

ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«УКРАЇНСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ ІНСТИТУТ»

Кафедра педагогіки та психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
на здобуття освітнього ступеня бакалавр
спеціальності 053 «Психологія»
на тему:

«Особливості прояву емоційних станів підлітків під час війни в Україні»

Роботу виконала:

студентка групи ЗПС-21

Інеса ЦИБЕНКО

Науковий керівник:

доцент кафедри педагогіки та
психології

Аліна ПАРАССІЙ-ГОЧЕР

Буча

2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ	
8	
1.1 Поняття емоційних станів у психологічній літературі: визначення, класифікація, характеристики	8
1.2. Особливості емоційного розвитку підлітків: вікові аспекти формування емоційної сфери	9
1.3. Вплив стресових подій на емоційні стани підлітків: огляд сучасних досліджень	10
1.4. Особливості емоційної регуляції у підлітковому віці	11
1.5 Копінг-стратегії та їх роль у регуляції емоційних станів підлітків..	14
Висновки до 1 розділу	16
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ	
18	
2.1. Психодіагностичні методи дослідження емоційних станів підлітків	18
2.2. Методика Айзенка «Самооцінки психічних станів»	20
2.3 Методика CARED.....	22
2.4. Методика Спілберга-Ханіна	24
Висновки до розділу 2	26
РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПИРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ	
28	
3.1 Організація емпіричного дослідження емоційних станів підлітків під час війни в Україні	28

3.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження емоційних станів підлітків отриманих за методикою Г.Айзенка	29
3.3 Результати, аналіз та інтерпретація результатів дослідження за опитувальником SCARED	34
3.4 Порівняльний аналіз результатів досліджування тривожних станів підлітків за методикою Спілберга-Ханіна.....	39
Висновки до розділу 3	45
ВИСНОВКИ	48
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51
ДОДАТКИ	55

ВСТУП

Війна в Україні стала не тільки воєнним конфліктом, важким випробуванням для мільйонів людей а ще і серйозним викликом для психічного здоров'я нації, зокрема підлітків, які перебувають у критичному віці становлення особистості. Як зазначає Г. Крайг «підлітковий період є часом інтенсивного емоційного розвитку, коли зовнішні фактори можуть суттєво впливати на формування психіки» (Крайг, 200, с.342).

Умови сучасного життя вимагають від кожної людини самостійного прийняття рішень, прояву ініціативи та вміння адаптуватися до навколишнього світу. Водночас, швидкі та не зрозумілі трансформації у соціально-економічному та політичному житті країни, втрата близьких, вимушене переміщення, нестабільність у сімейних стосунках, незрозумілість майбутнього, зумовлюють виникнення у дітей невпевненості, тривоги, фрустрації, агресивності. «Травматичні події в умовах війни часто приводять до хронічних емоційних розладів», - зазначає Б.Ван дер Колк (Van der Kolk. 2014, с.67). Водночас недостатня кількість досліджень, присвячених специфіці емоційних проявів у підлітків в умовах сучасної України, ускладнює розробку ефективних психологічних інтервенцій.

Вивчення особливості емоційних станів у цій віковій групі , ми зможемо по-перше зрозуміти масштаби та характер психологічних труднощів, з якими стикаються підлітки, по-друге результати дослідження можуть сприйняти обізнаності суспільства про психологічні наслідки війни дітей-підлітків, які постраждали від наслідків збройного конфлікту, по –третє ці дослідження можуть стати базою для розробки ефективних програм їхньої підтримки та реабілітації.

Задача вивчення емоційних станів різнобічно представлена в українських і зарубіжних дослідженнях (М.І. Боришевський, Б.А. Вяткін, В.А. Ганзен, Л.Г. Дикая, Є.П. Ільїн, Л.В. Куліков, Н.Д. Левітов, С.Д. Максименко, В.А. Моляко, Н.І. Наєнко, Т.А. Немчин, А. О. Прохорова, І.І. Чеснокова та ін.).

Вивчення емоційних станів та їх регуляції в процесі онтогенетичного розвитку особистості, запропоноване в наукових працях ряду авторів (К. Ізард, Т. С. Кириленко, Є. Л. Носенко, А. М. Пригожан, А. О. Прохоров, В. А. Семиченко), Ю.Е. Сосновикова, З. Фрейд, К.Горни, О.Я. Чебикін та ін.

Емоційні стани, як і будь-який інший об'єкт психологічного аналізу, являють собою багатовимірне явище, в той же час вони залишаються суто індивідуальними, різноманітними і не завжди піддаються осмисленню. Усе це зумовлює наявність у науковій літературі уривчастих описів та відсутність єдиної теоретичної концепції різновидів та класифікацій емоцій. Автор У. Джеймс пов'язує системне вивчення сутності емоційних станів у психології. Загалом предметом психології він вважав стани свідомості, до яких відносив почуття, бажання, емоції, пізнавальні процеси, судження, рішення, побажання тощо, підкреслюючи особистісний і цілісний характер емоційних процесів. Крім того, У. Джеймс у своїй концепції змінює термін «процес» на термін «стан», що створило умови для поєднання станів із емоційними процесами та наділило їх (стани) характеристикою цілісності. Важливим є висновок У. Джеймса про необхідність урахування загального стану психіки при вивченні будь-яких психічних процесів людини [James U. Psychology / U.James / Ed. Петровська Л.А. - М.: Педагогіка, 1991. - 368 с].

Актуальність теми: Таким чином, актуальність роботи визначається як науковою потребою в поглибленому аналізі емоційної сфери підлітків воєнний час, так і практичною значущістю для подолання наслідків війни в Україні.

Мета дослідження: теоретично дослідити та емпірично визначити особливості емоційних реакції підлітків під час військових подій в Україні.

Відповідно до мети дослідження нами сформульовано наступні **завдання:**

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових досліджень та публікацій з метою визначення основних емоційних станів підлітків, які домінують у підлітків в умовах воєнного часу.
2. Дослідити вікові особливості та характеристики, які впливають на виникнення емоційних реакції підлітків
3. Проаналізувати способи, якими підлітки регулюють свої емоційні стани та адаптуються до умов воєнного стану.
4. Обґрунтувати методичний матеріал для емпіричного дослідження особливостей психологічних станів підлітків під час війни в Україні
5. Організувати емпіричне дослідження
6. Зробити порівняльний аналіз емоційних станів підлітків у регіонах України, що зазнали активних бойових дій (м.Буча) та у відносно стабільних регіонах (м.Вінниця)
7. За результатами емпіричного дослідження розробити рекомендації щодо психологічної підтримки підлітків, які її потребують, та надати методичні рекомендації що до профілактики виникнення наслідків впливу негативних зовнішніх факторів.

Об'єкт дослідження – емоційні стани підлітків.

Предмет дослідження – особливості прояву емоційних станів підлітків під час війни в Україні

Методи дослідження. Для досягнення мети та розв'язання поставлених завдань на даному етапі дослідження було запропоновано такі методи дослідження: теоретичні – аналіз наукових робіт з проблеми вивчення, та емпіричне, а саме:

Методика діагностики самооцінки психічних станів Г. Айзенка (адаптована для підліткового віку)

Опитувальник дитячої тривожності (SCARED) (автори: В. Birmaher, S. Khetarpal, адаптація І. Марценковської)

Тест «Оцінка ситуативної тривожності Спілберга-Ханіна»

Теоретичне значення дослідження. У роботі проаналізовано - _____ джерела сучасних зарубіжних і вітчизняних психологічних досліджень, які вивчали проблему психологічні чинники шкільної тривожності у підлітків.

Практичне значення дослідження. Теоретичний матеріал нашої роботи буде застосований для подальшого емпіричного та практичного дослідження. Обґрунтовані методичні засади, що використовувались в курсовій роботі можуть бути корисними для роботи практичних психологів для попередження та профілактики виникнення тривожності у підлітків.

Структура і обсяг роботи. Дипломна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків.

Загальний обсяг курсової роботи становить 69 сторінок. Основний зміст роботи викладено на 51 сторінках.

Список літератури налічує 39 найменування.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ

1.1 Поняття емоційних станів у психологічній літературі: визначення, класифікація, характеристики

Емоційні стани є важливою складовою психічного життя людини, відображаючи її суб'єктивне ставлення до навколишнього світу та до себе. За визначенням Р.Лазаруса, *«емоційні стани – це комплексні реакції організму, що виникають у відповідь на значущі стимули та включають фізіологічні, когнітивні й поведінкові компоненти»* (р.Лазарус, 1991, с. 45). Вони відрізняються від емоції своєю більшою тривалістю та меншою ситуативною зумовленістю, охоплюючи ширший спектр переживань - від радості й задоволення до тривоги й депресії.

За визначенням Сергієнко І.М., *«емоційний стан – це психічне відображення у формі пристрасного переживання життєвого сенсу явищ і ситуацій, що зумовлене відношенням їх об'єктивних властивостей до потреб суб'єкта»* (Сергієнко, 2019, с. 34). Тобто емоційні стани виступають індикатором значущості зовнішніх та внутрішніх чинників для підлітка та відображають особливості його взаємодії з навколишнім середовищем.

Досліджуючи специфіку емоційних станів у підлітковому віці, Максименко С.Д. зазначає: *«Підліткова емоційність характеризується підвищеною лабільністю, амбівалентністю та вразливістю. Складний перебіг психофізіологічних процесів обумовлює схильність підлітків до частих змін настрою, підвищеної тривожності та загостреного переживання як позитивних, так і негативних емоцій»* (Максименко, 2020, с. 152).

Також слід зазначити, що емоційні стани підлітків (а саме депресивні) *«часто маскуються під агресивну поведінку або апатію, що ускладнює їх своєчасну діагностику»* так пише Бондаренко О.Ф. (Бондаренко, 2019, с. 58).

Карпенко З.С. підкреслює: *«Специфіка емоційної сфери підлітків виявляється в інтенсивності емоційних реакцій, швидкій зміні настроїв,*

підвищеній чутливості до соціальних стимулів та формуванні стійких емоційних ставлень» (Карпенко, 2018, с. 87). Тобто, підлітковий вік характеризується не лише кількісними, але й якісними змінами в емоційній сфері.

1.2. Особливості емоційного розвитку підлітків: вікові аспекти формування емоційної сфери

Підлітковий вік охоплює період від 11-12 до 15-16 років і супроводжується суттєвими змінами в емоційному розвитку. Як зазначає Павелків Р.В.: *«У підлітків відбувається перебудова всієї емоційної сфери, пов'язана з пубертатними процесами та формуванням нового рівня самосвідомості. Це обумовлює виникнення нових емоційних переживань та формування більш стійких емоційних станів»* (Павелків, 2021, с. 209).

Вивчаючи вікові аспекти емоційного розвитку, Піроженко Т.О. виокремлює такі особливості емоційної сфери підлітків:

«Підлітковий вік характеризується парадоксальністю емоційних проявів: з одного боку, спостерігається підвищена чутливість, вразливість, з іншого – емоційна грубість, черствість. Ця суперечливість пояснюється інтенсивністю особистісного становлення та пошуком власної ідентичності» (Піроженко, 2019, с. 118).

Дослідниця Чернобровкіна В.А. зазначає: *«У підлітковому віці формується здатність до рефлексії власних емоційних станів, що сприяє усвідомленню підлітком своїх переживань та їх впливу на поведінку. Водночас недостатній розвиток механізмів емоційної саморегуляції може призводити до імпульсивних реакцій та емоційної нестійкості»* (Чернобровкіна, 2022, с. 56).

Важливим аспектом вікового розвитку емоційної сфери є формування складних почуттів та емоційних ставлень. Професор Титаренко Т.М. наголошує: *«У підлітковому віці відбувається диференціація емоційних*

станів, формуються складні світоглядні почуття (етичні, естетичні, інтелектуальні), розвивається емпатія та емоційна спрямованість особистості» (Титаренко, 2020, с. 134).

Вікова динаміка емоційного розвитку в підлітковому віці виявляється у:

- переході від безпосередніх емоційних реакцій до опосередкованих;
- розвитку здатності до емоційної децентрації;
- формуванні емоційних цінностей та установок;
- підвищенні здатності до вербалізації емоційних переживань;
- зростанні значущості емоційних компонентів міжособистісної взаємодії.

1.3. Вплив стресових подій на емоційні стани підлітків: огляд сучасних досліджень

Емоційні стани підлітків формуються під впливом комплексу біологічних, психологічних та соціальних чинників. Системний аналіз цих чинників дозволяє краще зрозуміти природу емоційних переживань у підлітковому віці.

Один із провідних українських психологів Кокун О.М. зазначає: *«Емоційні стани підлітків детермінуються складною взаємодією внутрішніх та зовнішніх факторів, серед яких особливе значення мають гормональні перебудови організму, формування ідентичності, міжособистісні стосунки в системі "підліток-дорослий" та "підліток-однолітки", а також соціокультурний контекст розвитку»* (Кокун, 2022, с. 78).

До біологічних чинників належать:

- гормональні зміни пубертатного періоду;
- нейрофізіологічні процеси, пов'язані з розвитком головного мозку;
- генетично обумовлені особливості темпераменту та емоційної реактивності.

Психологічні чинники включають:

- особливості самосвідомості та самооцінки;
- рівень розвитку емоційного інтелекту;
- індивідуальний стиль емоційного реагування;
- особистісні риси та установки.

Соціальні чинники представлені:

- характером стосунків у сім'ї;
- статусом у групі однолітків;
- шкільним середовищем;
- впливом соціокультурних норм та цінностей;
- соціально-економічними умовами життя.

Дослідниця Шевченко Н.Ф. підкреслює вплив сімейних чинників: *«Емоційний клімат у сім'ї, стиль виховання та якість емоційних зв'язків між батьками і дітьми суттєво впливають на формування емоційної сфери підлітків. Зокрема, надмірний контроль, емоційне відторгнення чи непослідовність у виховних впливах можуть провокувати тривожні та депресивні стани, агресивність та емоційну нестабільність»* (Шевченко, 2021, с. 97).

