

Міністерство освіти і науки України

Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра соціальної роботи

На правах рукопису

Панчева Єлизавета Андріївна

«Профілактика тривожності та стресу у підлітків»

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня бакалавра
соціальної роботи

Науковий керівник:
Професор кафедри соціальної роботи,
Доктор психологічних наук, професор
Волинець Наталія Валентинівна

Допустити до захисту в ЕК
Кафедра соціальної роботи
Завідувач кафедри соціальної роботи
Кандидат соціологічних наук, доцент
Люта Леся Петрівна

(підпис)

Київ – 2026

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	7
1.1. Поняття тривожності та стресу у соціально-психологічному дискурсі	7
1.2. Психологічні особливості прояву тривожності та стресу у підлітковому віці	14
1.3. Теоретичні підходи та напрями профілактики тривожності і стресу у підлітків	20
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ	34
2.1. Програма та інструментарій емпіричного дослідження тривожності та стресу у підлітків	34
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження тривожності та стресу у підлітків	42
Висновки до розділу 2	54
РОЗДІЛ III. ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ	57
3.1. Програма профілактики тривожності та стресу у підлітків	57
3.2. Результати апробації програми профілактики тривожності та стресу у підлітків	65
Висновки до розділу 3	77
ВИСНОВКИ	79
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	82
ДОДАТКИ	90

ВСТУП

У сучасному динамічному світі проблема тривожності та стресу серед підлітків стає дедалі вагомішою та потребує глибокого теоретичного вивчення та практичного вирішення. Підлітковий вік сам по собі є складним перехідним етапом, що супроводжується значними психологічними та фізичними змінами, які роблять молоду людину особливо вразливою до зовнішніх впливів. У цей період підлітки часто стикаються з внутрішніми конфліктами, пошуком власного «Я», кризою ідентичності та нестабільністю емоційного стану, що створює сприятливе підґрунтя для виникнення та закріплення стійких тривожних станів.

Сьогодні ця проблема значно загострилася через низку нових соціальних чинників, що тиснуть на особистість. Надмірне навчальне навантаження, підготовка до іспитів у дистанційному форматі, а також високі вимоги з боку суспільства та батьків щодо успішності змушують підлітків перебувати у стані постійної психологічної напруги. Окрім того, значний негативний вплив мають соціальні мережі, які часто формують викривлені стандарти успіху, краси та способу життя. Це призводить до появи глибинних комплексів, зниження самооцінки та розвитку соціальної тривожності, коли підліток починає уникати реального спілкування через страх невідповідності очікуванням оточуючих.

Особливого значення профілактика стресу набуває в умовах загальної нестабільності та кризових явищ, в яких перебуває сучасна молодь в Україні. Постійне перебування у стресогенному середовищі, відчуття небезпеки та невизначеність майбутнього виснажують нервову систему підлітка, що може призвести до серйозних довготривалих наслідків для психічного здоров'я та заважати успішній соціальній адаптації в майбутньому. Брак навичок саморегуляції та обмежений доступ до кваліфікованої соціально-психологічної допомоги лише посилюють ці ризики.

Тому вивчення методів подолання цих станів та розробка дієвих, адаптованих до сучасних реалій програм профілактики є надзвичайно важливим завданням для соціальних працівників, педагогів та психологів. Необхідність пошуку ефективних шляхів допомоги підліткам у збереженні їхнього

ментального здоров'я та формування у них стресостійкості зумовила вибір теми даної кваліфікаційної роботи: «Профілактика тривожності та стресу у підлітків». Це дослідження має на меті не лише вивчити природу виникнення стресу, а й запропонувати конкретні заходи, спрямовані на зниження рівня тривожності у підростаючого покоління.

Метою дослідження є розробка та апробація програми психосоціальної профілактики тривожності та стресу у підлітків в умовах воєнного стану.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння феноменів тривожності та стресу у підлітковому віці.
2. Розробити та провести емпіричне дослідження тривожності та стресу у підлітків.
3. Розробити та апробувати програму психосоціальної профілактики тривожності та стресу у підлітків.
4. Проаналізувати динаміку змін показників тривожності та стресу після реалізації програми та оцінити її ефективність.

Об'єктом дослідження є тривожність та стрес особистості у підлітковому віці.

Предметом дослідження є особливості профілактики тривожності та стресу у підлітків засобами психосоціальної програми адаптації в умовах воєнного стану.

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що у підлітків із вищим рівнем тривожності спостерігається вищий рівень стресу, а впровадження спеціально розробленої програми психосоціальної профілактики сприятиме зниженню рівня тривожності та стресових проявів.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети використано комплекс взаємопов'язаних методів:

- теоретичні методи (аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблеми дослідження);

— емпіричні методи (психодіагностичне тестування за методиками визначення ситуативної та особистісної тривожності, шкалою PCL-5, методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка; спостереження; формувальний експеримент);

— методи математичної статистики для обробки та інтерпретації отриманих результатів.

Теоретичне значення дослідження полягає в уточненні та поглибленні наукових уявлень про психологічну природу тривожності та стресових станів у підлітковому віці в умовах сучасних кризових соціальних змін. У роботі систематизовано основні теоретичні підходи до визначення чинників виникнення підліткової тривожності, а також науково обґрунтовано специфіку взаємозв'язку між рівнем емоційної напруги та вибором копінг-стратегій у підлітків. Теоретичні положення роботи розширюють знання про форми та методи соціальної профілактики, що можуть бути ефективно застосовані для підтримки ментального здоров'я учнівської молоді.

Практичне значення дослідження полягає у розробці та науковому обґрунтуванні комплексної програми профілактики тривожності та стресу, адаптованої до потреб підлітків у сучасних кризових умовах. Практична значущість роботи визначається можливістю впровадження запропонованих занять, тренінгів та методичних рекомендацій у безпосередню діяльність фахівців із соціальної роботи, практичних психологів закладів загальної середньої освіти, а також центрів соціальних служб. Результати дослідження та розроблені діагностичні підходи можуть бути використані для раннього виявлення ознак емоційного вигорання та стресових станів у учнівської молоді, а також для проведення просвітницької роботи з батьками та педагогами щодо методів психологічної підтримки підлітків.

Емпірична база дослідження. У дослідженні взяли участь 32 підлітки віком від 15 до 17 років, які навчаються у Професійно-технічному училищі №32 м. Бобринець. Серед учасників дослідження: 12 хлопців та 20 дівчат. Підлітки були поділені на експериментальну та контрольну групи по 16 осіб у кожній (у

кожній групі – 6 хлопців та 10 дівчат). Експериментальна група брала участь у реалізації програми соціальної профілактики, тоді як у контрольній групі спеціальні формувальні заходи не проводилися.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 70 найменувань та 4 додатків. Робота містить 5 таблиць. Загальний обсяг роботи складає 101 сторінок.

РОЗДІЛ I

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ НАУКОВИХ ПІДХОДІВ ДО ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСУ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття тривожності та стресу у соціально-психологічному дискурсі

Тривожність є складним психічним явищем, яке відіграє важливу роль у нашому житті. Трамбування цього феномену є різноманітним, проте загалом тривожність розглядається як емоційний стан, що виникає внаслідок очікування певної ситуації, страху перед можливими негативними наслідками та переживання за результат подій, що супроводжується внутрішнім напруженням, хвилюванням і підвищеною емоційною збудженістю особистості. Тривога – це стан занепокоєння, під час якого людина хвилюється, переживає та відчуває неспокій [49, с. 84].

Представники психологічної науки, такі як Ч.Спілбергер та Р.Кеттел, виокремлюють дві ключові форми тривожності – ситуативну та особистісну, розглядаючи їх як важливі психічні феномени. Відповідно до теорії Спілбергера, ситуативна тривожність є тимчасовою емоційною реакцією, що виникає внаслідок сприйняття певної ситуації як загрозової чи небезпечної. Її поява залежить від конкретних умов і активує стан психологічного дистресу та занепокоєння. Особистісна тривожність трактується вченим як стабільна характеристика особистості, яка виражається у постійній схильності людини до переживання тривоги в різноманітних життєвих ситуаціях, навіть за відсутності дійсної небезпеки. Для дослідження цих форм тривожності вчений розробив спеціальну шкалу, що дає змогу оцінити рівень реактивної та особистісної тривожності. Реактивна тривожність відображає стан людини в певний момент, а особистісна – її стійку схильність до тривожних реакцій [21, с.347].

У свою чергу, Р. Кеттел також визнавав існування ситуативної та особистісної тривожності, створивши власну шкалу ІРАТ для їх дослідження. Дана методика базується на подібних засадах і дає можливість оцінювати як реактивні прояви тривоги, так і стійку схильність особистості до тривожних переживань. Тому вивчення тривожності з огляду на її ситуативні та особистісні компоненти допомагає краще зрозуміти особливості реагування людини на тригери та сприяє розробці методів психологічної допомоги [21, с.347].

У цьому контексті тривожність виконує захисну функцію: вона спонукає індивіда бути уважнішим, обережнішим і підготовленішим до можливих загроз. Наприклад, перед важливим іспитом або співбесідою людина може відчувати тривожність, яка підштовхує її до підготовки та самовдосконалення. Таким чином, тривожність може слугувати каталізатором для особистісного зростання та досягнення цілей.

