

КИЇВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ РОЗВИТКУ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА  
«ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ВИМУШЕНОЇ  
МІГРАЦІЇ»

Освітньо-професійна програма «Психологія»  
Спеціальність 053 «Психологія»

Студентки 4 курсу, 2 групи  
ОС «Бакалавр»  
спеціальності 053 «Психологія»  
**Рюмейси КАВАК**

Науковий керівник:  
к.п.н, доцент,  
доцент кафедри психології розвитку  
**Світлана ПАЩЕНКО**

Допустити до захисту в ЕК  
кафедри психології розвитку  
Протокол № \_\_\_\_\_ від \_\_\_\_\_  
Завідувач кафедри:  
доктор психологічних наук, професор  
Власова Олена Іванівна  
\_\_\_\_\_ (підпис)

**Київ – 2023**

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ	
ТРИВОЖНОСТІ	7
1.1. Поняття, види та форми тривожності.....	7
1.2. Психологічні особливості тривожності дітей, які зазнали вимушеної міграції.....	14
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ	
2.1. Організація та методика дослідження.....	23
2.2. Аналіз результатів дослідження.....	29
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ-МІГРАНТІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	
3.1. Загальні принципи та методи психологічної корекції стресу та тривоги у дітей підліткового віку	35
3.2. Психологічні рекомендації для зниження рівня тривожності підлітків, які зазнали вимушеної міграції	37
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Підлітковий вік характеризується перебудовою організму та пришвидшенням процесів дозрівання як у фізичному, так і у психологічному плані. Він є одним із найскладніших періодів онтогенезу людини. Це кризовий віковий період, який необхідно вивчати не як елемент у структурі періодизації, а насамперед на основі показників динамічного розвитку, оскільки без вивчення умов формування дитини в онтогенезі, неможливо виявити її психологічні особливості. У дитини підліткового віку формуються установки, осмислення яких відбувається спершу психічно, розумово, а пізніше і підкріплюються поведінковими навичками та виникненням новоутворень віку.

Специфіка формування дитини на підлітковому етапі знаходить прояв у таких якостях, як упертість та байдужість до зовнішнього оцінювання та пошук груп однолітків, важливих для формування самооцінки та самоповаги за принципом схожості. При порівнянні своєї особистості та особистості іншого підлітка відбувається порівняння між його внутрішньою та сторонньою людиною. Він робить спроби вимагати від оточення, щоб його вважали дорослі, у нього виникає усвідомлення того, що він також має свої особисті погляди. Відбувається рефлексія щодо пізнання власної особистості у когнітивній, суспільно-духовній, емоційній та ін. галузях. Значна для підліткового віку активність – це усвідомлення правил і рамок взаємодій, які максимально яскраво виражаються у соціально схвалюваній діяльності.

За умови таких суттєвих зовнішніх і внутрішніх змін у підлітків часто виникають почуття невпевненості та тривоги, пов'язані з основними етапами становлення в межах цього кризового етапу розвитку. Проблема страху займає особливе місце в сучасному науковому пізнанні. Це «центральна проблема

сучасної цивілізації», найважливіша риса нашого часу, їй надається значення найважливішого «життєвого досвіду сучасності». Природньо, що у психологічній літературі збільшується кількість публікацій на тему страху. Це свідчить про зростання інтересу до вивчення даної проблеми. Сучасні підлітки живуть у складних умовах соціально-політичних змін та економічних криз, які разом із внутрішніми суперечностями сприяють виникненню розладів особистості та призводять до зниження рівня соціальної адаптованості підлітків, збільшують рівень стресу та тривоги, які вони переживають.

Отже, підлітковий вік — це особлива, суперечлива перехідна фаза від дитинства до дорослого життя, коли активно формується самопізнання дитини, розширюються ціннісне ставлення до світу та свого місця в ньому, створюється власна система особистісних координат.

Даною проблемою у психології займалися такі вчені, як Е. Еріксон, У. Морган, Ю. В. Пахомов, Ю. Ханін, Г. Айзенк, Ч. Спілбергер, Н. Махоні, Е. Соколов, Е. Г. Ейдемільер, А. І. Захаров та інші. Вони багато років досліджували явище підліткової тривожності як емоційного стану та її вплив на соціалізацію молоді особистості.

Вивченню психологічних властивостей, адаптивних можливостей та особливостей поведінки дітей, які зазнали вимушеної міграції присвятили свої праці О. Є. Блинова, Ф. Ю. Василюк, Т. В. Іванова, Є. М. Калюжна, О. А. Малиновська, О. Озтюрк, Л. Е. Орбан-Лембрик та інші.

**Об'єкт дослідження:** психологічний феномен тривожності.

**Предмет** – психологічні особливості тривожності у дітей підліткового віку, які зазнали вимушеної міграції.

**Мета дослідження** теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити проблему тривожності у дітей підліткового віку, які зазнали вимушеної міграції.

Мету конкретизовано за допомогою визначення таких **завдань дослідження**:

- проаналізувати основні теоретичні підходи до визначення тривожності;
- визначити психологічні особливості тривожності дітей, які зазнали вимушеної міграції;
- емпірично дослідити особливості тривожності у дітей-мігрантів підліткового віку;
- розробити психологічні рекомендації задля зниження рівня стресу та тривоги для підлітків, які зазнали вимушеної міграції.

В ході виконання зазначених завдань роботи застосовувався комплекс **методів дослідження**:

- *теоретичні*: аналіз і синтез, вивчення термінологічної бази дослідження, порівняння та узагальнення;
- *емпіричні*: метод спостереження, Методика діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса, Методика «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Х. Тейлора (адаптація Т. А. Немчинова), Методика «Шкала тривожності» О. Кондаша.
- *математично-статистичні*: методи описової статистики, порівняльний аналіз, диференціації, узагальнення, групування.

**Теоретичне значення роботи** полягає в обґрунтуванні та емпіричній перевірці впливу тривожності на розвиток адекватної поведінки підлітків, які зазнали вимушеної міграції.

**Практичне значення роботи** полягає у використанні результатів дослідження, а також розроблених психологічних рекомендацій зі зниження рівня стресу та тривоги психологами та вчителями, які працюють з підлітками – вимушеними мігрантами.

**Структура роботи.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, загальних висновків та списку використаних джерел, що налічує 42 найменування (з них іноземною мовою – 10). Основний матеріал кваліфікаційної роботи викладено на 47 сторінках. Робота містить 4 таблиці та 2 рисунки.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ ТРИВОЖНОСТІ

#### 1.1. Поняття, види та форми тривожності

Страх визначається як емоційна реакція на конкретну небезпеку, що існує у поточний момент. У свою чергу, тривога зосереджена на очікуваній небезпеці у майбутньому. Наприклад, людина, яка знаходиться в лісі і стикається з дикою твариною або великим вибухом, переживає страх. За своєю суттю, тривога є суб'єктивним станом занепокоєності і непевності щодо поточних і майбутніх подій, які можуть навіть не мати реального шансу здійснитися. Люди можуть заперечувати, відкидати або ігнорувати неприємні ситуації, відключатися внутрішньо і зовнішньо, вдаючись до захисних механізмів. Невирішені проблеми та пригнічені й підсвідомі ці стани можуть призводити до тривожності, неспокою і тривоги навіть у звичайних ситуаціях (Шахін, 1985; Ерскін, 2018; Крінг та Джонсон, 2015).

З. Фройд використовував термін «об'єктивна тривога» як синонім до «страху». Об'єктивна тривога – це складова емоційної реакції на конкретну зовнішню загрозу. З. Фройд підкреслював, що свідоме сприйняття небезпеки викликає тривогу перед цими небезпеками і бажання уникнути їх (зовнішня загроза – свідоме сприйняття – об'єктивна тривога) (Спілбергер, 1966). Кеттел і Шейер (1958) вживали термін «ситуаційна тривога» для об'єктивної тривоги, а термін «невротична тривога» – для постійної тривоги (цит. за Онер, 1977). Спілбергер (1966) детально дослідив ситуаційну тривогу. Ситуаційна тривога вважається однією з основних емоцій людини. У небезпечних ситуаціях кожен переживає об'єктивну тривогу (страх). Зустріч з дикими тваринами, природними небезпеками та особливо загрозами, створеними людьми є звичайними ситуаціями для виникнення страху та активації симпатичної нервової системи.

Ця емоційна реакція на конкретну загрозу є об'єктивною тривогою (страхом). Після зникнення небезпеки активізується парасимпатична нервова система, щоб відновити гомеостатичний баланс (Карлсон, 2014; Крінг і Джонсон, 2015).

Якщо фактори, котрі викликають об'єктивну тривогу, стають надто інтенсивними, це може збільшити постійну реакцію тривоги, яку людина відчуває з дитинства. Об'єктивна тривога – це емоція, яка виникає внаслідок конкретних небезпек, які загрожують життю, самопізнанню, заважають задоволенню потреб та можуть зруйнувати соціальний статус (репутацію) в суспільстві.

Наприклад, землетрус, повінь, посуха, загроза війни, втрата близьких, втрата роботи, напад, пограбування – це конкретні небезпеки, які викликають у людей емоційну реакцію – об'єктивну тривогу (страх). Але якщо люди постійно відчувають тривогу, стурбованість і незатишок навіть у звичайних ситуаціях, це може свідчити про розлади тривожного характеру.

Бувають також тривоги, викликані внутрішньою небезпекою, пов'язаною з несвідомим конфліктом, об'єкт якого не усвідомлюється особистістю (Öztürk 1981). Спілбергер (1966) пояснює тривожність як наступне: деякі люди постійно переживають тривогу і нещастя. Цей вид тривоги не пов'язаний з зовнішніми небезпеками, а є внутрішнім. Вони постійно відчувають, що їх самооцінка знаходиться під загрозою. Вони сприймають ситуації, в яких перебувають, як стресові і відчувають тривогу. Це називається постійною тривогою.

За словами К. Хорні (Geçtan 1981), у тривозі є прихована та суб'єктивна небезпека, яка непропорційна ситуації. Наприклад, як видно з тривоги особи, яка думає, що вона помре від незначного порізу, – реакція на небезпеку непропорційна поточній ситуації. Людина переживає це відчуття, не знаючи причини.

С. К'єркегор визначає тривогу як «хворобу, яка триває до смерті» і трактує її як «втрату себе». Він також вважає тривогу невід'ємною частиною життя.

