше трьох чвертей – на її високий рівень.

Окрім цього, проводиться аналіз за окремими категоріями тривожності, які виділено в методиці. Визначається, скільки питань у кожній категорії було оцінено як тривожні. Такий підхід допомагає більш детально зрозуміти емоційний стан дитини, оскільки враховується як загальна тривожність, так і особливості конкретних її проявів [26, с. 90].

2. Тест «Дослідження тривожності» Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна.

Шкала тривожності, розроблена Ч. Спілбергером у 1970 році, є поширеним інструментом для самооцінки двох типів тривожності: ситуативної (реактивної) та особистісної. Особистісна тривожність визначається як стабільна властивість індивіда, що характеризує його схильність до переживання тривожних станів і реакцій на різні подразники. Натомість ситуативна тривожність відображає тимчасові емоційні реакції людини у відповідь на стресові події, які проявляються у вигляді напруженості, тривоги, занепокоєння і нервозності.

Методика включає дві підшкали. Перша з них оцінює рівень тривоги у конкретний момент часу, враховуючи суб'єктивні відчуття людини, такі як страх, нервозність, внутрішнє напруження та фізіологічні прояви активації нервової системи. Ситуативна тривожність є емоційною реакцією на певну стресову ситуацію, і її інтенсивність може змінюватися залежно від обставин та часу.

Друга підшкала шкали Ч. Спілбергера спрямована на оцінку особистісної тривожності відносно стабільної характеристики індивіда, що визначає його схильність до переживання тривожних станів. Вона відображає рівень занепокоєння, а також ступінь відчуття внутрішнього спокою, безпеки й впевненості у собі. Особистісна тривожність розглядається як постійна риса особистості, що передбачає тенденцію сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно небезпечні та

відповідно реагувати на них тривогою. Якщо показники цієї підшкали високі, це означає, що навіть звичайні обставини можуть викликати у людини значний стрес і тривожні реакції. Особистісна тривожність, як риса, посилюється у відповідь на подразники, які сприймаються індивідом як загроза, зокрема загроза для його самооцінки або почуття власної гідності. Таким чином, люди з високим рівнем особистісної тривожності більш чутливо реагують на можливі небезпеки у різних життєвих ситуаціях і частіше переживають виражений стан тривоги.

Методика Ч. Спілбергера складається з 40 запитань, поділених на дві частини. Перша група з 20 запитань призначена для вимірювання тривожності, яка виникає в конкретний момент часу, тобто реактивної тривожності. Друга група, також з 20 питань, орієнтована на оцінку стабільної характеристики, як особистісної тривожності, що відображає загальний рівень тривожності людини. Кожне запитання має чотири варіанти відповіді, які відрізняються за ступенем вираженості: від повної відсутності проявів до постійної присутності. Підсумковий бал за кожну частину коливається від 20 до 80, і чим він вищий, тим вищий рівень тривожності. Для оцінки результатів виділяють три категорії: низький рівень — до 30 балів, середній — від 31 до 45 балів і високий — понад 45 балів. Порівняння показників за обома шкалами дозволяє зрозуміти, наскільки переживання тривоги є тимчасовим або стабільним аспектом особистості [1, с. 97].

### 3. Арттерапевтична методика «Неіснуюча тварина»

У межах експериментального дослідження емоційно-особистісних особливостей підлітків було використано арттерапевтичну проєктивну методику «Неіснуюча тварина». Вона належить до класичних малюнкових методів, що дозволяють отримати інформацію про неусвідомлювані аспекти емоційної сфери, механізми психологічного захисту та особливості переживання суб'єктивної тривоги [38, с. 112–118].

Тест «Неіснуюча тварина» належить до проєктивних тестів. Виконуючи малюнок, людина через рухи руки, що малює малюнок, виявляє певний зміст своєї психіки. Звичайно, цей малюнок не відображує всю складність психічного світу особи, але деякі прояви її виявляє. Цей тест рекомендується використовувати в поєднанні з іншими тестами та методиками.

Методика передбачає пропозицію підліткові намалювати істоту, якої не існує в реальному світі, надати їй назву та коротко описати її поведінку. Інструкція включає малювання тварини, якої не існує у природі, надання їй назви та розказ про те, як вона живе, чого боїться, що вміє та з ким взаємодіє [38, с. 113]. Малюнок виконується на аркуші формату А4 простим або кольоровими олівцями. Методика не містить часових обмежень, що сприяє природній виразності образу.

Теоретичне підґрунтя застосування проєктивних малюнків у психодіагностиці базується на положенні, що у символічному зображенні суб'єкт несвідомо відтворює власні внутрішні переживання, міжособистісні конфлікти, рівень емоційної стабільності та особистісні захисні стратегії. Умовна, фантастична форма тварини дозволяє мінімізувати вплив соціальної бажаності та розкрити глибинні аспекти психічного стану, які підліток не завжди здатен вербалізувати [61, с. 241- 245].

Процедура аналізу результатів методики ґрунтується на комплексному врахуванні трьох основних складових: графічних характеристик малюнка, структури та змісту образу і вербального опису.

До графічних показників відносять розмір зображення, що може свідчити про самооцінку та рівень внутрішньої впевненості; розташування на аркуші (верхня частина - тенденція до ідеалізації, нижня - почуття напруження або пригніченості); сила натиску та чіткість контурів (симптоми тривожності, емоційної нестабільності або, навпаки, надмірного контролю) [25, с. 68].

Особлива увага приділяється структурі створеної істоти. Наявність надмірних захисних елементів (панцирів, шипів, рогів), асиметричних або деформованих частин тіла, хижацьких деталей інтерпретується як прояв прихованої агресивності, тривоги або внутрішніх конфліктів. Фрагментація тіла чи нестандартне співвідношення частин може свідчити про дисгармонійність емоційного досвіду [53, с. 93].

Важливим компонентом інтерпретації є словесний опис тварини. У ньому звертається увага на наявність небезпеки, страхів, загроз у навколишньому середовищі, а також на окреслення ресурсів дружніх істот, позитивних якостей, умінь чи адаптивних стратегій. За даними українських методичних рекомендацій, словесний опис часто є ключем до розуміння внутрішніх переживань підлітка, які не завжди знаходять відображення у графічній частині [16, с. 54].

Використання методики «Неіснуюча тварина» в умовах воєнного стану є особливо цінним, оскільки дозволяє виявити не тільки рівень тривожності, але й характер її проявів, почуття небезпеки, потреби у захисті, компенсаторних механізмів та внутрішньої напруги. Проективний підхід забезпечує можливість виявити глибинні, неусвідомлювані елементи емоційного досвіду підлітків, що підсилює валідність комплексу методик, використаних у дослідженні, та доповнює результати кількісних опитувальників [28, с. 472].

Таким чином, методика «Неіснуюча тварина» була обрана як важливий інструмент дослідження особливостей переживання підлітками тривожності. Її використання дозволило отримати комплексні дані щодо символічного вираження страхів, захисних стратегій, рівня внутрішньої напруги та емоційної стабільності, забезпечивши глибше розуміння особистісного стану досліджуваних.

## **2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження**

У ході емпіричного дослідження за методикою Б. Філіпса було діагностовано рівні прояву шкільної тривожності за різноманітними чинниками. Підлітки проходили тестування за посиланням [64].

Аналіз результатів опитувальника Філіпса «Рівень тривожності учнів» виявив, що 30% опитаних мають загальний підвищений рівень тривожності, пов'язаний із навчальним середовищем. Це свідчить про наявність негативних емоційних переживань, які виникають у зв'язку з різними формами участі в навчальному процесі від особистої присутності у школі до дистанційного навчання та неформальної взаємодії з однокласниками і вчителями. Окрім цього, у 26% учнів спостерігається значний рівень тривожності, що зумовлений соціальним стресом і вказує на складнощі у формуванні стосунків, особливо з однолітками.

У дослідженні було виявлено, що у 22% учасників спостерігається фрустрація потреби досягнення успіху, яка проявляється у прагненні уникання невдач і супроводжується негативними емоціями. Близько 27% підлітків відчують страх самовираження у ситуаціях, що вимагають демонстрації своїх здібностей, що свідчить про наявність внутрішніх емоційних труднощів. Крім того, страх перед перевіркою знань був зафіксований у 30% респондентів, що пов'язано з тривожністю через оцінювання їхніх знань у присутності вчителів та однолітків.

Надалі проаналізуємо результати дослідження за діагностичним інструментом «Тест шкільної тривожності Філіпса» (таблиця 2.1.).

Таблиця 2.1.