Особливу роль у формуванні емоційних станів підлітків відіграють стосунки з однолітками. Як зазначає Журавльова Л.П.: *«Підлітки надзвичайно чутливі до оцінок з боку референтної групи, прагнуть відповідати груповим нормам та очікуванням, що може супроводжуватися виникненням як позитивних (почуття прийняття, визнання, належності), так і негативних (тривога, страх відкидання, сором) емоційних станів»* (Журавльова, 2019, с. 112).

1.4. Особливості емоційної регуляції у підлітковому віці

Здатність до емоційної регуляції є важливим аспектом психологічного благополуччя підлітків. У підлітковому віці відбувається інтенсивний

розвиток механізмів саморегуляції, проте цей процес характеризується певною нерівномірністю та суперечливістю.

Професор Власова О.І. зазначає: *«Формування емоційної регуляції у підлітків відбувається в умовах високої емоційної реактивності та недостатньої зрілості префронтальної кори головного мозку, що відповідає за контроль імпульсів. Ця невідповідність може призводити до труднощів у керуванні власними емоційними реакціями та станами»* (Власова, 2020, с. 167).

Розвиток емоційної регуляції у підлітковому віці передбачає:

- усвідомлення власних емоційних станів;
- розуміння причин виникнення емоцій;
- здатність до модуляції інтенсивності емоційних переживань;
- вибір адекватних способів вираження емоцій;
- використання продуктивних стратегій подолання негативних емоційних станів.

Як підкреслює Лазуренко О.О. *«У підлітковому віці формується індивідуальні стратегії емоційної регуляції, які можуть бути адаптивними (когнітивна переоцінка, пошук соціальної підтримки, переключення уваги) та дезадаптивними (румінація, пригнічення, уникнення, агресивне відреагування). Переважання дезадаптивних стратегій може призводити до емоційних розладів та поведінкових проблем»* (Лазуренко, 2021, с.129)

Також важливим аспектом емоційної регуляції є приділення уваги розвитку емоційного інтелекту. Носенко Е.Л. визначає емоційний інтелект як здатність розпізнавати, оцінювати та виражати емоції; здатність розуміти емоції та емоційні знання та керувати емоціями для сприяння емоційному та інтелектуальному зростанню. (Носенко, 2018, с.43)

У підлітковому віці розвиток емоційної регуляції допомагає долати негативні емоційні стани. Ефективними ресурсами можуть стати: позитивна

самооцінка, оптимістичне мислення, соціальна підтримка, конструктивні копінг-стратегії.

Підлітковий вік характеризується підвищеним ризиком виникнення емоційних розладів. Це обумовлено інтенсивними змінами у психофізіологічному розвитку, соціальній ситуації. Марценковська І.І., дослідниця дитячих емоційних станів, зазначає: *«У підлітковому віці зростає частота розладів настрою, тривожних розладів харчової поведінки та проблем, пов'язаних з регуляцією емоцій. Це пояснюється підвищеною чутливістю підлітків до стресових впливів та недостатньою сформованістю механізмів психологічного захисту»* (Марценковська, 2022, с.84). Вона виділяє наступні найпоширеніші емоційні проблеми у дітей підліткового віку:

- депресивні стани;
- підвищена тривожність;
- емоційна лабільність;
- агресивні прояви;
- апатія та зниження мотивації;
- низька стресостійкість;
- емоційне вигорання у навчальній діяльності

Також при питанні підліткової депресії описує Гурович Т.В. у своїх дослідженнях: *«Підлітковий вік характеризується підвищеним ризиком депресивних розладів, що можуть проявлятися не лише класичними симптомами (знижений настрій, втрата інтересу, порушення сну та апетиту), але й маскуватися за соматичними скаргами, агресивною поведінкою, зловживанням психоактивними речовинами»* (Гурович, 2021, с.62)

Потрібно зазначити, що психологи також відмічають, що помірний рівень емоційного дискомфорту може бути природними ознаками особистого

зростання підлітка. Але тривалі або інтенсивні негативні емоційні стани можуть бути ознаками того, що підліток потребує кваліфікованої допомоги.

Оскільки хлопці та дівчата по різному можуть реагувати на стресові події, в рамках роботи необхідно звернути увагу на гендерні відмінності. Як зазначає Власенко І.О. у дослідженнях 2020р, *«дівчата частіше проявляють емоційні проблеми через внутрішні переживання, такі як тривога чи смуток, тоді як хлопці схильні до зовнішніх проявів, таких як агресивність чи імпульсивність»* (Власенко І.О., 2020, с.114). Дослідження показують, що дівчата частіше висловлюються та скаржаться на головний біль, поганий сон, що вказує на соматичні прояви тривожності. В той же час хлопці схильні приховувати свої емоційні проблем, або виражати їх зовнішні поведінкові реакції, опозиційну поведінку чи ризикові дії. Ми можемо припустити, що такі відмінності можуть виникати і через соціокультурні норми: емоційну стриманість хлопців, асоціації із мужністю. Яценко Т.С. також зазначає: *«у стресових умовах, такі як війна, хлопці частіше використовують дезадаптивні копінг-стратегії, такі як уникнення чи агресія, що може ускладнювати виявлення емоційних проблем»* (Яценко Т.С., 2018, с.91).

У контексті нашого дослідження ці відмінності необхідно врахувати при виборі методик та інтерпретації результатів.

1.5 Копінг-стратегії та їх роль у регуляції емоційних станів підлітків

Як зазначає Кокур О.М. у науковій статті «Психологічна підтримка осіб у кризових умовах: Теоретичні та практичні аспекти» - копінг-стратегії відіграють ключову роль у тому, як підлітки адаптуються до цих викликів, впливаючи на їхнє психоемоційне благополуччя.

Найбільш поширеним критерієм розподілу копінг-стратегій на адаптивні і дезадаптивні. «Адаптивні копінг-стратегії, такі як активне вирішення проблем і пошук підтримки, значно знижують рівень тривожності

та сприяють психологічній стійкості в кризових умовах» - констатує Кокун О.М.

У відмінності від адаптивних копінг-стратегії, дезадаптивні копінг-стратегії тільки тимчасово зменшують дискомфорт, а у довгостроковій перспективі можуть посилювати емоційні проблеми. Прикладом можуть бути: уникнення думок, які викликають дискомфорт. Власенко І.О. підкреслює, що «дезадаптивні стратегії, такі як уникнення чи ізоляція, часто спостерігається у підлітків у воєнний період і можуть ускладнювати їхню емоційну регуляцію» (Власенко І.О., 2020, с.116).

Основними типами копінг-стратегії, які використовують підлітки є:

- проблемно-орієнтовані стратегії, сенс яких є позбавлення стресу шляхом активних дії (це може бути будь яка діяльність, яка в умовах нестабільності, буде сприяти забезпеченню безпеки та відчуття контролю над ситуацією);
- емоційно-орієнтовані стратегії: сенс – регуляція емоційного стану (як приклад – розмов з друзями, родиною) або зміна відношення до ситуацій, пошук позитивних аспектів, що теж знижує емоційну напругу;
- стратегії уникнення: сенс – заперечення виникнення проблеми, ізоляція чи відволікання (як приклад – захоплення гаджетами);
- агресивні стратегії: сенс – впоратись із ситуацією через відкрите вираження гніву та ворожості (наприклад бунтівна поведінка в соціумі).

Таким чином можемо зазначити, що центральну роль у регуляції емоційних станів підлітків відіграють копінг-стратегії. Вони є дієвим механізмом адаптації підлітків в умовах воєнного стану.

Ми теоретично дослідили, що емоційні стани впливають на поведінку та самопочуття підлітків, які психологічні механізми лежать в основі виявлених станів, які підстави можуть свідчити про психічне неблагополуччя підлітка. Встановлення взаємозв'язків між результатами психологічного

діагностування та проявами психічного здоров'я і функціонуванням особистості, а також необхідністю психологічної або психотерапевтичної допомоги є клініко-психологічним аналізом.

«Клініко-психологічна інтерпретація» - це виявлення взаємозв'язку між результатами психодіагностики та психологічним змістом психічного стану, який може мати клінічне значення для профілактики чи корекції порушень» так описує Ташлікова А.А. термін клініко-психологічний аналіз.

В межах даного дослідження це означає, що «високі показники тривожності, фрустрації чи агресивності у підлітків мають розглядатися не лише як окремі реакції на стрес, але й як можливі маркери дезадаптації, підвищеного психоемоційного навантаження чи навіть ризик розвитку тривожних розладів. Це підкреслює необхідність психопрофілактичної роботи з підлітками, ознайомлення підлітків з програмами саморегуляції, організації тренінгів стресостійкості, а в окремих випадках – індивідуального психологічного супроводу» зазначає Волошина С.А.

ВИСНОВКИ ДО I РОЗДІЛУ

Аналіз теоретичних та наукових джерел в рамках дослідження особливостей емоціональних станів підлітків в умовах воєного стану дозволяє зробити декілька важливих висновків.

Емоції – один із видів взаємодії людини із навколишнім середовищем, це важлива форма прояву особистих переживань, можливість виразити своє задоволення або навпаки незадоволення, актуалізувати свої потреби.

Емоційні стани підлітків є складним психологічним феноменом, який охоплює фізіологічний, когнітивний та поведінковий компоненти та регулює взаємодії конкретної особистості і навколишнього середовища. Характер прояву своїх емоцій буде забезпечувати, або визначати характер взаємодії підлітка із навколишнім світом

Кожна людина (підлітки в тому числі) можуть мати позитивні та негативні почуття, емоції та переживання. Негативні переживання в свою чергу є передвісниками негативних емоцій, а вони в свою чергу – з психічним здоров'ям, тривожними станами, страхом та агресією. Базуючись на цьому, можемо говорити про те, що тривожність є суб'єктивним проявом того, що у особистості існують негаразди.

Особливостями емоційних станів підлітків є підвищена інтенсивність, лабільність, чутливість до соціальних стимулів.

Війна виступає сильним стресогенним фактором який може викликати або провокувати виникнення у підлітків широкий спектр емоційних станів таких як депресивність, тривожність, агресивність, імпульсивність або фрустрацію.

Підлітковий вік є періодом підвищеного ризику виникнення емоційних проблем, що обумовлено багатьма причинами, основними з яких є: гормональні перебудови, нерівномірний розвиток емоційної регуляції, не сформованими копінг-стратегіями та ускладненими соціальними зв'язками. «Емоційний розвиток підлітка тісно пов'язаний із соціокультурним контекстом, який формує його психологічні особливості» зазначає Виготський Л.С. (Виготський, 1984, с. 112).

Дослідження та розуміння теоретичних аспектів емоційних станів підлітків, особливостей емоційних переживань, з'ясування виникнення депресивних станів та підвищеної тривожності завданням для подальшого дослідження.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

У другому розділі обґрунтовано відповідний психодіагностичний інструментарій для визначення емоційних станів підлітків. У ньому викладено наукові основи вибору методів дослідження та визначені етапи дослідження. Також розкрито зміст психодіагностичних методик. Враховуючи делікатність теми дослідження та вікову вразливість підлітків, особлива увага була приділена добровільності участі та конфіденційності отриманої інформації

2.1. Психодіагностичні методи дослідження емоційних станів підлітків

В першому розділі ми дослідили теоретичну частину дослідження. Але ключовим моментом психологічних досліджень є емпіричні опитування, що дозволяють отримати первинні дані про психоемоційні стани, їх детермінанти та особливості прояву в конкретних умовах. Кокун О.М. відзначає: «емпіричні дослідження психологічного стану осіб у кризових умовах є необхідними для розуміння адаптаційних механізмів і розробки ефективних стратегій психологічної підтримки» (Кокун О.М., 2017, с.45). Саме цю думку висловлює Власенко І.О. а саме: *«збір емпіричних даних у період війни дозволяє виявити специфічні емоційні реакції та фактори, які сприяють психологічній стійкості молоді»* (Власенко І.О. 2020, с.112)

Емпіричне опитування використовується для перевірки цих теоретичних положень у реальному часі, що вимагає ретельний пошук методик, здатних оцінити як емоційні стани підлітків, так і фактори, які з ними пов'язані або впливають на них. Воєнний стан створює ті специфічні умови, які не можливо повною мірою дослідити, спираючись тільки на теоретичні моделі або попередня дослідження в інших країнах.

В контексті війни можемо говорити про те, що підлітки стикаються з травматичними подіями, які впливають на виникнення таких психоемоційних характеристик як тривожність, агресивність, фрустрація. Методика «Самооцінка психічних станів» (Eysenck Personality Inventory, адаптована версія для оцінки психічних станів), розроблена Г.Айзенком, базується на теорії особистості Г.Айзенка. Г. Айзенк стверджував, що психічні стани є проявом індивідуальних особливостей нервової системи та взаємодіють із зовнішніми стресорами. В моделі Айзенка емоційні стани розглядаються як комбінація емоційної нестабільності та екстраверсії/інтроверсії. Від цієї комбінації залежить сприйняття та переробка стресових ситуації. Г.Айзенк писав: «нейротизм відображає ступінь емоційної реактивності, що визначає інтенсивність тривожності чи агресивності у відповідь на стрес» (Г.Айзенк 1967, 36). Кокун О. М. відзначає, що *«теорія Айзенко є цінною для дослідження психоемоційних станів у кризових умовах, оскільки вона враховує як біологічні, так і ситуаційні фактори, що формують емоційні реакції»* (Кокун О.М. 2017, с.46). Отже, враховуючи доведені факти, а також придатність для використання для підліткової вибірки та можливість інтеграції з іншими методиками, методика Айзенка «Самооцінка психічних станів» може бути обрана як інструмент для дослідження особливостей прояву емоційних станів підлітків під час війни в Україні.