Це погляд, який покладено в основу сучасних теоретиків, що невротична тривога виникає через розпад особистості і безглуздя. За поглядами екзистенціалістів, натхненних К'єркегором, тривога є «однією з характеристик людського існування». Розпад «Я» та втрата існування викликають у людей страх і тривогу. Тривога включає конфлікт між існуванням і знищенням. У логотерапії Франкла тривога – це страх перед життям і смертю. Тривога, страх і психічні захворювання є ще одним аспектом існування. Психоаналітики та екзистенціалісти вважають, що тривога є природним проявом конфліктів у думках, почуттях і пам'яті людини.

Стверджуючи, що тривога пов'язана з балансуванням тіла, Кеннон заявив, що тривога виникає внаслідок невдалих спроб реагувати або регулювати небезпеки, які можуть порушити фізичну рівновагу. Гольдштейн вважав, що невідповідність між здібностями індивіда і тим, що від нього очікується, є важливою для формування тривоги (Geçtan, 1978).

Онер і ЛеКомпт (1983) пояснили схожість і відмінності між станом тривоги (страхом) і тривогою характеру на прикладі з фізики: «Тривога стану подібна до кінетичної енергії, а тривога характеру подібна до потенційної енергії. Як і кінетична енергія, тривога стану є реакцією на подію, яка відбувається протягом певного періоду часу. З іншого боку, тривожність характеру – це схильність проявляти певну реакцію, наприклад, потенційну енергію. Рівень тривожності рис визначає ступінь, виразність і частоту тривоги стану, яку індивід відчуває в небезпечних умовах. Очікується, що люди з високим рівнем тривожності будуть демонструвати частіші реакції стану тривоги в стресових середовищах, ніж особи з низьким рівнем тривожності». У

1976 році Онер і ЛеКомпт у своєму дослідженні отримали дані, які підтверджують ці очікування.

Коптагель (1984) пояснив психодинаміку тривоги наступним чином: коли людина відчуває, що їй заважають досягти об'єкта імпульсу, вона звинувачує тих, хто спричинив це гальмування і розвиває почуття агресії до них. Почуття агресії не завжди зустрічає позитивну реакцію в суспільстві і пригнічується, оскільки викликає почуття провини. У цьому процесі важливу роль відіграють самозвинувачення, виховання і страх бути покараним суспільством при виявленні своєї агресії або перебуванні у конфліктній дилемі (любові і ворожнечі) з тим, кого звинувачують. Таким чином, придушена агресія, яка не може бути виражена ззовні, залишається неусвідомленою і спрямовується на саму людину, яка бажає покарати себе. Це виявляється у вигляді тривоги.

Згідно з К. Роджерсом (1959), тривога – це стан невизначеної напруги і неспокою. Дитина очікує безумовної поваги. Якщо її поважають відповідно до її очікувань, виникає гармонія між собою та своїм існуванням. Однак батьки та інші люди схвалюють деякі дії дитини, а інші – ні. У такому випадку дитина відкидає ті думки і бажання, які відповідають її власному існуванню, під впливом зовнішніх факторів. Проте, ці думки не зникають, вони лише зберігаються. Це призводить до виникнення конфліктів. Конфлікт виникає між свідомими та несвідомими цінностями, які змушують індивіда бачити себе відмінним від свого справжнього «Я».

У зазначеній ситуації, коли індивід не може реалізувати себе через зовнішні впливи та підкоряється бажанням інших, розрив між його самобутністю та самовираженнями буде зростати, що викликає тривожну ситуацію. Для збереження цілісності своєї особистості, індивід буде відкидати ті переживання, які не відповідають його сутності, за допомогою символів. Життєві ситуації, які неможливо символізувати, викликають тривогу. Тоді,

відмовляючись від них, індивід намагається уникнути тривоги. Але це призводить до зростання розриву між його концепцією себе і справжнім «Я», погіршення взаємин з іншими людьми та виникнення нових тривожних ситуацій.

Тривога, яка заважає індивіду повністю реалізувати свій потенціал через погіршення його стосунків з оточуючим середовищем, походить з дитячих переживань конкретної людини. Дуже неприйнятне і принижувальне ставлення у дитинстві, цинічне ставлення дорослих у підлітковому віці, імпульсивна поведінка батьків, яка супроводжується покаранням, дитячі ігри, сприйняті як реакція, суперечливі бажання батьків, розлучення між ними та триваючі суперечки після цього – всі ці фактори можуть викликати тривогу (Geçtan, 1984).

Батьки, вчителі та інші дорослі змушують дітей досягати ідеалу людини в суспільстві, і при цьому не беруть до уваги їхні здібності. Індивіди пригнічують свою власну природу, щоб відповідати соціальним очікуванням. Діти, які вступають у конфлікт із соціальними очікуваннями, намагаючись розкрити свою власну природу, можуть відчувати тривогу (Kuzgun, 1981).

Згідно з Сандстрьомом (1982), «той, хто усвідомлює, що надії батьків не виправдовуються, завжди шкодить собі сам». Діти, яких вчителі у школі принижують і порівнюють з їх більш успішними друзями, постійно порівнюють з іншими дітьми, можуть втрачати повагу до себе і почувати тривогу. Теоретики, які представляють підхід зумовлення, обговорювали, як узагальнюється тривожність. Вони стверджують, що тривожність поширюється завдяки узагальненням у подібних ситуаціях (Schunk, 2014; Olson & Hergenhahn, 2016).

Велике значення у виникненні тривожності має життя дитини з дорослими, такими як батьки та вчителі. Особливо, коли дітей змушують

виконувати завдання розвитку, які перевищують їхні можливості, і коли вони піддаються неприйнятному, принижувальному та цинічному ставленню, вони втрачають впевненість у собі та почуваються безпорадними.

Емпатичні взаємини між дорослими і дітьми також можуть викликати тривогу. Спостерігаючи за емоціями, думками, поведінкою, фізіологічними реакціями та моральними цінностями людей у їхньому оточенні, діти моделюють та внутрішньо усвідомлюють ці аспекти. Небезпека та надмірна тривога вихователів, які забезпечують їх безпеку, можуть викликати у дітей страх та навіть тероризувати їх у наявних лячних ситуаціях, що призводить до збільшення рівня тривоги. Для дітей, які не можуть висловити свої переживання вербально, такі досвіди існують у підсвідомості, а контакт з неприємними переживаннями ламає, що призводить до появи незрозумілих тривожних реакцій і напруженості тіла у подібних ситуаціях.

Отже, об'єктивна тривога виникає внаслідок конкретних загроз, які загрожують життю особистості, перешкоджають задоволенню її потреб, а також можуть підірвати її гідність у суспільстві. Однак, якщо люди постійно відчують тривогу, занепокоєння та неспокій навіть у незначних ситуаціях, розпочинаються розлади тривожності. Це може призводити до збільшення фізіологічних та психологічних проблем.

За словами К. Хорні, звичайна людина може бути активною та сміливою, коли стикається з великим потрясінням, тоді як тривожна людина відчуває себе безпорадною. Це почуття може бути більш інтенсивним, особливо у людей, які надають значення таким поняттям, як просування по службі, панування над оточенням і отримання влади. Для таких людей навіть найменший ступінь екстремізму може трактуватися як некомпетентність і боягузтво.

Інша характеристика тривоги полягає в тому, що вона є ірраціональною. Перебувати під ірраціональним впливом для деяких людей нестерпно. Крім

того, у суспільствах, де цінуються раціональні думки і поведінка, ірраціональні реакції не схвалюються і принижуються.

У результаті, люди потрапляють у безнадійну пастку своїх страхів і захисних реакцій. К. Хорні стверджувала, що ворожі реакції є важливим фактором у формуванні невротичної тривожності. Люди, які намагаються придушити свої ворожі почуття, тікають, коли їм доводиться боротися, і діють так, ніби все гаразд. Це придушення посилює почуття вразливості в людей. З іншого боку, людям, які постійно пригнічують свої потреби та бажання, може бути важко контролювати свої внутрішні реакції. Коли вони змушують себе контролювати ці реакції, страх втратити контроль у будь-який момент може викликати у них надмірне занепокоєння.

Тривожні люди важко зосереджуються і не можуть розкрити свій справжній потенціал, тому що вони постійно спостерігають за власною поведінкою, втомлюються через конфлікти, не можуть спати або не можуть відпочити через страшні сни, навіть якщо сплять. Тривожні люди дуже бояться заподіяти біль і отримати біль з боку інших, вони надмірно чутливі у стосунках. Тому вони мінімізують свої стосунки, встановлюючи поверхневі стосунки з іншими людьми. Якщо вони вибирають між двома подібними варіантами, вони можуть бути не в змозі вирішити, що робити, і вони відчувають внутрішній конфлікт.

Коли вони обирають один варіант і відмовляються від іншого, тривожні люди відчувають, що програли. Вони продовжують вагатися, постійно спостерігаючи за власною поведінкою, перебільшуючи дрібні помилки. Вони не можуть не думати про помилки, які можуть зробити у майбутньому, і постійно перебувають у напрузі.

Тривожні люди відчувають тривогу навіть у ситуаціях, які для інших людей є нейтральними, особливо для тих, що виховуються в іншому

культурному середовищі. Вони починають панікувати, розмірковуючи, що робити перед обличчям нових ситуацій, що виникають внаслідок навіть незначних змін у їх повсякденному житті. Навіть якщо все йде добре, вони знаходять, чому хвилюватися, перебільшуючи навіть найдрібніші проблеми і створюючи середовище для тривоги. Кількість об'єктів, щодо яких вони відчувають тривогу, постійно зростає через узагальнення, які вони роблять стосовно людей, речей і подій у середовищах, де вони почуваються тривожними. Вони знецінюють свої власні здібності та навички і відчувають безпорадність перед згаданими ситуаціями.

## **1.2. Психологічні особливості тривожності дітей, які зазнали вимушеної міграції**

Розуміння соціологічного та психологічного портрету мігрантів є важливим для аналізу міграційних процесів, оскільки це допомагає вивчити тенденції та особливості емігрантів з України. Крім того, це дає змогу зрозуміти, як міграція окремих груп населення впливає на ситуацію в державі-донорі та в самій Україні, яка приймає мігрантів.

Міграція є способом покращення рівня життя для мігрантів та їхніх сімей, особливо з економічної точки зору. Сім'я, як структурна одиниця, має значний вплив на соціальну єдність і соціальний розвиток як у країні походження, так і у країні призначення. Сім'я впливає на характер міграційних процесів, зокрема на процес інтеграції. Для суспільства, що приймає родини мігрантів, цей факт є феноменом, який підкреслює важливість міграції, що перетворює економічні проблеми на політичні.

