

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ ТА НАУКИ УКРАЇНИ
ІЗМАЇЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ЗАГАЛЬНОЇ ТА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

протокол № 11 від 08.09.2024 р.

Засідувач кафедри

[Handwritten signature]

**ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ В
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Робота пробила публічний захист

на відкритому засіданні ЕК

08.09.2024 р.

Оцінка *[Handwritten]*

(загальною оцінкою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

[Handwritten signature]

(підпис) (посада)

Кваліфікаційна робота здобувачки
освітнього ступеня «бакалавр»
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми «Психологія»
Ніколенко Марії Вікторівни *[Handwritten signature]*
Керівник: доктор психологічних
наук, професор Макарчук Н.О. *[Handwritten signature]*
Рецензент: кандидат педагогічних
наук, доцент Замашкіна О.Д. *[Handwritten signature]*

Робота допущена до захисту

на засіданні кафедри загальної та практичної

психології

протокол № 11 від «28» травня 2026 р.

Завідувач кафедри

Мазоха І.С.
(підпис) (прізвище, ініціали)

Робота пройшла публічний захист

на відкритому засіданні ЕК

«22» серпня 2026 р.

Оцінка 93 бали відмінно

(за стобальною шкалою) (за традиційною шкалою)

Голова ЕК

Мазоха І.С.
(підпис) (прізвище, ініціали)

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА В УМОВАХ ВІЙНИ	11
1.1 Концептуальні підходи до розуміння тривожності особистості підлітка у сучасній психології.....	11
1.2 Психологічні детермінанти тривожності особистості в підлітковому віці.....	16
1.3 Соціально-психологічна характеристика чинників тривожності особистості підлітка в умовах війни.....	24
Висновки до 1 розділу.....	35
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ	39
2.1 Характеристика вибірки дослідження та обґрунтування психодіагностичного інструментарію.....	39
2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження.....	43
2.3 Розробка та обґрунтування програми психологічного тренінгу зі зниження тривожності підлітків в умовах війни.....	56
Висновки до 2 розділу.....	63
ВИСНОВКИ	66
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні суспільні трансформації, спричинені тривалим воєнним станом в Україні, актуалізують проблему збереження психічного здоров'я населення та зумовлюють необхідність поглибленого вивчення психологічних наслідків впливу воєнно-травматичного досвіду на особистість. Воєнні дії супроводжуються постійною загрозою життю і безпеці, високим рівнем невизначеності, вимушеними міграційними процесами, порушенням звичних умов життєдіяльності та руйнуванням усталених соціальних зв'язків. Такі обставини створюють потужний психотравмувальний вплив на особистість і сприяють виникненню широкого спектра емоційних та поведінкових порушень, серед яких особливе місце посідають тривожні стани.

У сучасній психологічній науці тривожність розглядається як складний багаторівневий психологічний феномен, що поєднує емоційні, когнітивні, поведінкові та психофізіологічні компоненти й відображає особливості реагування особистості на реальні або потенційні загрози. Більшість дослідників визначають її як стан внутрішнього напруження, занепокоєння та очікування небезпеки, що виникає в ситуаціях невизначеності та суб'єктивної загрози. Водночас сучасні наукові підходи розглядають тривожність не лише як емоційну реакцію на небезпеку, але й як важливий показник адаптаційних можливостей особистості та її психологічного благополуччя. За умов воєнного стану тривожні переживання набувають особливої значущості, оскільки відображають процеси пристосування особистості до тривалої загрози, невизначеності та порушення базового відчуття безпеки.

Теоретико-методологічні засади дослідження тривожності представлені у працях зарубіжних і вітчизняних учених, які розглядали її як складний багатовимірний психологічний феномен. Проблема тривожності знайшла своє відображення в межах різних наукових підходів. Зокрема, у

психоаналітичній традиції (З. Фройд, К.-Г. Юнг, К. Хорні) тривожність пов'язувалася з внутрішньоособистісними конфліктами та несвідомими переживаннями. Представники міжособистісного напрямку, насамперед Г. Салліван, розглядали її як наслідок порушень у системі соціальних взаємин. У гуманістичній та екзистенційній психології (К. Роджерс, Р. Мей, Е. Фромм) тривожність інтерпретувалася як невід'ємний компонент людського буття, пов'язаний із переживанням свободи, відповідальності та невизначеності. У межах когнітивного підходу (А. Бек, А. Елліс) основна увага приділялася ролі дисфункціональних переконань і когнітивних викривлень у виникненні тривожних станів. Значний внесок у вивчення проблеми зробили також Р. Лазарус і С. Мадді, які досліджували тривожність у контексті стресу, адаптації та психологічної стійкості особистості.

Вагомий внесок у дослідження психологічних особливостей тривожності дітей і підлітків здійснили І. Кон, Л. Костіна, Л. Матохнюк, О. Мікляєва, Г. Прихожан, А. Шамне, О. Шпортун та інші науковці. У їхніх працях розкрито сутність тривожності, особливості її формування, вікову динаміку та вплив на розвиток особистості. Дослідники підкреслюють, що в підлітковому віці тривожність може набувати стійкого характеру та суттєво впливати на самооцінку, міжособистісні взаємини, поведінку й процеси соціальної адаптації.

Особливої наукової уваги потребує підлітковий вік як один із найбільш чутливих і водночас кризових періодів психічного розвитку. Саме в цей період відбувається активне формування самосвідомості, особистісної та соціальної ідентичності, системи цінностей і механізмів психологічної саморегуляції. Незавершеність процесів особистісного становлення, підвищена емоційна чутливість і значущість соціального оточення зумовлюють особливу вразливість підлітків до впливу несприятливих чинників. На думку І. Кона, Г. Прихожан, Л. Костіної та інших дослідників, саме в цей віковий період ситуативна тривога може трансформуватися у

стійку особистісну тривожність, яка визначає подальший психологічний розвиток людини.

В умовах воєнного стану проблема тривожності підлітків набуває особливої актуальності. Війна виступає потужним стресогенним і психотравмувальним чинником, що суттєво впливає на емоційний стан, відчуття безпеки та психологічне благополуччя дітей і молоді. Сучасні українські дослідники К. Журба, О. Карамушка, О. Кокун, Т. Палько, В. Панок, Т. Титаренко, І. Ткачук, К. Травіна та інші наголошують на зростанні рівня тривожності, емоційної напруги та труднощів психологічної адаптації в умовах війни. Науковці відзначають, що постійна загроза життю, невизначеність майбутнього, вимушені зміни життєвого середовища та порушення звичних соціальних зв'язків сприяють виснаженню психологічних ресурсів особистості та підвищують ризик виникнення тривожних станів. Особливо гостро зазначені процеси проявляються в підлітковому віці, коли особистість перебуває на етапі активного психосоціального становлення.

Аналіз наукової літератури свідчить про значний теоретичний доробок у дослідженні феномену тривожності, її психологічних механізмів, чинників виникнення та впливу на розвиток особистості. Водночас більшість наявних досліджень здійснювалася в умовах відносної соціальної стабільності. Сучасні воєнні реалії формують принципово новий соціально-психологічний контекст розвитку підлітків, що потребує переосмислення існуючих теоретичних підходів та розширення емпіричної бази досліджень. Незважаючи на зростання кількості наукових праць, присвячених психологічним наслідкам війни, недостатньо вивченими залишаються психологічні особливості тривожних станів підлітків в умовах воєнного стану, їх структура, динаміка, чинники виникнення та взаємозв'язок із процесами психологічної адаптації.

Таким чином, сучасний стан розробленості проблеми свідчить про необхідність подальшого комплексного дослідження психологічних особливостей тривожності, особливо в умовах підвищеного соціального та

психологічного навантаження, що дозволить поглибити наукові уявлення про механізми її формування, прояву та регуляції в різні вікові періоди розвитку особистості.

Мета дослідження полягає у здійсненні комплексного теоретико-емпіричного аналізу психологічних особливостей та соціально-психологічних чинників розвитку тривожності особистості підлітків в умовах війни, визначенні специфіки її проявів і детермінант, а також у науковому обґрунтуванні та розробці програми психологічного тренінгу, спрямованої на зниження тривожності та розвиток психологічної стійкості підлітків.

Об'єкт дослідження - тривожні стани особистості підлітків як форма емоційного реагування на вплив стресогенних чинників.

Предмет дослідження - психологічні особливості тривожних станів в підлітковому віці в умовах воєнного стану.

Для реалізації поставленої мети та відповідно до логіки дослідження було визначено такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів до вивчення проблеми тривожності особистості та узагальнити сучасні психологічні концепції дослідження тривожних станів у підлітковому віці.

2. Визначити психологічні детермінанти та соціально-психологічні чинники розвитку тривожності особистості підлітків в умовах війни.

3. Обґрунтувати комплекс психодіагностичного інструментарію для дослідження психологічних особливостей та чинників розвитку тривожності підлітків.

4. Емпірично дослідити психологічні особливості прояву тривожних станів і визначити провідні чинники розвитку тривожності особистості підлітків в умовах війни.

5. Розробити та науково обґрунтувати програму психологічного тренінгу, спрямовану на зниження рівня тривожності та підвищення психологічної стійкості підлітків в умовах війни.

З огляду на поставлену мету та визначені завдання дослідження передбачало використання **комплексу** взаємодоповнювальних **методів**, що забезпечили всебічне вивчення психологічних особливостей та чинників розвитку тривожних станів особистості підлітків в умовах воєнного стану.

Теоретичні методи дослідження включали аналіз, синтез, порівняння, узагальнення, систематизацію та інтерпретацію наукових джерел з метою визначення теоретико-методологічних засад дослідження, уточнення змісту основних понять, розкриття психологічної сутності тривожності та встановлення провідних чинників її розвитку в підлітковому віці.

Емпіричні методи були представлені психодіагностичним тестуванням. Для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності застосовано Шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна; для оцінювання вираженості тривожної симптоматики використано Шкалу тривоги А. Бека (Beck Anxiety Inventory); для дослідження психологічної стійкості та адаптаційного потенціалу особистості застосовано Шкалу резильєнтності Коннора–Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale).

Експериментальну базу дослідження становив Комунальний заклад «Ізмаїльський ліцей № 6 з гімназією» Ізмаїльського району Одеської області.

У дослідженні взяли участь 62 підлітки віком від 13 до 16 років, які навчаються у закладі загальної середньої освіти. Формування вибіркової сукупності здійснювалося відповідно до мети, завдань та предмета дослідження з урахуванням вікової специфіки підліткового періоду як чутливого етапу розвитку особистості, що характеризується підвищеною емоційною чутливістю та вразливістю до впливу стресогенних чинників.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні та поглибленні наукових уявлень про психологічні особливості тривожних станів у підлітковому віці в умовах воєнного стану. У дослідженні систематизовано сучасні теоретичні підходи до розуміння феномену тривожності, уточнено наукові уявлення про закономірності її прояву та функціонування в умовах тривалого впливу воєнних стресорів. Поглиблено

розуміння ролі соціально-психологічних чинників воєнного середовища у формуванні тривожних станів підлітків, а також особливостей їх взаємозв'язку з процесами психологічної адаптації, емоційної регуляції та особистісної стійкості. Отримані результати доповнюють теоретико-методологічні засади дослідження психологічного благополуччя особистості в умовах воєнного стану та розширюють наукові знання про психологічні механізми адаптації підлітків до кризових умов життєдіяльності.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання його результатів для вдосконалення системи психологічної підтримки підлітків в умовах воєнного стану. Виявлені психологічні особливості тривожних станів, визначені чинники їх виникнення та прояву можуть бути використані у практиці психодіагностики, профілактики емоційної дезадаптації та психологічного супроводу підлітків. Розроблена програма психологічного тренінгу, спрямована на зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій, підвищення резильєнтності та зміцнення психологічної стійкості особистості, може бути впроваджена в діяльність психологічних служб закладів освіти, центрів психосоціальної допомоги, інклюзивно-ресурсних та молодіжних центрів, а також використана у професійній підготовці майбутніх психологів, системі підвищення кваліфікації фахівців психологічної служби та розробленні програм психологічної профілактики і психокорекції в умовах воєнного стану.

Апробація результатів дослідження здійснювалася шляхом представлення та обговорення його основних теоретичних положень і наукових висновків у професійному науковому середовищі. Результати дослідження знайшли відображення у науковій статті «Тривожність підлітків як психоемоційний феномен в умовах воєнного стану», в якій висвітлено теоретико-методологічні засади вивчення тривожності підлітків, проаналізовано психологічні особливості її прояву та визначено основні чинники розвитку в умовах воєнного стану.

Основні положення та результати дослідження були представлені на XII Всеукраїнській науково-практичній конференції «Сучасна психологія: проблеми і перспективи» (м. Ізмаїл, 27 квітня 2026 року), де отримали позитивну оцінку наукової спільноти та стали предметом фахового обговорення. Участь у конференції сприяла науковій рефлексії отриманих результатів, уточненню окремих теоретичних положень і підтвердженню актуальності проблематики дослідження в контексті сучасних викликів психологічної науки та практики.

Структура кваліфікаційної роботи зумовлена метою та завданнями дослідження і складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Список використаних джерел налічує 50 найменувань. Робота містить 3 таблиці та 3 рисунки. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 73 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1 Концептуальні підходи до розуміння тривожності особистості підлітка у сучасній психології

Проблема тривожності належить до числа найбільш актуальних і водночас складних проблем сучасної психологічної науки. Упродовж тривалого часу вона перебуває в центрі уваги дослідників різних наукових напрямів, оскільки відображає особливості емоційного функціонування особистості та суттєво впливає на характер її взаємодії з навколишнім середовищем. Аналіз наукових джерел [4; 6; 13; 15; 29; 32; 44 та ін.] свідчить, що тривожність є універсальним психологічним феноменом, який супроводжує людину на всіх етапах її онтогенетичного розвитку та виконує важливу адаптаційну функцію, забезпечуючи мобілізацію психічних ресурсів у ситуаціях невизначеності, ризику та потенційної небезпеки.

Сучасні наукові підходи розглядають особистісну тривожність як відносно стійку індивідуально-психологічну властивість, що характеризує схильність особистості сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем емоційного напруження. Ступінь вираженості тривожності визначається сукупністю біологічних, психологічних та соціальних чинників і залежить від індивідуальних особливостей особистості, її життєвого досвіду, системи цінностей, рівня психологічної стійкості та особливостей соціального середовища.

У сучасній психології тривожність трактується як багатовимірне психічне утворення, що охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий та психофізіологічний компоненти. Її вивчення здійснюється в різних теоретичних парадигмах, кожна з яких акцентує увагу на окремих аспектах її походження, механізмах розвитку та особливостях функціонування. Такий

підхід дозволяє розглядати тривожність не лише як емоційну реакцію на зовнішні подразники, а й як складний внутрішньоособистісний процес, що визначає специфіку сприйняття навколишньої дійсності, інтерпретацію життєвих подій та вибір стратегій поведінки [34, с. 26].

Особливого значення набуває дослідження чинників формування тривожності, серед яких провідну роль відіграють як внутрішньоособистісні характеристики, так і соціокультурні умови розвитку особистості. Взаємодія цих чинників визначає інтенсивність тривожних переживань, їх стійкість та характер впливу на психічне здоров'я людини. Саме тому вивчення механізмів виникнення та розвитку тривожності є важливою передумовою для розроблення ефективних засобів психологічної профілактики, психокорекції та підтримки особистості.