Узагальнені показники шкільної тривожності ( за методикою Б. Філіпса)

Синдроми (чинники)	Рівень прояву тривожності		
	низький	підвищений	норма

Загальна тривожність у школі	16%	30%	54%
Переживання соціального стресу	24%	26%	51%
Фрустрація потреби в досягненні успіху	30%	22%	48%
Страх самовираження	26%	27%	47%
Страх ситуації перевірки знань	20%	30%	50%
Страх не відповідати очікуванням оточуючих	25%	20%	55%
Низький фізіологічний опір стресу	36%	18%	46%
Проблеми і страхи у стосунках з учителями	18%	30%	52%

Результати дослідження засвідчують, що більшість опитаних підлітків демонструють виражену емоційну чутливість до соціальних очікувань, зокрема, страх не виправдати надій оточення. Також низький рівень фізіологічної стресостійкості спостерігається у 18% осіб, що може призводити до неадекватних або деструктивних реакцій на тривожні фактори. Особливо актуальною виявилась проблема напружених стосунків з учителями, учасники дослідження продемонстрували підвищений рівень тривожності, пов'язаної з цією сферою взаємодії, незалежно від форми навчання (очної чи дистанційної). Така тривожність, імовірно, впливає на емоційне самопочуття школярів і може ускладнювати ефективність навчального процесу.

Отже, результати тестування свідчать про високий рівень загальної тривожності серед учнів, що відображає стійкий негативний емоційний фон у шкільному середовищі. Серед ключових чинників, що сприяють виникненню тривожності у підлітків, можна виокремити напруження в соціальних контактах, труднощі з відкритим виявленням себе, хвилювання, пов'язані з контролем знань, незадоволення потреби в особистих досягненнях, а також складнощі у взаєминах із педагогами. Кожен із цих факторів відіграє роль у формуванні емоційної напруги та впливає на рівень психологічного дискомфорту в освітньому середовищі. Більшість підлітків стикаються з труднощами у налагодженні соціальних контактів, що пов'язано не лише з навчальним навантаженням, а й із емоційно-психологічним станом, викликаним війною, дистанційним навчанням та зміною звичного соціального середовища, особливо для внутрішньо переміщених дітей.

Варто зазначити, що навчання для більшості дітей здійснювалося в дистанційному форматі, який досі зберігається в окремих регіонах. Деякі учні цього навчального року вперше за 2 роки переступили поріг школи й тільки почали знайомитися з однокласниками. Додатковим ускладнюючим фактором є те, що значна частина досліджуваних дітей належить до категорії внутрішньо переміщених осіб. Це значною мірою ускладнює процес встановлення контактів з однолітками та вчителями, адже діти мають досвід травматичних подій, відчувають емоційне напруження та змушені адаптуватися до нових умов проживання й навчання.

Підвищені показники за чинником страху не виправдати очікувань оточення та низького фізіологічного опору до стресу вказують на ризики формування тривалих станів емоційного виснаження та невпевненості в собі. Найвищий рівень тривожності зафіксовано у сфері стосунків з учителями, що є тривожним сигналом для освітнього середовища, адже такі взаємини мають значний вплив на емоційне самопочуття дитини та її академічну мотивацію.

Проведене дослідження засвідчило потребу у впровадженні цілісних психологічних заходів, які б допомагали учням краще справлятися з внутрішнім напруженням, адаптуватися до стресових умов та формувати навички самоконтролю. Особливо важливо створити шкільний простір, у якому діти відчуватимуть підтримку й емоційну безпеку, незалежно від формату освітнього процесу — очного чи дистанційного.

Аналіз відповідей учасників за тестом «Шкала тривоги» Ч. Спілбергера дозволив визначити рівні ситуативної та особистісної тривожності серед підлітків, які пройшли тест за посиланням [65].

Результати діагностики відображені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Узагальнені показники ситуативної та особистісної тривожності ( за методикою Ч. Спілбергера)

Рівень сформованості показника	Ситуативна тривожність В % співвідношенні	Ситуативна тривожність Кількість дітей	Особистісна тривожність В % співвідношенні	Особистісна тривожність Кількість дітей
Високий	8%	3 дітей	15%	5 дітей
Середній	44%	13 дітей	37%	11 дітей
Низький	48%	14 дітей	48%	14 дітей

Отримані дані зобразимо у вигляді секторних діаграм (Рис. 2.1. і 2.2.)

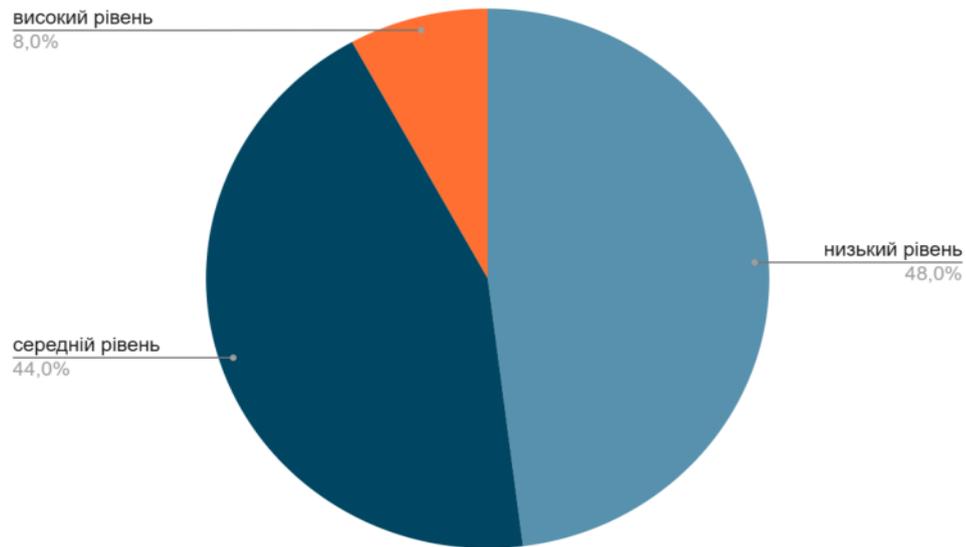


Рис. 2.1. Узагальнені результати показників ситуативної тривожності (за методикою Ч. Спілберга)

Згідно з результатами, 48% опитаних підлітків виявили низький рівень ситуативної тривожності. Це демонструє їх емоційну врівноваженість на момент обстеження, а також про наявність добре розвинених навичок саморегуляції. Такі підлітки здатні зберігати спокій і контроль у напружених ситуаціях, що свідчить про сформовані адаптивні стратегії подолання стресу — позитивне мислення, підтримка з боку оточення, техніки релаксації. У довготривалій перспективі це сприяє кращій академічній успішності, концентрації уваги, ефективному вирішенню завдань і загальному добробуту.

Помірний рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 44% респондентів. Він свідчить про наявність легкого занепокоєння в окремих ситуаціях, що, втім, не перешкоджає функціонуванню та може навіть виступати як позитивний стимул — мобілізувати ресурси, активізувати увагу й готуватися до важливих подій. Такий рівень є адаптивним, однак для уникнення підвищення тривожності в майбутньому доцільно навчати підлітків додатковим методам управління стресом.

Небагато учнів 8% переживають значне емоційне напруження в конкретних ситуаціях, таких іспити, виступи, відповідальні моменти тощо. Такий рівень тривожності може бути реакцією на зовнішні обставини, а не стійкою особистісною рисою. Наявність близько 8% школярів із високими показниками тривожності вказує на потребу у додатковій психологічній допомозі для частини учнів, зокрема в ситуаціях емоційного або навчального тиску. Це дає змогу зміцнити їхню впевненість і краще адаптуватися до стресових викликів. Водночас такий показник може свідчити про відносну емоційну стабільність шкільного середовища для більшості дітей.

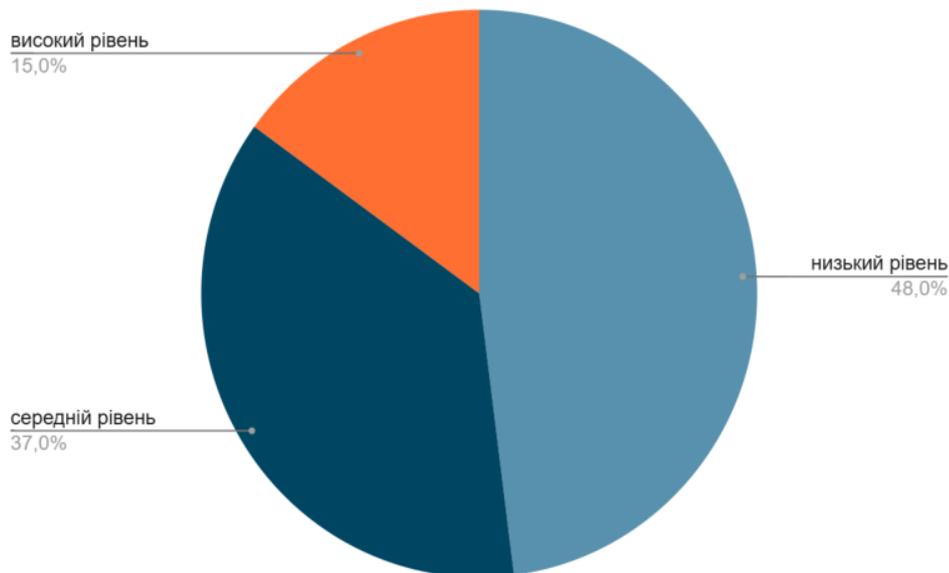


Рис. 2.2. Узагальнені результати показників особистісної тривожності (за методикою Ч. Спілберга)

Отримані дані за тестом Ч. Спілбергера показують, що 48 % підлітків мають низький рівень особистісної тривожності, що свідчить про відносно сприятливий стан їхнього емоційного фону та достатню психологічну стійкість. Особистісна тривожність характеризує стійку схильність сприймати різні ситуації як загрозливі, тому низькі показники свідчать про стабільність емоційної регуляції, наявність адаптивних стратегій подолання труднощів та здатність контролювати власні переживання. Це також може

бути пов'язано зі стабільним сімейним середовищем, підтримкою оточення або відносно безпечними умовами проживання навіть в умовах війни. Крім того, у підлітковому віці інколи спостерігається психологічне заперечення небезпеки, що тимчасово знижує суб'єктивне відчуття тривоги, хоча це не виключає підвищеної ситуативної тривожності. Загалом отриманий результат вказує, що значна частина підлітків зберігає емоційну рівновагу та здатність адаптуватися до стресових обставин, що є важливим для прогнозування їхньої психологічної стійкості та подальшої розробки психокорекційних заходів.