У нашій роботі ми використовували наукові праці дослідників, які приділили увагу психологічним особливостям мігрантів та процесу їхньої адаптації до нової культури та загального життя. Зокрема, такими дослідниками

є А. А. Налчажан і А. Л. Ковальчук. Ми також використовували роботи дослідників, які допомагають зрозуміти проблеми міграції до Західної Європи, зокрема Німеччини та Фінляндії, та роль сім'ї як основної складової суспільства. О. А. Малиновська описує ситуацію з погляду соціально-психологічних особливостей мігрантів та членів їхніх сімей під час процесу адаптації.

Міграція є складним процесом, який включає різні етапи та впливає на різні сфери життя. Сім'я виступає як важлива соціальна складова, яка активно впливає на всі етапи міграції. Дослідження ролі сім'ї в міграційних процесах має велике значення, оскільки воно допомагає розуміти наслідки міграції як для країни перебування, так і для країни походження.

Однією з особливостей міграції є зростання постійного характеру тимчасової трудової міграції. Це означає, що люди, які спочатку їдуть за кордон тимчасово, з часом стають постійними мешканцями нової країни. Наразі Україна не сприяє поверненню своїх громадян на батьківщину через обмежені перспективи розвитку, нестабільну економічну та політичну ситуацію в умовах воєнного стану. Більшість мігрантів, які виїжджають за кордон, перебувають у шлюбі та мають дітей. Це створює проблему утримання сім'ї та повноцінного виховання дітей на початковому етапі. Однак з часом, коли мігрант адаптується та осідає у новій країні, відбувається процес акультурації та адаптації до нових умов життя. Сьогодні спостерігається зростання кількості жінок та дітей-мігрантів з України, оскільки виїзд чоловіків з України наразі заборонений.

Важливо зазначити, що мігранти з України є різними за віковим, освітнім та статевим складом, а також за географічним походженням. Їх міграційний досвід і процес інтеграції в приймаюче суспільство є індивідуальними й різними, що ускладнює дослідження цього явища. Багато мігрантів виїжджають не лише з метою врятування від війни, а й з метою працевлаштування чи навчання. Намір осісти у новій країні вони екстраполіюють і на своїх дітей,

бажання яких щодо постійного проживання у новій країні не враховується. Отже, міграційні процеси мають великий вплив на життя всіх членів родини, в т.ч. й підлітків.

Розуміння ролі сім'ї в міграції є важливим для розробки політик та стратегій, спрямованих на підтримку мігрантів та їхніх сімей, а також на досягнення більш стійкого та справедливого розвитку.

Тож аналізуючі наукові дослідження, ми бачимо, що підлітковий період є критичним періодом для розвитку дитини у всіх сферах (Güngör and Bulus, 2016). За К. Хорні, хоча не всі тривоги в дитинстві належать до цього періоду, але основа тривоги закладена (Duman, 2008). У цьому контексті ставлення батьків і педагогів до дитини пов'язане з тривожним станом особистості. Деякі дослідники також стверджують, що діти мають подібні проблеми до дорослих, але підхід до тривоги може відрізнятись у дітей та дорослих (Güngör and Bulus, 2016). Дослідження показали, що діти матерів, які мають менш сприятливе ставлення до своїх дітей і реагують на негативні події перебільшено, відчувають більше тривоги (Colak et al. 2017).

Негативний досвід, такий як тортури або спостереження військових конфліктів, пов'язаний з вищим рівнем тривоги (Gormez et al., 2018; Vatansever and Erden, 2018). Діти-біженці уникають говорити про свій негативний досвід, ігнорують стресові події або намагаються забути їх (Özer and Şirin, 2012). Часто у дітей-біженців, через негативний досвід, виникають проблеми з синдромом стресу, депресією та тривогою (Vatansever and Erden, 2018). Дослідження дітей-біженців також показали високий рівень тривоги у 69% випадків (Gormez et al., 2018). Цей період тривоги, якому піддаються діти, може негативно впливати на їхні досягнення в навчанні, сімейні та соціальні відносини. Діти можуть мати проблеми, такі як гризіння нігтів, смоктання пальців, проблеми зі сном та невдачі в навчанні (Karakaya and Öztop, 2013). Незважаючи на наявність цих та

інших досліджень, дослідження, спрямовані на проблеми дітей-біженців, вважаються недостатніми (Gürsoy et al. 2017).

Міграційний процес, який призводить до збільшеної тривожності у дітей, пов'язаний з різними факторами, такими як економічна ситуація, місце проживання, освіта, взаємини з однолітками та тривалість перебування у країні імміграції (Kaştan, 2015). Труднощі адаптації до нового життя можуть призвести до різних проблем у дітей-біженців, що з свого боку підвищує рівень тривоги (Gürsoy et al., 2017).

Слід зазначити, що переважна більшість дітей, які пережили стресові ситуації (події), одужують без сторонньої допомоги. Але вчасна підтримка може сприяти швидшій адаптації. Тому, надаючи психологічну допомогу дітям, які постраждали від стресу, в т.ч. й у зв'язку з вимушеною міграцією, важливо дотримуватись таких кроків:

1. Створення почуття безпеки: зняття фізичної та емоційної напруги і послаблення захисних механізмів, які виникли внаслідок кризової ситуації.

2. Зміцнення психологічних ресурсів дитини: активізація природних ресурсів їхньої психіки, які допомагають знайти вихід із складних ситуацій.

3. Реагування на негативний досвід, пов'язаний зі стресорами: створення умов для вираження та керування сильними негативними емоціями, які можуть впливати на розвиток посттравматичного стресового розладу (ПТСР).

4. Активізація природних механізмів самовідновлення та адаптації: сприяння позитивним змінам у стані дітей, активізація природного середовища самовідновлення (наприклад, через спілкування з однолітками, участь у гуртках та сімейному дозвіллі) і стимулювання творчих здібностей.

Російська агресія в Україні призвела до страшних наслідків для дітей. За офіційними даними, не менше 1399 малюків постраждали від цих подій. Життя 464 дітей було забране, а 935 отримали травми різної важкості. Зокрема,

найбільше постраждали діти у Донецькій області (446), Харківській (273), Київській (123) та інших областях. Ці цифри, на жаль, безжально зростають.

На жаль, фізичні травми – не єдине, що зазнали ці діти. Більшість з них потерпають від психологічної травми. Згідно зі звітом аналітичної компанії Gradus Research, 75% українських дітей мають симптоми психологічних травм, які тягнуть їх у глибини болю і страху.

Ці маленькі душі відчують жах перед смертю, втратою рідних – батьків, сестер, братів, а також живуть у світі зруйнованих домівок та розбомблених міст. Вони відділені від батьків, які служать в армії і захищають Україну, а також віддалені від своїх дідусів, бабусь і друзів. Для них важкий шлях емігрантів в інші країни став реальністю.

Ця війна нищить не лише фізичні структури, але й психологічну сферу життя дітей. Вони втратили можливість святкувати дні народження, проводити час з сім'єю та друзями, насолоджуватися комфортом власного ліжка і улюбленою чашкою. Крім того, вони позбавлені домашніх улюбленців, які були їхніми надійними товаришами. Відповідальні за роботу з дітьми-мігрантами вчителі, психологи та соціальні працівники не можуть залишити цих дітей без належної уваги та підтримки, оскільки вони потребують негайної допомоги, щоб зцілити фізичні та психологічні рани, щоб знову відчути радість, безпеку та нормальне дитинство.

Офіційні статистичні дані, надані МОЗ України, можуть лише частково або фрагментарно відтворювати реальну картину поширення психічних розладів серед дітей та підлітків під час воєнних конфліктів. Але дослідники з Інституту здоров'я дітей та підлітків НАН України, на чолі з професором Емілією Михайловою, зосередились на аналізі психологічного стану дітей, які пережили жорстокі обстріли та руйнування в Харківській області. Їх клініко-

психопатологічні дослідження тривалістю один рік включали 940 дітей і підлітків.

Результати цих досліджень виявили, що у 57,3% випадків у дітей-пацієнтів спостерігалися емоційні або поведінкові реакції, реактивні психогенні розлади і, в окремих випадках, навіть психози. Крім того, були помічені ознаки порушення соціального функціонування. Емілія Михайлова, провідний дитячий психіатр та дослідник, яка керувала цими дослідженнями, зазначає, що під час війни і бойових дій діти стають особливо вразливими для порушень психічного здоров'я. Поширені стани, такі як гостра стресова реакція, посттравматичний стресовий розлад, розлад адаптації, психосоціальні захворювання, фобії та порушення соціальної активності, стають значущими факторами впливу на їхній психологічний стан.

Ці дослідження нагадують нам, що війна має набагато глибший вплив на життя дітей, ніж лише видимі фізичні травми. Вони потребують підтримки, розуміння та спеціалізованої допомоги для відновлення їхнього психічного здоров'я та соціального функціонування.

За словами доктора Емілії Михайлової, яка має науковий ступінь доктора медичних наук, посттравматичний стресовий розлад є найпоширенішою психічною проблемою серед дітей та підлітків, що перебувають у зоні воєнних дій і конфліктів. Згідно з її дослідженнями, цей розлад було виявлено у 26,4% підлітків і 10,1% дітей. Посттравматичний стресовий розлад є психічним захворюванням, яке виникає внаслідок сильного шоку або фізичних травматичних подій. Він характеризується повторним переживанням травматичного досвіду, що проявляється через спогади та психічну стурбованість чи збудження. Дитячий варіант цього розладу також включає переживання, уникання контактів з іншими людьми, відчуття байдужості або надмірне збудження.

Однак, виявлення психологічної травми у дітей може бути викликом, оскільки вони мають обмежені вербальні навички і здатність описати свої симптоми. Тому часто діти використовують гру як спосіб повторного переживання травматичного досвіду, включаючи жорстокість, монотонність і страх. Це може змусити їх розповісти про травму, яка не завжди викликає дискомфорт, однак вони можуть страждати від тривожних нічних жахів, часто не розуміючи сенсу цих сновидінь.

Крім посттравматичного стресового розладу, дослідження також виявило змішаний тривожний розлад і депресивний розлад у 21,2% підлітків і 17% дітей, депресивний розлад у 12% підлітків, реактивну депресію у 2,6% підлітків, а також анкіофобічні розлади у 18,2% підлітків і 10,9% дітей, додає науковиця. Жахливі події війни, втрата житла, міграція – ці фактори мають найсильніший вплив на психічне благополуччя дітей та молоді.