У науковій літературі [13; 29] тривога розглядається як специфічний психічний стан, що характеризується переживанням внутрішнього напруження, занепокоєння, невизначеності та очікуванням потенційно небезпечних подій. Вона виникає у відповідь на реальні або уявні загрози та може проявлятися на емоційному, когнітивному, поведінковому і фізіологічному рівнях. Залежно від інтенсивності та тривалості тривога може виконувати як адаптивну функцію, сприяючи мобілізації ресурсів особистості, так і дезадаптивну, негативно впливаючи на її психічне благополуччя, ефективність діяльності та якість життя. Саме тому дослідження феномену тривожності залишається одним із пріоритетних напрямів сучасної психологічної науки.

Суттєвий внесок у розроблення проблеми тривожності здійснили представники різних психологічних напрямів, зокрема гуманістичної, психоаналітичної та екзистенційної психології. Особливе місце серед них належить Е. Фромму, який розглядав тривожність як наслідок порушення внутрішньої свободи особистості та втрати нею відчуття автономності. У межах своєї соціально-психологічної концепції дослідник пов'язував виникнення тривожності з відчуженням людини від власної сутності,

нездатністю реалізувати свої внутрішні потреби та прагнення в умовах соціального тиску. На думку вченого, сучасне суспільство, висуваючи численні нормативні вимоги до особистості, нерідко обмежує її можливості для самовираження, що створює підґрунтя для розвитку внутрішньоособистісних конфліктів і тривожних переживань [49, с. 51].

Вагомий внесок у розуміння феномену тривожності зробив також К. Ясперс, який розглядав її як природну психічну реакцію на ситуації загрози, небезпеки та екзистенційної невизначеності. Дослідник наголошував, що тривога виникає в умовах порушення рівноваги між особистістю та навколишнім середовищем і є індикатором недостатньої адаптації людини до стресогенних впливів. У цьому контексті тривожність виступає не лише емоційним переживанням, а й важливим механізмом психічної саморегуляції, який сигналізує про необхідність мобілізації внутрішніх ресурсів особистості.

У сучасній психологічній науці тривожність розглядається як складне інтегративне утворення, що охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий та психофізіологічний компоненти. Її сутність полягає у схильності особистості переживати стан занепокоєння, внутрішнього напруження та очікування потенційно несприятливих подій. Водночас більшість дослідників підкреслює подвійний характер цього феномену. З одного боку, тривожність виконує адаптивну функцію, сприяючи мобілізації психічних ресурсів та підготовці до подолання труднощів. З іншого боку, її надмірна інтенсивність або хронічний характер можуть призводити до дезадаптації особистості, зниження психологічного благополуччя та виникнення психоемоційних порушень [45, с. 9].

Особливе місце у вивченні тривожності посідає гуманістична концепція К. Роджерса. Відповідно до його теоретичних положень, тривожність є наслідком порушення узгодженості між реальним досвідом особистості та її уявленням про себе. Дослідник виходив із того, що прагнення людини до самоактуалізації є фундаментальною потребою, а неможливість її реалізації

через зовнішні обмеження або внутрішні суперечності породжує психологічне напруження та тривогу. Центральним механізмом виникнення тривожності К. Роджерс вважав розбіжність між реальним та ідеальним «Я», яка посилюється під впливом соціальних очікувань, зовнішнього оцінювання та умовного прийняття особистості оточенням.

У контексті гуманістичної психології тривожність розглядається як своєрідний індикатор порушення процесів особистісного розвитку та самореалізації. Саме тому важливими умовами її подолання виступають розвиток самоприйняття, підтримка автономії, усвідомлення власних потреб і цінностей, а також створення сприятливого психологічного середовища для розкриття особистісного потенціалу. Такий підхід дозволяє розглядати тривожність не лише як прояв психоемоційного неблагополуччя, але й як важливий показник особистісного функціонування та рівня психологічної адаптації людини до умов соціального середовища [32, с. 43].

О. Красуля [22] зазначає, що значний вплив на формування сучасних наукових уявлень про природу тривожності справила психоаналітична концепція З. Фрейда. У межах психодинамічного підходу тривожність розглядається як наслідок внутрішньоособистісних конфліктів, що виникають у процесі взаємодії різних структур психіки. Учений пов'язував виникнення тривожних переживань із суперечностями між інстинктивними потягами особистості, морально-етичними нормами та вимогами соціального середовища. Особливого значення він надавав ранньому дитячому досвіду, вважаючи, що нерозв'язані внутрішні конфлікти, сформовані на попередніх етапах психічного розвитку, можуть актуалізуватися в подальшому житті у вигляді підвищеної тривожності, невротичних реакцій та емоційної нестабільності.

Відповідно до психоаналітичної традиції, тривожність виконує сигнальну функцію, повідомляючи особистість про наявність внутрішньої загрози або конфлікту. Такий підхід заклав теоретичні основи для подальшого дослідження ролі несвідомих процесів у виникненні та розвитку

емоційних порушень, а також сприяв формуванню сучасних психотерапевтичних моделей роботи з тривожними станами.

Подальший розвиток проблеми тривожності знайшов відображення у працях К.-Г. Юнга, який розглядав її крізь призму аналітичної психології. На відміну від З. Фрейда, дослідник акцентував увагу на взаємозв'язку свідомої та несвідомої сфер психіки. На його думку, джерелом тривожності можуть виступати процеси дезінтеграції внутрішнього психічного світу особистості, що виникають унаслідок недостатнього усвідомлення та прийняття несвідомого змісту. Особливу роль у цьому процесі відіграють архетипи як універсальні структури колективного несвідомого, що визначають специфіку емоційного реагування та особливості поведінки людини. Порушення гармонійної взаємодії між свідомими та несвідомими компонентами психіки, за К.-Г. Юнгом, здатне спричиняти внутрішню напругу, психологічний дискомфорт і розвиток тривожних переживань [15, с. 107].

Вагомий внесок у розуміння психологічних механізмів тривожності здійснив А. Бек [49], засновник когнітивної теорії емоційних розладів. У межах когнітивного підходу тривожність розглядається як результат специфічних особливостей обробки інформації та інтерпретації життєвих подій. Науковець доводив, що основою тривожних переживань виступають дисфункціональні когнітивні схеми та неадаптивні переконання, які зумовлюють тенденцію до перебільшення загроз, негативного прогнозування майбутнього та спотвореного сприйняття реальності. Згідно з цією концепцією, людина з високим рівнем тривожності схильна фокусувати увагу переважно на потенційно небезпечних аспектах ситуації, що сприяє підтриманню стану емоційної напруги та очікування несприятливих наслідків. Саме тому корекція когнітивних викривлень розглядається як один із найбільш ефективних напрямів психологічної допомоги особам із підвищеною тривожністю.

Поряд із психологічними концепціями значного поширення набули біологічні та нейрофізіологічні підходи до пояснення природи тривожності.

Представники цього напрямку розглядають тривожність як результат складної взаємодії нейробиологічних механізмів, що забезпечують регуляцію емоційних станів та поведінкових реакцій людини. Особливе значення в цьому контексті відводиться функціонуванню нейромедіаторних систем головного мозку, насамперед серотонінергічної та норадренергічної.

Сучасні наукові дослідження [2; 4; 6; 9; 10; 27; 29; 40 та ін.] підтверджують, що порушення балансу серотоніну можуть супроводжуватися підвищенням емоційної чутливості, схильністю до негативних афективних переживань і зростанням рівня тривожності. Водночас зміни у функціонуванні норадреналінової системи пов'язуються з посиленням реакцій на стресові впливи, надмірною настороженістю та формуванням патологічних форм тривожного реагування. Отримані результати свідчать про те, що біологічні механізми виступають важливою складовою етіології тривожності, однак їх вплив реалізується у взаємодії з психологічними та соціальними чинниками розвитку особистості.

Отже, аналіз провідних теоретичних підходів засвідчує, що тривожність є складним багатовимірним феноменом, який формується під впливом комплексу внутрішньоособистісних, когнітивних, соціально-психологічних та біологічних детермінант. Багатофакторний характер тривожності обумовлює необхідність її комплексного вивчення та створює підґрунтя для розроблення ефективних програм психологічної профілактики, психокорекції та підтримки психічного здоров'я особистості.

1. 2 Психологічні детермінанти тривожності особистості в підлітковому віці

Підлітковий вік у сучасній психологічній науці розглядається як один із найбільш складних і відповідальних етапів онтогенетичного розвитку особистості, що характеризується інтенсивними біологічними, когнітивними, емоційними та соціальними змінами. Саме в цей період відбувається активне

становлення самосвідомості, формування особистісної ідентичності, системи цінностей, життєвих орієнтацій та моделей соціальної взаємодії. Зазначені трансформаційні процеси нерідко супроводжуються підвищеною емоційною вразливістю, внутрішньою суперечливістю та зростанням рівня психологічної напруги, що створює передумови для виникнення і розвитку тривожних станів.

В.Є. Петренко [30] вказує на те, що тривожність у підлітковому віці виступає складним психоемоційним феноменом, який суттєво впливає на особливості особистісного становлення, соціальної адаптації та психологічного благополуччя. Її прояви можуть відображатися на навчальній діяльності, міжособистісних взаєминах, самооцінці, рівні соціальної активності та загальній якості життя підлітка. Водночас помірний рівень тривожності виконує важливу адаптаційну функцію, забезпечуючи мобілізацію внутрішніх ресурсів особистості в умовах невизначеності, новизни або потенційної загрози. Проте за надмірної інтенсивності або тривалого збереження тривожність набуває дезадаптивного характеру та може негативно впливати на психічний розвиток особистості.

Особливості прояву тривожності в підлітковому віці визначаються складною взаємодією індивідуально-психологічних, соціально-психологічних та біологічних чинників. Значущу роль у її формуванні відіграють особливості емоційної регуляції, рівень розвитку рефлексії, характер міжособистісних відносин, соціальний досвід, а також індивідуальні властивості нервової системи. Водночас підлітки суттєво відрізняються за рівнем психологічної стійкості та здатністю долати стресові ситуації, що обумовлює індивідуальні відмінності у переживанні та проявах тривожності [44, с. 157].

Особливого значення для розуміння природи підліткової тривожності набуває психосоціальна теорія розвитку особистості Е. Еріксона. Вчений розглядав підлітковий вік як стадію формування особистісної ідентичності, центральним завданням якої є подолання кризи «ідентичність – рольова

невизначеність». У процесі особистісного становлення підліток прагне усвідомити власну унікальність, визначити життєві цілі, соціальні ролі та своє місце в суспільстві. Невирішеність цього психосоціального конфлікту може спричиняти формування нестійкої ідентичності, невпевненість у собі, внутрішню суперечливість та підвищення рівня тривожності.

З позицій теорії Е. Еріксона, однією з провідних детермінант тривожності в підлітковому віці виступає невизначеність щодо власного майбутнього та недостатня сформованість цілісного образу «Я». Відсутність чітких життєвих орієнтирів, сумніви у власних можливостях та труднощі самовизначення можуть супроводжуватися переживанням емоційної напруги, внутрішнього дискомфорту та психологічної нестабільності. У таких умовах особливого значення набуває підтримувальна роль соціального оточення, яке сприяє формуванню позитивної самооцінки, почуття компетентності та впевненості у власних силах [17, с. 48].

Важливим чинником профілактики підвищеної тривожності є наявність стабільних міжособистісних зв'язків та відчуття соціальної приналежності. Підлітки, які мають можливість отримувати емоційну підтримку від сім'ї, однолітків та значущих дорослих, демонструють вищий рівень психологічної адаптації та стійкості до стресових впливів. Натомість переживання соціальної ізоляції, труднощі міжособистісної взаємодії та відчуття відчуженості можуть виступати чинниками ризику розвитку тривожних і депресивних проявів.

Таким чином, тривожність у підлітковому віці є складним багатовимірним психологічним утворенням, яке формується під впливом вікових закономірностей розвитку, індивідуально-психологічних особливостей та соціального контексту життєдіяльності особистості. Її комплексне вивчення сприяє поглибленню наукових уявлень про механізми психічного розвитку підлітків та створює теоретичне підґрунтя для розроблення ефективних програм психологічної профілактики, корекції та підтримки психічного здоров'я молодого покоління.

У межах психосоціальної теорії розвитку особистості Е. Еріксон особливого значення надавав ролі соціального середовища у процесі становлення особистісної ідентичності підлітка. Науковець наголошував, що конструктивна соціальна підтримка виступає важливим чинником успішного подолання кризи ідентичності та запобігання розвитку підвищеної тривожності. Батьки, педагоги та інші значущі дорослі здатні створювати умови для гармонійного особистісного розвитку підлітка через емоційну підтримку, визнання його індивідуальності та сприяння самовираженню. Особливого значення набуває залучення підлітків до різних видів соціально значущої діяльності, що сприяє формуванню почуття компетентності, самоповаги та соціальної приналежності, які виступають важливими чинниками психологічного благополуччя [34, с. 27].

Водночас дослідник підкреслював необхідність урахування індивідуальних особливостей особистісного розвитку. Формування ідентичності відбувається нерівномірно та характеризується значною варіативністю. Одні підлітки демонструють достатньо високий рівень адаптації до вікових викликів, тоді як інші потребують тривалішого часу та додаткової психологічної підтримки для подолання внутрішніх суперечностей і досягнення особистісної визначеності. Саме тому індивідуалізація психологічного супроводу є важливою умовою профілактики тривожних проявів у підлітковому віці.

Суттєвий внесок у дослідження психологічних особливостей підліткового віку здійснив Ж. Піаже, який розглядав цей період як якісно новий етап когнітивного розвитку особистості. Згідно з його теорією, саме в підлітковому віці формується здатність до абстрактного, логічного та гіпотетико-дедуктивного мислення. Такі когнітивні зміни суттєво розширюють можливості пізнання та саморефлексії, проте одночасно створюють передумови для виникнення нових психологічних труднощів [28, с. 43].

Здатність до прогнозування майбутнього, аналізу альтернативних варіантів розвитку подій та усвідомлення складності соціальної реальності нерідко супроводжується підвищенням рівня тривожності. Підлітки починають більш гостро усвідомлювати потенційні ризики, невизначеність життєвих перспектив, відповідальність за власний вибір та можливі наслідки своїх рішень. Унаслідок цього можуть виникати переживання, пов'язані з навчальною діяльністю, професійним самовизначенням, соціальним статусом та майбутнім життям загалом.

Т.В. Палько, К.В. Травіна [29] наголошують, що важливим психологічним механізмом розвитку тривожності в підлітковому віці виступають когнітивні викривлення. Серед них особливе місце займає катастрофізація, яка проявляється у схильності перебільшувати ймовірність негативних подій та масштаби їх можливих наслідків. Поряд із цим спостерігається тенденція до надмірного узагальнення окремих невдач, що сприяє формуванню негативних очікувань та підтриманню стану емоційної напруги. У зв'язку з цим важливого значення набуває розвиток критичного мислення, рефлексивних здібностей та навичок конструктивного аналізу життєвих ситуацій.

Вагоме місце серед психологічних чинників тривожності посідає самооцінка особистості. Відповідно до концепції М. Розенберга, самооцінка є інтегральним показником ставлення людини до себе, власних можливостей та особистісної цінності. У підлітковому віці, коли процес самопізнання та формування образу «Я» набуває особливої інтенсивності, рівень самооцінки значною мірою визначає емоційне благополуччя особистості.

Як показують дослідження С. М.Дмитрієвої, О. Л. Мачушник [13], низька самооцінка нерідко супроводжується переживанням невпевненості, сумнівами у власній компетентності та схильністю до негативного самосприйняття. Підлітки з недостатньо сформованим позитивним ставленням до себе часто орієнтуються на зовнішні критерії оцінювання та болісно реагують на порівняння з іншими. За таких умов підвищується ризик

виникнення почуття неповноцінності, що виступає одним із важливих чинників розвитку тривожності.