За Р.С.Немовим, тривожність розглядається як властивість людини перебувати у стані підвищеного занепокоєння, відчувати страх і тривогу в певних соціальних ситуаціях, що може проявлятися як постійно, так і ситуативно. На думку П.Тілліха, тривога є усвідомленням людиною власної обмеженості та скінченності. Він підкреслював, що страх відрізняється від тривоги наявністю конкретного об'єкта, який можна визначити і з яким можлива взаємодія для зменшення переживань. Тривога ж не має чіткого об'єкта, тому її неможливо подолати традиційними способами боротьби. У такому стані людина позбавлена опори, що спричиняє відчуття безпорадності та порушення адаптації. Попри це, страх і тривога залишаються пов'язаними, хоча й відрізняються за сутністю [52,с. 84].

Поряд із корисною тривогою виділяють невротичну тривогу, яка виникає як відповідь на загрозу, що не відповідає реальній небезпеці. Вона спричиняє дезадаптацію та порушення цілісності особистісних структур. Такий стан може не мати яскравих поведінкових проявів, однак супроводжується відчуттям внутрішнього дискомфорту та формує постійний фон емоційної напруги.

Невротична тривожність є більш тривалою та інтенсивною порівняно з нормальною і не сприяє адаптації, а навпаки її послаблює [11, с. 76]. Вона може проявлятися у формі різних розладів, таких як генералізований тривожний розлад, соціальна тривожність або панічний розлад. В українській науковій школі ці питання детально аналізуються у роботах О.С.Чабана, де підкреслюється динамічний зв'язок між біологічними чинниками та специфікою соціального виховання. Люди, які страждають на ці розлади, часто відчують фізичні симптоми, такі як серцебиття, пітливість та м'язова напруга. Ця тривожність заважає їм нормально функціонувати у суспільстві та створює відчуття безвиході.

Крім того, тривожність можна розглянути як складну взаємодію між біологічними, психологічними та соціальними факторами. Дослідниця нашого факультету О.В.Чуйко зазначає, що за умови надмірної інтенсивності тривожність перетворюється на чинник соціальної дезадаптації, що особливо яскраво проявляється у підлітковому віці. З цього погляду тривожність є результатом не лише внутрішніх станів особистості, але й зовнішніх обставин, таких як стрес на роботі, проблеми в стосунках або соціальна ізоляція. Це визначення підкреслює, що тривожність не є статичним станом, а динамічним процесом, який може змінюватися в залежності від ситуації та умов життя. Важливо зазначити, що в цьому контексті тривожність може бути індикатором адаптації особи до змін у навколишньому середовищі.

Щодо класифікації тривоги, Ч. Рікрофт у своїй роботі «Тривога та нейротизм» запропонував підхід, який відображає різні аспекти прояву тривожних станів залежно від ситуації та психологічних причин. На думку вченого, однією з форм є тривожність-передчуття, що виникає тоді, коли людина відчуває загрозу, але не може чітко визначити її джерело. Такий стан пов'язаний із невизначеністю майбутнього та очікуванням можливих негативних подій.

Дослідник також описує тривожність-хвилювання, яка близька до страху, однак спрямована переважно на переживання за інших людей. У цьому випадку людина турбується про безпеку та благополуччя близьких або значущого

соціального оточення. Тривога-настороженість, за Рікрофтом, виникає внаслідок підвищеної уважності та допомагає вчасно помітити можливі труднощі чи небезпеки, що можуть з'явитися у майбутньому.

Окрему увагу автор приділяє інтернальній тривозі, яка формується через внутрішні суперечності, сумніви та переживання особистості щодо власної значущості або взаємин з іншими людьми. Крім цього, він виокремлює тривогу відокремлення, що проявляється у ситуаціях соціальної ізоляції чи втрати звичних контактів. Такий стан супроводжується емоційним дискомфортом і навіть фізіологічними реакціями через неможливість задовольнити потребу у спілкуванні та підтримці. У цілому класифікація Ч. Рікрофта дає змогу краще зрозуміти природу тривожності та особливості її прояву в різних життєвих умовах [11, с.346].

У сучасному соціально-психологічному дискурсі актуалізується концепт масовізації негативних переживань. Дослідники фіксують консенсус серед науковців щодо того, що впродовж останніх двадцяти років у публічному просторі домінують негативні афекти. Це підтверджується появою сталих соціокультурних метафор, які характеризують сучасність як «епоху гніву», «тривожну епоху» чи «монархію страху» [53, с. 3]. Такі тенденції свідчать, що хронічний стрес і тривога стали інтегральними характеристиками глобального суспільного буття XXI століття.

У сучасному суспільстві формування тривожності можна розглядати через кілька вимірів: соціальний, культурний, екзистенційний, смисловий і компенсаторний. Соціальний вимір пов'язаний із прискоренням темпу життя, кризами та нестабільністю, що знижує передбачуваність і підсилює хронічну напругу. Культурний вимір формується під впливом медіадискурсів страху та наративів небезпеки, що сприяє сприйняттю світу як загрозливого. Екзистенційний і смисловий рівні відображають відчуття крихкості буття, невизначеність майбутнього та втрату життєвих орієнтирів, що робить тривожність фоновим станом. Водночас компенсаторний вимір включає творчі

та тілесні практики, які частково знижують інтенсивність тривоги та відновлюють зв'язок людини зі світом [22,с. 16–17].

За визначенням Карвасарського, фобія є нав'язливим страхом із визначеним змістом, що загострюється у певних умовах, тоді як критичне усвідомлення власного стану зберігається. М. Коркіна описує фобії як надзвичайно болісні переживання страху, які провокуються різноманітними об'єктами чи явищами. На думку А. Свядоща, фобія – це страх, що виникає у зв'язку з конкретною ситуацією або уявленнями і зникає за їх відсутності [45.с.155]. Ці інтенсивні страхи можуть мати різноманітні прояви, від страху перед тваринами, такими як арахнофобія (страх павуків), до страху перед замкнутими просторами, відомого як клаустрофобія. Фобії можуть істотно впливати на якість життя людини, обмежуючи її можливості та призводячи до уникання певних ситуацій.

Однією з характерних рис фобій є те, що страх, який вони викликають, є ірраціональним і непропорційним до реальної загрози, яку представляє об'єкт чи ситуація. Уникнення об'єктів чи ситуацій, що викликають фобії, стає звичним способом управління страхом, однак таке уникання лише посилює і укріплює страх у довгостроковій перспективі. Фобії можуть проявлятися через різні фізичні симптоми, такі як серцебиття, пітливість, тремтіння або навіть панічні атаки, що виникають при контакті з об'єктом страху. Це призводить до того, що особа може уникати не лише безпосередніх тригерів фобії, але й ситуацій, які можуть бути пов'язані з нею.

Дослідники І. Нікітіна та О. Холмогорова визначають соціальну тривожність як стан тривоги, що виникає під впливом різних ситуацій соціальної взаємодії [1,с.6]. Цей розлад може заважати людині вести нормальне життя, адже страх бути осудженим, висміяним чи неправильно зрозумілим стає настільки сильним, що змушує уникати соціальних контактів. Соціальна тривожність може проявлятися у різних формах, від легкого дискомфорту до інтенсивного страху, що обмежує повсякденні дії

Однією з ключових характеристик соціальної тривожності є постійне занепокоєння щодо оцінки з боку інших. Люди, які страждають на цей розлад, часто побоюються, що їхні дії, мова або зовнішній вигляд можуть стати об'єктом критики. Це призводить до стану безпорадності, коли навіть звичайні ситуації, такі як розмова з колегами, участь у групових заходах чи публічні виступи, стають джерелом величезного стресу. Уникнення соціальних контактів - це типова реакція людей з соціальною тривожністю. Вони можуть відмовлятися від запрошень на заходи, уникати публічних місць або навіть пропускати важливі події, які можуть призвести до соціального контакту. Це уникнення не лише обмежує їх соціальне життя, але й створює ще більше відчуження, підсилюючи почуття самотності та ізоляції. У деяких випадках, соціальна тривожність може призвести до розвитку депресії або інших психічних розладів, оскільки людина може почати відчувати безнадійність у своїй здатності змінити ситуацію.

Дослідження тривожності як психологічного явища неможливе без урахування взаємодії особистості та соціуму. Як зазначає Р.Хеллем, орієнтація людської активності постійно коливається між полюсами «безпека – небезпека». Роблячи спроби зберегти психічну рівновагу та безпеку, людина реагує тривогою на реальні або уявні загрози побутового характеру: від страху бідності й хвороб до глобальних екологічних катастроф та вікових криз [53, с.166].

Подібний деструктивний розвиток подій вказує на те, що тривожність не є статичним утворенням – вона функціонує як хронічний, повторюваний процес. Для розуміння механізмів його формування необхідно звернутися до динамічного підходу. Зокрема, в науковому обговоренні зазначається, що стан тривоги можна включити в структуру загального процесу тривоги, який складається з таких компонентів, що розгортаються у певному часовому проміжку: стрес – сприйняття загрози – стан тривоги [11, с. 74].