Одним з найважливіших факторів, які впливають на емоційні розлади у дітей та підлітків, є міграція. Дослідження, проведене в Інституті охорони здоров'я дітей та підлітків, підтверджує цей факт. Ускладнений доступ до освіти, постійний життєвий стрес у період воєнного конфлікту, руйнування житла, примусове переміщення, переповненість місць проживання, тривале перебування в підвалах, економічні труднощі, звук прильоту літаків та страх бомбардувань, розрив з близькими людьми, серйозні поранення або загроза їх отримання, перебування серед розбитих будівель, загроза смерті, насильство, серйозне захворювання одного з батьків, недоїдання та фізичні страждання від уламків – всі ці фактори сприяють розвитку емоційних та психічних проблем у дітей та підлітків.

Отже, наші дослідження підтверджують, що психічне здоров'я дітей у воєнних умовах є постраждалою сферою, а посттравматичний стресовий розлад,

депресивні розлади та тривожні розлади є серйозними проблемами, які потребують відповідної підтримки, діагностики та лікування.

Е. Михайлова пояснює, що діти можуть переживати афективні шоківі стани внаслідок надмірних потрясінь, таких як втрата близьких людей, житла чи свідчення жахливих сцен війни. Кожна дитина реагує на травматичні події по-своєму, тож симптоми можуть бути різними. Деякі з них включають уникнення спогадів про травму, байдужість, відстороненість від сім'ї та друзів, обмеження в іграх та інших заняттях, постійні прояви підвищеного збудження, такі як проблеми зі сном, спалахи гніву, дратівливість, тривога, відчуття постійної небезпеки та труднощі з концентрацією.

Умови війни створюють конфліктність у дітей, яка може бути прихованою і неусвідомленою, і виявляється лише через ретельний аналіз та патопсихологічне дослідження. Війна негативно впливає на психіку дитини, і діти, не будучи готовими до таких жахливих подій, постійно переживають емоційне напруження та тривогу. Їм складно розуміти, що очікувати у майбутньому.

Е. Михайлова наголошує, що важливо звернути увагу батьків та вчителів на поведінку дитини в стресових ситуаціях. Наприклад, депресивна поведінка може свідчити про дезадаптацію, замкнутість – про тривогу, агресивність та пригнічена злість – про можливі проблеми з психічним здоров'ям, а самозвинувачення може бути фактором ризику для розвитку депресії та поведінкових розладів.

З огляду на жахливі наслідки війни, з якими стикаються діти, важливо пояснити їм, як вчиняти у різних ситуаціях і навчити приймати правильні рішення. Дітям слід говорити про травмуючі події, використовуючи програму «Я зроблю» і перепрограмування, а також надавати підтримку та допомогу їм у

відчутті впевненості у майбутньому. Важливо зрозуміти, що всі негативні події, включаючи війну, мають свій кінець.

Крім того, ефективна робота щодо знання психології та основ освіти також потрібна для батьків. Вона спрямована на вивчення причин страху, тривоги та депресії у дітей під час бойових дій, застосування терапевтичних підходів для розв'язання психологічних проблем, пов'язаних зі стресом, вивчення можливих ризиків, пов'язаних з посттравматичним стресом та його наслідками.

Важливо надавати дітям можливість висловити свої емоції та підтримувати їх. Якщо бачите, що дитина хвилюється або сумує, допоможіть їй. Запитайте, як вона себе почуває, що її турбує і як ви можете допомогти. Допомога вивільнити емоції і надання усвідомлення про те, що ви завжди поруч, коли потрібно, є важливими аспектами.

Необхідно говорити дітям правду, навіть якщо це складно. Важливо розуміти, що правда є безпечнішою для них, ніж брехня, і що діти можуть дізнатися про події через друзів або Інтернет. Довіра між батьками та дітьми є надзвичайно важливою, і це важливо пам'ятати.

Оптимальна підтримка та розуміння можуть допомогти дітям справлятися з емоційними труднощами, що виникають під час війни, в т.ч. – вимушеної міграції.

## РОЗДІЛ 2.

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЗНАЛИ ВИМУШЕНОЇ МІГРАЦІЇ

#### 2.1. Організація та методика дослідження

Відповідно до мети дослідження нами було проведено психодіагностичне обстеження підлітків. Вибірку склали 50 учнів, які зазнали вимушеної міграції у Фінляндію віком 13-14 років.

Для діагностики тривожності ми використовували такі психодіагностичні методики:

- метод діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса;
- метод шкали особистісної тривожності Ж. Н. Тейлор (за адаптацією Т. А. Немчінова);
- Методика «Шкала тривоги» О. Кондаша.

Метод Філіпса діагностики шкільної тривоги спрямований на вивчення ступеня та типу тривожності, пов'язаної зі школою у дітей середнього шкільного віку. Методика складається з 58 питань. На кожне запитання дитина повинна відповідати чітко «так» чи «ні».

Підлітків проінструктували: «Діти, зараз вам пропонують анкету, яка складається з питань про те, як ви почуваетесь в школі. Намагайтеся відповідати чесно і правдиво, не буває правильних чи неправильних, хороших чи поганих відповідей. Не думайте занадто багато над питаннями. Напишіть своє ім'я та прізвище та клас на бланку відповідей вище. Відповідаючи на запитання, напишіть їх кількість і дайте відповідь «+», якщо ви згодні, або «-», якщо не згодні.

При обробці результатів виникають питання, відповіді на які не відповідають ключу тесту. Наприклад, на 58 запитання дитина відповіла «так»,

тоді як у ключі цього питання відповідь «-», тобто відповідь «ні». Відповіді, які не відповідають ключу, є ознакою страху.

Анкета була створена Дж. Х. Тейлором в 1955 році і була розроблена для вимірювання рівня особистої тривожності. Адаптовано з ТА Deutsch 1966. Анкета складається з 50 тверджень, на які потрібно відповісти «так» або «ні». Оцінка результатів дослідження за анкетною здійснюється шляхом підрахунку кількості відповідей досліджуваного, що вказують на страх.

Загальна оцінка: 40-50 балів вважаються ознаками дуже високого рівня тривожності; 25-40 балів свідчить про високий рівень тривожності; 15-25 балів – про середній (з тенденцією до високого) рівень; 5-15 балів – про середній (з тенденцією до низького) рівень і 0-5 балів – про низький рівень тривожності.

Особливість методики «Шкали тривожності» О. Кондаша полягає в тому, що в них людина оцінює не наявність чи відсутність переживань, симптомів тривоги, а ситуацію з точки зору того, як вона може викликати тривогу.

Перевага таких шкал полягає, по-перше, у тому, що вони дозволяють визначити сфери реальності, об'єкти, які є основними джерелами тривожності учня, а по-друге, меншою мірою, ніж інші види анкет, залежать від особливостей розвитку в учні інтроспекції.

Форма методики містить інструкції та завдання, які дозволять виконувати її при необхідності в групі. На першій сторінці бланка вказуються прізвище, ім'я учня, клас, вік, дата навчання.

Методика включає ситуації трьох типів:

- 1) шкільні ситуації, спілкування з учителями;
- 2) сфокусовані на собі ситуації;
- 3) ситуації спілкування.

Відповідно, типи тривожності, виміряні цією шкалою, позначаються: шкільна, самооцінка, міжособистісна.

Загальний бал розраховується окремо для кожного розділу шкали та за шкалою в цілому. Отримані дані інтерпретуються як показники рівня кожного виду тривожності, показник за всією шкалою – загальний рівень тривожності.

Рівень тривожності для кожної статево-вікової групи визначається на основі середнього арифметичного для кожної групи.

Особливої уваги потребують учні з високим і дуже високим рівнем загальної тривожності. Відомо, що така тривога може бути викликана або реальним невдоволенням учня найважливішими сферами діяльності та спілкування, або в результаті певних особистісних конфліктів, порушення поваги тощо.

Останні випадки видаються дуже значущими, оскільки часто залишаються непоміченими вчителями батьків. Такий страх часто відчують учні, які вчать добре і навіть відмінно, відповідальні за навчання, соціальне життя і шкільну дисципліну, але це, здавалося б, благополуччя коштує невиправдано високою ціною і загрожує зривом, особливо сильним ускладненням діяльності. У таких учнів відзначаються виражені вегетативні реакції, неврозоподібні та психосоматичні порушення.

Занепокоєння в цих випадках часто викликається конфліктом самооцінки, наявністю протиріччя між високими стандартами і досить сильним рівнем невпевненості в собі. Такий конфлікт, який змушує цих учнів до постійного успіху, водночас заважає їм правильно його оцінити і створює відчуття постійного невдоволення, нестабільності та напруженості. Це призводить до гіпертрофії потреби в працездатності, що проявляється перевантаженням, перенапруженням, що виражається зниженням уваги, зниженням працездатності, стомленням, що характеризується педагогами та батьками.

Залежно від реального становища учня серед однолітків, успіхів у навчанні тощо. Визнаний високий (або дуже високий) рівень тривожності,

безумовно, потребує різних варіантів корекції. Якщо в разі реальної невдачі робота значною мірою повинна бути спрямована на формування необхідних робочих і комунікативних навичок, які дозволять подолати цю невдачу, то в другому випадку – на корекцію самооцінки і подолання внутрішніх конфліктів.

Однак паралельно з цією роботою, спрямованою на усунення причин страху, необхідно розвивати в учня здатність справлятися з підвищеною тривожністю. Добре відомо, що як тільки страх затвердів, він стає досить стійким утворенням. Таким чином, студенти з високим рівнем тривожності опиняються в ситуації «зачарованого психологічного кола», коли тривога заважає учню ефективно виконувати діяльність, що, у свою чергу, ще більше посилює емоційний стрес. Тому недостатньо просто працювати над причинами. Широко використовуються методики зниження тривожності, незалежно від її справжніх причин.

Особливу увагу слід звернути також на студентів, які характеризуються відносно «надмірним спокоєм», особливо якщо оцінки за загальною шкалою не перевищують 5 балів. Така нечутливість до біди зазвичай носить компенсаторний, захисний характер і перешкоджає повноцінному формуванню особистості. Учень ніби не допускає неприємних переживань у свідомості. Емоційна незадоволеність у цьому випадку підтримується за рахунок недостатнього ставлення до дійсності, що негативно позначається на продуктивності діяльності.

Обмеження, пов'язані з використанням шкали Кондаша, як і інших методів опитування, зумовлені залежністю відповідей учня від наявності у нього бажання відповісти, довіри до експериментатора, щирості. Це означає, що шкала в першу чергу визначає тих студентів, які не тільки відчують страх, але й відчують потребу повідомити про це. Високі значення на шкалі часто є своєрідним «криком про допомогу», і навпаки, «надмірний спокій» може

приховувати підвищений страх, що учень не хоче спілкуватися з іншими з різних причин.