Водночас 37% опитаних продемонстрували середній рівень особистісної тривожності, що демонструє випадки пережитої напруги та психологічного дискомфорту в ситуаціях, пов'язаних зі стресом під час іспитів, міжособистісних конфліктів чи необхідності швидко адаптуватися. У таких підлітків можливі труднощі з емоційною регуляцією, що негативно впливає як на навчальні результати, так і на соціальну взаємодію.

У 15% учасників зафіксовано високий рівень особистісної тривожності. Це свідчить про значні труднощі у впоранні з несподіваними або емоційно напруженими ситуаціями. Такі підлітки схильні до надмірної чутливості, занепокоєння, нервозності, а також можуть проявляти фізичні симптоми (порушення сну, головний біль). Подібна тривожність істотно ускладнює навчальний процес і соціальні стосунки, знижує самооцінку й може призвести до погіршення психоемоційного стану. Для цієї категорії молоді необхідна цілеспрямована підтримка — індивідуальна психологічна допомога, тренінги з розвитку стресостійкості, робота з батьками та педагогами для формування сприятливого середовища.

Отже, отримані дані свідчать про широкий спектр тривожних реакцій серед підлітків від емоційної врівноваженості до глибокого занепокоєння. Особи з низьким рівнем тривожності демонструють кращу адаптацію та психологічну стійкість. Водночас ті, хто має середній або високий рівень

тривожності, потребують ідентифікації факторів ризику та впровадження індивідуалізованих стратегій підтримки.

У зв'язку з цим актуальним є запровадження профілактичних заходів, тренінгів з подолання тривожності, психологічного консультування. Комплексний підхід до підтримки підлітків у процесі їхнього емоційного та соціального розвитку дозволить сформувати навички адаптації, підвищити психологічну стійкість та сприяти гармонійному розвитку особистості в умовах зростаючої нестабільності.

На тлі повномасштабного вторгнення значно зросла кількість дітей із підвищеним рівнем тривожності, які проявляють надмірне хвилювання, нерішучість та емоційну нестабільність. Особливо гостро ця проблема проявляється у підлітковому віці, що пов'язано з певними психологічними особливостями цього періоду. Саме в підлітковому віці тривожність може закріпитися як стабільна риса особистості. Прагнення підлітків до самореалізації, критичне ставлення до навколишнього світу, формування уявлення про себе та власної внутрішньої позиції сприяють зростанню тривожних станів. Підлітки часто опиняються у ситуаціях психологічного дискомфорту, які згодом викликають у них негативні емоції і, як наслідок, підвищену тривожність.

Проаналізуємо результати дослідження, що стосуються проявів тривожності під час повномасштабного вторгнення з використанням артерапевтичної методики. Малюнки дітей представлені в додатку А.

Узагальнений аналіз проєктивних малюнків дітей засвідчує широкий спектр емоційних станів і потреб, що відображають різні рівні тривожності та внутрішньої напруги, актуальні для підліткового віку, особливо в умовах сучасного соціального контексту. Попри індивідуальні особливості кожного малюнка, у роботах простежуються спільні психологічні тенденції, пов'язані з потребою в підтримці й прийнятті, проявами невпевненості, емоційним перевантаженням, схильністю до самотності та прагненням до безпечного середовища.

Психологічний експеримент показав результати, які зафіксовані в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3.

Показники чинників тривожності підлітків, виявлені за методикою «Неіснуюча тварина»

Чинники	низький рівень	помірний рівень	підвищений рівень
Потреба в підтримці та прийнятті	20%	50%	30%
агресивні тенденції	65%	32%	3%
емоційна дистанційованість	45%	25%	30%
Втома від відповідальності	46%	32%	22%
Страх від невизначеності	18%	47%	35%
напруження	21%	41%	38%
схильність до самотності	40%	45%	15%
потреба в безпечному середовищі	16%	48%	36%

У частини дітей простежується виражена потреба в емоційній підтримці та прийнятті. М'які лінії, теплі кольори, доброзичливі риси створених істот, їхня прив'язаність до домівки або до інших персонажів відображають позитивне ставлення до світу, поєднане з потребою у стабільних, передбачуваних стосунках. У цих малюнках відсутні елементи агресії, що свідчить про переважно гармонійну емоційну організацію. Водночас зміщення фігур до краю аркуша або зниження активності у взаємодії з простором можуть вказувати на внутрішню невпевненість, орієнтацію на зовнішню оцінку й залежність від думки дорослих, що формує передумови до підвищеної чутливості у міжособистісних контактах.

У роботах підлітків простежуються ознаки емоційного напруження, пов'язаного з підвищеною відповідальністю та потребою виконувати соціально схвалювані ролі. Чіткі контури, контрольовані рухи та продумана композиція відображають прагнення до самоконтролю й стриманості, натомість зображення крил, символічних атрибутів допомоги чи захисту демонструють схильність до надмірної турботи про інших, що супроводжується втомою від відповідальності. У таких випадках тривожність має латентний характер, проявляючись не у формі страху або хаотичності, а у внутрішньому напруженні від необхідності відповідати очікуванням та підтримувати емоційну рівновагу в оточенні.

У деяких роботах простежуються елементи, що вказують на потребу в безпечному середовищі та одночасну схильність до самотності. Сині, холодні відтінки, відсторонені пози персонажів, ізольоване розміщення у просторі аркуша чи сюжетні деталі про самотність істот свідчать про емоційну дистанційованість, використання ізоляції як захисного механізму та прагнення контролювати власний внутрішній світ. Такі прояви можуть бути пов'язані зі страхом невизначеності, острахом відторгнення або небажанням допускати інших до свого емоційного простору. Самотність у цьому випадку є не стільки ознакою відчуження, скільки способом збереження відчуття безпеки.

У частини учасників простежуються компенсаторні фантазійні образи, що вказують на пошук внутрішньої опори. Використання теплих кольорів у поєднанні з наявністю зовнішніх емоційно насичених символів (дощ, буря, великі очі, напружені риси морди) демонструє боротьбу між внутрішньою силою та вразливістю. Фантастичні елементи такі, як крила, магичні риси, незвичайні середовища проживання виконують функцію психологічного ресурсу, символізуючи прагнення вийти за межі складних обставин, знайти альтернативні способи подолання труднощів, створити власний безпечний простір або додаткові внутрішні засоби адаптації.

Агресивні тенденції виявлені мінімально й мають радше захисний характер. Злі вирази обличчя або тварини, що не спілкуються з іншими, розглядаються як механізми емоційного самозахисту, які маскують невпевненість, високу чутливість та потребу у дистанції. Це не свідчить про деструктивність, а радше про прагнення впорядкувати хаотичний внутрішній досвід через контроль і відмежування.

Узагальнюючи результати, можна стверджувати, що в досліджуваних дітей переважають адаптивні форми емоційного реагування, однак у значній частині з них простежуються окремі прояви тривожності різного ступеня вираженості. Їхні малюнки відображають чутливість до соціальних взаємин, потребу в емоційній підтримці, певну невпевненість у собі, страх перед невизначеністю та підвищене внутрішнє напруження. Окремі роботи засвідчують втомленість від відповідальності, особливо коли дитина бере на себе роль емоційного «утримувача» сімейної системи. Водночас є група учасників, які використовують ізоляцію як спосіб підтримання психологічної рівноваги, демонструючи схильність до самотності й потребу в чітко окреслених межах безпеки.

На основі аналізу малюнків усіх продіагностованих підлітків можна виділити загальні тенденції проявів тривожності, характерні для цього віку. Підлітки демонструють високу чутливість до оцінки дорослих та ровесників, прагнення до схвалення та орієнтацію на очікування оточення, що проявляється у потребі бути поміченими, але водночас уникати надмірної відкритості. Потреба у безпеці та стабільності відображається як у створенні затишних, контрольованих просторів, так і в центральному розташуванні істот на аркуші.