Становлення концепту стресу як фундаментальної наукової категорії відбулося у XX столітті завдяки працям представників психофізіологічного напрямку. В.Кеннон описав реакцію організму «бий або тікай» (*fight-or-flight*),

підкреслив значення симпатичної нервової системи та адреналіну, а також увів концепцію гомеостазу, який порушується при загрозі та відновлюється через механізми адаптації. Подальший розвиток цього напрямку забезпечив Г.Сельє, який у 1936 році ввів термін «стрес» у фізіологічну науку, обґрунтував універсальність реакцій організму на шкідливі впливи та сформулював теорію загального адаптаційного синдрому (GAS) [21, с.128].

Існує багато підходів до трактування феномену стресу, однак загалом його визначають як захисну реакцію організму у відповідь на сильний емоційний, фізичний або психологічний вплив іззовні. Це своєрідна спроба людини адаптуватися до складних життєвих змін, таких як нова робота, навчання чи спільне проживання. Хоча спочатку такі зміни можуть викликати тривогу, з часом організм пристосовується до них [28, с.32].

Згідно з концепцією Г. Сельє, розвиток стресу відбувається у три послідовні етапи адаптації. На стадії тривоги організм активно мобілізує захисні функції, при цьому рівень опірності тимчасово знижується. Стадія опору характеризується стабілізацією адаптаційних процесів і підтриманням відносної рівноваги без виражених реакцій тривоги. На стадії виснаження відбувається поступове виснаження ресурсів організму, що призводить до зниження адаптаційних можливостей і розвитку дезадаптаційних процесів [17, с.30]. Це дає розуміння того, що стрес – це не миттєва реакція, а поетапний процес адаптації організму, який має закономірну динаміку розвитку.

Стрес поділяють за різними критеріями, виокремлюючи зокрема хронічний, гострий, фізіологічний і психологічний його види. Хронічний стрес формується під впливом тривалих навантажень і постійних життєвих труднощів, що призводить до емоційного виснаження, підвищеної тривожності, депресивних проявів і соматичних симптомів. Гострий стрес виступає як нетривала реакція на інтенсивну подію, яка порушує психічну рівновагу людини та супроводжується фізіологічними й емоційними реакціями. Фізіологічний стрес розвивається через дію несприятливих умов довкілля або фізичного перенавантаження організму та проявляється змінами в роботі

серцево-судинної та вегетативної систем. Психологічний стрес є наслідком внутрішніх конфліктів або надмірного навантаження на психіку, що негативно впливає на когнітивні процеси та поведінку людини [28, с.32–33].

Але узагальнено виділяють два основні типи стресу – еустрес (гострий) і дистрес (хронічний). Еустрес виконує адаптаційну функцію, допомагаючи людині пристосовуватися до нових умов, активізуючи внутрішні ресурси організму та підвищуючи працездатність і концентрацію. Його особливістю є короткочасність, що запобігає виснаженню систем організму. Дистрес, навпаки, є шкідливою формою стресу, яка виникає внаслідок тривалого впливу стресорів і призводить до виснаження адаптаційних механізмів, ослаблення організму та розвитку різноманітних порушень здоров'я [15, с.189].

Розуміння різних аспектів тривожності дозволяє краще усвідомлювати її природу та шукати ефективні способи подолання негативних наслідків. Тривожність - це не просто емоція, а складна реакція на наше оточення, що потребує уважного ставлення та розуміння. Вона нерозривно пов'язана зі стресом, який виступає первинним чинником, що запускає цей стан. Поки стрес є безпосередньою відповіддю організму на зовнішній подразник і вимагає миттєвої мобілізації сил, тривожність часто розгортається у часі, фіксуючи людину на очікуванні майбутніх загроз. Усвідомлення цього динамічного зв'язку між стресовим подразником і емоційним реагуванням дає змогу вчасно розірвати ланцюжок дезадаптації, трансформуючи руйнівну напругу в корисний ресурс для вирішення життєвих проблем.

1.2. Психологічні особливості прояву тривожності та стресу у підлітковому віці

У психології тривога визначається як переживання страху, тобто базової емоції, яка може проявлятися з різним ступенем інтенсивності: від яскраво вираженої до слабкої чи прихованої. Кожна людина має певний рівень

нормальної тривоги, що виконує захисну функцію. Проте надмірна тривожність і тенденція перебільшувати небезпеку негативно позначаються на життєдіяльності, знижуючи самооцінку, рівень домагань і динамічність «Яконцепції» [24, с.98].

Тому шкільна тривожність має розглядатися як важливий соціальнопсихологічний феномен, що потребує уваги психологів, педагогів і батьків для забезпечення підтримки та розвитку особистості дитини [24, с.98]. У кожній віковій групі можна виділити певні області та конкретні фактори, які здатні викликати підвищену тривогу у більшості дітей, незважаючи на присутність чи відсутність реальних небезпек або сформовану тривожність. Ці стрибки тривожності, зумовлені віковими особливостями, виникають як наслідок домінуючих соціальних потреб.

Підлітковий вік є періодом, у якому суперечності розвитку набувають особливої вираженості. Це пов'язано з переходом від дитинства до дорослості, що супроводжується якісною перебудовою всіх сфер особистісного розвитку. У цей час підліток починає усвідомлювати власну індивідуальність, змінюється його ставлення до себе, інших людей і навколишнього світу, відбувається трансформація потреб, мотивів і поведінкових реакцій. Усе це сприяє активному формуванню «Я-концепції» [19, с. 191–192].

Підліткова тривога – це зазвичай комплексний емоційний мікс, який деформує поведінку, когнітивну сферу та соціальні зв'язки тінейджера. У науковому дискурсі її часто трактують як відповідь психіки на суспільний тиск, що підживлюється вродженими властивостями нервової системи та соматичними порушеннями. Гострота цієї проблеми в пубертаті посилюється через внутрішній розкол: підліток уже відчуває себе дорослим, але досі перебуває в залежному статусі, що й штовхає його на конфлікт із довкіллям [34, с.62].

Як уже згадувалося, певна міра занепокоєння є цілком природною та невід'ємною рисою активної людської діяльності. Під індивідуальною тривожністю можна розуміти сталу рису особистості, що демонструє схильність

особи до тривожних станів. Тривожність розглядається як суб'єктивне відображення неблагополуччя особистості та її дезадаптації. Вона проявляється як переживання емоційного дискомфорту й відчуття наближення небезпеки, що свідчить про незадоволення важливих потреб людини [30, с. 61]. У конкретних осіб тривога зазвичай активується речами, які вони вважають пов'язаними з певними подразниками, котрі сприймаються як загрозові, або з ситуаціями, що несуть ризик для їхньої репутації, самооцінки чи почуття власної гідності.

Певний рівень тривожності є природною та необхідною характеристикою активної особистості, яка включена в діяльність. У кожної людини існує власний оптимальний, або бажаний рівень тривожності, що розглядається як «корисна тривожність». Оцінювання свого емоційного стану в цьому аспекті є важливим елементом процесу саморегуляції. Дослідники наголошують на значущості такого оптимального рівня тривожності для розвитку творчої та соціальної адаптації особистості. Він виконує мобілізуючу функцію, сприяючи раціональній поведінці та підсилюючи рефлексивноаналітичне осмислення впливів зовнішнього середовища [49, с. 197].

Дослідниця Х.Хорні, як і Адлер, розглядала тривогу як невід'ємну складову людської психіки. У межах її соціокультурної теорії базова тривожність формується ще з раннього дитинства та значною мірою залежить від умов народження і стилю виховання. Перехід дитини з безпечного середовища у «потенційно ворожий світ» вимагає адаптації, яка може супроводжуватися відчуттям небезпеки та невизначеності. Чим більше фруструючих факторів, тим вищим є рівень тривожності та ймовірність формування недовіри до світу. Натомість турбота, любов і стабільна підтримка з боку матері сприяють формуванню більш гармонійної, спокійної особистості та позитивного ставлення до інших людей і навколишнього світу. Цитата: «Звідси, формування або збільшення інтенсивності прояву тривожності у підлітковому віці етіологічно пов'язано з методами й принципами виховання дитини в немовлячому періоді, і – неодмінно – зі ступенем турботи та любові, що походить від матері до дитини після її народження»[49, с. 198].

Дослідження М.Неймарка доводять, що тривога, агресія та страх як форми негативного емоційного стану підлітків зазвичай корелюють із розчаруванням у власних досягненнях. Прикметно, що подібні емоційні розлади фіксуються і в учнів із високим рівнем самооцінки. У спробах утримати статус «кращого» або зайняти домінантні позиції в класі, вони висувають до себе надмірні вимоги, які об'єктивно не здатні реалізувати, що й провокує виникнення тривожності [46, с. 279].

Отже, прагнення домінувати в колективі за браком об'єктивних можливостей неминуче провокує у підлітків тривожно-агресивні реакції. Проте, окрім соціально-психологічних чинників, вагому роль у вразливості дитини до подібних стресогенних ситуацій відіграє тип її темпераменту. Досить яскраво це простежується на прикладі меланхоліків: через слабкість нервової системи такі підлітки гірше пристосовуються до нових умов, ніж їхні однолітки. Як наслідок, вони демонструють значно вищу схильність до тривожних станів, ніж, скажімо, емоційно стабільні та життєрадісні сангвініки з їхньою високою гнучкістю. Що ж до представників холеричного та флегматичного типів, то тут зазвичай фіксують помірні показники тривожності, оскільки специфіка їхньої психічної динаміки забезпечує більш збалансований захист від стресових чинників.