Ця шкала фіксує тривожність студентів насамперед через велику кількість різноманітних «захисних» тенденцій, починаючи від елементарних (небажання розкриватися перед незнайомцем) і закінчуючи найскладнішими захисними механізмами. Крім того, шкала не показує страх, пов'язаний з конкретними об'єктами.

Загальна тривожність у школі – загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами його залучення до шкільного життя.

Переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, на тлі якого складаються його соціальні договори (особливо – з однолітками).

Фрустрація від потреби досягти успіху – несприятливий психічний фон, який дозволяє дитині розвивати свої потреби в успіху, досягати високих результатів і т.д. Страх самовираження – негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язані з необхідністю розкрити себе, показати себе іншим і продемонструвати свої здібності.

Страх перед ситуацією перевірки знань – негативне ставлення і занепокоєння в ситуаціях перевірки (особливо публічних) знань, досягнень і можливостей. Страх не відповідати очікуванням інших – акцентування уваги на важливості інших при оцінці їх результатів, дій і думок, боязнь оглядів.

Низька фізіологічна стійкість до стресу – особливості психофізіологічної організації, що знижують здатність дитини адаптуватися до стресових ситуацій, що підвищують ймовірність неадекватної, деструктивної реакції на руйнівний фактор зовнішнього середовища.

Проблеми і страхи у взаєминах з учителями – загальна негативна емоційна основа взаємин з дорослими в школі знижує успішність дитини в навчанні.

Протягом усього дослідження ми використовували наступні критерії страху. Висока тривожність означає схильність учнів до занепокоєння в ситуаціях оцінювання компетенцій. Підлітки з високим рівнем тривожності повинні розвивати впевненість у успіху. Їм потрібно перемістити фокус із зовнішніх вимог, категоризації та високої важливості в постановці цілей на змістовне планування та розуміння власної діяльності.

Високий рівень тривожності свідчить про наступне:

- виражене емоційне збудження, що призводить до негативних почуттів (напруженість, страх, розгубленість, дратівливість);
- безініціативність і пасивність, які формують ригідність поведінки, а також розвиток переживань, пов'язаних із незадоволеністю бажань;
- нейроцентрична особистісна орієнтація, що призводить до іпохондричної фіксації на соматичних відчуттях та особистісних недоліках;
- комунікативні труднощі, посилення конфліктної поведінки, часто у формі психологічного захисту, у відповідь на напругу та стрес;
- соціальна залежність від думок і рішень інших людей.

Низька тривожність, з іншого боку, вимагає пробудження активності, підвищеного усвідомлення мотивів і підвищеного почуття відповідальності. Але іноді дуже низька тривожність є результатом активного витіснення людиною високої тривожності, щоб показати себе в «кращому світлі».

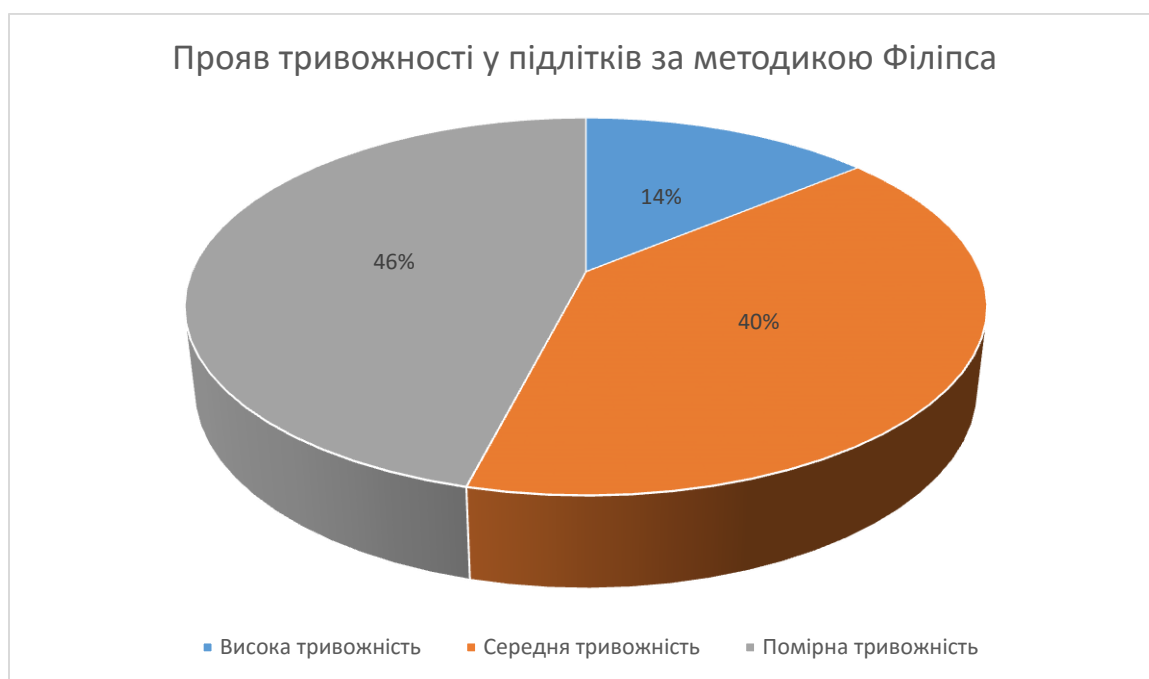
Низький рівень тривожності свідчить про наступне:

- емоційна стійкість;
- позитивний досвід (спокій, оптимізм);
- власна ініціатива;
- самооцінка та самодостатність;
- самостійність, соціальна сміливість;
- легке спілкування;

- легке вирішення та запобігання конфліктам.

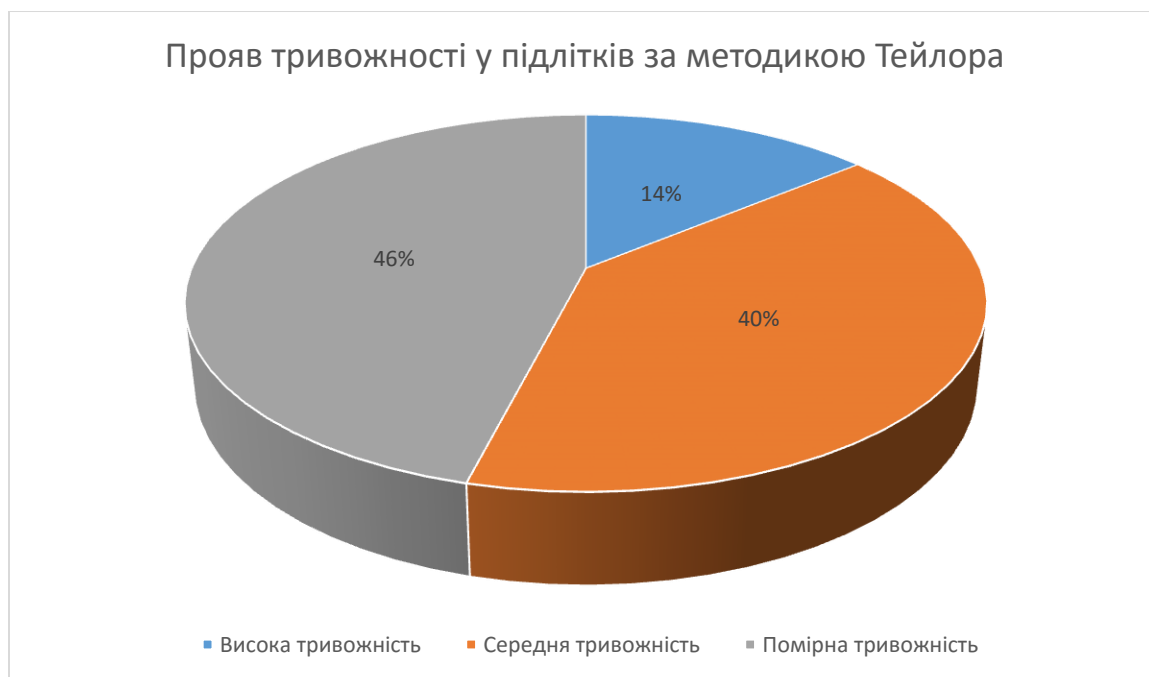
## 2.2. Аналіз результатів дослідження

Після дослідження ми отримали наступні результати. Статистика прояву тривожності у підлітків за методом Філіпса така: встановлено, що серед 50 досліджуваних, які зазнали вимушеної міграції у Фінляндію: висока тривожність спостерігається у 14%, середня у 40%, середня у 46% учнів (рис. 2.1).



*Рис. 2.1. Прояв тривожності у підлітків за методикою Філіпса*

Результати дослідження за методом Тейлора демонструють ту саму закономірність, що й попередній метод, що свідчить про валідність цього дослідження, а саме: висока тривожність у 14% студентів, середня у 40%, помірна у 46%.



**Рис. 2.2. Прояв тривожності у підлітків за методикою Тейлора**

Після проведення дослідження тривожності за методом «Шкали тривожності» О. Кондаш ми отримали такі результати, які представлені в таблицях 2.1, 2.2 і 2.3.

Страх перед школою, як правило, дозволяє виявити ситуації, пов'язані зі школою та спілкуванням з учителем. Ці ситуації не викликають занепокоєння у 40,35% обстежених студентів. Група студентів має високий рівень тривожності (13,18%), оскільки навчальна діяльність для них дуже важлива, учні з високим рівнем тривожності знаходяться в ситуації «порочного кола», коли тривожність впливає не тільки на успішність учнів, але й на здатність досягати успіху. успішність навчання, що в свою чергу ще більше збільшує емоційне навантаження підлітка і призводить до підвищення невпевненості в собі, своїх силах. Результати показників шкільної тривожності представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

## Показники шкільної тривожності (%)

<i>Рівень шкільної тривожності</i>	<i>Група учнів (%)</i>
Спокій	-
Нормальний	40,35
Підвищений	38,18
Високий	13,18
Дуже високий	9,10

Тривога самооцінки зазвичай включає ситуації, які оновлюють самосприйняття підлітка. Між групами були суттєві відмінності. 44,15% учнів, які пройшли тестування в школі, вважають себе найкращими, тому мають нормальний рівень тривожності. Також виявлено 26,27% учнів з високим рівнем тривожності. У цьому віці у молоді формується свідоме ставлення до своїх потреб і здібностей, переживань і думок, нахилів і мотивів. Самосвідомість виражається також в емоційно-змістовній оцінці своїх суб'єктивних здібностей, які в свою чергу виступають як розумна доцільність дій і вчинків. Підлітки можуть судити про свої успіхи не лише за оцінкою та думкою старших чи однолітків, а й за власною оцінкою та досягненнями як у школі, так і в позакласній роботі. Саме ставлення до життя сприяє формуванню певного уявлення про себе, свої здібності та потенціал. Суб'єктивний образ «Я» формується під впливом характеристик та оцінок середовища, коли мотиви, цілі та результати підлітків збігаються з нормами гуртожитку, прийнятими в даному суспільстві.