Прояви тривожності часто сублімовані через фантазійні образи тварин, чарівні елементи або вигадані світи. Дівчата переважно малюють доброзичливих, лагідних істот із магічними властивостями, у яких закладено потребу контролювати соціальні взаємодії та створювати

безпечне середовище, прагнення підтримувати інших та брати на себе відповідальність.

Хлопці обирають більш складні, неоднозначні образи тварин із деталями, що відображають боротьбу за ресурси або конкуренцію, що вказує на переживання соціальної взаємодії та потребу у визнанні.

Загальні риси тривожності у підлітків включають високу рефлексивність та самоконтроль, що проявляється у плавних, акуратних лініях, симетричних композиціях та контрольованому зафарбовуванні, потребу у захищеному просторі та уникання конфліктів, орієнтацію на зовнішню оцінку та страх помилок. Часто спостерігаються компенсаторні механізми, такі як створення фантастичних сюжетів або чарівних здібностей, що дозволяють керувати ситуацією без реального ризику.

У дітей із меншою тривожністю переважає баланс між емоційною відкритістю і впевненістю у собі, що проявляється у теплій кольоровій палітрі, гармонійних композиціях та дружньому емоційному виразі персонажів. В цілому, тривожність підлітків має адаптивний характер: вона проявляється через підвищену чутливість до соціальної оцінки, потребу у стабільності та контролі, внутрішню саморегуляцію та фантазійну проекцію страхів і потреб, і не носить патологічного характеру, а виступає механізмом психологічного захисту та розвитку соціальних навичок у перехідному віці.

### **Висновки до другого розділу**

Результати комплексного емпіричного дослідження, яке включало застосування трьох діагностичних методик: шкали тривожності Ч. Спілбергера, тесту Філіпса та проективної арттерапевтичної методики «Неіснуюча тварина» дозволяють зробити низку важливих висновків.

1. Дані шкали Ч. Спілбергера показали, що 8% підлітків мають високий рівень ситуативної тривожності, що свідчить про значні емоційні

труднощі при зіткненні зі стресовими або непередбачуваними ситуаціями. 44% демонструють помірний рівень тривожності, що вказує на наявність певного занепокоєння, яке може мобілізувати, або за хронічного стресу — поглиблювати емоційну вразливість. 48% підлітків мають низький рівень тривожності, тобто проявляють стійкість до стресових впливів на момент дослідження. Це свідчить про високу поширеність психологічного напруження, яке безпосередньо зумовлене умовами повномасштабного вторгнення, зокрема невизначеністю майбутнього, загрозою безпеки, розривом соціальних зв'язків, вимушеним переміщенням та втратою близьких.

2. Згідно з тестом Філіпса, значна частина підлітків демонструє високий рівень шкільної тривожності: виражене занепокоєння у ситуаціях оцінювання, страх негативної оцінки з боку вчителів, соціальний стрес у шкільному середовищі. Це свідчить про те, що в умовах загального підвищеного тиску шкільне середовище не завжди виступає джерелом підтримки, а навпаки може підсилювати емоційну напругу, що у поєднанні з зовнішніми стресорами війни створює подвійний тиск на психіку підлітка.

3. Арт-терапевтична методика «Неіснуюча тварина» надала додаткову якісну інформацію про особливості емоційного та внутрішнього світу підлітків. Аналіз малюнків показав, що підлітки активно використовують фантазійні образи для відображення власних потреб, переживань та внутрішньої тривожності.

4. Загальні риси тривожності, виявлені за арт-терапевтичними проєкціями, включають високу чутливість до оцінки оточення, прагнення до схвалення та самоконтроль, що проявляється у плавних лініях, симетричних композиціях та контрольованому зафарбовуванні, а також уникання конфліктів і потребу у безпечному просторі.

5. Підлітки перебувають у стані підвищеної тривожної готовності, яка має переважно адаптивний характер і проявляється через підвищену

чутливість до соціальної оцінки, потребу у стабільності та контролі, внутрішню саморегуляцію та сублімовану проекцію страхів і потреб.

6. Умови воєнного часу посилили рівень занепокоєння, соціальну напругу, емоційне виснаження і знизили впевненість у майбутньому. У деяких підлітків зберігається адаптивний потенціал і внутрішні ресурси, які можуть бути активовані за умови цілеспрямованої психологічної підтримки.

7. Отримані дані підкреслюють необхідність інтеграції психологічного супроводу в систему освіти та соціальних інституцій як важливої умови збереження психічного здоров'я підлітків в кризовий період, а також використання арт-терапевтичних методик для розвитку емоційної стійкості та соціальних навичок.

### **РОЗДІЛ 3. РОЗРОБКА ПСИХОЛОГО-КОРЕКЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ ЗНИЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

#### **3.1 Психологічні засоби корекційної роботи з тривожними станами в учнів**

Корекційна робота з підлітками, які пережили травматичні події, потребує системного та комплексного підходу, орієнтованого на зниження тривожності та формування психічної стійкості. Основою такої роботи є створення безпечного психологічного середовища, де підліток може висловлювати власні переживання, не відчуваючи засудження чи тиску. Психологічна підтримка повинна поєднувати індивідуальні консультації та групову роботу, використовуючи методи когнітивно-поведінкової терапії, арттерапії та техніки саморегуляції [57, с. 46].

Особливо ефективним є використання когнітивно-поведінкових технік, які допомагають підліткам усвідомити власні тригери тривожності та навчитися розпізнавати негативні автоматичні думки. Для цього застосовуються вправи на рефлексію, обговорення складних ситуацій у безпечній групі та навчання стратегій позитивного мислення [44, с. 70]. Вправи можуть включати «щоденник тривожності», де підліток фіксує свої переживання, оцінює інтенсивність емоцій і знаходить альтернативні, більш адаптивні способи реагування на стрес [31, с. 50].

Арт-терапевтичні методики, такі як малювання, ліплення чи робота з колажем, дають можливість виразити емоції без використання слів і зменшити внутрішнє напруження. Підлітки, які пережили травму, часто відчувають безсилля та страх; робота через образотворчість дозволяє символічно «випустити» ці емоції, а також обговорити їх із психологом у безпечному контексті [63, с. 47–50]. Використання метафоричних технік, наприклад, створення історії про героя, що долає труднощі, дозволяє підлітку прожити власний травматичний досвід у безпечній формі, що сприяє поступовому зниженню тривожності та формуванню адаптивних стратегій поведінки [32 с. 73].

Важливим компонентом є робота з дихальними та релаксаційними вправами. Навчання підлітків технікам глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації та усвідомленої уваги допомагає контролювати соматичні прояви тривожності, такі як прискорене серцебиття чи напруження м'язів, та розвивати навички саморегуляції [41, с. 78–82]. Ефективною є також групова робота, де підлітки обговорюють власні переживання, виконують спільні вправи на зниження тривожності та навчання соціальним навичкам, що сприяє розвитку емпатії та відчуття підтримки серед однолітків [39, с. 102].

Комплексна програма психокорекції для підлітків передбачає послідовне поєднання психодіагностики, індивідуальної та групової роботи, арттерапевтичних методик, когнітивно-поведінкових вправ та технік саморегуляції. На першому етапі здійснюється оцінка рівня тривожності, визначення найбільш значущих тригерів та особливостей емоційного реагування [18 с. 112]. Далі впроваджується індивідуальна робота з підлітком, що включає малювання власних емоцій, створення символічних історій про подолання страху та навчання стратегій контролю негативних думок. Паралельно проводиться групова підтримка, яка сприяє формуванню навичок соціальної взаємодії, відчуття спільності та резилієнтності [49, с.5].

Усі корекційні заходи доповнюються активною участю педагогів та батьків. Вони навчаються основам психологічної підтримки підлітків, спостереженню за змінами в поведінці та наданню безпечного емоційного простору, що створює стабільну систему підтримки, яка дозволяє підлітку відчувати контроль над власними переживаннями, поступово знижує рівень тривожності та сприяє адаптації до посттравматичних ситуацій [52 с. 56].

Комплексний підхід, що поєднує когнітивно-поведінкові вправи, релаксаційні техніки, арт-терапевтичні методики та правильну педагогічну поведінку, дозволяє підліткам не лише знижувати рівень ситуативної та особистісної тривожності, але й формувати відчуття безпеки у навчальному середовищі, розвивати навички самоконтролю, підвищувати соціальну адаптацію та впевненість у своїх силах [30, с. 164].

Враховуючи результати діагностики за арт-терапевтичною методикою «Неіснуюча тварина», корекційна програма для підлітків може бути спрямована на розвиток саморефлексії, емоційної стабільності та навичок саморегуляції, з урахуванням його помірного рівня тривожності і позитивного емоційного ставлення до себе та оточення. Оскільки малюнок демонструє обережність і прагнення до стабільності, доцільно запропонувати вправи, які стимулюють творчість і водночас дозволяють безпечно виражати емоції, зміцнюючи відчуття контролю та впевненості.