Особливу роль у підтриманні тривожних переживань відіграє негативний внутрішній діалог, який характеризується надмірною самокритикою, концентрацією уваги на власних недоліках та схильністю до знецінення особистих досягнень. Подібні когнітивні установки сприяють формуванню стійкого емоційного напруження, зниженню впевненості у власних силах та уникненню ситуацій, що потребують активної самореалізації. У результаті формується замкнене коло, в якому тривожність підтримує негативне самосприйняття, а негативне самосприйняття, своєю чергою, посилює тривожність [33, с. 148].

Особливої актуальності проблема тривожності набуває в умовах переживання психотравматичних подій, зокрема втрати близьких людей, вимушеного переселення, соціальної нестабільності або воєнних дій. Такі події можуть істотно підвищувати чутливість підлітків до стресових впливів та порушувати механізми психологічної адаптації. На психофізіологічному рівні це супроводжується активацією стрес-реалізуючих систем організму, насамперед гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової осі, що зумовлює підвищення секреції кортизолу та інших гормонів стресу. Тривале функціонування організму в умовах підвищеного психоемоційного напруження може виступати одним із чинників формування тривожних розладів, емоційної дезадаптації та порушення психічного здоров'я підлітків.

Аналіз сучасних психологічних концепцій дозволяє стверджувати, що розвиток тривожності в підлітковому віці детермінується складною взаємодією вікових, когнітивних, особистісних, соціально-психологічних та психофізіологічних чинників. Їх комплексне вивчення створює наукове підґрунтя для розроблення ефективних програм профілактики, психологічної підтримки та корекції тривожних станів у підлітків.

Особливого значення серед чинників розвитку тривожності в підлітковому віці набувають психотравматичні події, пов'язані з

переживанням втрати близьких людей. У контексті когнітивної теорії А. Бека зазначається, що подібний досвід здатний суттєво трансформувати систему уявлень особистості про себе, навколишній світ і майбутнє. Пережита втрата нерідко супроводжується формуванням стійких негативних когнітивних схем, які зумовлюють схильність підлітків до песимістичного оцінювання життєвих перспектив, переживання безпорадності та зниження віри у власну здатність впливати на перебіг життєвих подій. У результаті підвищується рівень психологічної напруги, а тривожність набуває стійкого характеру, поступово інтегруючись у структуру особистісного функціонування [39, с. 480].

Важливе теоретичне пояснення впливу втрати на емоційний розвиток підлітка міститься в теорії прив'язаності Д. Боулбі. Відповідно до її основних положень, емоційна безпека особистості значною мірою ґрунтується на наявності стабільних і надійних взаємин із близькими людьми. Руйнування таких зв'язків унаслідок втрати значущої особи може супроводжуватися порушенням базового відчуття захищеності, посиленням почуття самотності та невизначеності. За цих умов підліток може втрачати довіру до навколишнього світу, демонструвати підвищену емоційну вразливість та відчувати труднощі у побудові нових міжособистісних відносин, що істотно підвищує ризик розвитку тривожних станів.

Дослідження А.В. Шамне [41] показують, що наслідком пережитої втрати часто стає звуження соціальних контактів та посилення тенденцій до соціальної ізоляції. Підлітки можуть відчувати себе відокремленими від однолітків через специфіку власного досвіду та труднощі його вербалізації. Дефіцит соціальної підтримки обмежує можливості емоційного опрацювання травматичних переживань і негативно впливає на процес психологічної адаптації. Відсутність безпечного простору для вираження почуттів нерідко сприяє накопиченню внутрішньої напруги та посиленню тривожних переживань.

Не менш значущим фактором формування тривожності є безпосереднє або опосередковане переживання насильства. Підлітки, які стали свідками жорстокості, воєнних дій чи інших форм агресії, зазнають потужного психотравмувального впливу, який може мати довготривалі наслідки для їхнього психічного здоров'я. Такі події супроводжуються інтенсивними емоційними реакціями, серед яких домінують страх, безпорадність, відчуття втрати контролю над ситуацією та постійне очікування небезпеки. У результаті формується специфічне сприйняття навколишнього світу як непередбачуваного та загрозового середовища.

З позицій когнітивної психології подібний досвід сприяє виникненню так званої когнітивної вразливості, що проявляється у схильності інтерпретувати життєві події через призму потенційної небезпеки. Поступово у підлітка формується установка на постійне очікування негативних подій, а тривога перетворюється на стійкий компонент емоційного реагування. Навіть за відсутності реальної загрози особистість може залишатися у стані підвищеної психологічної готовності до небезпеки, що значно виснажує адаптаційні ресурси.

Окремої уваги заслуговує проблема емоційної дисрегуляції, яка нерідко виникає під впливом психотравмувального досвіду. Підлітки можуть демонструвати труднощі у розпізнаванні, усвідомленні та контролі власних емоційних станів, що проявляється у підвищеній дратівливості, емоційній нестійкості, імпульсивності та схильності до афективних реакцій. Такі порушення значно ускладнюють процес адаптації до складних життєвих обставин і виступають одним із механізмів підтримання тривожних переживань.

Водночас сучасні психофізіологічні дослідження підтверджують, що вплив психотравмувальних подій не обмежується лише психологічним рівнем. Тривале перебування в умовах стресу супроводжується активацією нейроендокринних механізмів, зокрема гіпоталамо-гіпофізарно-наднирникової системи, яка забезпечує регуляцію стресових реакцій

організму. Хронічне підвищення рівня гормонів стресу, насамперед кортизолу, може призводити до виснаження адаптаційних ресурсів особистості та формування стійких тривожних розладів.

Таким чином, аналіз сучасних теоретичних підходів дозволяє констатувати, що переживання втрати близьких людей, соціальна ізоляція, досвід насильства та інші психотравмувальні події виступають потужними детермінантами розвитку тривожності у підлітковому віці. Їх вплив реалізується через складну взаємодію когнітивних, емоційних, соціально-психологічних та психофізіологічних механізмів, що обумовлює необхідність комплексного підходу до дослідження та профілактики тривожних станів в умовах сучасних соціальних викликів.

1.3 Соціально-психологічна характеристика чинників тривожності особистості підлітка в умовах війни

Війна є одним із найбільш потужних психотравмувальних чинників, що суттєво впливає на психічний розвиток підлітків. Особливої значущості ця проблема набуває з огляду на те, що підлітковий вік є сенситивним періодом формування особистості, становлення самосвідомості, системи життєвих цінностей та механізмів психологічної адаптації. Тривале перебування в умовах воєнного конфлікту здатне спричинити широкий спектр негативних психологічних наслідків, серед яких підвищена тривожність, емоційна нестабільність, порушення поведінкової регуляції, когнітивні труднощі та зниження загального рівня психологічного благополуччя. Додатковими стресогенними чинниками виступають загроза життю, втрата близьких людей, вимушене переміщення, руйнування звичного соціального середовища та невизначеність життєвих перспектив [14].

У науковій літературі [8; 21; 41 та ін.] наголошується, що підвищена вразливість підлітків до впливу стресових подій значною мірою обумовлена особливостями їхнього біологічного розвитку. Підлітковий вік

характеризується інтенсивними нейробиологічними змінами, які охоплюють як структурну, так і функціональну перебудову головного мозку. Особливе значення має розвиток лімбічної системи, що забезпечує емоційну обробку інформації та бере участь у регуляції реакцій на стрес. Оскільки процеси дозрівання окремих мозкових структур відбуваються нерівномірно, підлітки часто демонструють підвищену емоційну реактивність та схильність до переживання тривоги в умовах психоемоційного навантаження [33].

Важливу роль у цьому процесі відіграє нейропластичність мозку, яка визначає його здатність до структурних і функціональних змін під впливом зовнішнього середовища та індивідуального досвіду. У підлітковому віці нейропластичні процеси характеризуються високою інтенсивністю, що, з одного боку, створює сприятливі умови для розвитку адаптаційних механізмів, а з іншого – підвищує чутливість до несприятливих впливів. Саме тому переживання воєнних подій може суттєво позначатися на формуванні емоційних реакцій, способів подолання труднощів та особливостей психологічної адаптації [29].

Сучасні нейробиологічні дослідження також підтверджують значущість нейромедіаторних систем у регуляції емоційного стану особистості. Серотонін, дофамін та інші нейромедіатори беруть участь у підтриманні емоційної рівноваги, регуляції настрою та формуванні мотиваційної сфери. Порушення їхнього функціонування може супроводжуватися виникненням тривожних переживань, емоційної нестабільності та підвищеної психічної напруги [16, с. 238].

Особливе місце серед біологічних чинників розвитку тривожності належить функціонуванню ендокринної системи. Період підлітковості супроводжується суттєвими гормональними змінами, які впливають не лише на фізичний розвиток, а й на емоційне благополуччя особистості. Значну роль у формуванні стресових реакцій відіграють кортизол та адреналін – гормони, що забезпечують мобілізацію ресурсів організму в умовах небезпеки [18].

Кортизол, який є основним гормоном стресу, бере участь у регуляції багатьох фізіологічних процесів та забезпечує адаптацію організму до екстремальних умов. Водночас його тривале підвищення може мати негативні наслідки для функціонування центральної нервової системи. У наукових дослідженнях доведено зв'язок між хронічно високим рівнем кортизолу та змінами у структурах головного мозку, насамперед у гіпокампі, який бере участь у процесах пам'яті та емоційної регуляції. Такі зміни можуть підвищувати ризик формування тривожних і депресивних розладів.

Не менш важливим є вплив адреналіну, який активізує діяльність симпатичної нервової системи та забезпечує реалізацію реакції «боротьби або втечі». Під його впливом спостерігається прискорення серцевого ритму, підвищення артеріального тиску, посилення м'язового напруження та інші фізіологічні прояви стресу. За умови тривалого психоемоційного навантаження такі реакції можуть набувати хронічного характеру, сприяючи розвитку підвищеної тривожності, панічних проявів та психосоматичних порушень.

О. А. Краєва, Т. М. Никитюк [21] стверджують, що додатковим чинником емоційної вразливості підлітків є гормональні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням. Формування статевої ідентичності, усвідомлення власного фізичного розвитку та адаптація до нових соціальних ролей нерідко супроводжуються внутрішніми конфліктами та переживаннями, які можуть посилювати тривожні тенденції.

Важливе значення має також розвиток центральної нервової системи загалом. У підлітковому віці триває дозрівання префронтальної кори головного мозку, яка відповідає за самоконтроль, планування діяльності, прийняття рішень та регуляцію емоційних станів. Незавершеність цього процесу може зумовлювати недостатню ефективність механізмів саморегуляції та сприяти більш гострому переживанню стресових ситуацій. Саме тому підлітки нерідко демонструють більш інтенсивні емоційні реакції на психотравмувальні події порівняно з дорослими.

Тривожність у підлітковому віці є складним багатофакторним феноменом, формування якого визначається взаємодією біологічних, психологічних та соціальних чинників. В умовах війни значення цих чинників істотно посилюється, що обумовлює необхідність комплексного вивчення механізмів розвитку тривожних станів та розроблення ефективних програм психологічної підтримки й профілактики негативних наслідків психотравмувального досвіду.

У підлітковому віці психологічні чинники набувають визначального значення у формуванні емоційного благополуччя особистості та особливостей переживання тривожності. Даний віковий період характеризується інтенсивними процесами особистісного становлення, розвитком самосвідомості, формуванням Я-концепції, системи ціннісних орієнтацій та соціальної ідентичності. У зв'язку з цим будь-які труднощі, що виникають у процесі самопізнання та самовизначення, можуть виступати джерелом внутрішньоособистісних суперечностей, емоційної напруги та підвищеної тривожності. Як зазначають сучасні дослідники, психологічні особливості підліткового віку створюють підґрунтя для загостреного сприйняття невдач, соціального оцінювання та невизначеності майбутнього, що може негативно позначатися на психоемоційному стані молодої людини [8].

Одним із найбільш вагомих психологічних чинників розвитку тривожності є самооцінка особистості. У наукових працях самооцінка розглядається як центральний компонент самосвідомості, який відображає ставлення людини до власних можливостей, досягнень та особистісних якостей. Низький рівень самооцінки може формуватися під впливом академічних труднощів, невідповідності власних результатів очікуванням значущого соціального оточення, незадоволеності зовнішністю або недостатньої соціальної підтримки. Г. Марш, Р. Крейвен та Д. Макінерні наголошують, що негативне самосприйняття супроводжується зростанням внутрішньої критичності, невпевненості у власних силах та зниженням

суб'єктивного відчуття компетентності. За таких умов підліток починає сприймати навіть незначні труднощі як потенційну загрозу власному благополуччю, що сприяє формуванню стійких тривожних переживань [34].

Важливе місце серед психологічних детермінант тривожності посідає система страхів. У підлітковому віці страхи можуть стосуватися як реальних життєвих загроз, так і суб'єктивно сконструйованих переживань, пов'язаних із соціальним схваленням, майбутнім або власною неспроможністю. Відповідно до положень теорії самодетермінації Р. Раяна та Е. Десі, незадоволення базових психологічних потреб у автономії, компетентності та соціальній приналежності породжує відчуття незахищеності та втрати контролю над життєвими обставинами. Саме такі переживання часто стають психологічним підґрунтям розвитку тривожності. Додатковим фактором виступає невизначеність власного соціального статусу, труднощі самоідентифікації та потреба в соціальному прийнятті, які є характерними для підліткового віку [50].

Наукові дослідження [7; 18; 21; 28; 39; 44 та ін.] свідчать, що розвитку тривожних станів сприяє також перфекціонізм як особистісна характеристика, що проявляється у прагненні до бездоганності та надмірно високих вимогах до власної діяльності. Постійне порівняння власних досягнень з ідеалізованими стандартами нерідко супроводжується незадоволеністю результатами, страхом помилки та хронічним емоційним напруженням. У результаті навіть незначні невдачі можуть сприйматися як свідчення особистісної неспроможності, що посилює тривожні переживання.

Окремої уваги заслуговують соціальні страхи, які пов'язані з особливостями міжособистісної взаємодії. Для багатьох підлітків характерними є побоювання негативної оцінки з боку оточення, страх публічних виступів, труднощі встановлення нових соціальних контактів та переживання щодо власного статусу в групі однолітків. Враховуючи провідну роль міжособистісного спілкування у цьому віковому періоді,

подібні переживання можуть суттєво обмежувати соціальну активність особистості та негативно впливати на її психологічне благополуччя.

Значущим джерелом тривожності виступають несприятливі міжособистісні взаємини. Конфлікти в сім'ї, недостатній рівень емоційної підтримки, труднощі спілкування з однолітками та відсутність довірчих відносин із значущими людьми здатні формувати у підлітка почуття самотності, незахищеності та емоційного неблагополуччя. У таких умовах значно зростає ризик виникнення тривожних реакцій і порушення процесів соціально-психологічної адаптації.

Не менш важливим чинником є соціальна ізоляція, яка проявляється у переживанні відчуження, неприйняття або виключення із значущих соціальних груп. Обмеження соціальних контактів позбавляє підлітка важливих джерел психологічної підтримки, що негативно впливає на його емоційну стійкість та підвищує вразливість до стресових впливів.

Особливу роль у формуванні тривожності відіграють психотравмувальні життєві події. Втрата близьких людей, вимушене переселення, сімейні кризи, досвід насильства, а також переживання воєнних подій можуть призводити до порушення відчуття безпеки та стабільності, що є необхідними умовами гармонійного психічного розвитку особистості. За відсутності достатніх адаптаційних ресурсів такі події нерідко стають підґрунтям для виникнення тривалих тривожних станів.