Дуже високу тривожність виявлено у 6,12% підлітків. Можливо, цей показник пов'язаний зі складністю правильного співвідношення успіхів, можливостей підлітка з поставленою метою і реальними труднощами. Вони

намагаються володіти якостями, які є важливими в їхньому житті, але вони входять до числа людей, які ще не мають таких якостей. Тому вони нечітко зосереджені на майбутній діяльності, ширячи у світі фантазії (перевірені у своїх роботах впевнені, що вони матимуть високий статус, багатство і краще за своїх однолітків) або пасивно плывуть за течією (залежно від інших дорослих, від на якому вони все отримують), тобто світ відтворюють дорослі. Результати показників тривожності самооцінки випробовуваних наведено в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Показники самооцінної тривожності випробовуваних (%)**

<i>Рівень самооцінної тривожності</i>	<i>Група учнів (%)</i>
Нормальний	44,15
Підвищений	26,27
Високий	34,16
Дуже високий	6,12

Міжособистісна тривожність характеризується наступним розподілом показників. Міжособистісна тривожність підвищена у 50,36% учнів, висока – у 12,18%, нормальна – у 19,21% підлітків. Такі показники можна пояснити тим, що спілкування з однолітками є важливим фактором, що впливає на формування особистості, а спілкування однолітків є специфічною формою взаємодії та спілкування молоді, яка дозволяє їм виступати лідерами. Приналежність до групи зміцнює впевненість у собі та дає можливості для самоствердження. Зосереджуючись на своїх однолітках і слідуючи їм, підліток виховує ті якості, які найбільше цінують його однолітки. В обох групах перевірені норми та критерії, прийняті серед однолітків, психологічно

важливіші, ніж у дорослих. Результати міжособистісної тривожності представлені в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

**Показники міжособистісної тривожності підлітків (%)**

<i>Рівень міжособистісної тривожності</i>	<i>Група учнів (%)</i>
Нормальний	19,21
Підвищений	50,36
Високий	12,18
Дуже високий	19,26

Нормальний рівень загальної тривожності зареєстровано у 19,21% учнів, підвищений у 50,36%, високий у 12,18%, дуже високий у 19,26% досліджуваних.

Можна припустити, що в учнів підвищена загальна тривожність через вимушений переїзд та необхідність адаптуватися в новому освітньому, мовному та культурному середовищі. Оскільки успіх у класі досить важливий критерій адаптивності особистості, то підлітки, які добре вчаться та лідирують у навчанні, соціальному житті, шкільній дисципліні є вельми популярними. Проте, для мігрантів досягнення такого статусу у шкільному колективі є неймовірно складним та потребує від дитини надзусиль, що може призвести до зривів, особливо емоційних. Батьки часто очікують від дитини, яка перїхала до нової країни, гарної успішності, вчителі підкреслюють свої особливості (програму, в якій бере участь клас), однолітки очікують від них цікавих і оригінальних ідей – така ситуація змушує підлітків прагнути до успіху, створюючи при цьому відчуття нестабільності та напруженості. Результати показників загальної тривожності представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4

## Показники загальної тривожності підлітків (%)

<i>Рівень загальної тривожності</i>	<i>Група учнів (%)</i>
Нормальний	19,21
Підвищений	50,36
Високий	12,18
Дуже високий	19,26

Отже, адаптація – це взаємний процес, пов'язаний з важкими переживаннями не тільки з боку самого мігранта, а й з боку оточуючих його людей, змінюється не тільки особистість мігранта, але і його нове оточення, реакція на індивідуальні характеристики, пристосовуючись до одного пристосовуючись до нових людей. У результаті повинна бути розроблена нова стратегія поведінки та взаємодії, яка влаштовує обидві сторони.

Для сучасної України проблема вимушеної міграції стає новим викликом, тому розробка адаптаційної програми є необхідним вирішенням багатьох проблем дітей – вимушених мігрантів, оскільки їх інтеграція у нове суспільство є вельми складною та негативно впливає на психічне здоров'я та провокує виникнення ситуативних тривожних переживань [33].

Таким чином, актуальність проблеми визначається, з одного боку, поширенням в Україні такого явища, як «вимушена міграція», що породжує низку різноманітних питань, у тому числі й психологічного характеру, а з іншого – відчутним дефіцитом соціально-психологічних знань, які б дозволяли пояснювати, прогнозувати та регулювати наслідки вимушеної внутрішньої міграції для різних соціальних суб'єктів.

## **РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ ДІТЕЙ-МІГРАНТІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

### **3.1. Загальні принципи та методи психологічної корекції стресу та тривоги у дітей підліткового віку**

Важливою частиною роботи з внутрішньо переміщеними особами та з усіма громадянами України, які пережили війну та її наслідки, є соціально-психологічний та просвітницький супровід.

Заклади освіти були, є і залишатимуться стрижнем організації соціально-психолого-просвітницької роботи з дітьми та їх батьками.

Проблеми психічного здоров'я членів родини іммігрантів є складними. В основі цих проблем лежить важкий травматичний досвід, переживання якого ускладнюється необхідністю адаптації до нового середовища.

Ці події стали особливо важкою та травматичною ситуацією для дітей, які були змушені переїхати. Діти, як правило, більш вразливі та чутливі до впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища, ніж дорослі. Травматичні та стресові фактори впливають на дитину в процесі її розвитку, порушуючи звичні процеси формування та становлення особистості, міжособистісні стосунки, змінюючи перебіг пізнавальних процесів, поведінку та самооцінку.

Травматичні обставини позбавляють дитину стабільного, безпечного та сприятливого середовища, необхідного для правильного розвитку. Навіть якщо сім'я повністю переїхала на нове місце, дорослі не можуть приділяти стільки уваги вихованню і проблемам дітей, як раніше. Батьки, які самі страждають від високого рівня стресу та кризи ідентичності, не завжди можуть виконувати нормальні сімейні ролі. Вони часто не мають сил допомогти своїм дітям. Із зникненням найближчого оточення (родичів, сусідів) сім'я втрачає значну частину соціальної опори.

Для забезпечення організаційних аспектів роботи психологічної служби в системі освіти рекомендуємо керуватися нормативними документами:

Допомога дітям із сімей внутрішньо переміщених осіб передбачає:

- створення умов для оптимального розвитку (створення безпечної та сприятливої ситуації для розвитку дитини шляхом роботи з усіма членами сім'ї, забезпечення стимулюючих соціальних контактів та можливості для розвитку їхніх навичок);

- створення сприятливого соціально-психологічного клімату в навчальному закладі та оптимізація змісту і форм психологічної освіти педагогів і батьків;

- застосування міжгалузевої взаємодії та мультидисциплінарного підходу до вирішення проблем, що виникають (за потреби звертатися до закладів та установ охорони здоров'я, підрозділів екстреної медичної допомоги тощо з пропозицією про співпрацю та координацію дій щодо надання їм психологічної підтримки кому потрібно);

- залучення до надання психологічної допомоги висококваліфікованих спеціалістів, практичних психологів, соціальних педагогів, психотерапевтів, працівників ІРЦ.

Заохочення розвитку через підтримку дитини:

- забезпечення індивідуального супроводу працівниками психологічної служби системи освіти всіх без винятку дітей, вихованців, учнів зазначених категорій та надання необхідної корекційної, реабілітаційної та соціально-педагогічної допомоги;

- залучення постраждалих дітей до участі в діяльності позашкільних навчальних закладів з метою створення умов для їх самореалізації та проведення з ними діагностичної та корекційно-відновлювальної роботи практичними психологами цих закладів. Усунення перешкод у розвитку дитини.

- соціально-педагогічна підтримка сімей вимушених переселенців у налагодженні соціальних зв'язків із місцевими закладами охорони здоров'я та зайнятості, соціальними службами, установами та навчальними закладами, забезпечення дітей посібниками, підручниками та іншими навчальними матеріалами;
- попередження вторинної травматизації учасників навчально-виховного процесу своїми діями чи бездіяльністю та, за необхідності, направлення дітей, батьків та педагогів до інших спеціалістів.

Соціально-психологічний супровід дітей із сімей ВПО має бути спрямований на успішну адаптацію дітей у навчальному закладі. Психологічна робота під час війни з дітьми та дорослими вимагає відповідального ставлення спеціалістів, високого професіоналізму у запобіганні наслідкам стресів і страждань, гострих емоційних станів, переживання горя та втрат, запобігання різноманітним проявам міжособистісних конфліктів, насильства в педагогічному середовищі. як чуйність і повага до кожної особистості.

### **3.2. Психологічні рекомендації для зниження рівня тривожності підлітків, які зазнали вимушеної міграції**

З власними депресивними станами людина може боротися самостійно, але важливо поєднувати самодопомогу з психологічною допомогою кваліфікованого психотерапевта. Самодопомога також дуже ефективна на ранніх стадіях депресії або в її легкій фазі. По суті, депресивні стани відображають труднощі людини з адаптацією до стресу. Тому нижче подаємо перелік практичних рекомендацій, за допомогою яких респондент зможе самостійно боротися з депресивними станами.

1. Усвідомлення почуттів. Методом самодопомоги при депресивних станах є сприйняття власних почуттів і їх прийняття. При депресії люди

намагаються втекти від неї, не приймаючи її і всіляко намагаючись придушити, що є одним із захисних механізмів при хворобливих відчуттях. Людині важливо усвідомити, що емоції не можуть тривати вічно. Тому важливо виражати свої почуття, оскільки це прискорить процес повернення особистості до стабільного емоційного стану. Але форму прояву емоцій слід контролювати, вибираючи оптимальну і найбільш здорову для організму. Також буде корисно вести щоденник настрою.

2. Щоденник настрою. Такий щоденник необхідний для виявлення причин того чи іншого стану, настрою, емоцій або почуттів. Таке відстеження дозволяє людині ефективніше долати негативні емоційні стани, а розуміння – більший контроль над ситуацією.

3. Інформаційний тренінг. Тренування усвідомленості та контролю уваги допомагають подолати депресивні стани та зосередитися на власних відчуттях, а більш якісна об'єктивна картина світу сприяє прийняттю правильних рішень. Зрештою, коли ми приймаємо життя в його цілісній і реальній картині, це сприяє нашій свободі та психологічному благополуччю. Однією з найефективніших технік тренування усвідомленості є медитація.