Саме під час пубертату відмінності між статями стають максимально помітними, що зумовлено як біологічними чинниками, так і становленням психосексуальної ідентичності. У цей же час відбувається ментальний зсув: юнаки та дівчата намагаються знайти своє соціокультурне призначення, формуючи внутрішній стрижень. Що стосується деструктивних емоцій у школі, то старшому підлітковому віку властиві специфічні больові точки. Серед них – дифузна тривожність без чіткого приводу, соціальна дезадаптація, страх втратити авторитет в очах учителів чи батьків, а також сильний стрес перед тестуванням чи опитуванням [46, с. 278].

Хронічна тривога діє як деструктивний чинник, що підриває психічне функціонування підлітка в довгостроковій перспективі. Її наслідками стають деформація самооцінки, втрата гнучкості мислення, спад продуктивності пам'яті

та креативності, що буквально консервує особистісний ріст. Окрім високого ризику переростання цих станів у повноцінні психічні розлади, тривожність виступає потужним тригером для розвитку різноманітних фізичних захворювань у підлітковому віці [5, с. 21].

Важливо зазначити, що за даними досліджень у світі, близько 7% сучасної молоді на планеті мають діагностовані форми тривожних розладів, середня точка старту яких припадає на 11 років. Ця патологічна тривога тягне за собою серйозні деструктивні наслідки: у 9% хворих підлітків з'являється тяга до самогубства, а 6% уже намагалися вкоротити собі віку. Найбільш критичною з погляду психіатрії є комбінація панічного або генералізованого розладу із супутнім депресивним синдромом – саме це поєднання найчастіше провокує непоправне [39, с.157].

Етап навчання в середній школі вимагає від дитини адаптації до нових предметів та різноманітних викладацьких підходів. Паралельно гостро постає питання соціометричного статусу в групі. Нездатність підлітка знайти своє місце в ієрархії однолітків часто провокує спалахи негативізму, конфлікти зі старшим поколінням та експерименти із психоактивними речовинами, на кшталт спиртного. Для несформованої психіки подібний асоціальний досвід виглядає як ілюзія сили, що допомагає замаскувати фонову тривогу.

Ближче до випуску джерелом емоційної напруги стають іспити та криза самовизначення. У поведінкових реакціях старшокласників це трансформується або у фасадну байдужість та уникнення тем про подальше життя, або у надмірну, виснажливу старанність заради гарантованого зарахування до вишу. Окремим тригером емоційного неблагополуччя виступає хронічний навчальний оверлоад. Психофізіологічні дослідження свідчать: рівень тривоги стрімко повзе вгору після півтора місяця щоденної праці. Для повної ментальної перезавантажки учням необхідний тиждень відпочинку, що повністю суперечить традиційній двомісячній структурі навчальних чвертей [39, с.161–162].

Підліткова тривога часто народжується з внутрішнього розриву між можливостями дитини та очікуваннями соціуму. Через постійний тиск ззовні

підлітку доводиться щомиті фільтрувати власні потреби, виділяючи головне за своєю шкалою цінностей. Якщо ж захисні механізми не спрацьовують, невдалий досвід боротьби зі стресом поступово перетворює тривожність на хронічну рису характеру. Цей психологічний стан блокує природне прагнення юнацтва до незалежності та автономії.

Як свідчать свіжі наукові розвідки, зокрема праця В.І.Станішевської, присвячена детермінантам внутрішньоособистісного конфлікту, сьогодення провокує стрімке зростання кількості дезадаптованих дітей із вираженою емоційною лабільністю. Авторка зазначає, що тривога за своєю суттю є сигнальним механізмом психіки, який спонукає індивіда досліджувати простір задля ідентифікації потенційного ворожого предмета. Проте, коли ключові потреби пубертатного періоду ігноруються, ця тривожність консервується, трансформуючись із ситуативної реакції на стійку рису особистості. Діагностика, проведена за допомогою методик Століна–Пантелєєва, Будасі та Спілбергера–Ханіна, підтвердила перевагу високого рівня тривоги у сучасних підлітків, що, на думку вченої, створює прямі ризики для їхнього фізичного здоров'я та провокує розвиток соматичних хвороб [38, с.168].

Важливо зауважити, що підліткова фаза онтогенезу характеризується інтенсивними соматичними та психічними зрушеннями, на тлі яких конструюється індивідуальність людини. Якщо на цю кризову точку накладаються хронічні міжособистісні конфлікти або соціальний тиск, адаптаційні механізми дитини вичерпуються. Наслідком такого перенапруження стають поведінкові аномалії, стійкі деформації характерологічної структури, а також широкий спектр емоційного неблагополуччя й психічних зривів [6, с.41].

Таким чином, аналіз психологічних особливостей підліткового віку свідчить, що стресові стани та тривожність виступають прямим наслідком дисонансу між стрімким розвитком особистості та тиском зовнішнього соціуму. Кризові прояви пубертату маніфестують через замкнутість, емоційну вразливість, загострене почуття власної гідності та деструкцію поведінкових

патернів. Оскільки тривалий емоційний оверлоад гальмує особистісне зростання й провокує патопсихологічні та соматичні розлади, постає гостра необхідність вивчення внутрішніх механізмів, які дозволяють підлітку ефективно протистояти цим викликам і зберігати ментальне здоров'я.

1.3. Теоретичні підходи та напрями профілактики тривожності і стресу у підлітків

Профілактика тривожності та стресу у підлітковому віці ґрунтується на сукупності теоретичних підходів, сформованих у межах загальної, вікової, педагогічної та соціальної психології. Її наукове підґрунтя пов'язане з розумінням тривожності й стресу не лише як окремих психічних станів, а як комплексних феноменів, що виникають у процесі взаємодії особистості з соціальним середовищем і відображають рівень психологічної адаптації підлітка до вимог навколишньої дійсності. Саме тому профілактичні заходи не можуть зводитися виключно до зниження емоційної напруги, а мають бути спрямовані на формування стійких особистісних ресурсів, здатних забезпечити ефективне подолання стресових ситуацій у довгостроковій перспективі.

Моделювання особистісної структури в підлітковому віці детермінується комплексом фізіологічних, емоційних, вольових та поведінкових змін, які протікають паралельно з трансформацією соціальної ситуації розвитку. Цей динамічний деструктуризаційний процес виливається у кризу пубертату, яка, проте, є необхідною умовою для появи якісно нових психічних конструктів. Ключовими віковими новоутвореннями, що визначають вектор розвитку підлітка, виступають інтегрована самосвідомість, внутрішнє відчуття зрілості, особистісна й статева ідентичність, а також трансформація механізмів самооцінювання [10, с. 86]. Це зумовлює гостру потребу в детальному аналізі вікових особливостей тривожності та ретельному вивченні внутрішніх копінг-механізмів, які дозволяють підлітку ефективно долати хронічний стрес.

У разі деструктивного перебігу цієї кризи дестабілізація психоемоційної сфери підлітка під впливом стресу маніфестується у різнопланових поведінкових та емоційних патернах. Дослідники диференціюють такі провідні реакції, як хронічна тривожність, що супроводжується очікуванням несприятливого розвитку подій і страхом перед майбутнім, а також спалахи агресії й підвищена імпульсивність (особливо характерні для хлопців-підлітків). Паралельно стрес може запускати деструктивні механізми депресивного спектра, які експлікуються через апатичність, втрату життєвих орієнтирів та падіння рівня самооцінювання. Кінцевою фазою дезадаптивного процесу часто стає глибока соціальна ізоляція, коли підліток прагне до самотності, мінімізуючи контакти з мікросоціумом – як у площині дружніх стосунків, так і всередині сімейної системи [40. с.400].

Розглядаючи етіологію емоційного неблагополуччя, дослідники Сумської психологічної школи наголошують на комплексному характері виникнення даного феномену. Зокрема, у працях В.Коженкової, О.М.Остратенко та А.С.Павленко обґрунтовано, що підліткова тривожність постає закономірним результатом глибоких порушень у системі міжособистісного спілкування, які розгортаються за наявності специфічного сприятливого фону, обумовленого вродженими особливостями центральної нервової та ендокринної систем підлітка. Полісферні зрушення у психологічній та фізіологічній структурах особистості учня в пубертаті на тлі зміни соціальної ситуації розвитку неминуче призводять до інтенсифікації внутрішніх конфліктів, що відбивається на загальному рівні успішності та характері взаємин із референтним оточенням [16].

Одним із ключових теоретичних підходів до профілактики тривожності та стресу є системний підхід, відповідно до якого психоемоційний стан підлітка розглядається як результат взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників. У межах цього підходу профілактика спрямовується не лише на індивідуальні особливості дитини, а й на оптимізацію її соціального оточення – сімейного мікроклімату, освітнього середовища, характеру міжособистісних

взаємин у групі однолітків. Такий підхід дозволяє розглядати тривожність не як ізольовану проблему, а як індикатор системних порушень у процесі соціалізації підлітка.

Важливе місце у теоретичному осмисленні профілактики займає діяльнісний підхід, згідно з яким психічний розвиток підлітка відбувається у процесі провідної діяльності та спілкування. З позицій цього підходу профілактика тривожності та стресу реалізується через організацію таких видів діяльності, які сприяють формуванню відчуття компетентності, успішності та особистісної значущості. Залучення підлітків до навчальної, творчої, спортивної та соціально корисної діяльності створює умови для зниження внутрішньої напруги, розвитку навичок саморегуляції та конструктивного подолання труднощів.