Теоретичний аналіз сучасних досліджень показав багатокomпонентність емоційних станів підлітків. Такий підхід дозволяє більш об'єктивно оцінити переживання підлітків. Для комплексного дослідження цих станів, окрім загального з'ясування тривожності респондентів, нам потрібна методика, яка дозволить деталізувати тривожні розлади, та диференціювати різні форми. На думку Кокун О.М., *«дослідження тривожності в кризових умовах вимагає інструментів, які враховують як ситуативні, так і стійкі аспекти емоційних станів»* (Кокун О.М., 2017, с.47).

Інструментом для такого дослідження обран «Опитувальник дитячої тривожності SCARED» (Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders).

Методика була розроблена Б. Бірмахером та Санджай К. Хетарапал (вченими та дослідниками в галузі дитячий та підліткової психіатрії) та представлена в 1997р. Використовування методики передбачається з дітьми від 8 до 18 років, її структура враховує особливості емоційної сфери підлітків та їх когнітивного розвитку, отже, підлітковий вік від 11 до 16 років (який ми досліджуємо в рамках цієї роботи) повністю відповідає вимогам методики та відповідає цілям дослідження.

В дослідженні ми використовуємо українську адаптовану версію опитувальника, адаптація І. Марценковською.

Теоретична основа SCARED базується на когнітивно-поведінкової моделі. Ця методика дозволяє аналізувати прояви тривожності більш детально, через окремі підшкали та, за рахунок цього, диференціювати різні види тривожних розладів: генералізованого тривожного розладу, панічного розладу, соціальної, шкільної та сепараційної тривожності. На користь цієї методики також висловлюється Пономаренко Л.І.: *«Опитувальник SCARED дозволяє виявити не лише загальний рівень тривожності, але й визначити її специфічні прояви, що має важливе значення для розробки індивідуалізованих програм психологічної допомоги. Методика є чутливою до культурних особливостей респондентів, що робить її валідним інструментом для застосування в українській вибірці»* (Пономаренко, 2021, с.78)

2.2. Методика Айзенка «Самооцінки психічних станів»

Перша методика, яка була обрана для комплексного дослідження особливостей психологічних станів підлітків в умовах воєнних дії в Україні є методика Г.Айзенка «Самооцінка психічних станів» одна із найпоширеніших психодіагностичних інструментів психологів для дослідження ситуативних

емоційних станів, яка надає отримати швидкі та валідні результати. Вчасно виявити ризики формування посттравматичного синдрому (або його початкових проявів). Ось, що пише Каверін І.В. в книзі «Психологія екстремальних ситуацій»: *«Емоційні стани в умовах війни є ключовим індикатором психічного здоров'я підлітків, і застосування валідованих методик, таких як опитувальник Айзенка, є надзвичайно важливим для своєчасного виявлення кризових станів»*

За рахунок того, що методика дозволяє опитуваному самому оцінити (дослідити) свій стан через конкретні питання, які стосуються його емоційного стану, вона є дуже доречною та інформативною саме в роботі з підлітками. Методика складається із 40 висловлювань, які поділені на 5 підшкал:

- тривожності;
- фрустрації;
- агресивності;
- регідності.

За рахунок цього, поєднання (кореляція) результатів за підшкалами може допомогти діагностувати спектр деструктивних емоцій, які можуть посилюватися на фоні постійної підвищеної тривожності, характерної для воєнного стану. *«Дослідження підтверджують, що в умовах бойових дій рівень та фрустрації в підлітків зростає в 1,5 – 2 рази, що робить шкали Айзенка надійним інструментом скринінгу»*, зазначає Захарова Н.М. у статті «Психічне здоров'я підлітків в умовах війни». Таку ж точку зору висловлює Білик О.С.: *«Інтерпретація результатів методики Айзенка дає змогу виявити емоційні порушення на ранньому етапі, що критично важливо в роботі з підлітками, які зазнали травматичних подій»*.

Окрім зазначеного вище, ця методика проста в застосуванні та обробці результатів, гарно корелюється із іншими психодіагностичними інструментами. Наприклад: за результатами опитувальника Айзенка (нейротизм) і результатами методики Спілберга – Ханіна (особистісна

тривожність (ОТ)) можемо відслідкувати: високий нейротизм, як правило, супроводжується високими показниками особистісної тривожності, що вказує на емоційну нестабільність опитуваного, вірогідність виявлення завищеної тривожності, біль емоційного реагування на стресогенні ситуації.

В цьому дослідженні застосовується порівняння (кореляція) нейротизма (по методиці Айзенка) із симптоматикою тривожних розладів (по методиці SCARED). У 3 розділі будуть описані (інтерпретовані) результати цього дослідження.

Тестовий матеріал опитувальника Г.Айзенка «Самооцінка психічних станів» подається в Додатку А, результати дослідження за опитувальником Г.Айзенка «Самооцінка психічних станів» подається у Додаток Б

2.3 Методика SCARED

Друга методика, яка була обрана для проведення комплексного дослідження особливостей емоційних станів підлітків під час війни в Україні є методика SCARED (Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders) була розроблена Б.Бермудесом та Д.Бермудесом та іншими співробітниками Університету Піттсбурга. Вона розроблялась як інструмент (шкала) для скринінгу тривожних розладів у дітей від 8 до 18 років.

Розшифровка скороченої назви методики SCARED:

S – Separation Anxiety (тривога розлуки, сепарація)

C – Generalized Anxiety Disorder (генералізований тривожний розлад)

A – Panic Disorder (Панічний розлад)

R – Social Anxiety (Соціальна тривога)

E – School Avoiety (Уникнення школи)

D – Significant Anxiety Releted Disorders (значущі тривожні розлади)

Таким чином, цей опросник дає можливість оцінити симптоми тривоги одразу по п'ятьом категоріям. Оригінальна версія містить 41 ствердження, на яке дитині (підлітку) потрібно відповісти за п'ятибальною шкалою.

«Методика SCARED виявилася надзвичайно чутливою до змін тривожності у дітей, що пережили збройний конфлікт, її застосування дає можливість оперативна виявляти потребу в психологічному втручанні» (Muris, P., Bodden, D., 2007, *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 1(1), 6)

За рахунок того, що методика біла розроблена за діагностичними критеріями DSM-5 (Американська психіатрична асоціація), вона має просту та зрозумілу для підлітків мову стверджень, що важливо саме для вразливої психіки досліджуємої аудиторії. Структурна валідність підтверджена в багатьох країнах світу, в тому числі і в Україні. Лінгвістичну, психометричну та культурну адаптацію методики SCARED для використання в Україні зробила Гарбузюк Оксана Валентинівна, кандидат психологічних наук, доцентка кафедри медичної психології Львівського національного медичного університету імені Д.Галицького.

За допомогою методики SCARED є можливість:

- визначити рівень загальної тривожності;
- виявити домінуючи типи тривожних проявів (соціальна, генералізована, сепараційна, тощо);
- за цими результатами визначити необхідність подальшого втручання.

Гарбузюк О.В, в журналі «Український журнал дитячої психіатрії» зазначає: «Застосування SCARED у шкільному середовищі дозволяє виявити тривожні розлади на доклінічному рівні, що особливо важливо для дітей, які пережили травматичні події»

Обрана методика також гарно поєднується з іншими інструментами психологічного дослідження. Наприклад: поєднання та інтерпретація результатів дослідження по методиці SCARED (симптоматика тривожних

розладів) з результатами опитування по методиці Г.Айзенка (нейротизм) можемо інтерпретувати як: у дітей (підлітків) з високим ступенем нейротизму частіше можемо спостерігати клінічні прояви тривоги, які супроводжуються соматичними симптомами такими як підвишене серцебиття, тремор, біль у животі. Вчасне діагностування підлітків дозволяє ефективно диференціювати стани їхнього фізичного та психічного здоров'я, а також відслідкувати взаємний зв'язок.

Тестовий матеріал опитувальника SCARED (у перекладі Гарбузюк О.В.) приводиться у Додатку С, результати опитування за тестовим матеріалом опитувальника SCARED (у перекладі Гарбузюк О.В.) приводяться у Додатку D.

2.4. Методика Спілберга-Ханіна

Третьою обраною методикою, яку використовуємо у комплексному дослідженні особливостей емоційних станів підлітків під час воєнних дій в Україні є тест Спілберга-Ханіна «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності». Ця методика була розроблена Чарльзом Д. Спілбергом у 1970 році. Переклад та адаптацію методики для використання, зокрема, і в Україні, зробив Юрій Ханін в 1976 році. Таким чином дана методика на протязі багатьох років використовується як надійний інструмент в роботі психолога для діагностики рівня тривожності та диференціації тривожності як тимчасового стану (то б то реакцію на стресову ситуацію, яка виникла нещодавно і не є досить довгою по часу), та стійкої індивідуальної риси, яка може вказувати на такий психологічний стан підлітка, який можемо діагностувати як потребує професійної допомоги (додаткової уваги, додаткового обстеження, тощо).

Методика складається з двох шкал та 20 тверджень по кожній шкалі.

Шкала реактивної (ситуативної) тривожності (РТ): використовується для дослідження емоційної напруги в даний момент та відображає суб'єктивне переживання досліджуємого.

Шкала особистісної тривожності (ОТ): використовуються для дослідження схильності до тривожних реакції незалежно від ситуації. В цьому випадку мова іде про стресові стани різної напруженості.

«Методика Спілберга-Ханіна є одною з найчутливіших до динаміки стресових станів, особливо в підлітків, які перебувають у травматичних умовах. Її використання доцільне для скринінгу психоемоційних ризиків» так характеризує Мар'яш Н.Ф. методику Спілберга-Ханіна.

За допомогою методики Спілберга-Ханіна можливо дослідити декілька важливих параметрів:

- визначити ступінь емоційного напруження у підлітків;
- порівняти показники особистісної та ситуаційної тривожності;
- зіставити рівень тривожності з іншими емоційними показниками (в цій роботі використовуються порівняння результатів з методиками Айзенка та SCARED)

Після аналізу результатів опитування підлітків та поєднання їх із іншими психологічними інструментами (наприклад методика Айзенка), висновки що до емоційного стану респондентів, особистісної тривожності і, як наслідок, дезадаптивної поведінки можливо робити набагато точніше. За рахунок того, що методика дає змогу диференціювати ситуаційну (реактивну) та особистісну тривожність вона дає напрямок подальшої роботи з конкретним підлітком. Це важлива та дуже зручна особливість саме цієї методики.

Саме цей висновок висловлює Ключко В.І. : *«Стійка особистісна тривожність, яку фіксує методика Спілберга-Ханіна, нерідко виступає фоном для дезадаптивної поведінки в підлітків, особливо в умовах хронічного травматичного досвіду»*

Наступний показник, за рахунок якого ця методика була обрана для комплексного дослідження особливостей емоційних станів підлітків під час воєнного стану в Україні є її легкість в застосуванні та зрозуміла підліткам, має високу валідність (на рівні 0,85 – 0,9) та не складна в обробці отриманих результатів.

Інтерпретація за шкалами дозволяє оцінювати тривожність за такими рівнями:

- 20-30 балів – низький рівень;
- 31-45 балів – середній рівень;
- 46 і більше – високий рівень тривожності.

Загальні висновки використання цієї методики за Спілбергом звучать ось так: «Діти та підлітки, які мають високі показники особистісної тривожності, демонструють нижчу стресостійкість, гіршу адаптацію в колективі та підвищений ризик депресивних розладів...Тривожність, як риса є значущим предиктором депресії та дезадаптації у дітей, які пережили війну.» (Spielbtrger C/D? 1983)

Таким чином методика Спілберга-Ханіна повністю задовольняє усім вимогам що до цього дослідження.

Текст опитувальника Спілберга-Ханіна додано в Додатку Д

Результати опитування підлітків за методикою Спілберга-Ханіна «Самооцінка психічних станів» додаєм у Додатку Е.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

В другому розділі були проаналізовані теоретичні аспекти вибору методик для проведення комплексного емпіричного дослідження особливостей емоційних станів підлітків під час війни в Україні.

В першому розділі ми теоретично довели, що підлітковий вік є особливо уразливим періодом у житті людини, оскільки саме в цей час відбуваються

інтенсивні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни. Емоційна сфера підлітків характеризується нестабільністю, підвищеною чутливістю до стресових ситуації взагалі, а, враховуючи постійну підвищено-стересогену ситуацію в країні, ці показники загострюються, схильність до виникнення тривожних станів підвищується, схильність до гострих емоційних реакції може виникати у значно більшої кількості підлітків. Отже це підкреслює необхідність більш ретельного підходу до обрання інструментів для проведення дослідження.

Спираючись на обґрунтування, які були доведені у цьому розділі, були обрані наступні методики:

- 1) Методика Г.Айзенка «Самооцінка психічних станів»
- 2) Методика SCARED
- 3) Методика Спілберга-Ханіна «Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності»

Емоційну напруженість і внутрішню нестабільність, як індивідуальні показники особливості емоційної сфери підлітків дозволяє оцінити методика Г.Айзенка по шкалі тривожності. Шкала фрустрації свідчить про реакції підлітків на перешкоди та труднощі (в тому числі і ті, що пов'язані із воєнним станом), що є досить важливим в кризових ситуаціях. Через шкалу агресивності може діагностуватися схильність до ворожих реакції. Прикладом може бути вербальна або фізична агресія. Шкала ригідності характеризує ступінь гнучкості мислення та здатності адаптуватися до змін.

Результати опитування за методикою SCARED, яка призначена для виявлення тривожних розладів у дітей та підлітків за допомогою п'яти ключових сфер тривожності: генералізована тривожність, панічні розлади, соціальна фобія та сепараційна тривожність. Важливим є той момент, що методика дозволяє виявити домінуючі форми тривожності та її приховані прояви, які не завжди помітні під час звичайного спостереження.