Однією з ключових вправ є створення «Особистої тварини-захисника», де підліток малює уявну істоту, яка захищає його від негативних емоційних переживань або стресових ситуацій. Під час малювання важливо обговорювати риси цієї істоти, її здібності, поведінку, а також ситуації, у яких вона допомагає. Це дозволяє дитині переносити контроль над тривожними емоціями на символічний образ, а згодом — і в реальне життя [7, с. 53].

Ще одна вправа «Малюнок настрою», де підліток щоденно або раз на тиждень зображає свій емоційний стан у вигляді абстрактної або фантастичної істоти. Після малювання педагог або психолог разом із учнем

аналізує кольори, форми, деталі, обговорюючи переживання та стратегії подолання стресу. Така практика сприяє розвитку емоційної усвідомленості і навичок саморегуляції, а також дозволяє виявити потенційні джерела тривожності, які не завжди усвідомлює сам підліток [42, с. 62].

Для зміцнення позитивного ставлення до соціального середовища можна використовувати вправу «Моя тварина і друзі», де дитина малює фантастичних істот, які взаємодіють із неіснуючою твариною, допомагаючи їй у складних ситуаціях. Педагог обговорює, як ці взаємодії можуть переноситися на реальні соціальні контакти, підкреслюючи важливість підтримки однолітків та конструктивного вирішення конфліктів. Це одночасно розвиває уяву, емпатію та навички комунікації [41, с. 103].

Також доцільно інтегрувати релаксаційні техніки у поєднанні з арт-терапією. Наприклад, після створення малюнка можна проводити «Дихання разом із твариною», де підліток уявляє, що його тварина дихає спокійно і ритмічно, а він повторює цей ритм. Це допомагає знизити ситуативну тривожність, навчити контролювати фізіологічні реакції на стрес і створює додатковий канал саморегуляції [58, с. 188].

Для підвищення стресостійкості можна включати завдання «Тварина у стресовій ситуації», де учень малює, як його фантастичний друг справляється із складними обставинами. Після цього відбувається обговорення реальних стратегій, які підліток може застосувати у своєму житті, наприклад, планування дій, звернення за підтримкою до дорослих або використання технік релаксації [30, с. 162].

Таким чином, інтеграція арт-терапевтичних вправ у корекційну програму дозволяє не лише підтримувати емоційну врівноваженість, але й розвивати навички саморефлексії, адаптивні стратегії подолання стресу та соціальної взаємодії, що є важливим для підлітків із помірною тривожністю. Водночас поєднання творчих завдань із релаксацією й психоедукацією забезпечує комплексну підтримку і зміцнює психологічну стійкість учня [33, с. 98].

У контексті виявлених у підлітків внутрішніх конфліктів, заниженої самооцінки, високої тривожності та ознак соціальної тривожності особливо важливо застосовувати корекційні методи, які поєднують емпатичний підхід, символічну експресію та поступове відновлення психологічної цілісності.

Арттерапія є одним з найбільш екологічних та м'яких підходів, здатних працювати з глибинними емоціями, тому її використання в корекційній програмі є виправданим і доцільним. Як показують дослідження, арттерапія сприяє соціальній адаптації, може знижувати сором'язливість, невпевненість та безініціативність, а також формувати навички комунікації та самовираження у підлітків.

Сучасні практики психокорекції підлітків з тривожністю підкреслюють, що саме через творчість підліток може безпечно виразити внутрішні конфлікти, які часто не піддаються вербальній формі. Доведено, що застосування методів арттерапії значно знижує рівні тривожних станів у підлітків [50, с. 139-142].

При створенні корекційної програми важливо закласти структуровані вправи, кожна з яких має конкретну терапевтичну ціль: робота з внутрішніми образами, соціальними стосунками, саморефлексією та ресурсами особистості.

Таким чином, комплексна психокорекційна робота з підлітками, які пережили травму, поєднує психодіагностичні, арт-терапевтичні, когнітивно-поведінкові та релаксаційні методики. Її метою є не лише зниження тривожності, а й формування адаптивних стратегій, соціальної компетентності та психологічної стійкості, що дозволяє підлітку безпечно інтегруватися у соціальне середовище та продовжувати нормальний психічний розвиток у посттравматичному контексті.

### **3.2 Комплексна програма психокорекції тривожності в підлітковому віці**

Побудова комплексної програми психокорекції тривожності в підлітковому віці є логічним продовженням проведеного теоретичного та емпіричного аналізу проблеми. Результати дослідження свідчать про високий рівень емоційної чутливості підлітків, наявність внутрішньої вразливості, схильності до самозахисту, тривожності та часткового виснаження ресурсів для емоційної саморегуляції. У таких умовах особливо актуальним стає створення програми, спрямованої на формування психологічної стійкості, зниження рівня тривожності, розвиток навичок саморегуляції та підвищення здатності підлітка безпечно інтегруватися у соціальне середовище. В основу програми покладено комплексний підхід, що поєднує когнітивно-поведінкові техніки, арт-терапевтичні методи, релаксаційні вправи та групову підтримку, що забезпечує всебічний вплив на емоційно-регуляційну, когнітивну та міжособистісну сфери функціонування підлітка.

Метою розробленої програми є зниження проявів тривожності та формування адаптивних стратегій психоемоційного реагування у підлітків як комплексного особистісного новоутворення. Досягнення цієї мети передбачає розвиток емоційної саморефлексії, усвідомлення власних тригерів тривожності, формування стабільних механізмів саморегуляції та підвищення здатності до конструктивної взаємодії з оточенням. Програма спрямована на підтримку підлітка у подоланні страху невизначеності, внутрішньої напруги, схильності до самотності та потреби у безпечному середовищі.

Завдання програми вибудовані таким чином, щоб забезпечити поступове збільшення психологічної компетентності підлітків у сфері управління тривогою. Передбачається формування умінь ідентифікації та вербалізації власних емоційних станів, усвідомлення їх впливу на поведінку та міжособистісні взаємодії, а також розвиток здатності до диференційованого реагування на стресові ситуації. Наступним завданням є освоєння методів саморегуляції та контролю психоемоційного напруження,

включаючи вміння стримувати імпульсивні реакції, відновлювати внутрішню рівновагу та підтримувати психологічний гомеостаз. У структурі програми закладено також розвиток творчого самовираження підлітків через образотворчі, символічні або словесні форми, що дозволяє безпечно проживати емоції та знижувати внутрішню напруженість.

Узагальнюючи очікувані результати впровадження програми, можна передбачити, що участь у психокорекційних заняттях сприятиме зниженню рівня тривожності, підвищенню здатності до усвідомлення власних емоцій та ефективного реагування на стресові фактори. Підлітки здобудуть вміння аналізувати власні переживання, визначати ситуації, які викликають тривогу, та обирати адаптивні способи поведінки. Очікується розвиток емпатії та навичок соціальної взаємодії, підвищення самооцінки та впевненості у стосунках із ровесниками та дорослими. Практичне опанування технік релаксації, когнітивної рефлексії та арт-терапевтичного самовираження сприятиме зниженню внутрішньої напруги, профілактиці психоемоційного виснаження та формуванню психологічної стійкості.

Програма передбачає проведення п'яти послідовних психокорекційних занять, що забезпечують систематичну роботу з тривожністю та емоційною саморегуляцією. Практичні вправи спрямовані на відпрацювання технік когнітивної переструктуризації, розпізнавання та контролю негативних автоматичних думок, опанування методів релаксації та дихальних практик, а також на розвиток творчого і символічного самовираження через арттерапевтичні техніки. Групові завдання сприяють розвитку емпатійних компетенцій, формуванню відчуття підтримки та зниженню ізоляції серед однолітків.

Оптимальна кількість учасників тренінгової групи 8 - 12 осіб, що дозволяє ефективно підтримувати психологічну безпеку, забезпечувати увагу психолога до кожного учасника та стимулювати активну взаємодію між підлітками. Тривалість програми у п'ять занять дозволяє сформувати базові навички саморегуляції та адаптивного реагування на тривожність, а подальші

заняття можуть бути спрямовані на закріплення досягнутого ефекту та розвиток більш складних стратегій емоційної стабілізації.

### **Заняття 1. Розпізнавання та усвідомлення тривожних станів**

Перше заняття спрямоване на формування у підлітків здатності розпізнавати власні тривожні реакції та усвідомлювати їхні прояви на емоційному, когнітивному та тілесному рівнях. Центральним завданням етапу є навчити учасників фіксувати інтенсивність тривожності, виявляти її тригери та усвідомлювати вплив ситуаційного та особистісного фактору на емоційний стан.

Робота починається з бесіди про природу тривожності, її функції та прояви в підлітковому віці. Обговорюються типові фізіологічні, когнітивні та поведінкові ознаки тривоги, а також її вплив на навчання та соціальні взаємодії. Такий вступ створює теоретичну основу та готує учасників до практичного дослідження власних переживань.