Не менш значущим у теоретичному контексті є особистісно орієнтований підхід, який акцентує увагу на унікальності внутрішнього світу підлітка, його індивідуальному досвіді переживання тривожності та стресу. У межах цього підходу профілактика спрямовується на розвиток усвідомлення власних емоційних станів, формування адекватної самооцінки, підтримку позитивного образу «Я» та зміцнення почуття внутрішньої опори. Такий підхід передбачає створення безпечного психологічного простору, в якому підліток може відкрито виражати свої переживання без страху осуду чи знецінення.

Теоретичні засади профілактики тривожності та стресу у підлітків також тісно пов'язані з концепціями психологічної адаптації та стресостійкості. У цьому контексті профілактика розглядається як процес формування здатності підлітка ефективно адаптуватися до змінних життєвих умов, витримувати емоційні навантаження та зберігати психологічну рівновагу в умовах невизначеності. Важливим результатом такого підходу є не усунення тривоги як такої, а розвиток уміння конструктивно з нею взаємодіяти, використовуючи її як сигнал для мобілізації внутрішніх ресурсів.

У межах сучасної психологічної науки профілактика тривожності та стресу у підлітків реалізується через низку взаємодоповнювальних напрямів,

кожен з яких має власні теоретичні засади, цілі та механізми впливу. Їх об'єднує орієнтація не на усунення окремих симптомів, а на формування психологічної готовності підлітка до подолання складних життєвих ситуацій, емоційних напружень і соціальних викликів. Саме поєднання різних підходів забезпечує комплексний характер профілактичної роботи.

Одним із провідних напрямів профілактики є когнітивно орієнтований підхід, який ґрунтується на уявленні про визначальну роль мисленнєвих процесів у формуванні тривожних реакцій. У межах цього напрямку тривожність і стрес розглядаються як наслідок не стільки самих подій, скільки способу їх інтерпретації підлітком. Негативні автоматичні думки, схильність до катастрофізації, узагальнення та знецінення власних досягнень створюють підґрунтя для стійкого емоційного напруження. Профілактичний вплив у цьому контексті спрямований на формування більш реалістичного, гнучкого та критичного мислення, здатного зменшувати суб'єктивну значущість стресових факторів.

Когнітивний напрям профілактики передбачає розвиток у підлітків навичок усвідомлення власних думок, аналізу їх достовірності та альтернативного бачення ситуацій. Завдяки цьому підліток поступово вчиться відокремлювати реальні загрози від уявних, а також знижувати емоційний вплив негативних очікувань. Такий підхід особливо важливий у підлітковому віці, коли процес формування самооцінки й світогляду супроводжується підвищеною чутливістю до оцінок з боку оточення.

Не менш значущим є поведінковий напрям профілактики, який акцентує увагу на зв'язку між тривожністю, стресом і способами реагування підлітка на складні ситуації. З позицій цього підходу дезадаптивні форми поведінки, зокрема уникання, пасивність або надмірна напруженість, розглядаються як чинники, що підтримують і закріплюють тривожні стани. Профілактична робота в цьому напрямі спрямована на формування ефективних моделей поведінки, що дозволяють підлітку діяти активно, послідовно й упевнено навіть за умов емоційного напруження.

Поведінковий напрям профілактики передбачає створення умов для набуття позитивного досвіду подолання труднощів. Через поступове включення підлітка в ситуації, які раніше викликали напруження, формується відчуття контролю над власними діями та знижується інтенсивність тривожних реакцій. Особливе значення має закріплення досвіду успіху, оскільки він сприяє підвищенню впевненості у власних можливостях і зменшенню страху перед помилками.

Окремий напрям профілактики становить емоційно-регулятивний підхід, у межах якого тривожність і стрес розглядаються як результат недостатньо сформованих навичок емоційної саморегуляції. У підлітковому віці афективна сфера характеризується підвищеною лабільністю та сенситивністю, що за умов нормативного розвитку зумовлює труднощі у керуванні власними переживаннями.

Проте в сучасних реаліях цей процес значно ускладнюється екзогенними чинниками. Дослідження специфіки превенції емоційних порушень у сучасних соціокультурних реаліях України доводять, що тривалий воєнний стан, нічні повітряні тривоги та хронічний дефіцит сну суттєво модифікують традиційні вікові прояви тривожності. Як зазначають І.С.Загурська та І.Й.Вербіцька, якщо в молодшому шкільному віці дестабілізація макросередовища провокує переважно генералізовану та сепараційну тривогу через загрозу базовій безпеці, то у підлітковому періоді ці ж екзогенні стресори інтегруються у структуру особистісних криз, посилюючи фрустрацію потреби в досягненні успіху, страх самовираження та міжособистісну конфліктність [9].

За таких екстремальних умов профілактика в межах емоційнорегулятивного підходу набуває особливого превентивного значення й орієнтується на розвиток здатності підлітка диференціювати, приймати та конструктивно виражати полярні емоції, не допускаючи їх соматизації, хронічного накопичення чи неконтрольованого деструктивного вибуху.

Емоційно-регулятивний напрям передбачає формування в підлітків умінь знижувати рівень психоемоційної напруги, відновлювати внутрішню рівновагу

та підтримувати емоційну стабільність. Такі навички стають важливим ресурсом у ситуаціях навчального навантаження, міжособистісних конфліктів або соціального тиску. Вони сприяють не лише зменшенню проявів тривожності, а й загальному підвищенню психологічного благополуччя.

Когнітивний, поведінковий та емоційно-регулятивний напрями профілактики тривожності й стресу у підлітків утворюють взаємопов'язану систему впливів, спрямованих на різні рівні психічного функціонування. Їх інтеграція дозволяє забезпечити глибокий і стійкий профілактичний ефект, створюючи передумови для формування психологічно зрілої, емоційно зрівноваженої та соціально адаптованої особистості.

Важливо зауважити, що рухова активність постає базовим компонентом психопрофілактики стресу, оскільки забезпечує екологічний дренаж емоційної сфери особистості підлітка. Завдяки оптимізації соматичного та психічного тону, регулярні тренування корелюють із редукцією тривожності, підвищенням самооцінки та гармонізацією настрою. Фізіологічний маркер цього процесу охоплює нормалізацію сну, активацію когнітивних функцій та підтримання сомато-вегетативного балансу, що безпосередньо відбивається на психоемоційному статусі.

Зниження стресогенного пресингу під впливом фізичних навантажень зумовлене синергетичним ефектом кількох чинників. По-перше, ендорфінний сплеск забезпечує природне поліпшення емоційного тла, тоді як системна адаптація до навантажень знижує концентрацію гормону стресу (кортизолу). По-друге, досягається виражений ефект відволікання від деструктивних когнітивних схем за рахунок фокусування на моторних завданнях, що підкріплюється покращенням структури сну. Нарешті, особистісний вимір збагачується завдяки зростанню впевненості у власних силах, а також через соціальну інтеграцію під час групових занять, яка долає відчуття емоційного вакууму [37, с.200]. Особливо продуктивним у превенції підліткових криз є впровадження інтерактивних форм фізичної активності у сімейне дозвілля, що

виконує подвійну функцію: стимулює психофізичний розвиток та виступає ресурсом для стабілізації мікросоціальних зв'язків.

Профілактика тривожності та стресу у підлітковому віці значною мірою зумовлюється характеристиками соціального середовища, в якому формується та функціонує особистість. На відміну від індивідуально-психологічних механізмів, соціально-психологічні умови визначають загальний рівень емоційної безпеки підлітка, впливають на способи реагування на труднощі та формують стійкі моделі подолання стресових ситуацій. У цьому контексті профілактика спрямовується не лише на саму особистість, а й на оптимізацію системи її соціальних взаємодій.

До ключових соціально-психологічних умов профілактики тривожності та стресу у підлітків належать:

- емоційно сприятливе сімейне середовище, що забезпечує відчуття базової безпеки, прийняття та підтримки з боку значущих дорослих;
- психологічно безпечне освітнє середовище, в якому навчальна діяльність не супроводжується надмірним страхом оцінювання, приниження або соціального порівняння;
- підтримувальні взаємини з однолітками, що сприяють формуванню почуття належності до групи та зменшують ризик соціальної ізоляції;
- узгодженість вимог і очікувань з боку дорослих, що запобігає виникненню внутрішніх конфліктів та перевантаження;
- наявність можливостей для соціального самовираження, зокрема участь у гуртках, проєктній діяльності, волонтерстві або творчих ініціативах [16].

Сім'я виступає первинним середовищем профілактики тривожності, оскільки саме в ній формуються базові уявлення підлітка про власну цінність і ставлення до труднощів. Підтримка, емоційна доступність та послідовність батьківських реакцій сприяють розвитку внутрішньої стабільності, тоді як конфліктні або емоційно нестабільні стосунки можуть посилювати тривожні

тенденції. Важливо підкреслити, що профілактичний ефект має не відсутність вимог, а їх психологічна адекватність і зрозумілість для підлітка.