Також важливим для дослідження є розуміння: чи є тривожний стан підлітка тимчасовим, який є актуальною реакцією на стресову ситуацію, або це вже закріплена стійка емоційна схильність до тривоги, і тоді це особистісна характеристика підлітка, яка може спровокувати подальші негативні відхилення вже не тільки зі сторони нервової система, а і зі сторони організму в цілому.

Інтеграція результатів за трьома методиками дозволяє побудувати цілісну картину емоційного стану підлітків та сформулювати програму необхідної допомоги.

В наступному розділі ми проаналізуємо кількісні та якісні показники, інтерпретуємо результати та зробимо

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ РЕЗУЛЬТАТІВ ЕМПИРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЕМОЦІЙНИХ СТАНІВ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ В УКРАЇНІ

3.1 Організація емпіричного дослідження емоційних станів підлітків під час війни в Україні

Спираючись на теоретичні висновки що до організації емпіричного дослідження, визначені критерії оцінювання, згідно опитувальників та вік досліджуємої аудиторії був розроблений план проведення психологічного дослідження особливостей емоціональних станів підлітків під час війни в Україні.

Першим етапом дослідження було вибір та обґрунтування вибору регіонів України для проведення психологічного дослідження. Оскільки тема дослідження звучить як «Особливості емоційних станів підлітків під час війни в Україні», логічним буде запропонувати досліджувати емоційні стани підлітків, які проживають (або були вимушені переїхати) у безпечних

(порівняно) регіонах України з емоційними станами підлітків, які опинилися (або проживають) у небезпечних регіонах України.

Першим регіонам для проведення дослідження є м. Буча, оскільки люди (в тому числі і підлітки) на момент початку збройного конфлікту знаходились саме тут, за місцем проживання. Це єдина необхідна характеристика, яка дозволяє обрати цей регіон.

У дослідженні прийняли участь 40 респондентів. Вони були обрані за місцем проживання.

1 група (небезпечний регіон України, наслідки воєнних дій більш чутливі, діти (підлітки) були безпосередніми учасниками стресових ситуації, які пов'язані із бойовими діями с період з лютого 2022 року і до березня 2025 року (час проведення опитування)): це підлітки віком від 12 до 16 років, які мешкають у м.Буча (20 респондентів);

2 група (безпечний регіон України, діти не були безпосередніми учасниками стресових події, які пов'язані з бойовими діями): це підлітки віком від 12 до 16 років, які мешкають у м.Вінниця (20 респондентів).

За гендерною ознакою – це 20 дівчаток і 20 хлопчиків (50% на 50%)

За віком респонденти були розподілені так:

16 років - 7,5%

15 років – 15%

14 років – 27,5%

13 років – 25%

12 років – 25%

Для наочності представимо розбивку за віковим критерієм на рисункі 3.1

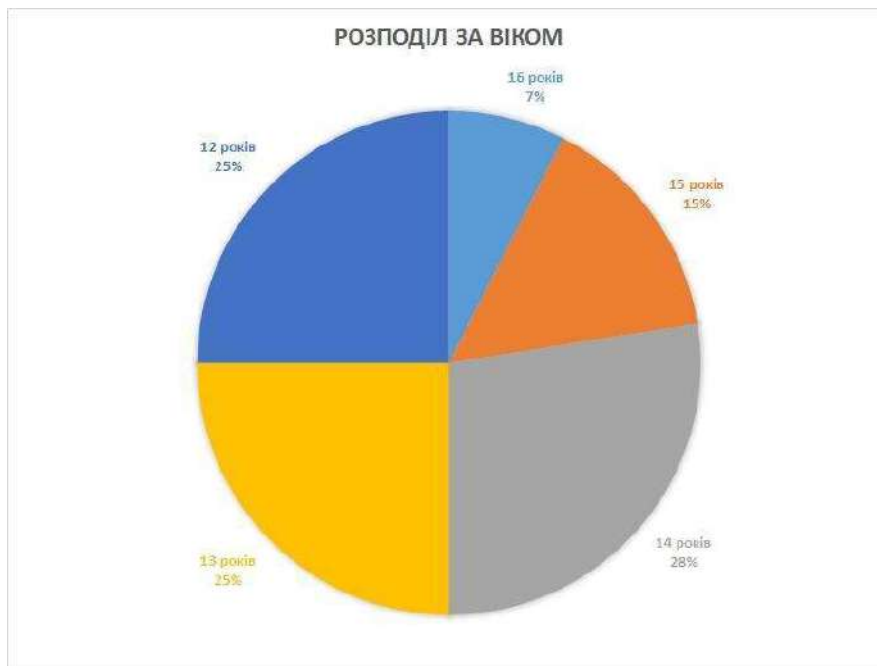


Рис. 3.1 Розподіл респондентів по віку.

3.2 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження емоційних станів підлітків отриманих за методикою Г.Айзенка.

З метою вивчення особливостей емоційних станів підлітків в умовах воєнного стану, було проведено порівняльне дослідження двох груп підлітків з м. Буча – Група 1, та з м.Вінниця – Група 2. Основною метою ми ставили визначити рівень тривожності, фрустрації, агресивності та регідності як емоційно-поведінкових реакції на війну та її психологічні наслідки.

Методика Г.Айзенка складається із 40 стверджень, поділених на 4 шкали. Інтерпретація результатів відбувається наступним чином:

0-7 балів – низький рівень;

8-14 балів – середній рівень;

15-20 балів – високий рівень:

Більше 21 балу – дуже високий рівень.

Загальний результат опитування по групах опитуваних

Представлений у таблиці 3.2.

Результати за методикою Айзенка

«Самооцінка психічних станів»

№ п/п	Назва підшкали	Група 1 (м.Буча)	Група 2 (м.Вінниця)
1	Тривожність	15	14,3
2	Фрустрація	11,7	10,9
3	Агресивність	10,8	11,5
4	Регідність	10,6	11,4

Таблиця 3.2

Перший показник **тривожності**. В Групі 1 (м.Буча) становить 15 балів, тоді як в Групі 2 (м.Вінниця) 14,3 бали. Хоча різниця є незначною, вона має важливе клініко-психологічне значення. Ми можемо констатувати підвищений рівень тривожності у підлітків Групи 1 (м.Буча), ймовірно зумовлений безпосереднім досвідом небезпеки, втрати звичного соціального оточення та відчуття екзистенційної загрози. Ці чинники сприяють формуванню стійкої гіпернастороженості, порушень сну, напруження. Все це є типовими проявами тривожності.

У той же час наявність підвищеного рівня тривожності і у підлітків з Групи 2 (м.Вінниця), який не дуже відрізняється від показника першої групи, може свідчити про вплив інформаційного середовища. Це може бути регулярні, на протязі 3-х років повідомлення про бойові дії, повідомлення про повітряні тривоги, загальний неспокійний інформаційний фон в суспільстві, невизначеність майбутнього. Усі ці чинники вказують на те, що в умовах війни навіть діти, які не перебувають (і ніколи не були) у зоні бойових дій, проживають у стані очікування небезпеки.

Друга підшкала – фрустрація. Фрустрація як емоційна реакція на блокування потреб безпеки, стабільності, соціальної підтримки, проявляється дещо вище у підлітків з Бучі (11,7 балів) порівняно з підлітками з Вінниці (10,9 балів). Це свідчить про глибше емоційне виснаження, досвід втрати контролю над життєвими подіями у підлітків, які безпосередньо пережили воєнні травми. Це може бути вимушена евакуація, втрата родичів або друзів.

Фрустрація у підлітків з Вінниці менш виражена, що логічно з огляду на відсутність досвіду, подібного дітям з Бучі. Про те її наявність у підлітків з Групи 2, може вказувати на те, що навіть опосередковане відчуття загрози може викликати втому, роздратування, зниження мотивації до навчання та соціальної активності, і, як наслідок – ризик розвитку апатичних станів.

Наступний показник – агресивність. Рівень агресивності у підлітків з Вінниці (11,5 балів) виявився вищим, ніж у підлітків в Бучі (10,8 бала). На перший погляд результат не очікуваний, адже діти, які зазнали стресу, часто демонструють агресивну поведінку к реакцію на небезпеку. Але, у підлітків, які отримали негативний досвід стресових ситуації під час воєнних події, може домінувати внутрішнє пригнічення емоції, а не зовнішня агресія. Це є типовою формою психологічного захисту після травматичних події. В цьому контексті можемо припустити, що підлітки з Бучі більш схильні до розвитку психосоматичних захворювань.

Підлітки з Вінниці (як більш безпечного регіону) можуть демонструвати вищий рівень роздратованості, імпульсивності, що трансформуються в зовнішні форми агресії, які можуть бути спрямовані на однолітків, вчителів, батьків та носити соціально-дезадаптивний характер. Додатковою причиною такого виду агресії може бути накопичення негативного афекту.

Результати оцінювання підшкали ригідність мають наступні результати. Показник ригідності вищий у підлітків з Вінниці (11,4 бали) у порівнянні з підлітками з Бучі (10,6 балів). Емоційна та когнітивна ригідність проявляється у негнучкості поведінки, труднощах адаптації до змін, схильності до повторюваних моделей реагування. Така особливість у відносно безпечному середовищі може бути стабільнішими умовами, що сприяють фіксації «жорстких» емоційних патернів реагування на стрес. У підлітків з Бучі нижчий рівень ригідності може свідчити про активацію адаптивних ресурсів: у кризових умовах психіка змушена бути гнучкою, активізуючи механізми

швидкого реагування. Це підтверджує гіпотезу про адаптивну пластичність підліткової психіки у надзвичайних обставинах.

Для наочності результати опитування представлені в виді діаграми на
рисунок 3.2.1

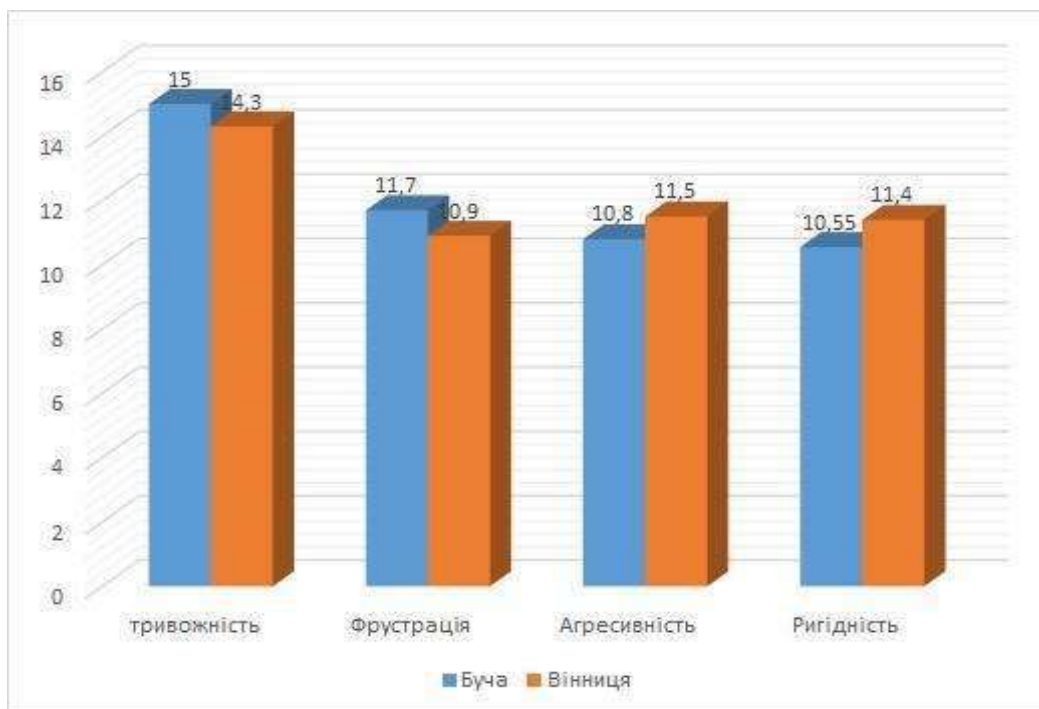


Рис. 3.2.1 «Результати за методикою Г.Айзенка
«Самооцінка психічних станів»

Усі ці показники вказують про високу психологічну вразливість підлітків у умовах війни, що потребує постійного моніторингу з боку фахівців.