Практичний блок включає кілька технік. Перша — «Щоденник тривожності», де підлітки фіксують ситуації, що викликали занепокоєння, оцінюють інтенсивність емоцій та формулюють альтернативні способи реагування. Друга вправа — «Контейнер тривоги», у якій учасники символічно «переносять» неприємні думки та емоції в намальований або уявний контейнер, що дозволяє дистанціюватися від стресових переживань [32 с. 84]. Також застосовується «Емоційна карта», де підлітки позначають рівень інтенсивності різних емоцій у конкретних ситуаціях і обговорюють їх із психологом, що сприяє усвідомленню власних тригерів [54 с. 837].

Робота групи доповнюється вправами на соціальну підтримку, наприклад, «Ланцюг підтримки», де учасники висловлюють один одному позитивні фрази та заохочення, що формує безпечне середовище та підсилює відчуття підтримки [42, с. 52–54].

Завершальним етапом є рефлексія, де підлітки обговорюють, що нового вони усвідомили про свої тривожні стани, які техніки допомогли відчувати контроль над емоціями та що можна застосовувати у повсякденному житті.

Очікуваний результатом заняття є підвищення усвідомленості власних тривожних реакцій, розвиток навичок їх фіксації та первинна здатність дистанціюватися від негативних емоцій. Це створює фундамент для наступних занять, де акцент буде зміщено на саморегуляцію, розвиток ресурсів та конструктивне подолання тривожності.

## **Заняття 2. Розвиток навичок саморегуляції та управління стресом**

Друге заняття спрямоване на навчання підлітків ефективним методам саморегуляції та контролю тривожності. Центральним завданням є формування в учасників здатності зменшувати емоційне напруження, керувати фізіологічними проявами тривоги та підтримувати внутрішню рівновагу у стресогенних ситуаціях.

Психоосвітній блок включає пояснення механізмів стресу та тривожності, впливу соматичних симптомів на психоемоційний стан та важливості своєчасної регуляції реакцій. Учасники дізнаються про ефективні стратегії релаксації, дихальні вправи та методи м'язової розслабленості.

З практичних технік застосовується Прогресивна м'язова релаксація за Джейкобсоном, де підлітки послідовно напружують і розслабляють різні групи м'язів для усвідомлення тілесного стану та зниження соматичних проявів тривожності [41, с. 80 - 82]. А також вправа «Дихання як ресурс», що навчає усвідомленому контролю ритму дихання в стресових ситуаціях, сприяючи зниженню фізіологічного напруження.

В продовження застосовується когнітивно-поведінкова вправа «Перетворення думок», у якій підлітки фіксують ситуації, що викликали занепокоєння, та разом із психологом переформулюють деструктивні думки у більш адаптивні. Наприклад, вправа «Переписування думок» передбачає фіксацію у щоденнику негативних думок під час навчальної діяльності «Я не зможу відповісти на запитання» або «Я підведу вчителя» і разом із психологом підліток переформулює їх у конструктивні твердження: «Я підготувався і можу спробувати відповісти» або «Помилки — це частина навчання» [31, с. 50–52]. Така техніка допомагає зменшити емоційний тиск і

підвищує впевненість у власних силах. Групова робота включає вправу «Мій ресурсний образ», де учасники створюють малюнок або колаж із образом ситуації, де вони відчують силу та впевненість. Це допомагає закріпити навички самопідтримки та відчуття власних ресурсів [18, с. 49].

Рефлексія передбачає обговорення пережитих емоцій, ефективності технік та можливості їх застосування у реальному житті.

В результат заняття прогнозується розвиток навичок саморегуляції, здатності контролювати фізіологічні та психічні прояви тривожності та формування первинного відчуття внутрішньої стабільності.

### **Заняття 3. Розвиток емоційної саморегуляції та управління тривожністю.**

Третє тренінгове заняття спрямоване на розвиток навичок усвідомленого управління тривожними станами та формування ефективних стратегій саморегуляції. Основним завданням є навчити підлітків розпізнавати моменти виникнення тривоги, відокремлювати інтенсивність емоцій від поведінкових реакцій та активно застосовувати внутрішні ресурси для зменшення емоційного напруження. Теоретична частина заняття містить короткий психоосвітній блок, де учасники ознайомлюються з механізмами стресу та тривожності, роллю когнітивних процесів у виникненні негативних емоцій та способами їх контролю.

Практичний блок реалізується через застосування спеціально відібраних технік. Перша з них «Мапа ресурсів», де учасники створюють схему або малюнок ситуацій, у яких вони відчували власну силу, впевненість або внутрішній спокій. Це дозволяє підліткам ідентифікувати власні внутрішні ресурси та навчитися свідомо використовувати їх у стресових ситуаціях.

Друга техніка «Тривожність у ролях», рольова вправа, у якій учасники моделюють конфліктні або стресові ситуації та обговорюють різні способи реагування. Психолог допомагає аналізувати ефективність кожної стратегії та

обирає адекватний спосіб поведінки. Такий підхід сприяє розвитку здатності прогнозувати власні емоційні реакції та тренує навички конструктивної поведінки під час труднощів.

Третя техніка «Мій щит безпеки», арт-терапевтична вправа, де підлітки створюють символічний щит або безпечний простір, що відокремлює їх від тривожних думок і стресових ситуацій. Ця техніка сприяє психологічному дистанціюванню від негативних впливів, підвищує відчуття контролю та зменшує внутрішнє напруження.

Завершальним компонентом заняття є рефлексивне обговорення, де кожен учасник коротко формулює, що нового він зрозумів про власні механізми тривожності, які ресурси зміг активізувати, а також які методи самопідтримки були найефективнішими. Це сприяє розвитку пізнання та інтеграції отриманого досвіду в повсякденне життя.

Підсумовуючи ефект третього заняття, можна зазначити, що учасники набувають практичних навичок розпізнавання та керування тривожними станами, вчаться використовувати власні ресурси та адаптивні стратегії поведінки у складних ситуаціях. Очікуваним результатом є підвищення здатності до саморегуляції, зниження рівня ситуативної тривожності та формування психологічної стійкості.

**Заняття 4. Арт-терапевтичні та ресурсні техніки для зниження тривожності.** Четверте заняття спрямоване на використання творчих та образотворчих методів для вираження емоцій, зниження внутрішньої напруги та формування відчуття безпеки. Основним завданням є забезпечення підліткам можливості символічно опрацьовувати тривожні переживання та розвивати внутрішні ресурси.

Психоосвітній блок включає пояснення ролі творчості в психоемоційному відновленні, значення символів та образів для відчуття контролю та психологічної безпеки.

Практичний блок складається з наступних технік. Вправа «Моя школа без страху» передбачає малювання або колажування образів класу, вчителів

та однокласників у позитивному, безпечному ключі, що стимулює внутрішнє відчуття захищеності та зменшує емоційну напругу [42, с. 118–120]. Також доцільне використання арт-терапевтичних методів, таких як «Моя фортеця», де підліток малює образ безпечного місця або символічний щит, що захищає його від стресу, що сприяє зниженню страху та відчуттю контролю [32 с. 84].

Вправа «Мій ресурсний образ» для закріплення відчуття внутрішньої сили та контролю.

Підсумкова рефлексія заняття спрямована на усвідомлення емоцій, що виникли під час творчих практик, відчуття внутрішньої безпеки та способів використання ресурсних технік у повсякденному житті, зниження рівня емоційного напруження, розвиток ресурсів самопідтримки, посилення психологічної стійкості.

### **Заняття 5. Закріплення навичок саморегуляції та інтеграція емоційної компетентності для ефективного управління тривожністю.**

П'яте заняття є завершальним у структурі корекційної програми та спрямоване на інтеграцію всіх набутих навичок, формування стійкої моделі емоційної саморегуляції та перенесення здобутого досвіду у повсякденне життя. Центральним завданням є узагальнення того, що учасник навчився розпізнавати власні тривожні та емоційні стани, керувати їхньою інтенсивністю, конструктивно реагувати на стресові ситуації, проявляти емпатію до інших та безпечним чином виражати переживання. Пріоритетом стає не лише застосування окремих технік, а здатність об'єднати їх у цілісну систему адаптивної поведінки.

Практичний блок заняття складається з трьох інтеграційних модулів. Перший модуль включає групову вправу «Емоційний калейдоскоп», де учасники отримують кілька життєвих сценаріїв зі змішаним емоційним забарвленням (конфлікт, невдача, підтримка, несподівана зміна планів). Завдання полягає у застосуванні відразу кількох компонентів психокорекції: визначення власного емоційного стану, усвідомлення фізіологічних проявів тривожності, вибір адекватної стратегії реагування, демонстрація емпатії та

конструктивна взаємодія з іншими учасниками. Ця вправа дозволяє відчутти, як набутий досвід саморегуляції інтегрується у реальні соціальні ситуації.