Поряд із психологічними особливостями суттєвий вплив на формування тривожності здійснюють соціальні чинники. Соціальне середовище є провідним контекстом розвитку особистості, оскільки саме в процесі взаємодії з оточенням формуються поведінкові моделі, ціннісні орієнтації, механізми емоційної регуляції та способи подолання труднощів. Сім'я, освітнє середовище, група однолітків та ширший соціокультурний простір можуть виступати як ресурсом психологічного благополуччя, так і джерелом додаткового стресу. Саме тому аналіз соціально-психологічних детермінант

тривожності є важливою умовою розуміння механізмів її формування у підлітковому віці.

У системі соціально-психологічних детермінант розвитку тривожності провідне місце посідає сім'я як первинний інститут соціалізації особистості. Саме в сімейному середовищі відбувається засвоєння базових моделей емоційного реагування, формування механізмів психологічного захисту, розвиток навичок саморегуляції та конструювання уявлень про себе й навколишній світ. Характер сімейної взаємодії значною мірою визначає особливості психологічної адаптації підлітка до соціального середовища та рівень його емоційного благополуччя. У численних психологічних дослідженнях доведено, що якість дитячо-батьківських взаємин є одним із ключових чинників формування тривожних проявів у підлітковому віці [8, с. 43].

Особливого значення набувають особливості сімейного виховання, які визначають характер взаємодії між батьками та дитиною. Авторитарний стиль виховання, що характеризується надмірним контролем, жорсткою регламентацією поведінки, високим рівнем вимог та недостатньою емоційною підтримкою, часто виступає підґрунтям для розвитку внутрішньої напруги, невпевненості у власних можливостях і страху негативної оцінки. За таких умов у підлітка формується стійке переживання психологічної небезпеки, що може трансформуватися у хронічну тривожність. Водночас емоційна дистанційованість батьків, нестача підтримки та порушення сімейної згуртованості негативно впливають на процес становлення особистості, обмежуючи можливості розвитку психологічної стійкості та адаптивних копінг-стратегій [7, с. 52].

Суттєвим психотравмувальним чинником виступає дестабілізація сімейної системи, яка може проявлятися у формі тривалих конфліктів між членами родини, емоційного відчуження або розлучення батьків. З позицій системного підходу сім'я розглядається як цілісна структура, в якій зміни окремих елементів неминуче впливають на функціонування всієї системи.

Розлучення батьків порушує звичний уклад життя підлітка, змінює структуру сімейних взаємин та часто супроводжується переживаннями втрати, невизначеності й емоційної незахищеності. У результаті формується підвищена чутливість до стресових впливів та зростає ризик виникнення тривожних розладів [9]. Особливо несприятливими є ситуації, коли розлучення супроводжується тривалими міжособистісними конфліктами між батьками, що створює для підлітка атмосферу постійної психологічної напруги [4].

Водночас важливим ресурсом подолання життєвих труднощів виступає соціальна підтримка, яка розглядається як один із провідних захисних чинників психічного здоров'я. У межах сучасних психологічних концепцій соціальна підтримка трактується як система емоційних, інформаційних та інструментальних ресурсів, які особистість отримує від значущого соціального оточення. Наявність підтримувальних взаємин із батьками сприяє формуванню базового почуття безпеки, розвитку позитивної Я-концепції та підвищенню рівня психологічної стійкості. Підлітки, які відчувають прийняття, любов і підтримку з боку родини, демонструють вищий рівень адаптованості та нижчу схильність до тривожних переживань [12].

Значущим ресурсом психологічного благополуччя виступають також взаємини з однолітками. Підлітковий вік характеризується посиленням потреби у соціальному схваленні, міжособистісній близькості та груповій приналежності. Саме тому якість взаємодії з ровесниками істотно впливає на емоційний стан особистості. Позитивні міжособистісні контакти сприяють розвитку комунікативної компетентності, підвищенню самооцінки та формуванню почуття соціальної підтримки. Натомість соціальне відторгнення, конфлікти або ізоляція можуть породжувати переживання самотності, соціальної незахищеності та тривоги [2].

Вагомим середовищем соціалізації підлітка виступає заклад освіти, який є не лише простором навчальної діяльності, а й важливим осередком

соціального розвитку особистості. У шкільному середовищі формуються навички міжособистісної взаємодії, розвивається соціальна компетентність та відбувається засвоєння соціальних норм і цінностей. Разом із тим освітній простір може містити численні стресогенні фактори, серед яких особливе місце посідають академічне перевантаження, конкуренція, труднощі адаптації до освітніх вимог, булінг та соціальна ізоляція [8]. Доведено, що систематичне переживання навчального стресу та негативного соціального досвіду здатне суттєво підвищувати рівень тривожності та погіршувати психологічне благополуччя підлітків [22].

У сучасних умовах цифровізації суспільства важливим соціальним чинником розвитку тривожності стає інформаційно-комунікативне середовище. Соціальні мережі та цифрові платформи суттєво трансформують процеси соціалізації молоді, створюючи нові можливості для комунікації та самопрезентації. Водночас цифровий простір нерідко виступає джерелом додаткових психологічних ризиків. Постійне порівняння себе з іншими користувачами, орієнтація на соціально схвалювані стандарти успішності та зовнішньої привабливості, а також поширення явищ кібербулінгу можуть сприяти формуванню негативного образу себе, підвищенню рівня соціальної тривожності та емоційної напруги [50].

Окрім цього, надмірна залученість до цифрового середовища часто супроводжується скороченням реальних міжособистісних контактів, порушенням режиму сну, зниженням фізичної активності та погіршенням якості соціальної взаємодії. Такі зміни негативно позначаються на процесах психологічної адаптації та можуть виступати чинниками ризику розвитку тривожних станів [47].

Тривожність у підлітковому віці формується під впливом складної системи соціально-психологічних детермінант, серед яких провідне значення мають особливості сімейного функціонування, характер соціальної підтримки, якість взаємодії з однолітками, специфіка освітнього середовища та вплив цифрового простору. Зазначені чинники не діють ізольовано, а

перебувають у постійній взаємодії, визначаючи особливості психологічного благополуччя, емоційної стійкості та адаптаційних можливостей особистості в підлітковому віці.

В умовах сучасних суспільних трансформацій особливого значення набуває проблема впливу війни на психічне здоров'я підростаючого покоління. Воєнний конфлікт є не лише соціально-політичним явищем, але й потужним психотравмувальним фактором, який істотно змінює умови розвитку особистості та порушує звичні механізми психологічної адаптації. Найбільш вразливою категорією населення до наслідків воєнних дій є діти та підлітки, оскільки їхній психічний розвиток відбувається в умовах активного формування особистісної ідентичності, системи цінностей, світоглядних орієнтацій та механізмів емоційної саморегуляції.

У психологічній науці війна розглядається як комплексний стресогенний чинник, вплив якого виходить далеко за межі безпосередньої загрози життю. Воєнні події супроводжуються руйнуванням звичного життєвого середовища, вимушеним переселенням, втратою близьких людей, порушенням соціальних зв'язків, обмеженням доступу до освітніх та соціальних ресурсів, а також постійним переживанням невизначеності щодо майбутнього. Сукупність зазначених обставин створює умови для тривалого психоемоційного напруження, що значно перевищує адаптаційні можливості особистості та підвищує ризик виникнення різноманітних психічних порушень [17].

Особливої актуальності проблема набуває в підлітковому віці, коли особистість перебуває на етапі інтенсивного психологічного розвитку. Підлітки характеризуються підвищеною емоційною чутливістю, загостреним сприйняттям соціальних подій та недостатньою сформованістю механізмів подолання стресу. У зв'язку з цим вплив воєнних подій може спричинити не лише ситуативні емоційні реакції, а й більш глибокі порушення психологічного функціонування. Дослідження свідчать, що переживання травматичного досвіду, пов'язаного з війною, суттєво підвищує ймовірність

розвитку тривожних розладів, депресивних станів, поведінкових порушень та посттравматичних стресових реакцій [5].

Одним із найбільш поширених психологічних наслідків воєнної травматизації є посттравматичний стресовий розлад. У межах сучасних психотравматологічних концепцій посттравматичний стресовий розлад розглядається як специфічна реакція особистості на події, які виходять за межі звичайного людського досвіду та супроводжуються переживанням реальної або потенційної загрози життю [33]. У підлітковому віці проявами такого розладу можуть бути нав'язливі спогади про травматичні події, повторне переживання травматичного досвіду, нічні кошмари, підвищена психофізіологічна збудливість, емоційне відчуження та уникнення ситуацій, які асоціюються з пережитою травмою.

Важливо зазначити, що симптоматика посттравматичного стресового розладу виходить за межі суто емоційної сфери та охоплює когнітивний, поведінковий і соціальний рівні функціонування особистості. Порушення концентрації уваги, зниження навчальної мотивації, труднощі встановлення міжособистісних контактів та погіршення соціальної адаптації можуть виступати довготривалими наслідками психотравматичного досвіду. Відповідно, посттравматичні реакції не лише ускладнюють повсякденне функціонування підлітка, але й можуть негативно впливати на подальший процес його особистісного становлення [25].

Поряд із посттравматичними проявами значного поширення серед підлітків в умовах війни набувають депресивні стани. У сучасній психології депресія розглядається як результат складної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників, серед яких психотравматичні події посідають особливе місце. Переживання втрати близьких людей, руйнування життєвих планів, тривале перебування в атмосфері небезпеки та невизначеності можуть формувати стійке почуття безнадійності, безпорадності та втрати життєвих перспектив.

О.В. Волошок [9] зазначає, що депресивна симптоматика в підлітковому віці характеризується не лише зниженим настроєм, а й комплексом когнітивних, поведінкових та соматичних проявів. До найбільш поширених із них належать емоційне виснаження, зниження життєвої активності, втрата інтересу до звичних видів діяльності, труднощі концентрації уваги, порушення сну та апетиту. Такі прояви негативно позначаються на навчальній діяльності, соціальній взаємодії та загальному рівні психологічного благополуччя особистості.

Особливу небезпеку становить поєднання тривожних і депресивних проявів, яке досить часто спостерігається у підлітків, що пережили воєнні події. В даному випадку відбувається взаємне посилення негативних емоційних станів, що значно ускладнює процес психологічної адаптації та підвищує ризик виникнення більш тяжких форм психічної дезадаптації.

Таким чином, війна виступає потужним багатомірним психотравмувальним чинником, вплив якого охоплює всі основні сфери функціонування особистості підлітка. Воєнний досвід порушує базове відчуття безпеки, ускладнює процес соціально-психологічної адаптації, сприяє розвитку тривожних, депресивних і посттравматичних проявів та негативно впливає на психологічне благополуччя молодого людини. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває необхідність подальшого дослідження психологічних наслідків війни та розроблення науково обґрунтованих програм психологічного супроводу й психосоціальної підтримки підлітків, які переживають наслідки воєнної травматизації.

Висновки до 1 розділу

Теоретичний аналіз наукової літератури засвідчив, що проблема тривожності особистості належить до фундаментальних напрямів сучасних психологічних досліджень, оскільки охоплює широке коло питань, пов'язаних із психологічною адаптацією, емоційним благополуччям та

психічним здоров'ям людини. Узагальнення основних теоретичних підходів дозволило встановити, що тривожність є складним багатовимірним психологічним феноменом, який формується внаслідок взаємодії когнітивних, емоційних, поведінкових, соціально-психологічних та психофізіологічних механізмів. Проведений аналіз праць представників психоаналітичного, гуманістичного, когнітивного, екзистенційного та біологічного напрямів засвідчив, що тривожність може розглядатися як відносно стійка особистісна властивість, емоційний стан, механізм психологічної адаптації та індикатор внутрішньоособистісних суперечностей. Встановлено, що надмірний рівень тривожності негативно впливає на особистісний розвиток, міжособистісне функціонування та психологічне благополуччя особистості.

З'ясовано, що підлітковий вік є одним із найбільш сензитивних періодів розвитку особистості, який характеризується інтенсивними біологічними, когнітивними, емоційними та соціальними змінами. У цей період відбувається формування особистісної ідентичності, Я-концепції, системи цінностей та життєвих орієнтацій, що супроводжується підвищеною емоційною вразливістю та зростанням ризику виникнення тривожних переживань. Теоретичний аналіз дозволив встановити, що психологічними детермінантами розвитку тривожності у підлітковому віці виступають низька самооцінка, нестійкість особистісної ідентичності, негативні когнітивні схеми, перфекціоністичні установки, соціальні страхи, труднощі емоційної саморегуляції та недостатня сформованість адаптивних копінг-стратегій. Визначено, що переживання психотравмувальних подій, зокрема втрати близьких людей, досвіду насильства та соціальної ізоляції, значно підвищує ймовірність формування стійких тривожних проявів.

У ході дослідження встановлено, що тривожність підлітка формується під впливом складної системи соціально-психологічних чинників. Особливу роль у цьому процесі відіграють сімейне середовище, стиль батьківського виховання, якість дитячо-батьківських взаємин, рівень соціальної підтримки,

характер взаємодії з однолітками та особливості освітнього середовища. Доведено, що емоційна підтримка, прийняття та позитивні міжособистісні взаємини виконують захисну функцію щодо розвитку тривожності, тоді як сімейні конфлікти, емоційна депривація, булінг, соціальне відторгнення та ізоляція виступають чинниками ризику виникнення емоційних порушень. Водночас встановлено, що в умовах цифровізації суспільства важливого значення набуває вплив інформаційно-комунікативного середовища, яке може як сприяти соціальній підтримці особистості, так і підсилювати соціальну тривожність, негативне самосприйняття та психологічну напругу.

Особливу увагу приділено аналізу соціально-психологічних чинників тривожності підлітків в умовах війни. Встановлено, що воєнний конфлікт виступає потужним психотравмувальним чинником, який істотно трансформує умови розвитку особистості та впливає на всі сфери її життєдіяльності. Воєнні події супроводжуються руйнуванням звичного життєвого укладу, переживанням втрати, вимушеним переміщенням, порушенням соціальних зв'язків, невизначеністю майбутнього та постійним відчуттям небезпеки. Доведено, що внаслідок впливу зазначених факторів у підлітків зростає ризик розвитку тривожних, депресивних та посттравматичних розладів, порушень емоційної регуляції, зниження психологічного благополуччя та погіршення соціально-психологічної адаптації.

Аналіз сучасних досліджень дозволив констатувати, що механізми формування тривожності підлітків в умовах війни мають комплексний характер і зумовлюються взаємодією біологічних, психологічних та соціально-психологічних детермінант. Особливого значення набувають психотравмувальний досвід, індивідуальні особливості емоційного реагування, рівень психологічної стійкості, наявність соціальної підтримки та здатність особистості до конструктивного подолання стресу. Саме тому дослідження психологічних особливостей та чинників тривожності

особистості підлітка в умовах війни є важливим напрямом сучасної психологічної науки та практики.

Таким чином, результати теоретичного аналізу дозволили обґрунтувати наукове розуміння тривожності як складного багатофакторного феномену, визначити основні психологічні та соціально-психологічні детермінанти її розвитку у підлітковому віці, а також виявити специфіку впливу воєнного середовища на психічне здоров'я та психологічне благополуччя підлітків. Отримані теоретичні положення стали методологічною основою для організації емпіричного дослідження психологічних особливостей і чинників тривожності особистості підлітка в умовах війни, що представлено у наступному розділі дисертаційної роботи.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТА ЧИННИКІВ РОЗВИТКУ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

2.1 Характеристика вибірки дослідження та обґрунтування психодіагностичного інструментарію

Відповідно до мети дослідження, яка полягала у виявленні психологічних особливостей та чинників розвитку тривожності особистості підлітків в умовах війни, було розроблено програму емпіричного дослідження, що базувалася на принципах системного, особистісно орієнтованого та комплексного підходів. Застосування зазначених підходів дало змогу розглядати тривожність не лише як окремий психічний стан, а як складний багатокомпонентний феномен, детермінований взаємодією індивідуально-психологічних, соціально-психологічних та ситуаційних чинників.