Як що проаналізувати ті ж самі фактори, але з розподілом на групи по гендерним ознакам, отримуємо результати, представлені в таблиці 3.2.2 (Дівчата) та в таблиці 3.2.3 (Хлопці)

Результати по гендерним ознакам по методиці Г.Айзенка (Дівчата)

	Група 1 (Буча)	Група 2 (Вінниця)
Тривожність	17	16,2
Фрустрація	13,6	12,9
Агресивність	8,9	9,1
Ригідність	9,3	10,3

Таблиця 3.2.2

Для зручності інтерпретації представимо ці результати у виді діаграм (рисунок 3.2.2 (Дівчата), та рисунок 3.2.3 (Хлопці))

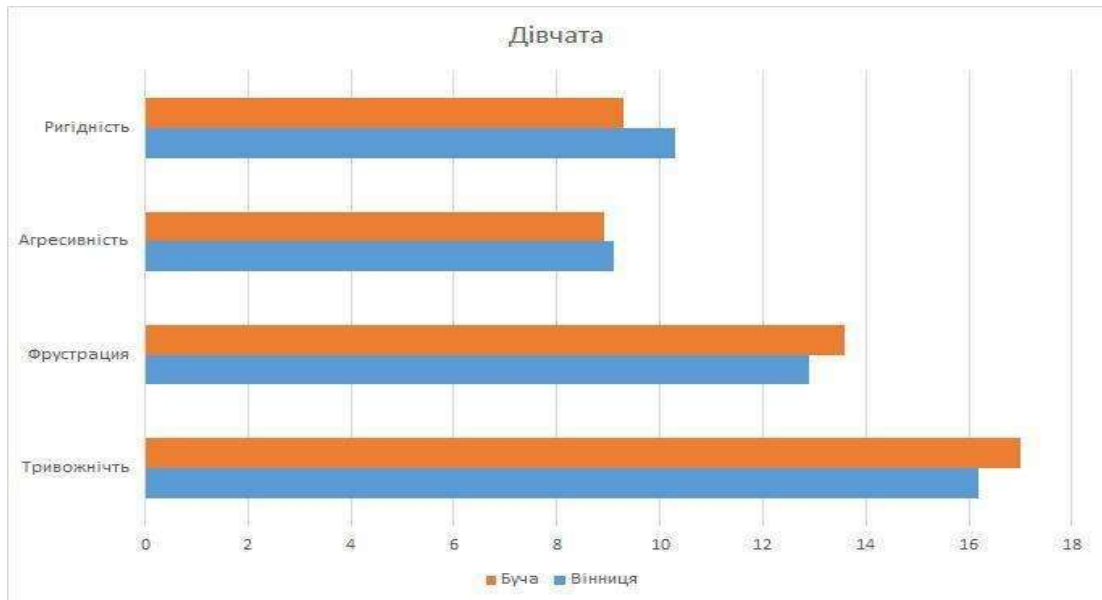


Рисунок 3.2.3 «Результати по гендерним ознакам по методиці Г.Айзенка «Самооцінка психічних станів» (Дівчата)

Результати по гендерним ознакам по методиці Г.Айзенка (Хлопці)

	Група 1 (Буча)	Група 2 (Вінниця)
Тривожність	13	12,4
Фрустрація	11,8	8,9
Агресивність	10,7	13,2
Ригідність	11,8	12,5

Таблиця 3.2.3

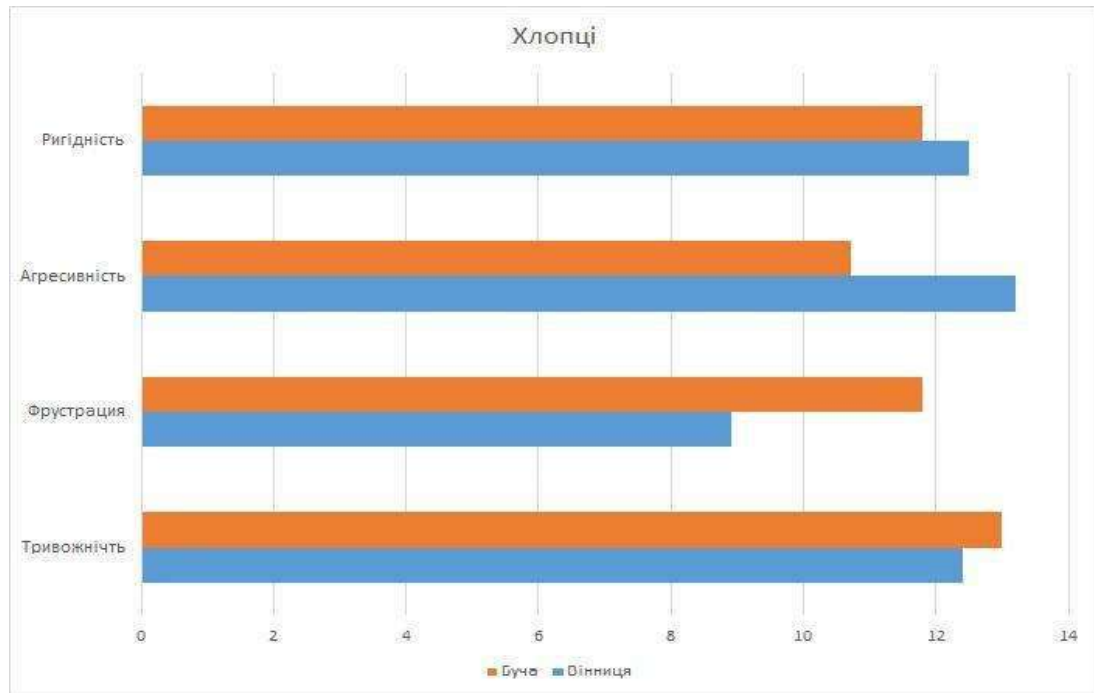


Рисунок 3.2.3 «Результати по гендерним ознакам по методиці Г.Айзенка «Самооцінка психічних станів» (Хлопці)

3.3 Результати, аналіз та інтерпретація результатів дослідження за опитувальником SCARED

В рамках даного дослідження для виявлення рівня та дослідження структури тривожних проявів у підлітків під час війни використали стандартизований опитувальний SCARED – скринінговий інструмент, розроблений для оцінки симптомів тривожних розладів відповідно до DSM-IV та DSM-5.

Загальна картина тривожності по двом групам виглядає так:

Середній бал тривожності у підлітків з Групи 1 (м.Буча) становить 32,5 бали, що перевищує аналогічний показник у підлітків із Групи 2 (м.Вінниця), який дорівнює 30,5 балів. Обидва значення можна вважати такими, що свідчать про наявність у підлітків середнього або підвищеного рівня тривожності. Проте ця невелика різниця в середньому значенні набуває

значущості у контексті різних життєвих обставин, в яких опинились діти Групи 1. Підвищений рівень загальної тривожності у респондентів Групи 1 може виникати на тлі пережитих травмуючих подій. Ці чинники були описані у попередньому пункті (див. п.3.2). Також, підвищений показник загальної тривожності можемо спостерігати і у підлітків Групи 2. Враховуючи той факт, що діти цієї групи знаходяться тільки в відносній безпеці, але не уникають негативного впливу інформаційного фону та низки інших негативних чинників, можемо зробити висновок, що підвищені показники є цілком логічні.

Проведем порівняльний аналіз за окремими шкалами опитувальника.

В таблиці 3.3.1 подаємо дані, отримані в емпіричному дослідженні тривожності по методиці SCARED.

Результати дослідження тривожності по підшкалам

за методикою SCARED

Підшкали	Група 1 (м.Буча)	Група 2 (м.Вінниця)
Загальна тривожність	32,5	30,5
Панічний розлад	8,1	8,3
Генералізована тривожність	10,5	8,85
Тривога сепарації	5,75	4,95
Соціальна тривожність	6,25	6,05
Шкільна тривожність	2	1,9

Таблиця 3.3.1



Рисунок 3.3.1. Рівні тривожності по методиці SCARED

Згідно з методичними показниками, як що сума балів по **шкалі панічного розладу** (п.1,6,9,12,15,18,19,22,24,27,30,34,38 опитувальника) більше 7, вона може вказувати на присутність панічного розладу та виражених соматичних симптомів тривоги. Отже у підлітків Групи 1 середній показник дорівнює 8,1 бали, а по Групі 2 – 8,3 бали. Отримані результати говорять про практично однаковий рівень вираженості симптомів, пов'язаних із раптовими фізіологічними проявами тривоги (прискорене серцебиття, відчуття втрати контролю, утруднене дихання..). Такі симптоми не завжди усвідомлюються підлітками, як симптоми тривоги. У цьому випадку можна припустити, що прояви панічних симптомів є більшою мірою особистісною особливістю, ніж виключно реакцією на зовнішні чинники і можуть мати значний вплив на соматовегетативні реакції незалежно від регіону проживання.

Показники генералізованої тривожності. У підлітків Групи 1 (м.Буча) цей показник дорівнює 10,5 бала. Той же показник по Групі 2 (м.Вінниця) становить 8,85 бала. Генералізована тривожність є ключовим індикатором хронічного переживання, що не має конкретного об'єкта. Поясненням такої різниці може бути той факт, що така тривожність формується внаслідок

тривалого перебування в умовах непередбачуваності, зруйнованого відчуття контролю, постійного очікування загрози. Для дітей із Групи 1 така реакція є природним наслідком життєвих подій, оскільки навіть в безпечному середовищі, мозок не одразу відновляє відчуття безпеки, потрібен час і зовнішні підтвердження безпеки навколо.

Показники **тривоги розлуки**. У цьому дослідженні маємо наступні результати: Група 1 – 5,75 балів, Група 2 – 4,95 балів. Показники цілком логічні. Підлітки, які в силу життєвих обставин мали досвід вимушеної розлуки із рідними, друзями або однолітками. Досвідчені психологи надають дані, що страх втратити близьку людину може спостерігатися десятиріччями та проявлятися через патологічну прив'язаність, що ми і констатуємо у цьому дослідженні. Показник по Групі 2 (м.Вінниця) може свідчити про психічну нестабільність підлітків по території усієї країни внаслідок війни.

Показник соціальної тривожності у двох досліджуваних групах майже ідентичні (6,25 (Група 1), та 6,05 (Група 2)). Це узгоджується з віковими закономірностями підліткового періоду, де питання соціального прийняття, тривоги перед публічними виступами, страху бути осміяним посідають ключове місце в емоційному розвитку. Це критичний період розвитку соціальної ідентичності, де питання прийняття, відповідності нормам групи, зовнішності та статусу набувають провідного значення. Соціальна тривожність у підлітків може проявлятися через підвищену сором'язливість, уникнення спілкування з новими, незнайомими людьми, а також через соматичні реакції. Суттєвим є те, що стресогенні фактори соціальної тривожності не зменшуються, а в окремих випадках навіть посилюються через загострення міжособистісної напруги. Цілком зрозуміло, що не маючи стабільної внутрішньої конструкції психіці, дітям важко вступати в нові соціальні зв'язки, або підтримувати ті, що вже існують. Підлітки можуть знижувати рівень емоційної відкритості, та, враховуючи особливості сучасного цифрового середовища, занурюватися у середовище соціальних

мереж. Іноді підлітки таким спілкуванням повністю підмінюють спілкування «в живу». Важливо розуміти, що соціальна тривожність може мати вторинні наслідки такі як депресивні розлади, шкільна дезадаптація, розлади харчової поведінки... Оскільки цю тенденцію ми констатуємо у всіх групах і не залежить від регіону проживання респондентів, можна зробити висновок, дана сфера вимагає особливої уваги з боку батьків, шкільних психологів, педагогів.

Шкала шкільної тривожності. Шкільна тривожність в цьому опитуванні є найменш помітною, але водночас надзвичайно впливових форм дитячої тривожності, особливо важливих в підлітковий вік, вік внутрішніх криз та трансформації. За отриманими результатами, рівень шкільної тривожності у підлітків з м.Буча становить 2,0 бали, тоді як у підлітків з м.Вінниця – 1,9 бали. В методичних зауваженнях до опитувальника вказано граничний поріг 3 бали, вище за який показники шкільної тривожності вважаються високими та можуть вказувати на наявність у досліджуємого шкільної фобії. Отже, на перший погляд ці значення можуть здаватися відносно низькими, але іноді підлітки «маскують» свої глибокі внутрішні конфлікти. Особливо у дітей з інтровертним типом реагування на зовнішні ситуації. Потрібно зауважити, що сучасне шкільне середовище в Україні змінилось до невпізнання. Велика кількість повітряних тривоги, переривчатись навчального процесу, нестабільна дисципліна, змішаний формат навчання, втрата сенсу здобуття освіти (як наслідок невпевненості в майбутньому), загальна зміна парадигми життя де порівняно з безпекою життя, шкільні оцінки втрачають свою важливість для підлітка. Ці та багато інших факторів значно демотивують дітей, сприяють байдужості до навчального процесу або викликає тенденцію «емоційного блокування»: небажання брати участь у шкільних заходах, «втеча» в ізоляцію, уникання відповідей на уроках. Вчителями такі прояви можуть оцінюватися як «лінь», «неповага», хоча насправді є захисною реакцією психіки на перевантаження. Таким чином маємо два полярних пояснення заниженої чутливості що до чинників,

сприяючих виникненню шкільної тривожності. Ця форма тривожності може проявлятися у страху перед помилкою, оцінкою, осудом, у перфекціоністських очікуваннях від себе та напрузі перед контрольними або новими завданнями.

В рамках цього дослідження у нас не існує задачі диференціювання цих чинників та їх наслідків, оскільки вони в будь – якому випадку вони будуть відноситися до обох груп підлітків та можуть бути віднесені до усіх регіонів країни.

Загалом, аналіз даних за методикою SCARED підтверджує високу чутливість українських підлітків до сучасної ситуації в країні та потребу у системному психосоціальному супроводі. Попри відносно низькі середні показники за шкалою шкільної тривожності, проблема має глибоке клініко-соціальне підґрунтя. Ранні прояви такої тривожності можуть значно зменшити вірогідність виникнення розладів адаптації та зниження академічної успішності та вторинних психосоматичних проявів.

3.4 Порівняльний аналіз результатів досліджування тривожних станів підлітків за методикою Спілберга-Ханіна

Методика Спілберга-Ханіна - один з найнадійніших діагностичних інструментів для вимірювання особистісної (OT) та реактивної (РТ) тривожності. Шкали реактивної тривожності дає можливість дати характеристику індивіду в конкретний момент часу, вона виступає як реакція на ситуативні стресори, тоді як особистісна тривожність є відносно стабільною характеристикою, яка вказує на схильність індивіда до переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях.

Згідно з методикою, нормативними середніми показниками для підлітків є:

РТ: 30-40 балів – середній рівень; більше 40 балів – підвищений;

OT: 35-45 балів – середній рівень; більше 45 балів – високий.