Другий модуль реалізовано через арт-терапевтичну техніку «Мій внутрішній ресурс», де підлітки створюють малюнок, колаж або символічну модель свого ресурсу для подолання тривожності. Кожен сегмент зображення відображає різні способи самопідтримки, впроваджені на попередніх заняттях, такі як дихальні вправи, релаксація, позитивна саморефлексія або когнітивне переформулювання негативних думок. Обговорення результатів арт-терапії проходить у форматі без оцінки та порівняння, що допомагає учасникам прийняти власний досвід і відчутти його цінність.

Третій інтеграційний блок включає вправу «Маршрут подолання тривоги», у якій кожен учасник формує персональний план підтримки власної емоційної стійкості. План містить індивідуально відібрані техніки саморегуляції, методи безпечного емоційного вираження, індикатори накопичення тривожності та особисті маркери ефективного реагування. Завдання блоку полягає у перенесенні набутих умінь у повсякденне життя та підготовці до самостійного використання навичок психокорекції у різних ситуаціях.

Фінальна рефлексія заняття спрямована на усвідомлення особистої динаміки та прогресу кожного учасника. Підлітки обговорюють, які зміни стали найбільш помітними, які стратегії саморегуляції вони успішно застосовують, що відчувають як внутрішню опору та що потребує подальшого розвитку. Очікуваним результатом заняття є формування цілісного патерну емоційної саморегуляції та адаптивної взаємодії: учасники здатні усвідомлювати власні емоції, регулювати інтенсивність тривожності, проявляти емпатію та конструктивно реагувати у соціальних ситуаціях. Таким чином завершується комплексна психокорекційна програма, забезпечуючи підліткам ефективний інструментарій для стабілізації емоцій, самопідтримки та побудови безпечних міжособистісних зв'язків.

Таким чином, запропонована корекційна програма поєднує індивідуальні та групові психологічні втручання, релаксаційні техніки, когнітивно-поведінкові та арттерапевтичні методики, спрямовані на зниження тривожності підлітків, розвиток емоційної регуляції, формування адаптивних стратегій поведінки та соціальної підтримки. Впровадження такої програми дозволяє підліткам поступово відчувати себе більш впевнено у навчальному процесі, налагоджувати позитивні стосунки з учителями та однолітками, підвищує їхню здатність до самоконтролю та створює безпечне освітнє середовище незалежно від форми навчання.

### **Висновки до третього розділу**

Аналіз сучасних підходів до психокорекційної роботи з підлітками, які пережили травматичні події або демонструють високий рівень тривожності, дозволяє зробити важливі висновки щодо організації та змісту корекційних заходів.

1. Підлітки потребують безпечного психологічного простору, де вони можуть вільно висловлювати власні емоції, переживання та внутрішні конфлікти без страху осуду або негативного оцінювання.

2. Взаємне поєднання індивідуальної та групової роботи дозволяє одночасно забезпечити персоналізовану підтримку та розвиток соціальних навичок, емпатії і відчуття приналежності до колективу.

3. Когнітивно-поведінкові техніки показують високу ефективність у зниженні тривожності через усвідомлення негативних автоматичних думок та формування більш адаптивних переконань.

4. Арттерапевтичні методики відіграють ключову роль у роботі з глибинними емоціями підлітків, дозволяючи безпечно виражати внутрішні конфлікти, страхи та переживання, які складно вербалізувати.

5. Релаксаційні та дихальні практики допомагають контролювати соматичні прояви тривожності, такі як напруження м'язів, прискорене серцебиття або порушення сну.

6. Комплексний характер програми сприяє не лише зниженню проявів тривожності, а й формуванню позитивного ставлення до себе, розвитку соціальних навичок, підвищенню здатності до самоконтролю та адаптації у навчальному і соціальному середовищі.

## **ВИСНОВКИ**

Проведене дослідження дозволило комплексно оцінити прояви тривожності в підлітків за умов повномасштабного вторгнення, поєднавши теоретичний аналіз наукових підходів з емпіричним дослідженням рівнів, форм і чинників тривожності. Отримані результати підтверджують значущість проблеми підвищеної тривожності у підлітковому віці та необхідність розробки психокорекційних заходів у кризових умовах.

1. Аналіз сучасних наукових джерел засвідчив, що тривожність у підлітків є багатокомпонентним психічним утворенням, що включає когнітивні, емоційні та поведінкові складові. Вона виступає як тимчасовою реакцією на загрозу, так і відносно стабільною особистісною характеристикою. Провідні дослідники підкреслюють двоїсту природу тривожності, її адаптивні та дезадаптивні функції, а також залежність від вікових, соціальних, внутрішньоособистісних та середовищних чинників.

2. Ситуативна тривожність виявляється як реакція на щоденні стресові події, пов'язані з воєнними реаліями, тоді як особистісна тривожність відображає глибші, стійкі переживання, пов'язані з невизначеністю майбутнього, потребою у стабільності й адаптивними механізмами подолання стресу.

3. Підлітки в умовах війни переживають значне емоційне напруження, пов'язане з невизначеністю, загрозою, порушенням звичайного життєвого укладу та дефіцитом почуття безпеки. Це підвищує інтенсивність тривожних переживань, призводить до емоційного виснаження, зниження самооцінки, порушення соціальних зв'язків та навчальної мотивації.

4. Емпіричне дослідження, проведене на вибірці учнів 6 - 8 класів за допомогою опитувальника Філіпса та тесту Спілбергера–Ханіна, виявило тенденцію до підвищеної ситуативної та особистісної тривожності. Значна частина підлітків перебуває в зоні підвищеної та високої тривожності, що підтверджує емоційну напруженість, викликану об'єктивними умовами воєнної реальності.

5. Використання проєктивної методики «Неіснуюча тварина» дозволило виявити глибинні емоційно-особистісні переживання, рівень внутрішньої напруги, захисні механізми та особливості самосприйняття. Символічні образи малюнків відображають потребу в безпеці, стабільності та контролі, а також способи компенсації тривожності.

6. Розроблена психокорекційна програма, що включає когнітивно-поведінкові, арттерапевтичні та релаксаційні техніки, підтвердила свою доцільність для подолання підвищеної тривожності та стабілізації емоційного стану підлітків.

7. Програма спрямована на формування навичок емоційної регуляції, розвиток позитивного самосприйняття, підвищення рівня особистісної стійкості, відновлення почуття контролю та внутрішньої безпеки.

8. Узагальнення теоретичних і емпіричних даних підтвердило, що повномасштабне вторгнення є значущим чинником підвищення тривожності серед підлітків, а її прояви мають комплексний, багаторівневий характер.

9. Отримані результати мають вагомe теоретичне й практичне значення. Теоретично вони розширюють уявлення про природу

тривожності підлітків в умовах війни, доповнюють існуючі наукові підходи щодо впливу травматичних подій на психіку підлітків. Практично створюють основу для впровадження цілісних психокорекційних програм у закладах освіти, психологічних службах та в роботі практичних психологів, які працюють із підлітками, що переживають наслідки війни.

10. Перспективи подальших досліджень полягають у розширенні вибірки, поглибленні аналізу впливу соціальних, сімейних і когнітивних чинників на формування тривожності підлітків, а також у перевірці ефективності розробленої корекційної програми в динаміці. Важливим напрямом є також вивчення ресурсів резильєнтності та адаптивних стратегій подолання стресу, що можуть зменшувати рівень тривожності й формувати емоційну стійкість підлітків у сучасних умовах.

Результати дослідження підтверджують, що підліткова тривожність у період повномасштабного вторгнення є вираженим психологічним феноменом, який потребує ретельного вивчення, ранньої діагностики та професійної психологічної підтримки. Комплексний підхід, який поєднує теоретичний аналіз, емпіричні методи та психокорекційні заходи, дозволяє ефективно виявляти та знижувати рівень тривожності, сприяючи гармонійному розвитку особистості підлітка навіть у складних умовах сучасної України.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н. А., Кокун О. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців : Методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2016. 234 с.
2. Астремська І., Фомін А. Теоретичний розгляд тривожних станів в осіб, які постраждали внаслідок військового конфлікту в Україні. *Психологічні студії*. 2023. № 4. С. 5-10.
3. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. *Шестирічки в школі*. Київ: Ред. загальнопед. газ., 2004. С. 40-45.
4. Бек А. Т. Виховання особистості: у 2 кн. Кн. 1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технологічні засади: навч.-метод. видання. Київ: Либідь, 2003. 280 с.
5. Бочкор Н. П., Дубровська Є. В., Залеська О. В. Соціально-педагогічна та психологічна робота з дітьми у конфліктний та постконфліктний період. Київ : МЖПЦ «Ла Страда-Україна», 2014. 84 с.
6. Варій М.Й. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 592 с.