Методологічною основою дослідження стали положення сучасної психологічної науки щодо природи тривожності, закономірностей особистісного розвитку в підлітковому віці, психологічних наслідків впливу психотравмувальних подій та ролі особистісних ресурсів у процесі адаптації до складних життєвих обставин. Особлива увага приділялася розумінню тривожності як інтегральної характеристики особистості, яка відображає особливості сприйняття загрози, рівень психологічної безпеки та здатність особистості ефективно функціонувати в умовах невизначеності та соціальної нестабільності.

Реалізація поставлених завдань передбачала використання комплексу взаємодоповнювальних методів дослідження. На теоретичному етапі було застосовано методи аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення, систематизації та інтерпретації наукових джерел. Використання зазначених методів забезпечило можливість здійснити ґрунтовний аналіз сучасних

наукових підходів до проблеми тривожності, розкрити її психологічну сутність, визначити провідні чинники розвитку тривожних станів у підлітковому віці та окреслити особливості впливу воєнного середовища на психічний розвиток особистості.

Емпіричний етап дослідження був спрямований на комплексне вивчення психологічних особливостей тривожності та особистісних ресурсів підлітків, які перебувають в умовах воєнного стану. Організація емпіричного дослідження здійснювалася відповідно до поставленої мети, завдань, предмета та концептуальних положень дослідження, сформульованих на основі проведеного теоретичного аналізу наукової літератури.

Провідним критерієм відбору психодіагностичного інструментарію виступала його наукова валідність, надійність, інформативність та відповідність віковим особливостям респондентів. Крім того, важливим фактором була можливість комплексного вивчення різних аспектів тривожності та психологічної адаптації особистості в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

З метою діагностики рівня тривожності було використано Шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, яка належить до найбільш поширених та апробованих психодіагностичних інструментів дослідження тривожності. Теоретичною основою методики є концепція Ч. Спілбергера, відповідно до якої тривожність має дві основні форми прояву – ситуативну та особистісну [1].

Ситуативна тривожність розглядається як емоційний стан, що виникає під впливом конкретних обставин та характеризується суб'єктивним переживанням напруження, занепокоєння, хвилювання і підвищеної нервово-психічної активації. В умовах війни ситуативна тривожність може бути пов'язана з безпосереднім впливом небезпечних подій, інформаційним навантаженням, переживанням загроз життю та безпеці близьких людей.

Особистісна тривожність, на відміну від ситуативної, характеризує відносно стійку індивідуально-психологічну властивість особистості, яка

відображає схильність людини сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно загрозливі. Вивчення цього показника дозволяє оцінити рівень психологічної вразливості підлітків до впливу стресогенних чинників та особливості їхнього реагування на умови воєнного стану.

З метою поглибленого дослідження проявів тривожності було використано Шкалу тривоги А. Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI). Дана методика спрямована на визначення інтенсивності тривожної симптоматики та дозволяє оцінити широкий спектр психологічних і соматичних проявів тривоги. Особливістю шкали є можливість виявлення не лише емоційних переживань, а й фізіологічних симптомів тривоги, серед яких серцебиття, м'язове напруження, відчуття нестачі повітря, тремтіння, запаморочення та інші прояви психофізіологічного напруження [12].

Використання зазначеної методики було обумовлено необхідністю комплексного вивчення тривожності як багаторівневого психологічного феномену. В умовах війни тривога часто набуває хронічного характеру та проявляється не лише на емоційному, але й на соматичному рівні, що робить застосування даної методики особливо доцільним.

Для оцінювання внутрішніх адаптаційних ресурсів особистості було використано Шкалу резильєнтності Коннора – Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale, CD-RISC). Вибір даної методики обумовлений сучасними науковими уявленнями про резильєнтність як ключовий ресурс психологічної адаптації та важливий захисний чинник психічного здоров'я особистості в умовах кризових і психотравмувальних подій [1].

У контексті даного дослідження резильєнтність розглядається як здатність особистості зберігати психологічну рівновагу, ефективно долати труднощі, адаптуватися до несприятливих життєвих обставин та відновлювати внутрішні ресурси після переживання стресових подій. Особливої актуальності дослідження резильєнтності набуває в умовах війни, коли саме рівень психологічної стійкості значною мірою визначає успішність

адаптації підлітка до нових життєвих умов та здатність протистояти негативним наслідкам психотравмувального досвіду.

Експериментальною базою дослідження виступив Комунальний заклад «Ізмаїльський ліцей № 6 з гімназією» Ізмаїльського району Одеської області. Вибір даного закладу освіти був обумовлений можливістю проведення дослідження серед підлітків, які тривалий час проживають та навчаються в умовах воєнного стану, що дозволяє дослідити особливості впливу воєнного середовища на їхній психоемоційний стан.

У дослідженні взяли участь 62 підлітки віком від 13 до 16 років. Вибір саме даної вікової категорії є науково обґрунтованим, оскільки підлітковий вік належить до найбільш складних і суперечливих періодів онтогенетичного розвитку особистості. Для нього характерні інтенсивні фізіологічні, когнітивні, емоційні та соціальні зміни, що підвищують чутливість до впливу зовнішніх стресогенних чинників та сприяють актуалізації тривожних переживань.

Формування вибіркової сукупності здійснювалося відповідно до принципів добровільності участі, поінформованої згоди та конфіденційності отриманих результатів. Усі учасники були ознайомлені з метою дослідження та умовами його проведення. Проведення емпіричного дослідження відповідало основним етичним принципам психологічної науки, зокрема принципам добровільності, анонімності, конфіденційності та гуманістичної спрямованості психологічної взаємодії.

Таким чином, сформований комплекс психодіагностичних методик забезпечив можливість всебічного дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності, вираженості тривожної симптоматики та рівня резильєнтності підлітків в умовах війни. Це створило надійне методичне підґрунтя для подальшого виявлення психологічних особливостей та чинників розвитку тривожності особистості підлітків в умовах воєнного стану.

2.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Аналіз отриманих емпіричних даних здійснювався поетапно відповідно до структури дослідження. З метою вивчення особливостей прояву тривожності у підлітків в умовах війни на першому етапі емпіричного дослідження було проведено діагностику рівня ситуативної та особистісної тривожності за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. Застосування даної методики дало змогу оцінити як актуальний психоемоційний стан респондентів, обумовлений впливом поточних життєвих обставин, так і стійку схильність особистості до переживання тривоги в різноманітних ситуаціях. Отримані результати дозволяють визначити рівень психологічної напруженості підлітків та виявити особливості їхнього емоційного реагування в умовах воєнного стану. Результати дослідження представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники ситуативної та особистісної тривожності підлітків за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (n = 62)

Рівні тривожності	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
	К-ть осіб	Показник %	К-ть осіб	Показник %
Низький рівень	10	16	8	13
Середній рівень	28	45	24	39
Високий рівень	24	39	30	48
Разом	62	100	62	100

Для підвищення інформативності представлених результатів та їх подальшої інтерпретації кількісні показники, отримані за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, були узагальнені та представлені у вигляді гістограм. Графічне відображення результатів дозволяє наочно простежити особливості розподілу досліджуваних за рівнями ситуативної тривожності та оцінити ступінь поширеності різних рівнів прояву тривоги серед підлітків в умовах воєнного стану. Відповідні результати представлені на рисунку 2.1.

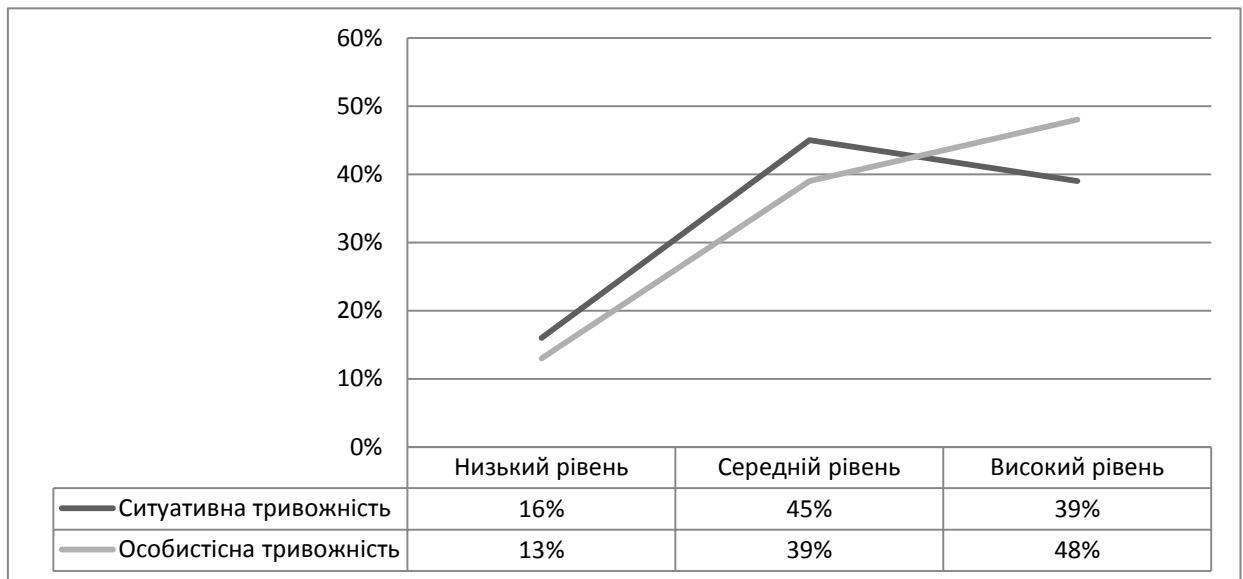


Рис. 2.1 Показники ситуативної та особистісної тривожності підлітків за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (n = 62)

Результати дослідження, представлені в Табл. 2.1 та на Рис. 2.1, свідчать про наявність підвищених показників тривожності серед підлітків, які проживають в умовах воєнного стану. Аналіз розподілу респондентів за рівнями тривожності дозволив виявити суттєве переважання середнього та високого рівнів як ситуативної, так і особистісної тривожності, що вказує на значне психоемоційне навантаження та напруження, характерне для підлітків в умовах тривалого впливу воєнних подій.

Кількісний аналіз результатів показав, що серед досліджуваних підлітків низький рівень ситуативної тривожності виявлено лише у 16 % респондентів, тоді як середній рівень зафіксовано у 45 %, а високий – у 39 % опитаних. Отже, переважна більшість учасників дослідження (84 %) демонструє середній або високий рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про те, що значна частина підлітків перебуває в стані підвищеної емоційної напруги та занепокоєння, які обумовлені актуальними життєвими обставинами.

Отримані результати є закономірними в умовах війни, оскільки ситуативна тривожність безпосередньо пов'язана з впливом зовнішніх стресогенних факторів. Постійні повітряні тривоги, загроза ракетних

обстрілів, інформаційне перевантаження негативними повідомленнями, переживання за власне життя та безпеку членів родини, а також невизначеність щодо майбутнього створюють умови хронічного психоемоційного напруження. У таких обставинах тривога виступає природною реакцією психіки на небезпеку та виконує адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси особистості для реагування на потенційну загрозу. Проте тривале перебування у стані підвищеної тривоги може призводити до виснаження адаптаційних механізмів та погіршення психологічного благополуччя.

Аналіз показників особистісної тривожності виявив ще більш виражену негативну тенденцію. Низький рівень особистісної тривожності було встановлено лише у 13 % підлітків, середній рівень – у 39 %, тоді як високий рівень зафіксовано майже у половини досліджуваних – 48 %. Таким чином, 87 % респондентів характеризуються середнім або високим рівнем особистісної тривожності.

Отримані дані свідчать про те, що тривога у значної частини підлітків вже не обмежується лише реакцією на окремі стресові події, а поступово трансформується у відносно стійку особистісну характеристику. Високий рівень особистісної тривожності вказує на схильність підлітків сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно небезпечні, очікувати негативного розвитку подій та демонструвати підвищену емоційну чутливість до впливу несприятливих факторів.

Важливо зазначити, що результати дослідження відображають специфіку сучасної соціально-психологічної ситуації розвитку українських підлітків. Війна триває вже тривалий час, тому постійне перебування в умовах небезпеки та невизначеності сприяє закріпленню тривожних реакцій на особистісному рівні. Якщо на початкових етапах воєнних подій тривога здебільшого мала ситуативний характер, то з часом вона може інтегруватися у структуру особистості та проявлятися як стійка схильність до тривожного реагування.

Якісний аналіз результатів дозволяє припустити, що підвищення рівня тривожності пов'язане не лише з безпосередньою загрозою життю, але й із порушенням базового відчуття безпеки, яке є фундаментальною умовою гармонійного розвитку особистості. У підлітковому віці потреба у стабільності, передбачуваності та соціальній підтримці має особливе значення, оскільки саме в цей період відбувається активне формування ідентичності та життєвих перспектив. Війна суттєво порушує зазначені процеси, створюючи додаткові ризики для психічного здоров'я молоді.

Отримані результати узгоджуються з висновками сучасних вітчизняних та зарубіжних досліджень, які засвідчують значне зростання рівня тривожності серед дітей та підлітків в умовах збройних конфліктів. Виявлені показники свідчать про необхідність посилення психологічного супроводу підлітків, розроблення програм профілактики емоційних порушень та розвитку особистісних ресурсів, спрямованих на підвищення психологічної стійкості, адаптивності та здатності ефективно долати наслідки психотравматичних подій воєнного часу.

Виявлені особливості ситуативної та особистісної тривожності дають підстави стверджувати про наявність у значної частини підлітків виражених тривожних переживань, обумовлених впливом воєнного середовища. Однак для більш повного розуміння психологічного змісту тривожності важливим є дослідження не лише її рівня, а й безпосередніх симптоматичних проявів. У зв'язку з цим наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення вираженості тривожної симптоматики за допомогою Шкали тривоги А. Бека, яка дозволяє оцінити інтенсивність когнітивних, афективних та соматичних компонентів тривоги. Отримані результати наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Показники вираженості тривожної симптоматики підлітків
за Шкалою тривоги А. Бека (n = 62)**

Рівні тривожності	Кількість осіб	Показник %
Мінімальний рівень	8	13
Легкий рівень	15	24
Помірний рівень	21	34
Високий (виражений) рівень	18	29
Разом	62	100

Представлення результатів у вигляді діаграми сприяє більш глибокому розумінню характеру розподілу досліджуваних за рівнями тривожної симптоматики та дозволяє наочно продемонструвати співвідношення між різними ступенями вираженості тривоги. Це є важливим для подальшої інтерпретації психологічного стану підлітків та визначення особливостей їхнього реагування на стресогенні чинники воєнного середовища. Результати дослідження представлені на рисунку 2.2.