При діагностуванні двох груп підлітків отримані наступні результати, які додані у таблиці 3.4.1

***Реактивна та особистісна тривожність
за методикою Спілберга -Ханіна***

	Група 1 (м.Буча)	Група 2 (м.Вінниця)
Середня РТ	40,85	40,4
Середня ОТ	43,65	42,3

Таблиця 3.4.1

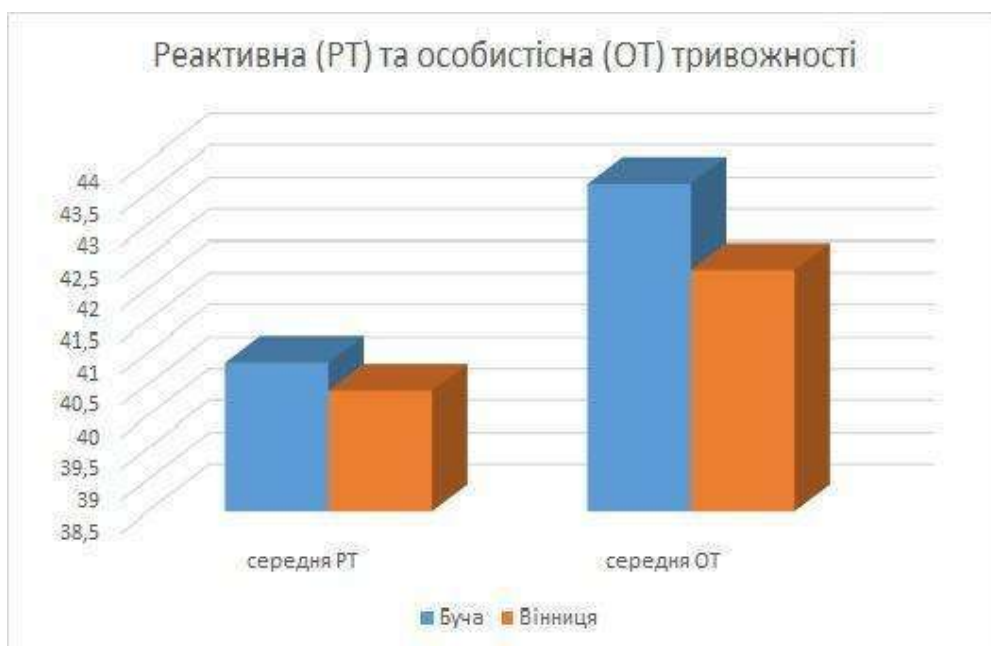


Рисунок 3.4.1 Реактивна та особистісна тривожність по методиці Спілберга-Ханіна

У підлітків з Групи 1 (м.Буча) середній показник РТ = 40,85 балів, у підлітків з Групи 2 (м.Вінниця) – 40,4 бала. Обидва значення наближаються до верхньої межі середнього рівня тривожності. Незначна різниця може свідчити про більшу напруженість психоемоційного стану у підлітків м.Бучі, що цілком логічно з огляду на пережитий досвід військових дії, обмеження безпеки та інші фактори, які могли сформувати підвищену чутливість до загроз у їхньому повсякденному житті.

Особистісна тривожність (ОТ) у підлітків з м.Буча становить 43,65 бали, що перевищує середній рівень і наближається до високого. У підлітків

м.Вінниця цей показник трохи нижчий – 42,3 бали, що все що свідчить про підвищену тривожність, але менш інтенсивну. Оскільки ОТ є стабільною характеристикою особистості, ці результати можуть казати про тенденцію у підлітків м.Бучі до формування стабільного тривожного стилю реагування внаслідок психотравмуючого впливу.

Слід зазначити, що 40% підлітків з Групи 1 рівні ОТ та РТ перевищували 45 баллів, що класифікується як клінічно значуща тривожність. У дітей м.Вінниці цей показник зафіксовано у 18 % респондентів.

Також потрібно зазначити, що у всіх дівчат в обох групах не виявлено низького рівня а ні особистісної, а ні реактивної тривожності. Усі показники РТ і ОТ – середнього або високого рівня. Вагомими причинами такого стану можуть бути:

- природна більша емоційна чутливість у дівчат;
- соціальні очікування щодо поведінки, зовнішності, успішності;
- гормональні зміни в пубертатному періоді.

В контексті дослідження слід зазначити, що зовнішні чинники напруженості в м.Буча в наслідок воєнних дій можуть тільки підвищити ці показники.

Порівняльні показники представлені на рисунку 3.4.2.

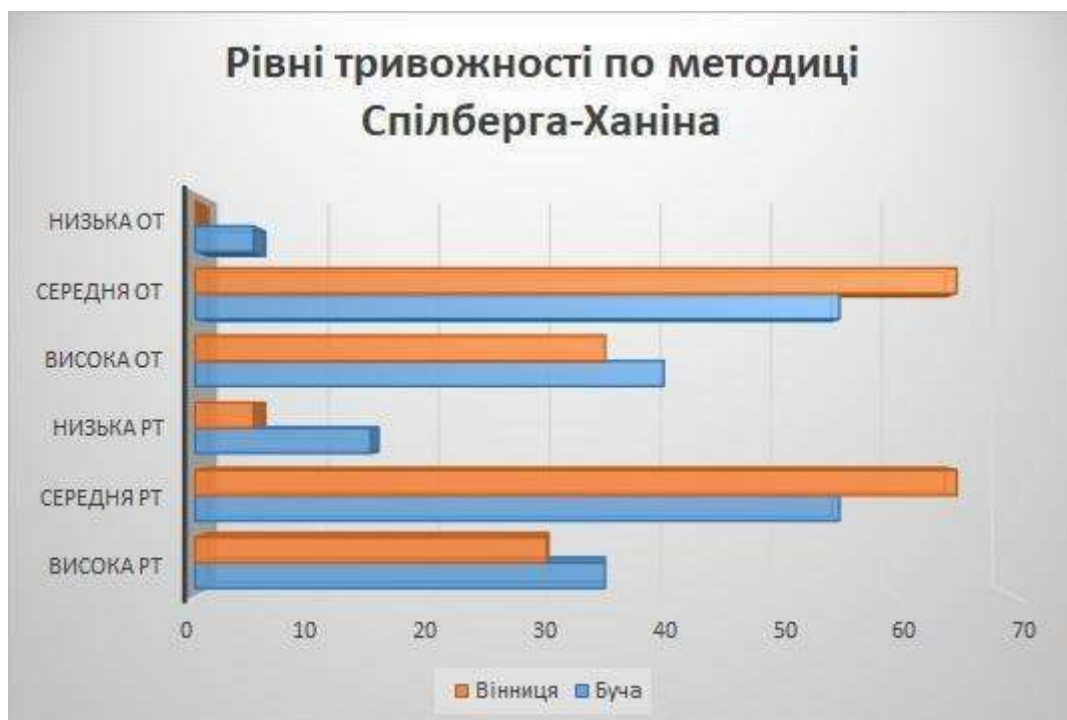


Рисунок 3.4.2. Рівні тривожності по методиці Спілберга-Ханіна

За гендерними ознаками виявлені такі особливості:

Середні показники РТ та ОТ у дівчат

	Група 1 (м.Буча)	Група 2 (м.Вінниця)
Середній рівень РТ	42,2	40,8
Середній рівень ОТ	45,1	43,8

Доведені дані в таблиці 3.4.2 показують, що дівчата з Бучі мали вищі значення ОТ та РТ, порівняно з дівчатами м.Вінниця.

Середні показники РТ та ОТ у хлопців

	Група 1 (м.Буча)	Група 2 (м.Вінниця)
Середній рівень РТ	39,8	38,8
Середній рівень ОТ	41,9	42

Представлені данні по середнім показникам ОТ та РТ у хлопців Бучі та Вінніці. Можемо бачити таку ж тенденцію, як і у дівчат: показники тривожності вище у підлітків із Бучі. Тоб-то, в контексті роботи можемо

зробити висновок, що рівень як ОТ та РТ залежить від напруженості ситуації, у якої опинилася підліток.

Як що порівняти показники в середині групи між хлопчиками та дівчатками отримаємо наступні данні:

Показники РТ та ОТ м.Буча

	хлопці	дівчата
Середній рівень РТ	39,8	42,
Середній рівень ОТ	41,9	45,1

Показники РТ та ОТ у підлітків м.Вінниця

	хлопці	дівчата
Середній рівень РТ	38,8	40,8
Середній рівень ОТ	42	43

Таким чином виявлені гендерні особливості: дівчата мають вищі показники РТ та ОТ порівняно з хлопцями. Ця тенденція зберігається незалежно в яких умовах (відносно безпеки) опиняються досліджувані. Отримані данні повністю узгоджуються з науковими даними про вищу емоційну чутливість підлітків жіночої статі до стресових впливів.

Проаналізувати рівень реактивної і особистісної тривожності по віку по двом групам, маємо результати, які відображені на рисунку 3.4.3 (Група 1) та 3.4.4 (Група)



Рисунок 3.4.3



Рисунок 3.4.4

Середні показники РТ і ОТ по віку в групах 1 та 2 відповідно

Аналіз вікових показників тривожності за методикою Спілберга-Ханіна дозволяє виявити нерівномірну динаміку показників як реактивної, так і особистісної тривожності у підлітків 12-16 років. У обох містах спостерігається тенденція до зростання показників тривожності у старших підлітків (15-16 років), що відповідає кризовим періодам особистісного розвитку, зокрема – формуванню ідентичності, переоцінці себе у соціальному контексті та майбутніх перспектив.

Як що дивитися різницю по містах: у підлітків з м.Буча, найвищі показники як РТ (46,5) так і ОТ (48,5) спостерігаються у найстаршій віковій групі 16 років. У підлітків 13-14 років спостерігається зниження РТ і ОТ, що може свідчити про стабілізацію емоційного стану на середньому етапі підліткового віку, яка знову змінюється зростанням тривожності у старшому віці. У 12-річних респондентів дуже високі показники як загальної емоційної незрілості, так і досвіду травматизації в молодшому віці (як що дивитися в контексті дослідження).

У підлітків Вінниці бачимо трохи іншу картину, на відміну від підлітків Бучі, динаміка більш рівномірна. Найнижчі показники РТ і ОТ спостерігаються у 12-річних підлітків (36,4 і 37,6), з поступовим зростанням у наступні роки. Максимальні показники (РТ=48, ОТ=49) бачим у підлітків 16 років. Пікове зростання тривожності у 13-14 років може бути пов'язане з переходом до середньої чи старшої школи, змінами в соціальних ролях та зростанням академічного тиску.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 3

Емпіричне дослідження показало наявність стійких проявів підвищеної тривожності серед опитаних підлітків 12-16 років в обох досліджуваних

групах (м.Буча, м.Вінниця). У переважної більшості респондентів зафіксовано середній або високий рівень реактивної та особистісної тривожності, що свідчить про сформовану схильність до тривожного реагування на ситуативні та соціальні подразники.

Аналіз даних, отриманих за методикою Спілберга-Ханіна, вказує на те, що середні показники як реактивної так і особистісної тривожності перевищують нормативні межі для підліткового віку. Зокрема, у групі з м.Буча середній рівень склав 40,85, в ОТ – 43,65; у групі з м.Вінниця – 40,4 та 42,3 відповідно. Такі показники дозволяють констатувати психологічну дестабілізацію емоційної сфери, яка, ймовірно, має соціально-екзогенне походження, зокрема у зв'язку з впливом події, які притаманні воєнному стану.

Методика SCARED дозволила конкретизувати характер тривожности, виявивши домінування генералізованої, панічної та соціальної тривожности у підлітків обох регіонів. При цьому середній рівень шкільної тривожности залишився в межах нормативного рівня (близько 2 балів), що ймовірно, пов'язано із зниженням суб'єктивної значущості освітнього середовища, зміни глобальних сенсів життя на фоні набагато ширших загроз (зокрема, війни, примусового переміщення чи пережитої особистої небезпеки)

Результати за методикою «Самооцінка психічних станів» вказують на переважання станів напруги, тривожного очікування та втоми, що є типовими емоційними реакціями в умовах хронічного стресу. Такий емоційний фон ускладнює процеси навчання, соціалізації та формування особистісної ідентичності в підлітковому віці.

У гендерному розрізі виявлено тенденцію до вищих показників як реактивної, так і особистісної тривожности у дівчат порівняно з хлопцями. Це повністю узгоджується з результатами попередніх досліджень з психофізіології підлітків, згідно з якими дівчата є більш емоційно чутливими

та схильними до внутрішньої симптоматики при стресових впливах (Зейгарник 1986, Баєва, 2011)

Порівняння результатів по регіонам показало незначну перевагу тривожних симптомів у підлітків м.Буча. З огляду на історичний контекст роботи (наявність бойових дій на території Бучанської громади в 2022 році), це може служити свідченням того, що навіть при тривалій посттравматичній адаптації у підлітків зберігаються симптоми тривожної готовності, порушення почуття безпеки. Наприклад показники сепаративної тривожності у дітей з м.Буча.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило виявити специфіку емоційних станів та їх проявів у підлітків віком 12-16 років в контексті воєнної дійсності, зокрема на прикладі мешканців м.Буча (територія, зазнавши активних бойових дій) та м.Вінниця (відносно безпечна територія). Теоретичне та емпіричне опрацювання проблеми підтвердило, що у умовах воєнного конфлікту значно зростає рівень емоційної напруженості, тривожності, дезадаптації, особливо у підлітків, які безпосередньо пережили воєнні події або постійно стикаються з пов'язаними з військовими стресорами. Це підтв

Методичний інструментарій включав три валідні та надійні психодіагностичні методики – тест тривожності Спілберга-Ханіна, опитувальник SCARED (виявлення тривожних розладів у дітей) та опитувальник Айзенка (самооцінка психічних станів). Загальна вибірка дослідження склала 40 підлітків. (50% на 50% з м.Буча та м.Вінниця).

Отримані емпіричні данні показали, що у значної частини підлітків спостерігається завищений рівень усіх форм тривожності. Зокрема, загальна тривожність за методикою SCARED в обох місцях перевищувала 30 балів (у підлітків з Бучі – 32,5, у підлітків з Вінниці – 30,5), що може свідчити про виражену потребу у психологічній підтримці та профілактиці психоемоційного напруження та зменшення вірогідності проявів генералізованої тривоги, соціофобії, панічних симптомів та соматичних скарг.