Освітнє середовище, у свою чергу, виконує роль вторинного простору соціалізації, де підліток постійно стикається з оцінюванням, конкуренцією та необхідністю самоствердження. Саме тому профілактика тривожності в школі передбачає формування атмосфери довіри, підтримки та справедливості. Особливого значення набуває стиль педагогічної взаємодії, орієнтований на заохочення зусиль, а не виключно результатів, що знижує страх помилки та сприяє емоційній стабільності учнів.

Група однолітків є ще одним потужним соціально-психологічним чинником профілактики або, навпаки, посилення тривожності. Позитивний соціальний статус у групі, досвід прийняття та можливість відкритої комунікації знижують рівень соціального напруження. Водночас відчуження, булінг або хронічне неприйняття з боку ровесників створюють умови для формування стійкої соціальної тривожності та стресових реакцій.

Загальні соціально-психологічні умови та їхній вплив на емоційний стан підлітків систематизовано у таблиці 1.1.

Таблиця 1.1

Соціально-психологічні умови профілактики тривожності та стресу у підлітків

Соціальне середовище	Основні характеристики	Профілактичний ефект
Сім'я	Емоційна підтримка, прийняття, послідовність вимог	Формування базової безпеки, зниження фонові тривожності
Освітнє середовище	Психологічна безпека, підтримувальний стиль педагогів	Зменшення навчального стресу, підвищення впевненості

Група однолітків	Прийняття, позитивний статус, підтримка	Зниження соціальної тривожності, розвиток комунікативних навичок
Соціальна активність	Участь у гуртках, проєктах, спільній діяльності	Розвиток самореалізації, зростання стресостійкості

Отже, соціально-психологічні умови відіграють визначальну роль у профілактиці тривожності та стресу у підлітків, оскільки саме через систему міжособистісних взаємин формується здатність підлітка адаптуватися до вимог соціального середовища. Комплексна профілактика передбачає цілеспрямований вплив на сімейні, освітні та групові чинники, що дозволяє створити стабільне підґрунтя для емоційного благополуччя підростаючої особистості.

Важливим напрямом профілактики тривожності та стресу у підлітковому віці є організація системної психологічної підтримки в межах освітнього середовища. Саме школа виступає простором, у якому підліток проводить значну частину часу, стикається з інтелектуальними, соціальними та емоційними навантаженнями, а також переживає ситуації оцінювання, конкуренції й самоствердження. У цьому контексті профілактична діяльність має бути інтегрованою складовою освітнього процесу, а не епізодичним втручанням у відповідь на вже сформовані проблеми.

Психологічна профілактика в закладі освіти базується на принципі раннього виявлення емоційного неблагополуччя та створення умов для своєчасного зниження рівня напруження. Її мета полягає у формуванні в підлітків здатності усвідомлювати власні емоційні стани, адекватно реагувати на стресові фактори та використовувати конструктивні способи подолання труднощів. Такий підхід сприяє не лише зменшенню проявів тривожності, а й розвитку психологічної зрілості та відповідальності за власний емоційний стан.

Особливе значення у профілактиці тривожності належить діяльності практичного психолога закладу освіти, який виступає координатором профілактичної роботи. Його функції охоплюють не лише індивідуальну підтримку учнів, а й роботу з педагогічним колективом та батьками. Завдяки цьому створюється єдиний психологічний простір, у межах якого узгоджуються підходи до виховання, навчання та підтримки підлітків у кризових ситуаціях.

Профілактичні програми в освітньому середовищі можуть реалізовуватися у різних формах, зокрема через тренінгові заняття, групові дискусії, психологічні практикуми та інтеграцію елементів емоційної освіти у навчальний процес. Такі форми роботи спрямовані на розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості, ефективної комунікації та конструктивного розв'язання конфліктів. Важливо, що профілактика у шкільному просторі орієнтується не на ізоляцію «проблемних» учнів, а на включення всіх підлітків у процес формування психологічної культури.

Суттєвим аспектом профілактичної діяльності є також підвищення психологічної компетентності педагогів. Вміння вчителя розпізнавати ознаки підвищеної тривожності, коректно реагувати на емоційні прояви підлітків і створювати підтримувальну атмосферу на уроці значною мірою знижує рівень навчального стресу. У цьому контексті профілактика тривожності виходить за межі психологічної служби та стає спільним завданням усього педагогічного колективу.

Важливо підкреслити, що ефективність профілактики тривожності та стресу в освітньому середовищі значною мірою залежить від її системності та послідовності. Разові заходи не здатні забезпечити стійкий результат, тоді як довготривалі програми, інтегровані в освітній процес, формують у підлітків навички, які зберігають свою актуальність і поза межами школи. Саме така профілактика сприяє формуванню внутрішніх ресурсів особистості та зниженню ризику розвитку емоційних розладів у майбутньому.

Психологічна практика доводить наявність широкого спектра варіативних копінг-стратегій подолання дистресу, що дозволяє гнучко підбирати релевантні інструменти відповідно до індивідуально-типологічних особливостей особистості підлітка. Серед найбільш доступних та ефективних засобів саморегуляції й нівелювання психоемоційного напруження виокремлюють такі:

Конструктивна депривація (тимчасова самотність): мінімізація зовнішніх інтерперсональних та інформаційних подразників (відмова від виконання побутових завдань, аудіовізуального контенту чи читання) щонайменше на одну годину. Побудова безпечного інтелектуального простору наодинці з власними ментальними конструктами або практикування медитативних технік створює умови для глибокої рефлексії та когнітивного переструктурування стресової події.

Емоційний катарсис (відреагування через сльози): легітимізація та екологічне вивільнення пригнічених афектів. З позицій психологічної допомоги, плач виступає природним психофізіологічним механізмом зниження гормонального тиску та деградації негативних переживань. Задля збереження особистісних кордонів та запобігання вторинній індукції тривоги, дану процедуру емоційної декомпресії рекомендується здійснювати в автентичних умовах індивідуального простору.

Сомато-кінестетичне розвантаження (фізична праця та спорт): інтеграція у життєдіяльність практик йоги, стретчингу або дозованих силових навантажень. М'язова активація забезпечує не лише соматичну утилізацію адреналіну та кортизолу, а й позитивно реконструює образ фізичного «Я», зміцнюючи загальну самооцінку особистості.

Рецептивна арт-терапія (медіа-візуальне перемикавання): терапевтичний перегляд кінематографічних творів. При цьому експлікуються два вектори впливу: використання релаксаційного контенту (комедійного жанру) для когнітивного розвантаження або звернення до складних драматичних наративів, що через механізм соціального порівняння та емпатії дозволяє знизити суб'єктивну масштабність і значущість власного мікросоціального стресу.

Вербалізація переживань (екстерналізація емоцій): послідовне мовленнєве оформлення внутрішніх конфліктів. Процес проговорення проблеми – у форматі внутрішнього діалогу, довірчої бесіди з референтними близькими або під час професійної сесії з практичним психологом – суттєво мінімізує емоційний контур стресу та сприяє пошуку конструктивних рішень.

Ритуалізована релаксація (психофізіологічна стимуляція): дозоване вживання тонізуючих напоїв, які за умови помірного та усвідомленого споживання демонструють адаптивний ефект у боротьбі з астеничними станами. Короткочасне структурування часу задля ізольованого смакування напою виконує функцію мікропаузи, що стабілізує нервову систему під час інтелектуальних або емоційних перевантажень [39, с. 277].

Таким чином, синергетичне поєднання системних соціальнопсихологічних умов та індивідуальних копінг-ресурсів забезпечує надійне теоретико-методологічне підґрунтя для розробки цілісної системи профілактики шкільної тривожності у підлітковому віці.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретичний аналіз наукових підходів до проблеми тривожності та стресу у підлітковому віці, що дозволило систематизувати основні поняття, визначити специфіку їх прояву та окреслити напрями профілактики. Узагальнення наукових джерел засвідчило, що тривожність є складним багатовимірним феноменом, який може виступати як нормативною адаптивною реакцією на стресові впливи, так і набувати патологічного характеру, суттєво порушуючи процес соціалізації та особистісного розвитку. Визначено, що тривожність має когнітивний, емоційний, поведінковий та фізіологічний компоненти, які перебувають у взаємозв'язку та формують цілісну реакцію особистості на загрозові або суб'єктивно значущі ситуації.

Проаналізовано основні види тривожності, зокрема генералізовану, соціальну, фобічну, панічну та obsесивно-компульсивну, що дало змогу встановити їх специфічні механізми формування та прояву. З'ясовано, що у підлітковому віці тривожність тісно пов'язана з процесами становлення самосвідомості, формування самооцінки, потребою у самоствердженні та соціальному визнанні. Виявлено, що підвищена чутливість до оцінювання, нестабільність емоційної сфери та внутрішні конфлікти між прагненням до автономії й залежністю від значущих дорослих створюють сприятливі умови для зростання тривожних і стресових реакцій.

Зазначено, що підлітковий вік характеризується емоційною лабільністю, підвищеною вразливістю до соціального тиску та значною залежністю психологічного благополуччя від якості міжособистісних взаємин. Доведено, що рівень тривожності підлітків корелює з особливостями самооцінки, статусом у групі однолітків, характером сімейних стосунків та специфікою освітнього середовища. Водночас надмірно низький рівень тривожності також може мати компенсаторний характер і свідчити про неадекватну оцінку реальності або використання захисних механізмів.