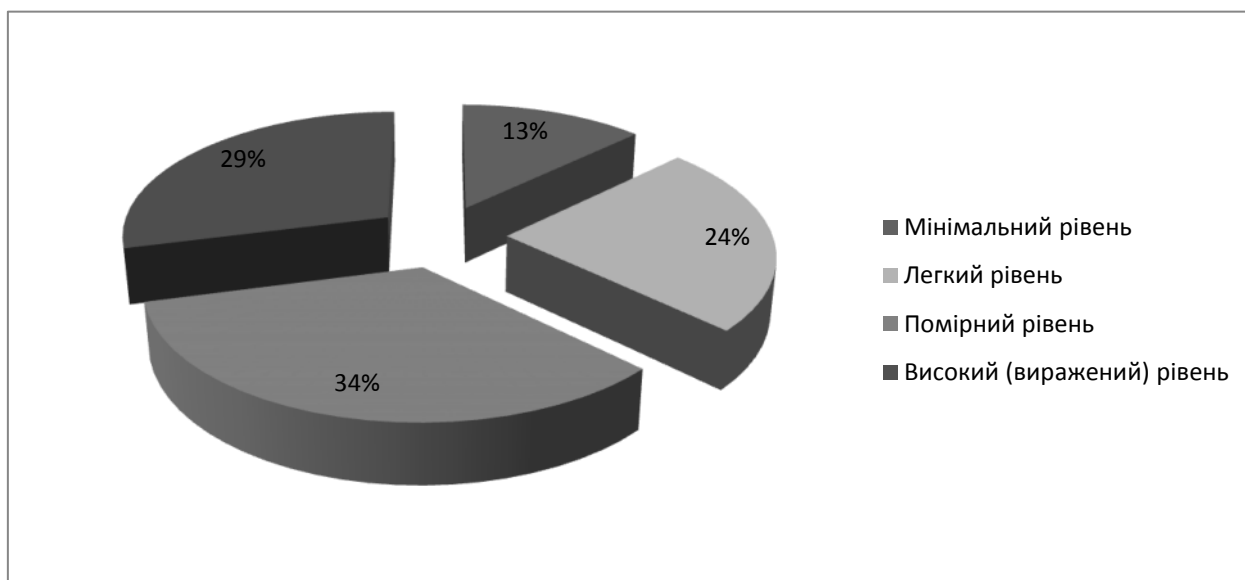


Рис. 2.2 Показники вираженості тривожної симптоматики підлітків за Шкалою тривоги А. Бека (n = 62)

Аналіз результатів дослідження тривожної симптоматики за Шкалою тривоги А. Бека дозволив поглибити розуміння психологічного стану підлітків в умовах воєнного стану та виявити особливості прояву тривоги на когнітивному, емоційному та психофізіологічному рівнях. На відміну від методики Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, яка дає можливість оцінити ситуативний та особистісний аспекти тривожності, шкала А. Бека спрямована на визначення безпосередньої вираженості тривожної симптоматики та інтенсивності переживання тривоги особистістю.

Кількісний аналіз отриманих результатів показав, що мінімальний рівень тривожності було виявлено у 13 % досліджуваних підлітків. Це свідчить про те, що лише незначна частина респондентів характеризується відносно стабільним психоемоційним станом та достатньою здатністю до психологічної адаптації в умовах тривалого стресу. Такі підлітки, ймовірно, володіють більш розвиненими механізмами психологічного захисту, ефективними копінг-стратегіями та мають достатній рівень соціальної підтримки з боку сім'ї та найближчого соціального оточення.

Легкий рівень тривожної симптоматики встановлено у 24 % респондентів. Для даної категорії підлітків характерними є періодичні переживання занепокоєння, внутрішньої напруги та невпевненості, однак зазначені симптоми ще не мають вираженого дезадаптивного характеру та не здійснюють істотного негативного впливу на повсякденне функціонування особистості.

Найбільшу частку вибірки становлять підлітки з помірним рівнем тривожної симптоматики – 34 %. Отримані результати свідчать про те, що більше третини досліджуваних регулярно переживають тривогу, яка проявляється через підвищену емоційну чутливість, внутрішнє напруження, труднощі концентрації уваги, порушення відчуття безпеки та схильність до негативного прогнозування майбутнього. Помірний рівень тривожності може розглядатися як наслідок тривалого перебування особистості в умовах хронічного стресу, характерного для воєнного часу.

Особливу увагу привертає той факт, що майже третина респондентів (29 %) продемонструвала високий рівень тривожної симптоматики. Це свідчить про наявність у значної кількості підлітків виражених емоційних переживань, які можуть супроводжуватися відчуттям постійної небезпеки, напруженості, страху, внутрішнього неспокою та психофізіологічного виснаження. Для цієї категорії досліджуваних характерними можуть бути такі симптоми, як прискорене серцебиття, труднощі засинання, порушення концентрації уваги, дратівливість, емоційна нестабільність та підвищена чутливість до стресогенних факторів.

Узагальнення отриманих результатів показало, що 62 % підлітків мають помірний або високий рівень тривожної симптоматики. Така тенденція свідчить про значну поширеність тривожних проявів серед сучасних підлітків та підтверджує негативний вплив воєнного середовища на їхнє психічне здоров'я.

Якісний аналіз результатів дозволяє зробити висновок про те, що підвищення рівня тривожності в умовах війни має комплексний характер та обумовлюється сукупністю соціально-психологічних факторів. Одним із провідних чинників виступає порушення базового відчуття безпеки. Відповідно до сучасних психологічних концепцій, почуття захищеності є фундаментальною умовою гармонійного психічного розвитку особистості. В умовах війни ця потреба систематично фруструється через постійну загрозу життю, повітряні тривоги, інформацію про бойові дії, руйнування інфраструктури та переживання за безпеку рідних і близьких.

Особливого значення зазначені фактори набувають саме у підлітковому віці. Підлітки перебувають на етапі активного формування особистісної ідентичності, життєвих цілей та світоглядних орієнтирів. Воєнні події суттєво порушують відчуття стабільності та передбачуваності навколишнього світу, що призводить до посилення невизначеності, страху та тривоги щодо власного майбутнього. Внаслідок цього тривожні переживання можуть ставати домінуючим елементом емоційного життя особистості.

Крім того, важливим джерелом тривожності є інформаційне середовище. Постійний доступ до новин про бойові дії, людські втрати та руйнування сприяє формуванню так званого феномену вторинної травматизації, коли навіть відсутність безпосереднього контакту з воєнними подіями не захищає особистість від їх негативного психологічного впливу. Для підлітків, які характеризуються підвищеною емоційною вразливістю та недостатньо сформованими механізмами психологічної саморегуляції, такий вплив може бути особливо значущим.

Отримані результати узгоджуються з сучасними вітчизняними та зарубіжними дослідженнями, які свідчать про суттєве зростання рівня тривожності серед дітей та підлітків в умовах збройних конфліктів. Виявлена поширеність помірної та високої рівнів тривожної симптоматики підтверджує необхідність своєчасної психологічної підтримки підлітків, розроблення програм профілактики емоційних порушень та впровадження психокорекційних заходів, спрямованих на зміцнення психологічної стійкості, розвиток адаптивних копінг-стратегій та збереження психічного здоров'я молоді в умовах воєнного стану.

Результати дослідження за Шкалою тривоги А. Бека засвідчили наявність у значної частини підлітків помірної та високої рівнів тривожної симптоматики, що свідчить про суттєвий вплив воєнного середовища на їхній психоемоційний стан. Водночас сучасні психологічні дослідження переконливо доводять, що інтенсивність переживання стресу та його наслідки значною мірою залежать не лише від сили впливу стресогенних чинників, але й від наявності внутрішніх особистісних ресурсів, які забезпечують ефективну адаптацію до несприятливих життєвих обставин.

У контексті вивчення психологічних особливостей підлітків в умовах війни особливого значення набуває феномен резильєнтності, який розглядається як здатність особистості зберігати психологічну стійкість, успішно долати труднощі, адаптуватися до змін та відновлюватися після переживання психотравматичних подій. Саме рівень резильєнтності

значною мірою визначає характер реагування особистості на стрес, особливості подолання кризових ситуацій та рівень її психологічного благополуччя.

З огляду на це наступним етапом емпіричного дослідження стало вивчення рівня резильєнтності підлітків за допомогою Шкали резильєнтності Коннора – Девідсона (Connor–Davidson Resilience Scale). Використання даної методики дозволило оцінити адаптаційний потенціал досліджуваних, їхню здатність ефективно протистояти негативним наслідкам воєнного стресу та визначити роль психологічної стійкості як одного з провідних чинників подолання тривожних переживань. Результати дослідження представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники резильєнтності підлітків за Шкалою резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISC-25) (n = 62)

Шкали резильєнтності	Низький рівень		Середній рівень		Високий рівень	
	К-ть осіб	Показник %	К-ть осіб	Показник %	К-ть осіб	Показник %
Особистісна компетентність, наполегливість та цілеспрямованість	12	21	31	22	19	17
Довіра до власних інстинктів та толерантність до негативних переживань	15	26	29	20	18	16
Позитивне прийняття змін та здатність підтримувати стосунки	13	22	34	24	15	15
Контроль над власним життям	10	17	28	19	24	22
Духовні впливи та ціннісні орієнтації	8	14	22	15	32	30

Для поглиблення інтерпретації отриманих результатів та виявлення особливостей функціонування окремих компонентів резильєнтності було здійснено їх графічне представлення. Використання гістограми дозволяє

наочно продемонструвати співвідношення між рівнями розвитку складових психологічної стійкості та визначити ті ресурси особистості, які найбільшою мірою забезпечують психологічну адаптацію підлітків до умов війни. Гістограму розподілу показників резильєнтності представлено на Рис. 2.3.

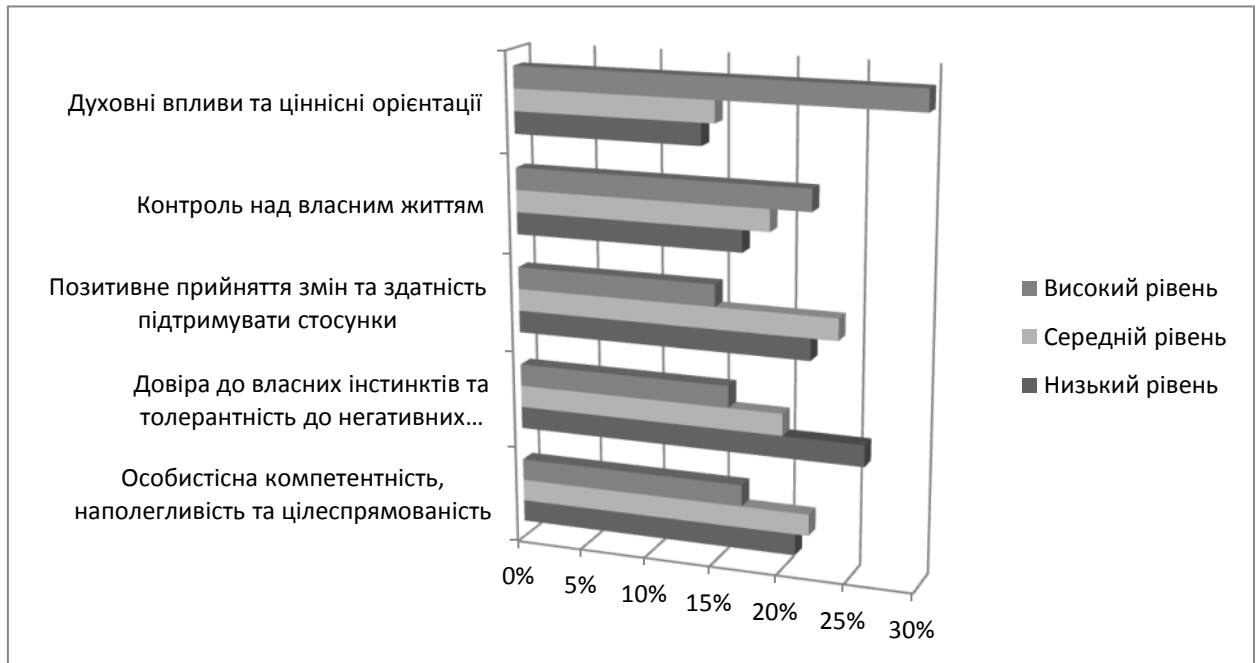


Рис. 2.3 Показники резильєнтності підлітків за Шкалою резильєнтності Коннора – Девідсона (CD-RISC-25) (n = 62)

Результати дослідження резильєнтності підлітків дозволяють оцінити рівень розвитку особистісних ресурсів, які забезпечують ефективне подолання стресу, адаптацію до складних життєвих обставин та збереження психологічного благополуччя в умовах війни. Вивчення окремих компонентів резильєнтності є особливо актуальним в умовах тривалого воєнного стану, оскільки саме психологічна стійкість виступає одним із провідних чинників успішної адаптації особистості до психотравматичних подій.

Кількісний аналіз результатів свідчить, що за шкалою «Особистісна компетентність, наполегливість та цілеспрямованість» низький рівень виявлено у 21 % підлітків, середній – у 22 %, високий – у 17 %. Отримані

дані свідчать про відносно нерівномірний розподіл показників, однак найбільша частка респондентів демонструє достатній рівень розвитку особистісних ресурсів, пов'язаних із наполегливістю, відповідальністю та здатністю досягати поставлених цілей. Водночас кожен п'ятий підліток характеризується недостатньою впевненістю у власних можливостях та труднощами у мобілізації внутрішніх ресурсів для подолання життєвих труднощів. В умовах війни така ситуація може бути пов'язана з тривалим переживанням невизначеності, руйнуванням життєвих планів та обмеженням можливостей реалізації особистісного потенціалу.

За шкалою «Довіра до власних інстинктів та толерантність до негативних переживань» низький рівень встановлено у 26 % респондентів, середній – у 20 %, високий – у 16 %. Результати дослідження вказують на те, що значна частина підлітків відчуває труднощі у прийнятті власних емоцій та конструктивному переживанні негативного досвіду. В умовах воєнного стану підлітки регулярно стикаються зі страхом, тривогою, почуттям невизначеності та емоційною напругою. Недостатня здатність приймати та усвідомлювати власні переживання може призводити до накопичення внутрішнього напруження та підвищення ризику розвитку емоційних порушень.

Аналіз результатів за шкалою «Позитивне прийняття змін та здатність підтримувати стосунки» показав, що низький рівень мають 22 % підлітків, середній – 24 %, високий – 15 %. Отримані дані свідчать про те, що для значної частини досліджуваних процес адаптації до життєвих змін залишається складним. Війна супроводжується численними трансформаціями соціального середовища, а саме, зміною умов навчання, вимушеним переміщенням, порушенням звичних соціальних зв'язків та необхідністю пристосування до нових життєвих обставин. У таких умовах здатність позитивно сприймати зміни та підтримувати міжособистісні взаємини виступає важливим адаптаційним ресурсом, однак результати

дослідження свідчать про недостатню сформованість цього компонента у частини підлітків.

Особливий інтерес становлять результати за шкалою «Контроль над власним життям». Низький рівень даного показника зафіксовано у 17 % респондентів, середній – у 19 %, тоді як високий рівень виявлено у 22 % підлітків. Це свідчить про те, що значна частина досліджуваних зберігає відчуття суб'єктності та здатності впливати на власне життя навіть в умовах воєнного стану. Результати дослідження можна розглядати як позитивну тенденцію, оскільки відчуття контролю над подіями власного життя є одним із ключових чинників психологічної стійкості та профілактики безпорадності. Водночас наявність групи підлітків із низькими показниками за даною шкалою може свідчити про переживання втрати контролю над життєвими обставинами, що є характерною психологічною реакцією на тривале перебування в умовах війни.