4. Зосередженість на меті. У довгостроковій перспективі також має сенс зосередити власні зусилля на поставлених цілях. Безумовно, у воєнний час важко щось планувати на майбутнє, особливо тим людям, які змушені були залишити рідні домівки, але все ж шлях до поставленої та бажаної мети додає людині сили та натхнення. Важливо зробити правильний вибір, коли справа стосується постановки цілей, і зосередитися на речах, які викликають позитивні емоції в довгостроковій перспективі.

5. Допомога іншим. Як не дивно, але один із способів допомогти собі – допомогти тим, хто цього потребує. Яскравим прикладом є волонтерство, яке зараз є дуже актуальним видом діяльності. Для людей, які схильні до

саморефлексії, хороша практика – переносити фокус уваги на інших, коли вони переживають депресивний стан. При цьому важливий особистий контакт з людьми, яким надається допомога.

Перераховані вище пункти є лише рекомендаціями і являють собою лише одну з кількох можливостей самодопомоги для подолання депресивних станів людей, які вимушено рухалися. Важливо поєднувати самодопомогу з комплексною психологічною допомогою та психотерапією.

Існує понад 200 галузей психотерапії, можна виділити дві основні галузі. Перший є психодинамічним або інсайт-орієнтованим (до цієї групи відноситься психоаналіз) і допомагає пацієнту отримати інсайт (прозріння) і розібратися в суті проблеми, яка часто сягає корінням у самому дитинстві.

Інша категорія — це когнітивна та поведінкова терапія, яка зосереджена на конкретних змінах у поведінці та мисленні людини. Вчені стурбовані тим, чи може психотерапія повністювилікувати депресію. Чіткої відповіді на ці питання немає, але, безумовно, потрібно багато часу, щоб докопатися до суті хвороби. І часто, як вважає К. Г. Молодий, від успіху багато залежить. Можливо, тільки при не дуже важких формах депресії, але психотерапія може навчити контролювати стан депресії. Надійної гарантії позбавлення від цієї хвороби немає, психотерапія може тривати кілька тижнів або роками. Все залежить від лікаря, пацієнта і конкретної ситуації.

А що стосується самої людини, то це теж може прискорити процес подолання депресивних станів. Для цього є кілька практичних і досить простих рекомендацій.

Відновлення режиму сну дитини. Порушення сну – неможливість заснути, добре спати або, навпаки, вчасно встати з ліжка – є частими симптомами депресії. Дослідження показали, що у людей, які страждають від депресії, порушується цикл сну. Структура сну працює у зворотному порядку. Наслідком

цього зміненого порядку є те, що депресивній людині бракує, серед іншого, глибокого сну, який є найкращим способом відновлення сил. Можливо, тому депресивна людина може спати допізна, але коли прокидається, відчуває себе втомленим і виснаженим. Порушений сон є ознакою того, що біологічний годинник, внутрішній механізм або циркадний ритм людини не працюють належним чином. Лікування антидепресантами поверне ці структури до нормального стану, але також рекомендується більш простий підхід: просто не спати протягом 24 годин. Він може скинути біологічний годинник у людей з депресією і є одним із найкращих способів вивести людину з депресії. Ефект має бути короткочасним, але триватиме день або два. Інші методи, які регулюють неправильну роботу біологічного годинника, спричинену депресією, включають: прийом мелатоніну, природного гормону сну, під ретельним наглядом лікаря; Зміна часу сну на 5-6 годин раніше звичайного з наступним поступовим поверненням до звичного часу; суворе дотримання часу сну і пробудження, а також дієти, що порушують баланс структур сну, розслаблення або дихальні вправи.

Практика. Численні наукові дослідження показали, що вправи, які покращують кисневий обмін (танці, баскетбол, біг підтюпцем, їзда на велосипеді, плавання, ходьба тощо), а також вправи, які не належать до цієї категорії (наприклад, підняття тягарів), можуть полегшити легкий дискомфорт, помірну депресію та також підвищують ефективність лікування важкої депресії. Навіть те, що не потребує сили роботи, наприклад ходьба, виконує роботу. Просте дотримання постійного режиму меланхолії може служити потужним тонізуючим засобом. Можливо, це все, що потрібно. Фізичні вправи настільки ефективні, що коли людина виконує їх у поєднанні з психотерапією чи ліками, вони одужують швидше, ніж якби це обмежувалося лише лікуванням. Ефект від вправ може тривати довго. Позитивний вплив фізичних вправ також може мати

біологічне походження. Вчені виявили, що фізична активність вивільняє в мозку хімічні речовини, які називаються ендорфінами. Вони діють як морфін: знімають біль і піднімають настрій. Крім того, фізична активність покращує дію та метаболізм таких речовин-посередників, як норадреналін та серотонін. А вони надзвичайно важливі для регуляції настрою.

Правильно збалансоване харчування. Їжа впливає на настрій людини. Певна їжа впливає на вироблення мозком хімічних речовин, які визначають наш настрій і поведінку. Найбільше на настрій впливають вуглеводи. Коли вуглеводи потрапляють в організм, вони запускають ланцюжок хімічних реакцій, які призводять до надходження великої кількості триптофану в мозок. Триптофан перетворюється на серотонін, який покращує настрій. Але не всі вуглеводи діють однаково, фрукти, наприклад, не мають такого ефекту. Фруктоза не запускає ланцюг реакцій, які до неї призводять до вироблення серотоніну. Продукти, що утворюють серотонін, включають наступне.

Хліб з борошна грубого помелу. Коли триптофан потрапляє в мозок, він активує рівень серотоніну, речовин, які заспокоюють і покращують роботу мозку. Але перед білковим м'ясом або сиром обов'язково потрібно з'їсти хліб. Це дозволяє триптофану проникати в мозок до того, як мозок заповниться іншими амінокислотами.

Яловичина. Люди, які дотримуються дієти з низьким вмістом холестерину, можуть відчувати дефіцит заліза в організмі, через що вони можуть почуватися втомленими та поганим настроєм. Залізо насичує клітини організму киснем, тим самим заряджаючи їх енергією води. Зневоднення зменшує приплив крові до органів тіла, і робота організму сповільнюється. Вживання достатньої кількості води щодня може позбутися сонливості. Доросла людина повинна випивати вісім-десять склянок води щодня. Кофеїновмісні

напої та кава не можуть замінити воду. Вони часто діють як діуретики і посилюють зневоднення.

Банани. Дефіцит магнію в організмі і стрес настільки тісно пов'язані, що деякі лікарі та дієтологи радять зайнятим людям включати в свій раціон продукти, багаті магнієм, наприклад банани. Дослідники також виявили, що підвищене споживання магнію знижує збудливість і покращує сон. Якщо хтось не любить банани, іншими хорошими джерелами магнію є горіхи, боби, листові зелені і пророслі зерна пшениці.

Апельсини і грейпфрути. Нестача в раціоні вітаміну С, що уповільнює здатність організму засвоювати залізо, яке необхідно для боротьби з втомою.

Шоколад. Деякі експерти вважають, що шоколад, як і багато інших солодких вуглеводів, може позитивно впливати на настрій. Інші вважають, що кофеїн і подібні речовини, що містяться в шоколаді, мають збудливу дію.

## ВИСНОВКИ

Емоції та почуття відображають реальність у формі переживань. Різні форми переживання почуттів (емоцій, афектів, настроїв, стресів, пристрастей тощо) разом утворюють емоційну сферу людини.

Вперше виділив і підкреслив стан тривоги та страху З. Фрейд. Цей стан він охарактеризував як емоційний, що включає переживання очікування і невпевненості, відчуття безпорадності. Ця особливість вказує не стільки на складові розглянутого стану, скільки на його внутрішні причини.

Однією з найважливіших глобальних проблем останніх десятиліть стала міграція. Міграційні процеси в усьому світі, зокрема в Україні, набули небувалих масштабів. У своїй роботі ми спиралися на наукові праці авторів, які приділяли увагу психологічним особливостям мігрантів та процесу їх адаптації в умовах нової культури та життя в цілому, а також ситуації з точки зору соціально-психологічних особливостей мігрантів та членів їхніх сімей у період адаптації.

Завдання психологічного супроводу залежить від особливостей особи, за якою здійснюється догляд, і ситуації, в якій здійснюється супровід. Діяльність наглядових органів триватиме до кінця кризового періоду. Результатом соціально-психологічної підтримки особистості має стати нова якість життя – адаптивність, тобто здатність досягати відносної рівноваги у стосунках із собою та оточуючими як у сприятливих, так і в екстремальних життєвих ситуаціях. До категорії студентів, підтримки соціальних педагогів, психологів, класних керівників, вчителів шкіл потребують переважно діти із сімей:

- члени якої поранені або зникли безвісти;
- внутрішньо переміщені особи;
- які піддаються насильству та переслідуванням через віру;

- знаходяться в зоні АТО;
- військовослужбовці;
- в яких зруйновані родинні зв'язки;
- розташовані в зоні ризику бойових дій.

За офіційними даними, внаслідок масової російської агресії в Україні постраждали щонайменше 1399 дітей. З них 464 дитини загинули, 935 отримали травми різного ступеню тяжкості.

Про це повідомив генпрокурор станом на 14 березня 2023 року. Найбільше постраждали діти в Донецькій області – 446 дітей, Харківській – 273, Київській – 123, Херсонській – 94, Запорізькій – 87, Миколаївській – 84, Чернігівській – 68, Луганській – 66, Дніпропетровській – 66. На жаль, ці цифри див. не кожен день і продовжує рости.

Навіть якщо діти вижили фізично, більшість із них психологічно травмовані. Три чверті українських дітей (75%) мають симптоми психологічної травми. Таку статистику наводить дослідження аналітичної компанії Gradus Research.

Страх смерті, втрата батьків, сестер, братів, зруйновані домівки та рідні міста, розлука з батьками, які захищають країну в лавах ЗСУ, тисячі кілометрів розлуки з дідусями та друзями, гірка доля емігрантів у чужій країні.

Українські діти пережили не лише жорстокі бомбардування, ракетні обстріли, великі пожежі, вибухи, руйнування, вбивства та насильство. Війна вкрала у мільйонів дітей дні народження, сімейний час і посиденьки з друзями, власне ліжко, улюблену чашку, домашніх тварин.

Офіційні статистичні дані МОЗ України лише частково або фрагментарно відображають реальну ситуацію з поширеністю психічних розладів у дітей та підлітків в умовах бойових дій.