Розглянуто теоретичні підходи до профілактики тривожності та стресу, зокрема системний, діяльнісний, особистісно орієнтований, когнітивний, поведінковий та емоційно-регулятивний. Показано, що ефективна профілактика повинна мати комплексний характер і поєднувати роботу з індивідуальними психологічними особливостями підлітка та соціально-психологічними умовами його розвитку. Обґрунтовано важливість створення психологічно безпечного сімейного й освітнього середовища, розвитку навичок саморегуляції, формування адекватної самооцінки та підтримки позитивного соціального статусу підлітка у групі однолітків.

Таким чином, теоретичний аналіз дозволив дійти висновку, що тривожність і стрес у підлітковому віці є закономірними, але потенційно дезадаптивними проявами розвитку особистості, які потребують своєчасної профілактики. Системний підхід до їх попередження має базуватися на

інтеграції індивідуально-психологічних і соціально-психологічних впливів, що створює підґрунтя для розроблення практичної програми профілактики тривожності та стресу, представленої у наступному розділі дослідження.

РОЗДІЛ II

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Програма та інструментарій емпіричного дослідження тривожності та стресу у підлітків

Підлітковий вік є періодом інтенсивних психофізіологічних змін, формування ідентичності, перебудови системи соціальних взаємин та становлення самосвідомості. Саме в цей час значно зростає чутливість до різноманітних стресогенних чинників, що можуть бути пов'язані з навчальним навантаженням, міжособистісними конфліктами, очікуваннями з боку дорослих, процесами самовизначення та формуванням життєвих орієнтирів. Накопичення емоційної напруги, недостатній розвиток навичок саморегуляції та конструктивних стратегій подолання труднощів можуть призводити до підвищення рівня тривожності й формування стійкого стресового стану.

Сучасні соціальні умови характеризуються високою динамічністю, інформаційним навантаженням і зростанням вимог до академічної та соціальної активності підлітків. За таких умов підвищується ризик емоційного виснаження, що негативно впливає на психологічне благополуччя, самооцінку, мотивацію до навчання та якість міжособистісних стосунків. Тривожність і стрес у підлітковому віці можуть проявлятися у формі емоційної нестійкості, підвищеної збудливості, труднощів концентрації уваги, соматичних реакцій, порушень сну та зниження адаптаційних можливостей.

Емпіричне дослідження особливостей тривожності та стресу у підлітків було організоване та проведене протягом січня – березня 2026 року на базі Державного навчального закладу «Професійно-технічне училище № 32 м. Бобринець».

Дослідження здійснювалося у три послідовні етапи:

1. Підготовчо-діагностичний (констатувальний) етап. На даному етапі було визначено об'єкт, предмет, мету та завдання дослідження, сформульовано робочу гіпотезу. Було сформовано вибірку дослідження, до якої увійшли 32 підлітки. Основним завданням етапу стало проведення первинної діагностики за допомогою обраного інструментарію (методика Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна, (опитувальник PCL-5, методика Г. Айзенка) [50]. Це дозволило виявити актуальний рівень ситуативної та особистісної тривожності, а також ступінь прояву стресових реакцій у респондентів.

2. Практично-корекційний (формувальний) етап. Цей етап передбачав розробку та впровадження програми психосоціальної профілактики, спрямованої на зниження рівня емоційної напруги та розвиток навичок стресостійкості. Робота проводилася у формі тренінгових занять, що включали елементи арт-терапії, техніки дихальної саморегуляції та вправи на розвиток комунікативної компетентності. Основна увага приділялася формуванню у підлітків конструктивних стратегій подолання стресу та зниженню показників тривожності в умовах воєнного стану .

3. Аналітико-узагальнюючий (контрольний) етап. Заключний етап дослідження був присвячений повторній діагностиці підлітків для перевірки ефективності впровадженої профілактичної програми. Отримані кількісні дані піддавалися якісному аналізу та статистичній обробці. На основі порівняння результатів «до» та «після» проведення заходів було зроблено висновки щодо підтвердження гіпотези дослідження, сформульовано практичні рекомендації та оформлено результати у відповідних розділах кваліфікаційної роботи.

Мета емпіричного дослідження полягає у визначенні рівня тривожності та вираженості стресових проявів у підлітків, а також у встановленні характеру взаємозв'язку між цими показниками. Дослідження передбачає виявлення як ситуативної тривожності, що виникає у відповідь на конкретні обставини, так і особистісної тривожності як відносно стабільної індивідуальної характеристики, а також оцінку проявів стресу як психоемоційного стану, що виникає внаслідок тривалого або інтенсивного впливу напружених ситуацій.

Гіпотеза дослідження: у підлітків із вищим рівнем тривожності спостерігається вищий рівень стресу.

Для перевірки гіпотези було організовано емпіричне дослідження, яке включало застосування комплексу стандартизованих психодіагностичних методик, кількісну й якісну обробку результатів, їх статистичний аналіз та подальшу інтерпретацію.

Методи математико-статистичного аналізу даних

Для забезпечення об'єктивності та вірогідності отриманих результатів було використано комплекс методів математико-статистичної обробки даних (Microsoft Excel та SPSS). Основними методами аналізу виступили:

- Методи описової статистики: розрахунок середніх арифметичних значень (M) та стандартного відхилення (SD) для визначення рівнів тривожності та стресу.
- Порівняльний аналіз (t-критерій Стюдента для залежних вибірок): для перевірки ефективності програми шляхом порівняння результатів до і після заходів.
- Кореляційний аналіз (коефіцієнт рангової кореляції Спірмена): для перевірки головної гіпотези щодо взаємозв'язку між рівнем тривожності та інтенсивністю стресових проявів.
- Метод якісного аналізу та інтерпретації: для змістовного пояснення статистичних даних та виявлення типових реакцій підлітків на стрес.

Отримані дані дозволили об'єктивно оцінити рівень тривожності та стресу у підлітків і визначити ефективність запропонованої психокорекційної програми.

Для досягнення поставленої мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити рівень тривожності як особистісної характеристики та як ситуативного стану, а також проаналізувати її взаємозв'язок зі стресовими проявами у підлітковому віці.

1. Тест Спілбергера–Ханіна (STAI) [50].

Однією з основних методик дослідження стала шкала тривожності Спілбергера–Ханіна (Додаток А), яка є адаптованою версією відомого опитувальника State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Методика розроблена Ч. Спілбергером у 1970 році та широко застосовується у психологічних дослідженнях для диференційованого вимірювання тривожності як стану і як стійкої особистісної риси.

Особливістю цієї методики є наявність двох незалежних підшкал, що дозволяють комплексно оцінити емоційний стан підлітка. Перша підшкала спрямована на визначення ситуативної (реактивної) тривожності, тобто тимчасового емоційного стану, який виникає у відповідь на конкретні обставини. Вона відображає рівень напруження, занепокоєння, хвилювання, внутрішнього дискомфорту та фізіологічного збудження, що супроводжують переживання стресу.

Ситуативна тривожність розглядається як емоційна реакція на актуальні події або труднощі. У підлітків вона може посилюватися під впливом навчального навантаження, соціальних конфліктів, ситуацій оцінювання або невизначеності. Високі показники за цією шкалою можуть свідчити про актуальний стресовий стан та зниження адаптаційних можливостей.

Друга підшкала вимірює особистісну тривожність, тобто відносно стійку індивідуальну характеристику, яка відображає схильність людини сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно загрозливі. Особистісна тривожність визначає готовність реагувати підвищеним занепокоєнням навіть у відсутності об'єктивної небезпеки. У підлітковому віці високий рівень особистісної тривожності може ускладнювати соціальну адаптацію, формування адекватної самооцінки та розвиток навичок емоційної регуляції.

Важливість використання саме цієї методики в межах дослідження зумовлена тим, що вона дозволяє розмежувати тимчасову реакцію на стрес і стабільну схильність до тривожних переживань. Це дає змогу глибше проаналізувати, чи пов'язаний рівень стресу підлітків із ситуативними

чинниками, чи він обумовлений їхніми індивідуально-психологічними особливостями.

Опитувальник складається з 40 тверджень (по 20 у кожній підшкалі). Респонденту пропонується оцінити кожне твердження відповідно до власних відчуттів, обираючи один із варіантів відповіді. Інструкція передбачає швидке реагування без тривалих роздумів, оскільки тест не містить правильних чи неправильних відповідей, а відображає суб'єктивний емоційний стан.

Загальна сума балів за кожною підшкалою може варіюватися від 20 до 80. Чим вищий підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності.

Порівняння показників ситуативної та особистісної тривожності дозволяє визначити характер емоційних переживань підлітків, а також встановити можливий зв'язок між індивідуальною схильністю до тривоги та переживанням стресу, що є безпосередньо релевантним до гіпотези дослідження.

2. Шкала PCL-5 (Перелік симптомів посттравматичного стресового розладу)

Для оцінки вираженості стресових проявів у підлітків було використано опитувальник PCL-5 (Додаток Б), розроблений на основі діагностичних критеріїв DSM-5. Хоча шкала первинно створена для виявлення симптомів посттравматичного стресового розладу, у межах даного дослідження вона застосовується як інструмент кількісної оцінки інтенсивності стресових реакцій, що можуть виникати у підлітків у відповідь на значущі психотравмувальні або емоційно напружені події.