Найбільш позитивні результати отримано за шкалою «Духовні впливи та ціннісні орієнтації». Високий рівень даного показника продемонстрували 30 % респондентів, середній – 15 %, тоді як низький рівень встановлено лише у 14 % підлітків. Це свідчить про те, що в умовах війни значна частина молоді звертається до духовних, моральних та світоглядних ресурсів як джерела психологічної підтримки та внутрішньої стабільності. Саме система цінностей, віра в майбутнє, патріотичні переконання, сімейні та гуманістичні орієнтації часто виступають важливими чинниками збереження психологічної рівноваги в кризових ситуаціях.

Якісний аналіз результатів дозволяє констатувати, що структура резильєнтності підлітків в умовах війни має неоднорідний характер. Найбільш розвиненими компонентами виявилися духовно-ціннісна сфера та відчуття контролю над власним життям, тоді як менш сформованими залишаються здатність до позитивного прийняття змін, толерантність до негативних переживань та довіра до власних внутрішніх ресурсів.

Отримані результати відображають специфіку психологічної адаптації підлітків до умов воєнного стану. З одного боку, тривалий вплив стресогенних факторів підвищує рівень тривожності та емоційної вразливості. З іншого боку, необхідність пристосування до нових умов життя сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів особистості та розвитку окремих компонентів психологічної стійкості. Особливо важливу роль у цьому процесі відіграють соціальна підтримка, сімейні цінності, почуття приналежності до спільноти та наявність життєвих смислів.

Таким чином, результати дослідження свідчать, що попри значний психотравмувальний вплив війни, значна частина підлітків демонструє наявність адаптаційних ресурсів, які забезпечують збереження психологічної стійкості та здатності до подолання життєвих труднощів. Водночас виявлені особливості структури резильєнтності вказують на необхідність розроблення та впровадження психолого-педагогічних програм, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, підвищення впевненості у власних можливостях, формування адаптивних копінг-стратегій та зміцнення психологічної стійкості підлітків в умовах воєнного стану.

Узагальнення результатів емпіричного дослідження, отриманих за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, Шкалою тривоги А. Бека та Шкалою резильєнтності Коннора – Девідсона, дозволяє констатувати, що психоемоційний стан підлітків в умовах воєнного стану характеризується складним поєднанням підвищеної тривожності та наявності адаптаційних ресурсів особистості. Встановлено, що переважна більшість досліджуваних демонструє середній і високий рівні ситуативної та особистісної тривожності, що свідчить не лише про актуальне емоційне напруження, зумовлене впливом воєнних подій, але й про формування відносно стійкої схильності до переживання тривоги як особистісної характеристики. Результати, отримані за Шкалою тривоги А. Бека, підтвердили наявність у значної частини підлітків помірно вираженої та високої тривожної симптоматики, яка проявляється через емоційні, когнітивні та

психофізіологічні реакції на хронічний стрес. Водночас аналіз показників резильєнтності засвідчив, що попри негативний вплив війни, значна частина підлітків зберігає здатність до психологічної адаптації та мобілізації внутрішніх ресурсів. Найбільш розвиненими виявилися компоненти, пов'язані з духовно-ціннісними орієнтаціями, відчуттям особистісного контролю та здатністю знаходити смисли в складних життєвих обставинах. Отримані результати дають підстави стверджувати, що війна виступає потужним стресогенним чинником, який підвищує ризик розвитку тривожних станів у підлітковому віці, однак рівень їх прояву значною мірою опосередковується сформованістю психологічної стійкості та наявністю адаптаційних ресурсів особистості. Це підтверджує необхідність розроблення та впровадження комплексних програм психологічного супроводу підлітків, спрямованих на зниження тривожності, розвиток резильєнтності та зміцнення психологічного благополуччя в умовах воєнного стану.

2.3 Розробка та обґрунтування програми психологічного тренінгу зі зниження тривожності підлітків в умовах війни

Враховуючи результати теоретичного аналізу наукової літератури, дані проведеного емпіричного дослідження, які засвідчили наявність підвищених показників ситуативної та особистісної тривожності, помірно вираженої та високої тривожної симптоматики, а також недостатній рівень сформованості окремих компонентів резильєнтності у підлітків, постає необхідність розроблення та впровадження цілеспрямованої програми психологічного тренінгу, спрямованої на зниження тривожності та зміцнення психологічної стійкості особистості. Особливої актуальності така робота набуває в умовах воєнного стану, коли підлітки постійно перебувають під впливом численних стресогенних чинників, що негативно позначаються на їхньому емоційному благополуччі, соціальній адаптації та особистісному розвитку. У зв'язку з цим розроблена тренінгова програма орієнтована на розвиток навичок

емоційної саморегуляції, формування конструктивних копінг-стратегій, підвищення рівня резильєнтності та активізацію внутрішніх ресурсів особистості, які забезпечують ефективне подолання наслідків воєнного стресу та сприяють збереженню психічного здоров'я підлітків.

При розробленні програми психологічного тренінгу враховувалися сучасні наукові підходи до профілактики та корекції тривожних станів у підлітковому віці, а також особливості психоемоційного розвитку особистості в умовах тривалого впливу стресогенних чинників. Теоретичною основою програми стали положення когнітивно-поведінкового підходу щодо взаємозв'язку думок, емоцій та поведінки особистості, концепція психологічної стійкості та резильєнтності, а також ресурсний підхід, який розглядає особистість як активного суб'єкта власного розвитку, здатного мобілізувати внутрішні ресурси для подолання складних життєвих обставин.

Зміст тренінгової програми спрямований не лише на зниження актуальних проявів тривожності, але й на формування стійких психологічних механізмів подолання стресу, розвиток емоційної компетентності, підвищення впевненості у власних можливостях та зміцнення адаптаційного потенціалу особистості. Особлива увага приділяється розвитку навичок емоційної саморегуляції, оскільки саме здатність усвідомлювати, контролювати та конструктивно виражати власні емоції є важливою умовою психологічного благополуччя підлітка в умовах воєнного стану.

Метою тренінгової програми є зниження рівня тривожності підлітків в умовах війни шляхом розвитку психологічної стійкості, формування конструктивних копінг-стратегій та активізації особистісних ресурсів.

Для реалізації поставленої мети визначено такі завдання:

- формування в учасників розуміння психологічної природи тривожності та особливостей її прояву в умовах війни;

- розвиток навичок усвідомлення та розпізнавання власних емоційних станів;

- навчання ефективним технікам подолання тривоги та психоемоційного напруження;
- формування навичок конструктивного реагування на стресові ситуації;
- розвиток позитивного самосприйняття та впевненості у власних силах;
- підвищення рівня психологічної стійкості та резильєнтності;
- розвиток навичок соціальної взаємодії та отримання соціальної підтримки;
- активізація внутрішніх ресурсів особистості для успішної адаптації до умов воєнного стану.

Відповідно до визначених завдань тренінгова програма побудована на принципах добровільності участі, конфіденційності, психологічної безпеки, активності учасників, суб'єктності, партнерської взаємодії, розвитку особистісних ресурсів та позитивного підкріплення. Реалізація зазначених принципів забезпечує створення сприятливого психологічного середовища, необхідного для ефективного особистісного розвитку та корекції тривожних проявів у підлітковому віці.

Для досягнення поставленої мети було розроблено програму психологічного тренінгу «Шлях до внутрішньої рівноваги», яка розрахована на підлітків віком 13–16 років та передбачає проведення десяти групових занять тривалістю 90 хвилин кожне. Загальна тривалість програми становить 15 годин. Оптимальна чисельність тренінгової групи – 10–15 осіб, що забезпечує можливість активної участі кожного учасника, формування довірливої атмосфери та ефективної групової взаємодії.

Структура програми побудована за принципом послідовного переходу від усвідомлення власних емоційних переживань до формування навичок їх конструктивного подолання та розвитку психологічної стійкості. Кожне заняття містить вступну частину, основний змістовий блок, практичні вправи та рефлексивне обговорення отриманого досвіду.

Перший модуль програми «Пізнаю себе та свої емоції» спрямований на формування безпечного психологічного простору, розвиток самопізнання та

усвідомлення власних емоційних переживань. Основними завданнями даного модуля є встановлення довірливих взаємин між учасниками, ознайомлення з правилами групової роботи, формування мотивації до особистісного розвитку та підвищення рівня психологічної обізнаності щодо природи тривожності. У межах модуля використовуються вправи на знайомство, групову взаємодію, розвиток емоційної рефлексії та усвідомлення індивідуальних особливостей переживання тривоги.

Другий модуль «Керую своїми емоціями» передбачає формування навичок емоційної саморегуляції та зниження психоемоційного напруження. Значна увага приділяється навчанню підлітків технікам самопомоги в ситуаціях підвищеної тривоги, розвитку навичок контролю власних емоційних реакцій та опануванню способів психологічної стабілізації. Практична частина включає дихальні вправи, техніки м'язової релаксації, вправи на усвідомлення тілесних відчуттів, методи візуалізації та елементи майндфулнес-практик.

Третій модуль «Долаю труднощі та знаходжу ресурси» спрямований на розвиток адаптивних копінг-стратегій та зміцнення особистісних ресурсів. Учасники навчаються аналізувати складні життєві ситуації, визначати власні сильні сторони, використовувати внутрішні та зовнішні ресурси підтримки, а також формувати конструктивні способи реагування на стресові події. Особлива увага приділяється розвитку впевненості у власних можливостях, відповідальності за власний вибір та формуванню позитивного бачення майбутнього.

Четвертий модуль «Моя психологічна стійкість» орієнтований на розвиток резильєнтності як інтегральної характеристики особистості, що забезпечує ефективну адаптацію до несприятливих життєвих обставин. У межах даного модуля використовуються вправи на формування життєвих цілей, розвиток оптимізму, зміцнення віри у власні можливості та усвідомлення особистісних ресурсів. Завершальне заняття передбачає

підбиття підсумків роботи, рефлексію отриманого досвіду та визначення індивідуальних стратегій подальшого особистісного розвитку.

Розроблена програма має комплексний характер та поєднує психоедукаційний, розвивальний і психокорекційний компоненти. Її впровадження спрямоване не лише на зниження рівня тривожності, але й на розвиток особистісної зрілості, емоційної компетентності, психологічної стійкості та адаптаційного потенціалу підлітків, що є особливо важливим в умовах тривалого впливу воєнних подій.

Важливою перевагою розробленої програми є її орієнтація на формування довготривалого психологічного ефекту. На відміну від короткочасних заходів психологічної підтримки, запропонований тренінг спрямований на розвиток стійких навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня усвідомленості, зміцнення особистісних ресурсів та формування конструктивних моделей поведінки в умовах стресу. Такий підхід дозволяє підліткам не лише зменшувати актуальні прояви тривожності, але й підвищувати власну здатність ефективно реагувати на майбутні життєві труднощі.

Особливістю програми є поєднання психоедукаційних, тренінгових, арттерапевтичних та ресурсно-орієнтованих методів роботи. Використання інтерактивних вправ, елементів арттерапії, метафоричних технік, вправ на розвиток емоційного інтелекту та групової взаємодії забезпечує високу залученість учасників до тренінгового процесу та створює умови для безпечного опрацювання складних емоційних переживань. Крім того, групова форма роботи сприяє розвитку навичок соціальної підтримки, формуванню почуття приналежності та зменшенню переживання самотності, яке часто посилюється в умовах війни.

Очікується, що реалізація програми сприятиме зниженню рівня ситуативної та особистісної тривожності, зменшенню вираженості тривожної симптоматики, підвищенню рівня емоційної саморегуляції та розвитку навичок конструктивного подолання стресу. Важливим результатом також

має стати зміцнення компонентів резильєнтності, зокрема підвищення рівня особистісної компетентності, розвитку здатності приймати зміни, посилення відчуття контролю над власним життям та активізації духовно-ціннісних ресурсів особистості.

Ефективність запропонованої програми обумовлюється її відповідністю віковим особливостям підлітків та специфіці їхнього функціонування в умовах воєнного стану. Системний характер тренінгового впливу забезпечує комплексне опрацювання когнітивних, емоційних та поведінкових аспектів тривожності, що створює сприятливі умови для гармонізації психоемоційного стану особистості та підвищення рівня її психологічного благополуччя.

Таким чином, розроблена програма психологічного тренінгу є науково обґрунтованим та практично орієнтованим засобом психологічної допомоги підліткам в умовах війни. Її впровадження сприятиме профілактиці негативних наслідків хронічного стресу, розвитку психологічної стійкості та формуванню ефективних механізмів адаптації до складних життєвих обставин, що є важливою умовою збереження психічного здоров'я та повноцінного особистісного розвитку підростаючого покоління.

Таким чином, розроблена програма психологічного тренінгу є теоретично обґрунтованим та практично доцільним засобом психологічної допомоги підліткам в умовах війни. Її зміст побудовано з урахуванням сучасних наукових уявлень про природу тривожності, закономірності психічного розвитку в підлітковому віці, механізми психологічної адаптації до стресу та особливості функціонування особистості в умовах тривалого впливу психотравмувальних чинників. Запропонована програма спрямована не лише на подолання актуальних проявів тривожності, а й на формування стійких особистісних ресурсів, необхідних для збереження психічного здоров'я та успішного функціонування в умовах невизначеності й постійної загрози.

Реалізація тренінгової програми сприятиме зниженню рівня ситуативної та особистісної тривожності, зменшенню інтенсивності негативних емоційних переживань, підвищенню рівня емоційної саморегуляції та розвитку навичок конструктивного подолання стресових ситуацій. Важливим результатом її впровадження має стати формування у підлітків більш адаптивного ставлення до життєвих труднощів, розвиток здатності контролювати власні емоційні реакції та ефективно використовувати внутрішні й зовнішні ресурси підтримки.

Особливого значення набуває розвиток резильєнтності як інтегральної характеристики особистості, що забезпечує її здатність успішно адаптуватися до несприятливих життєвих обставин, зберігати психологічну рівновагу та відновлюватися після пережитих труднощів. Участь у тренінгу сприятиме підвищенню рівня особистісної компетентності, формуванню впевненості у власних можливостях, розвитку навичок позитивного прийняття змін, зміцненню відчуття контролю над власним життям та активізації духовно-ціннісних орієнтацій як важливих джерел психологічної підтримки [14].

Крім того, програма створює умови для розвитку соціальної компетентності підлітків, покращення навичок міжособистісної взаємодії та формування позитивного досвіду групової підтримки. Це є особливо важливим в умовах війни, коли значна частина підлітків переживає порушення звичних соціальних зв'язків, дефіцит почуття безпеки та потребує додаткових ресурсів для подолання емоційних труднощів.

Отже, розроблена програма психологічного тренінгу має комплексний профілактично-корекційний та розвивальний характер і може бути рекомендована для використання у практичній діяльності психологів закладів освіти, центрів психологічної допомоги та інших установ, що здійснюють психологічний супровід дітей та підлітків. Її впровадження сприятиме не лише зниженню рівня тривожності та зміцненню психологічної стійкості, але й забезпечуватиме розвиток особистісного потенціалу підлітків, підвищення рівня їхнього психологічного благополуччя та

формування готовності до ефективного подолання викликів, пов'язаних із воєнним станом і подальшою соціальною адаптацією.

Висновки до 2 розділу

У другому розділі здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей та чинників розвитку тривожності особистості підлітків в умовах воєнного стану. Відповідно до мети та завдань дослідження обґрунтовано вибір психодіагностичного інструментарію, який забезпечив комплексне вивчення рівня тривожності та особистісних ресурсів підлітків, а також розроблено програму психологічного тренінгу, спрямовану на зниження тривожності та зміцнення психологічної стійкості особистості.