Залежно від умов проживання, а саме: ступеня загрози життю, здоров'ю та психіці дитини; способи отримання об'єктивної інформації про події, що відбуваються, впливу на ситуацію та прогнозування подальшого розвитку подій; рівень інтелекту та особистісних якостей жертви; соціальні фактори, зокрема через присутність підтримки дорослих, громади та родини; Діти індивідуально реагують на психотравму і відрізняються в залежності від обставин, в яких перебувала дитина.

Однак основні прояви психологічної травми схожі, незалежно від того, викликані вони локальними подіями чи масовими катастрофами. При масовій травмі відбувається взаємне зараження негативними переживаннями, які утворюють вторинний процес.

Відповідно до мети дослідження нами було проведено психодіагностичне обстеження підлітків. Вибірку склали 50 учнів, які зазнали вимушеної міграції у Фінляндію віком 13-14 років.

За результатами діагностики тривожності ми дійшли висновку, що у підлітків, які мігрували до Фінляндії, підвищена загальна тривожність через дисбаланс в очікуванні успіху та високої соціальної ролі в новому освітньому та культурному середовищі і реальним становищем часто непопулярної людини, а часто й «вигнанця» у новому колективі. Успіх у класі дає як реальне, так і уявне відчуття благополуччя, підліток за всяку ціну прагне його досягнути у новому середовищі, а це коштує неймовірно високо, що може призвести до нервових зривів, стресу та тривоги. Така ситуація змушує підлітків-мігрантів прагнути до успіху, створюючи при цьому відчуття нестабільності та напруженості.

На основі отриманих даних емпіричного дослідження ми розробили рекомендації для заохочення розвитку через підтримку підлітка – вимушеного мігранта:

забезпечення індивідуального супроводу працівниками психологічної служби системи освіти всіх без винятку дітей, вихованців, учнів зазначених категорій та надання необхідної корекційної, реабілітаційної та соціально-педагогічної допомоги;

залучення постраждалих дітей до участі в діяльності позашкільних навчальних закладів з метою створення умов для їх самореалізації та проведення з ними діагностичної та корекційно-відновлювальної роботи практичними психологами цих закладів. Усунення перешкод у розвитку дитини;

соціально-педагогічна підтримка сімей вимушених переселенців у налагодженні соціальних зв'язків із місцевими закладами охорони здоров'я та зайнятості, соціальними службами, установами та навчальними закладами, забезпечення дітей посібниками, підручниками та іншими навчальними матеріалами;

попередження вторинної травматизації учасників навчально-виховного процесу своїми діями чи бездіяльністю та, за необхідності, направлення дітей, батьків та педагогів до інших спеціалістів.

Соціально-психологічний супровід дітей із сімей ВПО має бути спрямований на успішну адаптацію дітей у навчальному закладі. Психологічна робота під час війни з дітьми та дорослими вимагає відповідального ставлення спеціалістів, високого професіоналізму у запобіганні наслідкам стресів і страждань, гострих емоційних станів, переживання горя та втрат, запобігання різноманітним проявам міжособистісних конфліктів, насильства в педагогічному середовищі. як чуйність і повага до кожної особистості.

Таким чином, актуальність проблеми визначається, з одного боку, поширенням такого явища, як «вимушена міграція», що породжує низку різноманітних питань, у тому числі й психологічного характеру, а з іншого – відчутним дефіцитом соціально-психологічних знань, які б дозволяли

пояснювати, прогнозувати та регулювати наслідки вимушеної внутрішньої міграції для різних соціальних суб'єктів.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алова, А. (2013). Вирішення шкільних конфліктів. Відкритий урок: розробки, технології, досвід. № 9, 18-27.
2. Бабаян, Ю. О., Коновалюк, О. О. (2014). Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. Вип. 2.12, 18-21.
3. Блинова, О. Є. (2016). Соціально-психологічні засади адаптації вимушених мігрантів. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том IX: Загальна психологія. Історична психологія. Етнічна психологія. Випуск 9. К. : Талком, 58-66.
4. Боштан, В. (2015). Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. Івано-Франківськ. Вип. 19, 118-124.
5. Бутенко, Н. Ю. (2004). Комунікативні процеси у навчанні: підручник. Київ : КНЕУ, 383 с.
6. Вереніч, Н. (2004). Особливості тривожності сучасних підлітків. Психолог, № 23-24, 41-42.
7. Вінс, В., Тимошук, В. (2020). Психологічні чинники порушення міжособистісних комунікацій підлітків. Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості: збірник наукових статей за амамо о-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодших учених. Переяслав-Хмельницький, 32-37.

8. Волошок, О. В. (2012). Особисті чинники тривожності студентської молоді. Вісник Одеського національного університету. Психологія, Вип. 8, 479-484.
9. Волошок, О. В. (2010). Психологічний аналіз проблем тривожності особистості. Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України, Вип. 10, 120-128.
10. Вознесенська, О. (2007). Арт-терапія у роботі практичного психолога. Львів : Мова, Київ : Шк. світ, 120 с.
11. Галієва, О. М. (2019). Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. Т. 24, Вип. 1(49), 32-48.
12. Долинська, Л. В. (2011). Психологія конфлікту : Навчальний посібник. Київ : Каравела, 304 с.
13. Журавльова, Л. П., Коломієць, Т. В. (2013). Структурно-динамічна модель міжособистісної взаємодії. Вісник Одеського національного університету. Психологія. Т. 18, Вип. 22(2), 17-24.
14. Іванова, Т. В., Зимогляд, І. (2015). Тривога як психологічний феномен. У : Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: Матеріали Всеукраїнської науковачарії спірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 23-24 квітня 2015 року. Суми : СумДУ, 237-239.
15. Калюжна, Є. М. (2008). Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці. Дис. канд. психол. наук. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 192 с.
16. Кіріченко, Д. І. (2020). Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку. У: Соціально-психологічні технології розвитку особистості: Зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної

конференції молодих вчених, аспірантів та студ. Херсон, 14 травня 2020 р.  
Херсон : ФОП Вишемирський В. С., 265 с.

17. Коць, Є. М. (2018). Психологічні особливості когнітивно-повідінкових стратегій особи із соціальною тривожністю. Дис. канд. психол. наук, Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 213 с.

18. Лемещук, В. Р. (2007). Динаміка соціальних страхів сучасних юнаків (ч. 1). Практична психологія та соціальна робота, Київ, 125 с.

19. Лепихова, Л. А. (2001). Міжособистісні стосунки. Психологія особистості: Словник-довідник. У : Горностай, П. П., Титаренко, Т. М. (ред.). Київ : Рута, 172 с.

20. Омельченко, Я. М. (2006). Корекція тривожних станів молодших школярів за допомогою кататимно-імагінативної психотерапії. Автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук, спец. 19.00.07 Педагогічна та вікова психологія, Київ, 20 с.

21. Омельченко, Я. М., Кісарчук, З. Г. (2011). Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ : Шк.світ, 112 с.

22. Орбан-Лембрик, Л. Е. (2004). Соціальна психологія: Підручник для студ. Вищ. навч. закл.: У 2 кн. Кн. 1: Соціальна психологія особистості. Київ : Либідь, 574 с.

23. Основи арт-терапії : навч. посібник за ред. Л. В. Підлипишина (2009). Київ : Марич, 60 с.

24. Павелків, Р. В. (2011). Вікова психологія: підручник для студ. вищ. навч. закл. Київ : Кондор, 469 с.

25. Петренко, В. Є. (2014). Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки, Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, Вип. 44, 175-180.

26. П'ятницька-Позднякова, І. С. (2009). Арт-терапевтичні можливості видів мистецтва. Педагогіка : Наукові праці, Вип. 95, Т. 108, 36-42.
27. Скрипченко, О. В., Долинська, Л. В., Огороднійчук, З. В. та ін. (2001). Вікова та педагогічна психологія. Київ : Просвіта, 416 с.
28. Сторож, О. В. (2016). Тривожність як детермінанта творчої соціалізації особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Київ, Вип. 44, 160-165.
29. Шахін, М. (1985). Порівняння трьох груп старшокласників з високим рівнем успішності за показником рівню тривожності. Анкарський університет/Інститут соціальних наук, Анкара.
30. Спілбергер, К. Д. (1966). Тривога та поведінка: теорія та дослідження тривоги. Нью-Йорк : Академічна преса.
31. Кринг, А. М., Джонсон, С. Л. (2015). АНОМАЛЬНА психологія (пер. ред. М. Шахін). Анкара : Нобель.
32. Озтюрк, О. та ін. (1981). Психічне здоров'я та хвороби. Публікація Турецької асоціації нервового та психічного здоров'я, № 7. Анкара, 40-42.
33. Геґтан, Е. (1981). Психоаналіз і після. Стамбул.
34. Геґтан, Е. (1984). Бути людиною. Стамбул : Видавництво Адама.
35. Гюнгор, Х., Інвент, М. (2016). Роль батьківського перфекціонізму в прогнозуванні сприйнятого рівня тривоги 5-6-річних дітей у дошкільній освіті. Педагогічний журнал університету Памуккале, 39(39), 147-159.
36. Думан, Г. К. (2008). Дослідження зв'язку між рівнем тривожності учнів 8 класу початкової школи та рівнем тривожності у батьків. Кандидатська дис., ІПН ДЕУ, 10-17.

37. Чолак, Т. С., Ерен, Г., Доган, У. (2017). Дослідження тривоги, компетентності та смутку учнів початкової школи. Початкова освіта онлайн, 16(1), 152-160.
38. Gormez, V., Kilic, H. N., Oregul, A. C., Demir, M. N., Demirlikan, S., Demirbaş, S., ... & Semerci, B. (2018). Психопатологія та пов'язані з нею фактори ризику зростання тривожності у сирійських дітей і підлітків. Журнал охорони здоров'я іммігрантів і меншин, 20(3), 529-535.
39. Каракая, Е., Озтоп, Д. Б. (2013). Когнітивно-повідінкова терапія для дітей та підлітків із тривожним розладом. Журнал когнітивно-повідінкової психотерапії та досліджень, 2, 10-24.
40. Kaştan, Y. (2015). Проблеми, що виникають у процесі навчання дітей, які мають міграцію в Туреччині. Міжнародний журнал соціальних та освітніх наук, 2(4), 216-229.
41. Öner, N., Le Compte, A. (1983). Посібник з аналізу тривоги щодо стану та рис характеру. Стамбул : В. Ü. Публікації.
42. Шунк, Д. Х. (2014). Теорії навчання (пер. ред. М. Шахін), Анкара : Нобелівська.