7. Вааранен-Валконен Н., Заварова Н. Психологічна підтримка та допомога дітям, які пережили травматичні події : навч.-метод. посіб. Київ, 2022. 104 с.
8. Вельдбрехт О., Зінченко Н., Тавровецька Н. Шкала самооцінки Розенберга: українська адаптація та психометричні властивості. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2025. № 13. С. 142–172.
9. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. № 23. С. 41-43.
10. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного ун-ту. Психологія*. 2012. № 8. С. 479-484.
11. Волошок О. В. Особливості прояву тривожності у підлітків у контексті педагогічної взаємодії вчителя та учня. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 4. С. 67-77.
12. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2010. № 10. С.120-128.
13. Герило Г. М., Гніда Т. Б., Корнієнко І. О., Луценко Ю. А. Організація соціально-психологічного супроводу дітей, сімей, які постраждали внаслідок військових конфліктів. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи. Київ, 2018. 128 с.
14. Журба К.О. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*, 2022. № 2. С. 105–109.
15. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій : навч. посібник. Луцьк : Волинський держ. ун-т, ім. Л. Українки, 1997. 306 с.
16. Збірник методик психодіагностики / уклад. кафедра практичної психології НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2016. 84 с.
17. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.

18. Зливков В., Лукомська С. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. Київ-Ніжин: Вид. ПП Лисенко М. М., 2022. 95 с.
19. Зливков В. Л., Лукомська С. О., Федан О. В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. Київ: Педагогічна думка, 2016. 219 с.
20. Іванюта О. В., Симоненко С. М. Розвиток візуального мислення підлітків. Одеса: ПНЦ АПН України, 2003. 276 с.
21. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07 – Київ, 2008. 24 с.
22. Качуровська О. Програма психокорекційної та розвивальної роботи для підлітків: Стань капітаном свого життя. *Психолог*. 2007. № 25-27. С. 42-51.
23. Кхасраві З. Співвідношення понять «мігрант», «біженець», «переселенець», «внутрішньо переміщена особа». *Науковий вісник Міжнародного Гуманітарного Університету. Сер: Юриспруденція*. 2016, №20. С. 77-80
24. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних досліджень. *Актуальні проблеми психології. Том 3.: Консультативна психологія і психотерапія*. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Вінниця, 2018. № 14. С. 26–64.
25. Левін Д. Проективний малюнок: діагностика емоційної сфери дитини. Харків: Основа, 2012. 128 с.
26. Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики : збірник. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші, 2012. 616 с.
27. Магдисюк Л. І., Демчук В. Б., Павлова Б. В. Сучасні підходи профілактики девіантної поведінки у діяльності психологічної служби.

*Науковий Вісник МДУ. Серія «Педагогіка та психологія», 2021. № 1 С. 186-193.*

28. Маслюк А.М. Проективна методика “Неіснуюча тварина”. *Проблеми сучасної психології*. 2011. № 14. С. 465-475.

29. Мацко Л.А., Прищак М. Д., Первушина Т. В. Основи психології та педагогіки. Психологія: лабораторний практикум. Вінниця: ВНТУ, 2010. 139 с.

30. Міськов Г. Діти і війна: досвід екстреної психологічної допомоги. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2024. № 2. С. 155–169.

31. Міненко О. О. Дослідження особливостей тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Наукові записки ЦДУ ім. В. Винниченка. Серія: Психологія*. Кропивницький: Видавничий дім «Гельветика», 2024. Вип. 3 (5). С. 47-54.

32. Мироненко Г. В. Проживання нового наративу як спосіб психологічної реабілітації у посттравматичній ситуації. *Київський науково-педагогічний вісник*. К., 2015. № 6. С. 71–76.

33. Олійник М. І., Романова Н. Г. Програма корекції та профілактики тривожності у дітей дошкільного віку. *Психолого-педагогічний практикум: метод. посіб.* Київ, 2024. Ч. 5. С. 93–104.

34. Омельченко Я. М., Кісарчук З. Г. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шкільний світ, 2008. 112 с.

35. Пайн Д. С., Фокс Н. А. Передумови дитинства та ризик для дорослого психічні розлади. *Річний огляд психології*. 2015. С. 459-485.

36. Панка В. Г., Ткачук І. І. Групові форми роботи в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій (досвід упровадження). Київ: Ніка-Центр, 2020. 122 с.

37. Палько Т.В., Травіна К.В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2024. № 8(42) С. 832–844.
38. Панфилова М. А. Психодіагностика: проєктивні методики для дітей. Київ: Генеза, 2008. 256 с.
39. Прайтлер Б. На їхньому боці. Львів: ВНТЛ-Класика. 2022. 156 с.
40. Правила безпеки та можливості отримання допомоги у період конфлікту в Україні: метод. рекомендації. Київ : Агентство «Україна», 2014. 48 с.
41. Пророк Н. В., Бойко С. Т., Гнатюк О. В. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів. Київ, 2022. 155 с.
42. Психосоціальна підтримка в умовах надзвичайних ситуацій: підхід резилієнс : навч.-метод. посіб. Київ : НаУКМА, 2017. 92 с.
43. Радчишина Л., Магдисюк Л. Психологічні особливості та чинники тривожності особистості підлітка в умовах війни. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С. 131-134.
44. Роджерс К. Становлення особистості. Погляд на психотерапію. Київ: ІОІ. 288 с.
45. Розенберг А. Я. Зв'язок вивчення суспільствознавства з життям (У школі). *Український історичний журнал*. 1965. № 9.
46. Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ : Просвіта, 2001. 448 с.
47. Сургунд Н., Капустіна В. Експериментальне дослідження негативних емоційних станів в період війни. *Психологічні травелоги*. 2023. № 1. С. 87–96.
48. Тарабрина Н. В. Психологічні наслідки війни. *Психологічний огляд*. 1996. № 1, С. 26-29.

49. Токарчук А., Коваль І. Підвищений рівень тривожності у дітей і підлітків свідків воєнного конфлікту: порівняльний аналіз, прогноз. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. № 3. С. 209-238.
50. Хозраткулова, І. А. Арттерапевтична робота з тривожними підлітками під час воєнних дій в Україні. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*, 2022. С.137-144.
51. Хорні К. Невротична особистість нашого часу. Академічний проект, 2009. 208 с.
52. Цюман Т.П., Бойчук Н.І. Кодекс безпечного освітнього середовища: метод. посіб. Київ: Український фонд «Благополуччя дітей», 2018. 56 с.
53. Чепа М. І. Арт-терапія в роботі психолога: навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2015. 208 с.
54. Шатковська О.І., Кушнір Ю.В. Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально-педагогічна проблема. *Молодий вчений*. 2017. № 11. С. 835-838.
55. Шевченко Н.Ф., Кучинова Н.М. Психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі. *Наукові записки. Серія: Психологія*. 2024. № 3. С. 79-86
56. Шпак С.Г. Вплив тривожності на механізми адаптації дітей молодшого шкільного віку. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2014. № 43. С. 136–142.
57. Шумейко О. М. Психологічний аналіз перебігу підліткової тривожності під час воєнного стану в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. № 34. С. 40–46.
58. Щадюк О. Подолання тривожності у дітей раннього віку під час повітряної тривоги. *Інноватика у вихованні*. 2023. № 19. С. 183–191.
59. Фромм Е. Мати чи бути? Еріх Фромм ; Пер. з англ. О. Михайлової та А. Буряка. Вид. 2-ге. Київ. Укр. письменник, 2014. 221с.

60. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2011. 21 с.

61. Яценко Т. С. Основи глибинної психокорекції: теорія і практика. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. 472 с.

62. Joshi P., O'Donnell D. Consequences of child exposure to war and terrorism. *Clinical Child and Family Psychology Review*. 2003. № 6(4). P. 279–291.

63. Smith D. Children in the heat of war. *APA Monitor*, 2001. 32(8). P. 29.

64. Тест шкільної тривожності Філіпса  
<https://testoteka.info/uk/test/anxiety/phillips>.

65. Тест «Шкала тривоги» Ч. Спілбергера  
[https://www.eztests.xyz/tests/personality\\_stai/#google\\_vignette](https://www.eztests.xyz/tests/personality_stai/#google_vignette).

## ДОДАТКИ

### Додаток А



Рис. 2.3. Проективний малюнок за методикою «Неіснуюча тварина» («Томас»), виконаний підлітком 12 років



Рис. 2.4. Проективний малюнок за методикою «Неіснуюча тварина» («Пушистик»), виконаний підлітком 15 років



Рис. 2.5. Проективний малюнок за методикою «Неіснуюча тварина» («Муркотик»), виконаний підлітком 12 років



Рис. 2.6. Проективний малюнок за методикою «Неіснуюча тварина» («Коточвяка»), виконаний підлітком 13 років



Рис. 2.7. Проективний малюнок за методикою «Неіснуюча тварина» («Банані»), виконаний підлітком 10 років



Рис. 2.8. Проективний малюнок за методикою «Неіснуюча тварина» («Єдиноріжка»), виконаний підлітком 10 років



Рис. 2.9. Проективний малюнок за методикою «Неіснуюча тварина» («Вогник»), виконаний підлітком 13 років