За результатами дослідження встановлено, що психоемоційний стан підлітків, які проживають в умовах війни, характеризується підвищеним рівнем тривожності. Виявлено, що переважна більшість респондентів демонструє середній та високий рівні як ситуативної, так і особистісної тривожності. Зокрема, середній і високий рівні ситуативної тривожності встановлено у 84 % досліджуваних, тоді як аналогічні показники особистісної тривожності виявлено у 87 % підлітків. Отримані результати свідчать про значне психоемоційне напруження, зумовлене впливом воєнного середовища, а також про поступове закріплення тривожних реакцій на особистісному рівні.

Результати, отримані за Шкалою тривоги А. Бека, підтвердили високий рівень поширеності тривожної симптоматики серед підлітків. Встановлено, що 34 % респондентів мають помірний рівень тривожності, а 29 % – високий рівень. Таким чином, у 63 % досліджуваних спостерігаються помірно виражені або високі прояви тривоги, що відображаються через емоційні, когнітивні та психофізіологічні симптоми. Це свідчить про суттєвий негативний вплив хронічного стресу, невизначеності майбутнього, постійної

загрози безпеці та інформаційного навантаження на психічне здоров'я підлітків.

Дослідження резильєнтності дозволило встановити, що поряд із високими показниками тривожності у підлітків наявні певні адаптаційні ресурси, які забезпечують відносну психологічну стійкість та здатність до подолання життєвих труднощів. Найбільш розвиненими виявилися компоненти, пов'язані з духовно-ціннісними орієнтаціями та відчуттям контролю над власним життям. Водночас менш сформованими залишаються здатність до позитивного прийняття змін, толерантність до негативних переживань та довіра до власних внутрішніх ресурсів. Отримані результати свідчать про неоднорідність структури резильєнтності та необхідність цілеспрямованого розвитку окремих її складових у підлітковому віці.

Аналіз емпіричних даних підтвердив, що війна виступає потужним психотравмувальним чинником, який істотно впливає на емоційний стан підлітків, підвищує рівень тривожності та створює додаткові ризики для їхнього психічного здоров'я. Водночас встановлено, що інтенсивність тривожних переживань значною мірою залежить від рівня сформованості психологічної стійкості, наявності внутрішніх ресурсів та здатності особистості до адаптації в умовах тривалого стресу. Це дозволяє розглядати резильєнтність як один із ключових захисних чинників, що забезпечує ефективне подолання негативних наслідків воєнного досвіду.

Враховуючи результати проведеного дослідження, було розроблено та теоретично обґрунтовано програму психологічного тренінгу «Шлях до внутрішньої рівноваги», спрямовану на зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій та зміцнення резильєнтності підлітків. Програма має комплексний профілактично-корекційний характер і враховує вікові особливості підлітків, специфіку впливу воєнного середовища та сучасні наукові підходи до психологічної допомоги особистості в кризових умовах.

Отже, результати емпіричного дослідження підтвердили, що в умовах воєнного стану тривожність виступає однією з провідних психологічних проблем підліткового віку, а її розвиток обумовлюється складною взаємодією зовнішніх стресогенних впливів та внутрішніх особистісних ресурсів. Встановлено, що високий рівень тривожності поєднується з наявністю певного адаптаційного потенціалу, який може виступати основою для подальшого розвитку психологічної стійкості особистості. Отримані результати підтверджують доцільність впровадження спеціально розроблених психокорекційних програм, спрямованих на зниження тривожності, зміцнення резильєнтності, розвиток адаптивних механізмів подолання стресу та збереження психологічного благополуччя підлітків в умовах війни.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено комплексне теоретико-емпіричне дослідження психологічних особливостей тривожних станів у підлітковому віці в умовах воєнного стану. Результати проведеного дослідження дали змогу реалізувати поставлену мету, виконати визначені завдання та сформулювати такі висновки.

1. На основі аналізу наукової літератури встановлено, що тривожність є складним багатовимірним психологічним феноменом, який охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий та психофізіологічний компоненти. У сучасній психологічній науці тривожність розглядається як емоційний стан і водночас як відносно стійка особистісна характеристика, що відображає схильність людини переживати занепокоєння, внутрішнє напруження та очікування потенційної небезпеки. Встановлено, що підлітковий вік є сенситивним періодом розвитку особистості, у якому відбувається інтенсивне формування самосвідомості, ідентичності та механізмів психологічної адаптації, що обумовлює підвищену вразливість підлітків до розвитку тривожних станів.

2. Визначено, що розвиток тривожності у підлітковому віці детермінується комплексом взаємопов'язаних біологічних, психологічних та соціально-психологічних чинників. До провідних психологічних детермінант належать особливості самооцінки, труднощі формування особистісної ідентичності, страхи, перфекціонізм, негативний внутрішній діалог, несприятливі міжособистісні взаємини та недостатній рівень соціальної підтримки. Встановлено, що в умовах війни вплив зазначених чинників істотно посилюється внаслідок постійного перебування особистості у ситуації невизначеності, загрози життю, вимушених змін життєвого укладу та порушення відчуття безпеки.

3. Теоретично обґрунтовано та підібрано комплекс психодіагностичного інструментарію, який забезпечив можливість

всебічного дослідження психологічних особливостей тривожних станів підлітків. Для визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності використано методику Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, для оцінювання вираженості тривожної симптоматики – Шкалу тривоги А. Бека, а для дослідження психологічної стійкості особистості – Шкалу резильєнтності Коннора – Девідсона. Застосований діагностичний комплекс дозволив комплексно оцінити емоційний стан підлітків та визначити ресурси їхньої психологічної адаптації.

4. Результати емпіричного дослідження засвідчили наявність підвищеного рівня тривожності серед підлітків, які проживають в умовах воєнного стану. Встановлено, що середній і високий рівні ситуативної тривожності характерні для більшості респондентів, а показники особистісної тривожності свідчать про формування стійкої схильності до переживання тривоги. Дані, отримані за Шкалою тривоги А. Бека, підтвердили значну поширеність помірної та високої тривожної симптоматики, що проявляється через емоційне напруження, занепокоєння, відчуття невпевненості та підвищену чутливість до стресогенних впливів. Отримані результати підтверджують негативний вплив воєнного середовища на психоемоційний стан підлітків та свідчать про актуальність проблеми психологічного супроводу цієї категорії населення.

5. За результатами дослідження резильєнтності встановлено, що поряд із підвищеними показниками тривожності підлітки демонструють наявність певного адаптаційного потенціалу та психологічних ресурсів. Найбільш розвиненими виявилися компоненти, пов'язані з духовно-ціннісними орієнтаціями та контролем над власним життям, тоді як менш сформованими залишаються здатність позитивно приймати зміни, довіра до власних можливостей і толерантність до негативних переживань. Це свідчить про необхідність цілеспрямованого розвитку психологічної стійкості як важливого чинника профілактики тривожних станів та підвищення адаптаційних можливостей особистості в умовах війни.

6. На основі результатів теоретичного та емпіричного дослідження розроблено й науково обґрунтовано програму психологічного тренінгу «Шлях до внутрішньої рівноваги», спрямовану на зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування адаптивних копінг-стратегій та зміцнення резильєнтності підлітків. Запропонована програма має комплексний профілактично-корекційний характер, враховує вікові особливості підлітків та специфіку їхнього функціонування в умовах воєнного стану. Її впровадження сприятиме підвищенню рівня психологічної стійкості, розвитку особистісних ресурсів та покращенню соціально-психологічної адаптації підлітків до складних життєвих обставин.

Отже, результати проведеного дослідження підтвердили, що в умовах воєнного стану тривожність виступає однією з провідних психологічних проблем підліткового віку та суттєво впливає на емоційне благополуччя, адаптаційні можливості та особистісний розвиток молоді. Водночас встановлено, що важливим ресурсом подолання негативних наслідків воєнного стресу є резильєнтність особистості, розвиток якої сприяє підвищенню психологічної стійкості та ефективності адаптації до складних життєвих умов. Перспективи подальших наукових досліджень вбачаються у вивченні довготривалих наслідків впливу воєнних подій на психічне здоров'я підлітків, а також у розробленні та апробації інноваційних програм психологічної підтримки, спрямованих на зміцнення психологічного благополуччя та резильєнтності особистості в умовах суспільних криз і воєнних викликів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алексєєва Ю.А., Артемчук О. Г., Шишова О. М. Психодіагностика дітей та підлітків (Для психодіагностичної практики студентів). Навчально – методичний посібник. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. 108 с.
2. Амінева, Я. Р. Емоційна стійкість особистості як одна з детермінант ефективного подолання складних життєвих ситуацій. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія: Педагогіка і психологія.* 2012. 20 (18). С. 10–14.
3. Арканова О. Психологія взаємин: моногр. Київ: Видавництво ТОВ «КММ», 2009. 120 с.
4. Барановська Я. Г. Психокорекція тривожності в підлітковому віці. Інсайт: психологічні виміри суспільства. Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). 314 с.
5. Близнюкова О. М., Міненко О. О. Консультування підлітків: практичні моделі взаємодії. *Наукові записки Центрально-українського державного університету імені Володимира Винниченка.* 2023. Вип. 1. С. 7-13.
6. Богданов С., Залеська О. Психосоціальна підтримка в кризовій ситуації: метод. посіб. для педагогів. Київ: Дитячий фонд ООН 87 (ЮНІСЕФ), Всеукраїнська спілка молодіжних громадських організацій, «Християнська асоціація молодих людей України» (УМСА України), 2015. 76 с.
7. Булатевич Н., Селезньова О. Вплив дитячо-батьківських стосунків на особливості прояву шкільної тривожності підлітків. *Вісник: Соціальна робота.* 2021. № 1 (7). С. 51-56.
8. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог.* 2017. №23-24. С. 41-42.
9. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблем тривожності особистості. *Збірник наукових праць КПНУ ім. Івана Огієнка. Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України.* Київ, 2015. С. 479–484.

10. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48.
11. Генковська В. М. Особливості саморегуляції як норми психічної стійкості у стресових ситуаціях: Автореф. дис. канд. психол. наук. Київ, 1990. 59 с.
12. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
13. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. *Вісник*. № 3 (37). 2018. К.: Видавництво КІБіТ, 2018. С. 13–18.
14. Дроботько І. Д. Подолання тривожності у підлітковому віці: психолого-педагогічний аспект. *Європейський вибір України у контексті світових політичних рішень: збірник матеріалів XXIV Міжнародної конференції науково-педагогічних працівників*. Київ: Київський міжнародний університет, 2019. Вип. 27. Т. 1. С. 305-311.
15. Журба К.О. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. *Нова педагогічна думка*. 2022. № 2 (110). С. 105–109.
16. Іванова Т.В. Тривога як психологічний феномен. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів*, м. Суми, 23-24 квітня 2015 року. Суми: СумДУ, 2015. С. 237-239.
17. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 192 с.
18. Комісаренко, Ю. В., Коваль, О. С. Психологічний аналіз методик вимірювання тривожності: адаптація та застосування шкали Спілбергера. *Психологічний журнал*. Вип. 65(3). 2018. С. 44-50.
19. Консультування в системі психосоціальної допомоги дітям і сім'ям, що опинились у складних життєвих обставинах внаслідок військових дій / авт. кол; заг. ред. В. Г. Панок, І. І. Ткачук. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2019. 144 с.

20. Корольчук, В. М., Корольчук, А. В. Використання шкали Спілбергера для оцінки тривожності у студентської молоді. *Психологія і суспільство*. Вип 1(2). 2016. С. 35-42.
21. Краєва О. А., Никитюк Т. М. Психологічні механізми особистісної тривожності в підлітковому віці. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2017. № 12. С. 52-55.
22. Красуля О. Особливості переживання тривожності дітьми підліткового віку. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2018. Вип. 9. С. 102-107.
23. Магдисюк Л. І. Психологічна допомога дитині та сім'ї: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 324 с.
24. 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»*. Том 7. № 1. 2021. С. 9-17.
25. Магдисюк Л. І., Замелюк М. І. Арттерапія в роботі з обдарованими дітьми: навч. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 192 с.
26. Мельник А. П., Магдисюк Л. І., Ключко Л. Ф. Вплив успішності емоційно-психологічного клімату на девіантну поведінку підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. Рівне: РДГУ, 2020. 160–165 с.
27. Ольховецький С. Феноменологія тривоги та страху. *Збірник наукових праць «Проблеми сучасної психології»*. 2019. № 9. С. 174-193.
28. Омельченко Я. М., Кісарчук З. Г. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ: Шкільний світ, 2008. 112 с.
29. Палько Т.В., Травіна К.В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія»*. 2024. Вип. No 8(42) С. 832–844.
30. Петренко В.Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. Київ, 2014. Вип. 44. С. 175-180.

- 31.Ревть А., Карпенко О. Особливості тривожності дітей дошкільного віку: теоретичні аспекти. *Людинознавчі студії. Серія «Педагогіка»*. No 14 (46), 2022. С. 36–41.
- 32.Ситник Н. В., Підбуцька Н. В. Причини та особливості прояву тривожності особистості. *Психологічний інструментарій розвитку лідерського потенціалу сучасної молоді: теорія і практика: зб. наук. пр. наук.-практ. 53 конф., 12 жовтня 2021 р. / заг. ред. О. Г. Романовський ; Нац. техн. ун-т «Харків. політехн. ін-т»*. Харків : НТУ «ХП», 2021. С. 43-45.
- 33.Сунтєєва Ж. Робота з негативними емоційними переживаннями та високою тривожністю. *Шкільні технології*. 2007. № 2. С. 147 - 156.
- 34.Тарабріна Н. В. Психологічні наслідки війни. *Психологічний огляд*. 1996. №1. 26-29 с.
- 35.Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО». 2018. 200 с.
- 36.Федоренко Р. П., Мушкевич М. І., Дучимінська Т. І., Магдисюк Л. І. Психологія молоді сім'ї: монографія. Вид. 2-ге, доповн. та змін. Луцьк: Вежа-Друк, 2020. 392 с.
- 37.Фрейд З. Вступ до психоаналізу. Київ: Основи, 1998. 709 с.
- 38.Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів початківців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.псих. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2010. 20с.
- 39.Царькова О.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.
- 40.Чернега А. С. Психологічні особливості тривожності підлітків. *Матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи за період 2017-2018 рр.: Том 1. Секція «Філологія»*. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса. 2019. С. 192-194.

41. Шамне А.В. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монограф. / А. В. Шамне, С. А. Прахова. Київ: НУБіП України, 2018. 278 с.
42. Шкарлатюк К. І., Федоренко Р. П., Магдисюк Л. І. Дизайн психологічного дослідження: організація та проведення практики практичних психологів: навч.-метод. посіб. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 332 с.
43. Шмига Б., Магдисюк Л. Розлади харчової поведінки та їх причини у підлітків. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. С. 171-175.
44. Шпортун О. М., Матохнюк Л. О. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 157-163.
45. 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.
46. Яценко Т. С. Теорія і практика групової психокорекції: Активне соціально-психологічне навчання : навч. посіб. Київ: Вища школа, 2004. 679 с.
47. Adler, A. *The Individual Psychology of Alfred Adler*. Edited by H. L. Ansbacher and R. R. Ansbacher. 1956. P. 210–218.
48. Alfonsi, G., Conway, A. R., St-Hilaire, A. Effects of Questionnaire Length on Completion Rates. *Survey Practice*. Vol. 11(2). 2018. P. 1-9
49. Beck, A. T., & Clark, D. A. An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 1997, 35(1). 1997. P. 49-58.
50. Leiner, D. J. Our Research's Bread and Butter: An Introduction to Open and Free Online Survey Platforms. *Social Science Computer Review*. Vol. 34(3). 2016. P. 385–396.