Науковці зазначають, що «психологічні наслідки війни можуть довго зберігатися після завершення бойових дій, особливо у дітей та підлітків, які зазнали безпосередньої загрози життю» (Костюк, 2022, с.87). Інші дослідники підкреслюють: «Тривожні порушення у підлітків у кризових умовах мають складну структуру, поєднуючи як особистісні характеристики, так і реакції на соціальний контекст» (Савчук, 2021, с.112)

Згідно з отриманими результатами за методикою Г.Айзенка, виявлено високі рівні фрустрації, агресивності й ригідності у підлітків обох міст.

Ці результати можуть вказувати на потенційні труднощі в соціальних взаємодіях та підвищений ризик розвитку психічних розладів, таких як депресія та тривожність, що включає фрустрацію як прояв негативних емоцій, наприклад емоційної лабільності та схильності до негативного сприйняття подій. Що до підвищених показників агресивності. Вона може проявлятися у конфліктній поведінці, схильності до антисоціальної дій, ворожості до оточення та імпульсивністю. В свою чергу ригідність, як стійкість до змін та гнучкості, може бути інтерпретована як комбінація високого невротизму та низької екстраверсії. Особистість може мати такі риси як тихість, песимізм та безвідповідальність.

Інтерпретація результатів емпіричного дослідження свідчить про те, що емоційні стани підлітків та їх прояви, в умовах війни набувають особливої інтенсивності і складності, як що враховувати, що підліток перебуває у критичному періоді психологічного розвитку, на який накладаються негативні фактори воєнного стану.

Для підтримки підлітків необхідно створювати культурно чутливі програми психологічної допомоги, що враховують як негайні так і довгострокові потреби. Важливо забезпечувати безпечні середовища для вираження та зцілення, а також підтримувати фактори стійкості, такі як сімейні зв'язки, соціальні мережі (школа, оточення).

Для успішної психологічної допомоги підліткам доцільно застосовувати цілісні підходи, що поєднують психодіагностику, індивідуальну й групову терапію (зокрема арт-терапію, КПТ, тілесноорієнтовані практики, проєктивні техніки, бесіди та роботу з родинами). Важливо, щоб практичні рекомендації ґрунтувалися не лише на загальних засадах допомоги, а й враховували локальний досвід, регіональні відмінності й особистісні ресурси підлітків.

Приклад комплексної програми психологічної підтримки:

1. Когнітивно-поведінкові техніки (КПТ) – методи, спрямовані на зміну дезадаптивного мислення, яке лежить в основі тривожних переживань.
2. Арт-терапія. Ці техніки є надзвичайною ефективними та екологічними саме для підлітків, які не завжди можуть вербалізувати свої почуття. Малюнок, колаж чи створення образів дозволяють вивести емоції у безпечну форму.
3. Пісочна терапія. Цей метод дозволяє дуже коректно відреагувати складні емоції та травматичний досвід.
4. Дихальні та тілесноорієнтовані вправи. Тіло – потужний канал зниження тривоги, особливо у підлітковому віці.
5. Групова терапія та психоедукація.
 - Проведення тематичних групових занять
 - Використання історій (storytelling) про підлітків, які впоралися зі страхом
 - Рольові ігри: моделювання ситуації та знаходження безпечних рішень

Приклад повної програми практичних занять з підлітками для подолання тривожності приведені у Додатку Є.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айзенк Г. Структура особистості: пер з англ. Москва: Прогрес, 1967. 364с.
2. Бондаренко О.Ф. Психологічні особливості прояву депресивних станів у підлітковому віці. Вісник НТУУ «КПІ». Політологія. Соціологія. Право. 2019. №3 С.56-62
3. Власенко І.О. Психологічні чинники соціальної адаптації молоді в умовах трансформації суспільства. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2020 №3 с.112-118
4. Власова О.В. Психологія розвитку: насч. Посіб. – К.: Академвидав, 2020. – 320 с.
5. Виготський Л.С. Психологія розвитку людини. Москва: Педагогіка , 1984р. 320 с.
6. Волошина С.А. Психологічна зрілість як чинник емоційної стабільності підлітків. Наукові записки НДУ імені М.Гоголя. 2019 №4. С.30-36
7. Гарбузюк О.В. Емоційні розлади у підлітків: діагностика і корекція. Український журнал дитячої психіатрії. 2022 №2. С. 10-18
8. Гошовська В.А. Психологічні особливості емоційного інтелекту підлітків. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Психологія». 2021 №1. С.34-40.
9. Гурович О.В. Соціально-психологічні чинники емоційної стабільності підлітків. Психологія: реальність і перспективи. 2021 №1. С. 5-65
10. Джеймс У. Психологія/ У.Джеймс; пер. З англ.; за ред. Л.А.Петровської. – М. Педагогіка, 1991, - 368С.
11. Еріксон Е. Ідентичність: юність і криза: пер. З англ. Київ: Либідь, 1996. 312 с.

12. Журавльова Л.М. Психологія особистості: навч. Посіб. – Центр учбової літератури, 2019. – 256 с.
13. Захарова Н.М. Психічне здоров'я підлітків в умовах війни. Психологія і суспільство. 2023 №1. С. 20-28
14. Зейгарник Б.В. Патопсихологія: пер. з рос. Москва: Прогрес, 1986. 287
15. Изард К.Е. Психологія емоцій: пер. з англ. Київ: Академвидав. 2007 – 464С.
16. Каверін І.В. Психологія екстремальних ситуацій: навчальний посібник. Харків: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2020, 280С.
17. Карпенко З.Л. Психологія емоційних станів підлітків. Львів: Світ, 2018, 240С.
18. Клочко В.І. Психологія мотивації підлітків: монографія. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2020. 210С.
19. Кокун О.М. Психофізіологічні основи емоційних станів: навчальний посібник. Київ: Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2017, 180С.
20. Крайг Г.Дж. Психологія розвитку. Повний курс. Перевод з англ. Освіта, 2000. 784С.
21. Лазуренко О.М. Психологія емоційних станів: навчальний посібник.: Либідь, 2021. 200С.
22. Марценовська Т.О. Психологічні особливості емоційної регуляції підлітків у кризових умовах. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Психологія». 2022. №1. 80-88с.
23. Максименко С.Д., Соловієнко В.О. Загальна психологія: навчю посіб. 2-го вид., стереотип. К.: МАУП, 2001. 256С.
24. Мар'яш Н.Ф. Соціально-психологічні чинники розвитку емоційної сфери підлітків. Науковий вісник Ужгородського університету. Серія «Психологія». 2019. №2 22-29С.

25. Носенко Є.Л. Психологія особистості: навч. посіб.- К: Центр учбової літератури, 2018. 280С.
26. Павелків О.В. Психологічні особливості формування емоційної стійкості у підлітків. Івано-Франківськ: Плай, 2021. 209С.
27. Піроженко Т.О. , Максименко Н.В., Пророк Н.В., Папуча М.В. Психологічний портрет особистості дитини: вікові періоди. К: Видавництво Людмила, 2019 -118С.
28. Піроженко Т.О. Психологія дитинства: навч.посіб. К: Видавничий дім «Слово», 2019 - 240С.
29. Пономаренко Л.П, Психологічні конфлікти у підлітковому віку: монографія. Київ: Видавництво Ліра-К, 2021 – 200,
30. Савчук О.М. Психологічна підтримка підлітків у кризових умовах. Психологія: реальність і перспективи. 2021 №17. С.108-115
31. Сергієнко О.М. Психологія особистості: теорія і практика. К: Наукова думка, 2019 – 230с.
- 32.Ташлікова А.А. Психологічні особливості соціалізації підлітків у сучасних умовах. Психологія: реальність і перспективи. 2020. №15. С.40-47
33. Титаренко Т.М. Посттравматичне життєсозидання: способи досягнення психологічного благополуччя: монографія. Кропивницький: Імекс – ЛТД, 2020 – 160с.
- 34.Чернобровкіна Н.В. Психологія емоційних станів: навч. Посібник К: Центр учбової літератури, 2022 – 192С.
35. Шевченко С,В, Психологія емоцій: навч. Посіб. К: Либідь, 2021 – 240С.
36. Яценко Т.С. Психологічні основи глибинної корекції особистості: монографія. Київ: Вища школа, 2018 – 230С.

37. Muris P., Bodden D. Anxiety and depression in adolescents: A review of emotional regulation. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2007. Vol. 1, No. 1. P. 6. DOI: 10.1186/1753-2000-1-6.
38. **Van der Kolk, B. A.** *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma* / B. A. Van der Kolk. – New York: Viking, 2014. – 464 p.
39. **Lazarus, R. S.** *Emotion and Adaptation* / R. S. Lazarus. – New York: Oxford University Press, 1991. – 557 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика Г.Айзенка «Самооцінка психічних станів»

Інструкція. Уважно прочитайте опис різних психічних станів.

Якщо цей опис збігається з Вашим станом і стан виникає часто, то необхідно оцінити його в 2 бали. Якщо цей стан виникає зрідка, то ставиться один бал.

Якщо не збігається з Вашим станом – 0 балів.

Опис станів.

I. Шкала тривожності:

1. Не почуваю впевненості в собі.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
- 4 Легко впадаю в зневіру.
- 5 Турбуюся тільки про уявлювані неприємності.
- 6 Мене лякають труднощі.
- 7 Люблю копатися у своїх недоліках.
- 8 Мене легко переконати.
- 9 Я недовірливий.
- 10 Я важко переносю час очікування.

II. Шкала фрустрації:

- 1 Нерідко мені здаються безвихідними ситуації, з яких усе-таки можна знайти вихід.
- 2 Неприємності мене сильно розстроюють, я падаю духом.
- 3 Під час великих неприємностей я схильний без достатніх підстав звинувачувати себе.
- 4 Нещастя і невдачі нічому мене не вчать.
- 5 Я часто відмовляюся від боротьби, вважаючи її марною.
- 6 Я нерідко почуваюся беззахисним.

- 7 Іноді в мене буває стан розпачу.
- 8 Я почуваю розгубленість перед труднощами.
- 9 У важкі хвилини життя іноді поводжуся по дитячому, хочу, щоб пожаліли.
- 10 Вважаю недоліки свого характеру непоправними.

III. Шкала агресивності:

- 1 Залишаю за собою останнє слово.
- 2 Нерідко в розмові перебиваю співрозмовника.
- 3 Мене легко розсердити.
- 4 Люблю робити зауваження іншим.
- 5 Хочу бути авторитетом для інших.
- 6 Не задовольняюся малим, хочу найбільшого.
- 7 Коли розгніваюся, погано себе стримую.
- 8 Волію краще керувати, ніж підкорятися.
- 9 У мене різка, грубувата жестикуляція.
- 10 Я мстивий.

IV. Шкала ригідності:

- 1 Мені важко змінювати звички.
- 2 Нелегко переключати увагу.
3. Дуже насторожено ставлюся до всього нового.
- 4 Мене важко переконати.
- 5 Нерідко в мене не виходить з голови думка, якої слід було б позбутися.
- 6 Нелегко зближуюся з людьми.
- 7 Мене засмучують навіть незначні порушення плану.
- 8 Нерідко я виявляю впертість.
- 9 Неохоче йду на ризик.
- 10 Різко переживаю відхилення від прийнятого мною режиму дня.

Обробка результатів.

Підрахуйте суму балів за кожною групою запитань:

- I. З 1 по 10 запитання – шкала тривожності;
- II. З 11 по 20 запитання – шкала фрустрації;
- III. З 21 по 30 запитання – шкала агресивності;
- IV. З 31 по 40 запитання – шкала ригідності.

Інтерпретація результатів

Тривожність:

- 0-7 балів - низька тривожність;
- 8-14 балів - тривожність середня, допустимого рівня;
- 15-20 балів - висока тривожність.

Фрустрація:

- 0-7 балів - висока самооцінка, стійкість до невдач, ви не боїтеся труднощів;
- 8-14 балів - середній рівень самооцінки, має місце фрустрація;
- 15-20 балів - низька самооцінка, ви уникаєте труднощів, боїтеся невдач.

Агресивність:

- 0-7 балів - ви спокійні, стримані;
- 8-14 балів - середній рівень агресії;
- 15-20 балів - ви агресивні, нестримані, маєте труднощі в стосунках з людьми.

Ригідність:

- 0-7 балів - ригідності нема;
- 8-14 балів - середній рівень;
- 15-20 балів - сильно виражена ригідність, вам протипоказані зміна місця роботи, зміни в сім'ї.

Додаток А1

Результати опитування по методиці Г.Айзенка

Таблиця Б.1

Стать	Вік	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Ж (Буча)	16	19	15	10	11
Ж (Буча)	15	19	16	10	10
Ж (Буча)	15	18	14	8	9
Ж (Буча)	14	18	15	8	9
Ж (Буча)	15	17	14	9	8
Ж (Буча)	14	17	14	8	9
Ж (Буча)	12	16	12	10	8
Ж (Буча)	13	16	12	9	10
Ж (Буча)	13	15	11	9	10
Ж (Буча)	13	15	13	8	9
Ч (Буча)	13	15	12	9	8
Ч (Буча)	12	15	12	7	9
Ч (Буча)	14	13	9	13	11
Ч (Буча)	12	13	10	15	12
Ч (Буча)	12	13	9	15	14
Ч (Буча)	13	13	9	14	13
Ч (Буча)	12	12	9	14	13
Ч (Буча)	14	12	10	14	12
Ч (Буча)	13	12	10	14	12
Ч (Буча)	16	12	8	12	14
Ж (Вінн)	16	18	14	7	9
Ж (Вінн)	15	18	15	9	11
Ж (Вінн)	12	17	13	7	8
Ж (Вінн)	14	17	14	9	10
Ж (Вінн)	14	16	13	7	10
Ж (Вінн)	13	16	13	8	10
Ж (Вінн)	14	16	13	8	10
Ж (Вінн)	15	16	13	9	10

Ж (Вінн)	14	14	10	14	12
----------	----	----	----	----	----

Продовження таблиці Б1

Стать	Вік	Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Ж (Вінн)	12	14	11	13	13
Ч (Вінн)	14	14	10	14	13
Ч (Вінн)	13	14	9	14	14
Ч (Вінн)	14	13	10	11	13
Ч (Вінн)	13	13	10	13	12
Ч (Вінн)	12	13	10	14	12
Ч (Вінн)	14	12	8	12	10
Ч (Вінн)	15	12	8	14	13
Ч (Вінн)	13	11	7	12	14
Ч (Вінн)	12	11	8	13	12
Ч (Вінн)	12	11	9	15	12

Додаток В

Шкала SCARED

Інструкція: Нижче наводиться список тверджень, що можуть описувати те, як ти чуєшся. Прочитай кожне твердження і у колонці навпроти відзнач позначкою ту відповідь, яка найкраще стосується твого самопочуття протягом останніх трьох місяців.

Таблиця С.1

№	Питання	Дуже/часто	Трохи/іноді	Ні/Ледь-ледь
1.	Коли я чогось лякаюся, мені важко дихати.			
2.	У мене з'являються головні болі у школі.			
3.	Мені не подобається бути з людьми, яких я добре не знаю.			
4.	Мені стає страшно, якщо я сплю не вдома.			
5.	Я переживаю, чи подобаюсь іншим.			
6.	Коли я лякаюся, то відчуваю, ніби втрачаю свідомість.			
7.	Я нервую.			
8.	Я всюди ходжу за мамою або татом.			
9.	Інші говорять мені, що я виглядаю неспокійним (-ою)/стривоженим (-ою).			
10.	Я відчуваю тривогу, неспокій у присутності незнайомих людей.			
11.	У мене з'являються болі в животі у школі.			
12.	Коли я лякаюся, то почуваюся, ніби божеволію.			
13.	Я хвилююся, коли сплю сам (-а).			
14.	Я переживаю за те, щоб бути настільки ж вправним (-ою), як інші діти.			
15.	Коли я відчуваю тривогу/страх, то мені здається, ніби все навколо несправжнє.			
16.	Мені сняться жахи про те, що з моїми батьками стається щось погане.			
17.	Школа викликає у мене хвилювання.			
18.	Коли я переживаю сильний страх, то моє серце починає пришвидшено битись.			
19.	У мене може бути таке відчуття, ніби я весь (вся) тремчу.			
20.	Мені сняться жахи про те, що зі мною стається щось погане.			
21.	Я хвилююся, чи мені все вдасться.			
22.	Коли я лякаюся, то сильно пітнію.			
23.	Мене постійно мучать сумніви			
24.	Мені стає дійсно страшно без жодної на те причини.			
25.	Я боюся бути вдома сам (-а).			
26.	Мені важко розмовляти з незнайомими людьми.			
27.	Коли я переживаю сильний страх, то маю таке відчуття, ніби можу задихнутися.			
28.	Інші говорять мені, що я надмірно хвилююся.			

Продовження таблиці С.1

29.	Мені не подобається бути далеко від моєї сім'ї.			
30.	Я боюся, що у мене можуть бути напади тривоги (або панічні атаки).			
31.	Я переживаю, що з моїми батьками може статись щось погане.			
32.	Я соромлюсь незнайомих людей.			
33.	Я переживаю за майбутні події.			
34.	Коли я переживаю страх, тривогу, мені хочеться блювати.			
35.	Я переживаю за те, наскільки добре мені все вдається.			
36.	Я боюся ходити до школи.			
37.	Я переживаю за події, які вже відбулися.			
38.	Коли я переживаю страх, тривогу, то відчуваю запаморочення.			
39.	Я нервую, коли перебуваю з іншими дітьми або дорослими, і мені потрібно зробити щось в той час, як вони за мною спостерігають (наприклад, читати вголос, говорити, грати в гру, займатися спортом).			
40.	Я нервую, коли йду на вечірку, дискотеку, чи в будь-яке інше місце, де будуть люди, яких я добре не знаю.			
41.	Я сором'язливий (-а).			

Оцінювання:

За кожну відповідь «Дуже/часто» нараховується 2 бали, «Трохи/іноді» 1 бал, «Ні/Ледь-ледь» - 0 балів. Загальна кількість балів ≥ 25 може вказувати на присутність тривожного розладу. Коли кількість балів ≥ 30 , присутність тривожного розладу є доволі імовірна. Сума балів 7 і вище у пунктах 1, 6, 9, 12, 15, 18, 19, 22, 24, 27, 30, 34, 38 може вказувати на присутність панічного розладу та виражених соматичних симптомів тривоги.

Сума балів 9 і більше у пунктах 5, 7, 14, 21, 23, 28, 33, 35, 37 може вказувати на присутність генералізованого тривожного розладу.

Сума балів 5 і вище у пунктах 4, 8, 13, 16, 20, 25, 29, 31 може вказувати на присутність розладу сепараційної тривоги.

Сума балів 8 і вище у пунктах 3, 10, 26, 32, 39, 40, 41 може вказувати на соціальну фобію.

Сума балів 3 три і вище у пунктах 2, 11, 17, 36 може вказувати на присутність шкільної фобії.

Додаток В1

Результати опитування за методику SCARED

№ п/п	Стать	Вік	Заг. бал	Панічний розлад	Генерал. Трив.	Тривога розлуки	Соціальна тривога	Шкільна тривога
1	Ж (Вінн)	15	35	9	12	5	7	2
2	Ж (Вінн)	14	29	6	8	6	6	3
3	Ж (Вінн)	15	28	6	9	6	6	1
4	Ж (Вінн)	12	37	10	12	5	7	3
5	Ж (Вінн)	14	30	9	9	5	5	2
6	Ж (Вінн)	13	30	10	9	4	5	2
7	Ж (Вінн)	13	30	9	8	5	6	2
8	Ж (Вінн)	13	33	10	9	6	6	2
9	Ж (Вінн)	13	33	9	9	6	7	2
10	Ж (Вінн)	12	31	12	7	4	6	2
11	Ч (Вінн)	14	31	9	11	5	5	1
12	Ч (Вінн)	14	34	10	11	5	6	2
13	Ч (Вінн)	13	29	6	9	6	6	2
14	Ч (Буча)	12	28	8	8	5	5	2
15	Ч (Вінн)	13	26	6	7	4	7	2
16	Ч (Вінн)	13	30	8	9	5	6	2
17	Ч (Вінн)	14	26	8	7	5	5	1
18	Ч (Вінн)	14	28	7	8	4	7	2
19	Ч (Вінн)	16	24	6	6	5	6	1
20	Ч (Вінн)	13	29	8	9	3	7	2

21	Ж (Буча)	16	32	8	11	7	5	1
22	Ж (Буча)	15	27	7	8	4	6	2
23	Ж (Буча)	13	35	7	13	6	6	3
24	Ж (Буча)	14	29	8	8	5	7	1
25	Ж (Буча)	15	36	9	11	6	8	2
26	Ж (Буча)	12	31	8	10	5	6	2
27	Ж (Буча)	14	36	7	13	6	7	3
28	Ж (Буча)	14	36	9	12	5	7	3
29	Ж (Буча)	15	28	7	8	6	5	2
30	Ж (Буча)	13	32	8	9	7	6	2
31	Ч (Буча)	12	24	4	8	5	5	2
32	Ч (Буча)	14	34	9	11	6	7	1
33	Ч (Буча)	12	26	6	8	5	5	2
34	Ч (Буча)	14	33	8	9	7	6	3
35	Ч (Буча)	12	35	9	11	6	7	2
36	Ч (Буча)	12	32	10	10	5	6	1
37	Ч (Буча)	13	34	9	10	6	6	3
38	Ч (Буча)	13	37	10	12	6	7	2
39	Ч (Буча)	12	34	8	11	7	7	1
40	Ч (Буча)	12	30	9	8	5	6	2

Додаток В

Методика Спилберга-Ханина

Інструкція: Уважно прочитайте кожну з наведених нижче пропозицій і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як ви почуваетесь в даний момент. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних та неправильних відповідей немає.

	<i>Судження</i>	<i>Ні, це не так</i>	<i>Скоріше так</i>	<i>Вірно</i>	<i>Цілковито вірно</i>
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжусь у напрузі	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваюся вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочившим	1	2	3	4
9	Я незадоволений собою	1	2	3	4
10	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4
11	Я упевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я збентежений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4

17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4
20	Мені приємно	1	2	3	4
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Нерідко я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26	Зазвичай я почуваюсь бадьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі зазвичай дуже турбують мене	1	2	3	4
29	Я надто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все надто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
33	Зазвичай я почуваюся в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій	1	2	3	4
35	У мене буває нудьга	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Всякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4

40	Мене охоплює сильно занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи	1	2	3	4
----	---	---	---	---	---

Результати опитування за методикою Спілберга-Ханіна

Додаток В1

<i>№</i>	<i>стать</i>	<i>вік</i>	<i>PT</i>	<i>рівень PT</i>	<i>OT</i>	<i>рівень OT</i>
1	Ч (Буча)	13	37	середній	41	середній
2	Ч (Буча)	12	47	високий	49	високий
3	Ч (Буча)	14	28	низький	32	середній
4	Ч (Буча)	12	40	середній	46	середній
5	Ч (Буча)	12	51	високий	53	високий
6	Ч (Буча)	13	33	середній	35	середній
7	Ч (Буча)	12	44	середній	47	високий
8	Ч (Буча)	14	38	середній	38	середній
9	Ч (Буча)	13	29	низький	27	низький
10	Ч (Буча)	16	51	високий	54	високий
11	Ч (Вінниця)	14	35	середній	33	середній
12	Ч (Вінниця)	13	47	високий	48	високий
13	Ч (Вінниця)	14	42	середній	43	середній
14	Ч (Вінниця)	13	40	середній	45	середній
15	Ч (Вінниця)	12	37	середній	41	середній
16	Ч (Вінниця)	14	49	високий	47	високий
17	Ч (Вінниця)	13	46	високий	52	високий
18	Ч (Вінниця)	13	32	середній	35	середній
19	Ч (Вінниця)	12	29	низький	31	середній
20	Ч (Вінниця)	12	31	середній	33	середній
21	Ж (Буча)	16	42	середній	43	середній
22	Ж (Буча)	15	52	високий	54	високий
23	Ж (Буча)	15	36	середній	40	середній
24	Ж (Буча)	14	31	середній	34	середній

2		15	50	високий	53	високий
5	Ж (Буча)					
2		14	41	середній	45	середній
6	Ж (Буча)					
2		12	46	високий	48	високий
7	Ж (Буча)					
2		13	39	середній	44	середній
8	Ж (Буча)					
2		13	49	високий	51	високий
9	Ж (Буча)					
3		13	33	середній	39	середній
0	Ж (Буча)					
3		16	48	високий	49	високий
1	Ж (Вінн)					
3		15	43	середній	45	середній
2	Ж (Вінн)					
3		12	45	середній	42	середній
3	Ж (Вінн)					
3		14	47	високий	49	високий
4	Ж (Вінн)					
3		14	44	середній	46	високий
5	Ж (Вінн)					
3		13	33	середній	38	середній
6	Ж (Вінн)					
3		14	46	високий	47	високий
7	Ж (Вінн)					
3		15	39	середній	43	середній
8	Ж (Вінн)					
3		14	35	середній	38	середній
9	Ж (Вінн)					
4		12	40	середній	41	середній
0	Ж (Вінн)					

Додаток Г

Приклад психологічної допомоги підліткам «Сила всередині мене»

(розрахований на 8 занять)

Цільова група: підлітки 12-16 років з підвищеним рівнем тривожності, постраждали від наслідків війни.

Форма роботи: групова або індивідуальна, тривалість кожного заняття – 45-60 хвилин

Таблиця Г.1

--	--	--	--

<i>№</i>	<i>Тема</i>	<i>Ціль</i>	<i>Основні техніки</i>
1	Знайомство. Створення безпечного простору	Налагодити контакт, сформувати довіру, знизити напруження	Ім'я-асоціація, арт- завдання «Мій символ захисту»
2	Що таке тривога?	Розуміння природи тривоги, її проявів	Психоедукація, малюнок «Мій тривожний монстр», обговорення
3	Як тіло реагує на тривогу	Підвищити тілесну обізнаність	Дихання 4-7-8, «Мій центр», гра «Живий манекен»
4	Які думки впливають на тривогу	Навчити підлітків розпізнавати негативні установки	Піраміда мислення, вправа «Заміна думки»
5	Створюю силу	Ресурсне арт-заняття для активації внутрішньої сили	Вправа «Мій героїчний образ», створення амулета
6	Пісочна терапія: безпечне місце	Зміцнення почуття контролю, зниження тривоги	Техніка «Острів безпеки»
7	Тривога в соціальних ситуаціях	Розвиток соціальних навичок, зменшення соціальної тривоги	Рольові ігри, робота з картками «Що я скажу, як що...»
8	Підсумки. Мої ресурси	Закріплення навичок, підведення підсумків	«Карта підтримки», «Постання собі в майбутнє»

Варіанти справ для використання при проведенні програми психологічної допомоги підліткам.

Таблиця Г.2

Назва вправи	Методика	Мета	Вікова адаптація	Інструм.
«Піраміда реалістичного»	КПТ	Визначення типів думок, зменшення катасрофізації	12-16 років	Папір, ручка
«Мій тривожний монстр»	Арт-терапія	Візуалізація тривоги, зменшення сили страху	12-14 років	Аркуш, фарби
«Острів безпеки»	Пісочна терапія	Створення образу захисту, стабілізація	12-16 років	Пісочниця, фігурки
«4-7-8»	Тілесна робота	Фізіологічне зниження тривоги	12-16 років	Інструкція
«Зміна думки»	КПТ	Формування позитивного мислення	13-16 років	Картки думок
«Карта емоцій»	Арт-терапія	Ресурсування, віра в себе	12-16 років	Аркуші, конверти
«Послання собі в майбутнє»	Арт-терапія	Ресурсування, віра в себе	12-16 років	Аркуші, конверти