Опитувальник складається з 20 тверджень, які відображають основні кластери симптомів стресу: нав'язливі переживання, уникання, негативні зміни у когнітивній та емоційній сфері, а також підвищену фізіологічну збудливість. Кожне твердження оцінюється за п'ятибальною шкалою (від 0 до 4 балів), де 0 означає відсутність симптому, а 4 – його максимальну вираженість протягом останнього місяця.

Сумарний показник може коливатися від 0 до 80 балів. Чим вищий загальний результат, тим більш вираженими є стресові прояви. У практиці

психологічного скринінгу показник понад 33 бали розглядається як імовірна наявність клінічно значущих симптомів, що потребують додаткової діагностики. Водночас у межах даного дослідження шкала використовується не для встановлення діагнозу, а для визначення рівня інтенсивності стресових реакцій та подальшого аналізу їх зв'язку з рівнем тривожності.

Застосування PCL-5 дозволяє не лише оцінити актуальний психоемоційний стан підлітків, але й простежити структуру стресових проявів. Це особливо важливо в контексті перевірки гіпотези дослідження, оскільки підвищена тривожність може супроводжуватися частими нав'язливими думками, порушенням сну, труднощами концентрації уваги, емоційною нестабільністю та фізіологічним напруженням.

Процедура заповнення опитувальника є нескладною та займає приблизно 5–10 хвилин. Учасникам пропонується оцінити, наскільки кожен із симптомів турбував їх упродовж останнього часу. Отримані кількісні показники дозволяють здійснити подальший статистичний аналіз та встановити кореляційні зв'язки між рівнем тривожності та інтенсивністю стресових реакцій.

3. Методика «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка

З метою більш комплексного аналізу емоційної сфери підлітків було використано методику «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка (Додаток В).

Даний інструмент дозволяє виявити рівень вираженості таких психологічних характеристик, як тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність, які можуть виступати як індикатори емоційної напруги та труднощів адаптації.

Методика містить 40 тверджень, що описують різні психоемоційні стани.

Шкала тривожності відображає рівень внутрішнього світу напруження, схильність до занепокоєння та переживання негативних очікувань. Шкала фрустрації дозволяє оцінити ступінь незадоволеності, розчарування та труднощів у досягненні цілей. Агресивність характеризує рівень імпульсивності

та ворожих реакцій, тоді як ригідність свідчить про труднощі гнучкого реагування на зміну обставин.

У контексті даного дослідження особливу увагу приділено шкалі тривожності та фрустрації як показникам емоційного напруження, що можуть бути пов'язані зі стресовими переживаннями. Додаткові шкали (агресивність і ригідність) дозволяють оцінити особливості поведінкових реакцій на стрес і визначити, чи супроводжується підвищена тривожність труднощами саморегуляції або міжособистісної взаємодії.

Комплексне застосування трьох методик – STAI, PCL-5 та методики Айзенка – забезпечує багатовимірний аналіз психологічного стану підлітків. Це дозволяє не лише визначити рівень тривожності та стресу, але й встановити характер їх взаємозв'язку, що є ключовим для перевірки гіпотези дослідження.

Емпіричне Дослідження складалося з таких основних етапів:

1. добір та апробація психодіагностичного інструментарію для вимірювання рівня тривожності та стресу у підлітків;
2. проведення констатувального експерименту з метою визначення вихідних показників тривожності та стресових проявів;
3. розроблення та реалізація психокорекційної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності та емоційної напруги (для експериментальної групи);
4. проведення контрольного зрізу та статистичний аналіз отриманих результатів.

У дослідженні взяли участь 32 підлітки віком від 15 до 17 років. Участь респондентів була добровільною та здійснювалася за інформованою згодою батьків. Вибірка була поділена на дві рівні групи: експериментальну (ЕГ) та контрольну (КГ), по 16 осіб у кожній. Експериментальна група брала участь у всіх етапах дослідження, включаючи формувальний вплив, тоді як контрольна група проходила лише діагностичні зрізи без участі у психокорекційній програмі.

На підготовчому етапі було проведено установчу зустріч з підлітками з метою формування довірливої атмосфери та зниження можливого емоційного напруження перед тестуванням. Учасникам було роз'яснено мету дослідження, порядок проведення діагностики та гарантовано конфіденційність отриманих результатів. Особлива увага приділялася поясненню того, що дослідження не передбачає «правильних» чи «неправильних» відповідей, а спрямоване на виявлення особливостей їхнього емоційного стану.

Після інструктажу було проведено первинну психодіагностику з використанням методик:

- тесту Спілбергера–Ханіна (визначення ситуативної та особистісної тривожності);
- шкали PCL-5 (оцінка інтенсивності стресових проявів); – методики Г. Айзенка (самооцінка емоційного стану).

Тестування проводилося у змішаному форматі (очно та дистанційно), що дозволило забезпечити комфортні умови для всіх учасників. Респонденти отримували стандартизовані бланки та чіткі інструкції щодо заповнення. Для подальшого аналізу враховувалися вік та навчальний клас учасників, при цьому персональні дані не розголошувалися.

Після завершення первинної діагностики результати було піддано кількісній обробці. На основі підсумкових балів за кожною методикою підлітків було розподілено за рівнями тривожності (низький, середній, високий) та рівнями стресових проявів.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження тривожності та стресу у підлітків

Емпіричне дослідження тривожності та стресу у підлітків здійснювалося поетапно та мало експериментальний характер. Його структура передбачала діагностику вихідного рівня тривожності та стресу, впровадження

психокорекційних заходів в експериментальній групі та подальшу перевірку ефективності формувального впливу.

Результати дослідження рівнів ситуативної та особистісної тривожності підлітків за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна представлено у таблиці 2.1. та на рисунку 2.1.

Таблиця 2.1

**Результати дослідження рівнів тривожності підлітків за методикою
Спілбергера-Ханіна**

Вид тривожності	Групи	Високий (Кількість)	Високий (%)	Середній (Кількість)	Середній (%)	Низький (Кількість)	Низький (%)
Ситуативна тривожність	ЕГ	8	50	5	31,25	3	18,75
	КГ	3	18,75	5	31,25	8	50
Особистісна тривожність	ЕГ	7	43,75	5	31,25	4	25
	КГ	5	31,25	3	18,75	8	50

Аналіз результатів за тестом Спілбергера–Ханіна засвідчив, що в експериментальній групі переважають підлітки із середнім та високим рівнем ситуативної тривожності. Це свідчить про підвищене емоційне напруження та схильність до переживання тривоги в конкретних ситуаціях. У контрольній групі більшість учасників продемонстрували низький або середній рівень ситуативної тривожності.

Щодо особистісної тривожності, у частини підлітків експериментальної групи зафіксовано високі показники, що може вказувати на стійку схильність до переживання тривоги як індивідуально-психологічну особливість. У контрольній групі домінували середні значення.

Отже, за результатами тестування було виявлено наступні рівні показників тривожності підлітків:

1) за показником ситуативної тривожності: високий рівень виявлено у 11 (34,38%) осіб, що свідчить про стан вираженої психоемоційної напруги на момент дослідження. Такий рівень характеризується підвищеною чутливістю до зовнішніх подразників, відчуттям занепокоєння, побоюванням можливих невдач та внутрішнім дискомфортом. Підлітки з високою ситуативною тривожністю схильні сприймати звичайні навчальні або соціальні ситуації як загрозу власному «Я», що може негативно впливати на їхню концентрацію та продуктивність діяльності.

Середній рівень ситуативної тривожності, виявлений у 15 (46,87%) підлітків, свідчить про наявність достатніх адаптаційних ресурсів. Ці респонденти демонструють помірне хвилювання лише у дійсно значущих ситуаціях, здатні зберігати емоційну рівновагу та контролювати власну поведінку під впливом стресогенних чинників.

Низький рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 6 (18,75%) осіб, що вказує на стан емоційного спокою та впевненості. Водночас у окремих випадках такий результат може свідчити про наявність захисних механізмів або недостатню відповідальність до ситуації дослідження.

2) за показником особистісної тривожності: Високий рівень особистісної тривожності, виявлений у 12 (37,50%) осіб, є індикатором стійкої індивідуальної схильності сприймати широке коло ситуацій як загрозливі. Такі підлітки демонструють постійну готовність до тривожних реакцій незалежно від об'єктивних обставин, що свідчить про глибоку внутрішню напруженість та невпевненість у собі. Це може призводити до формування стійких дезадаптивних стратегій поведінки, схильності до самозвинувачення та постійного очікування неприємностей. У контексті соціальної роботи дана категорія респондентів потребує цілеспрямованої допомоги у розвитку самовпевненості, зміцненні психологічних меж та формуванні навичок раціональної оцінки подій для запобігання переходу тривожності у хронічний стрес.

Середній рівень особистісної тривожності, виявлений у 14 (43,75%) підлітків, свідчить про те, що тривожність як риса характеру є помірно вираженою та має адаптивний характер. Ці підлітки здатні адекватно реагувати на життєві виклики, проте в умовах тривалої невизначеності або підвищених вимог їхні внутрішні ресурси можуть виснажуватися, провокуючи тривожні стани. Вони перебувають у зоні відносної психологічної стабільності, але потребують розвитку навичок саморегуляції для підтримки емоційного балансу.

Низький рівень особистісної тривожності, зафіксований у 6 (18,75%) осіб, вказує на внутрішню врівноваженість, відсутність схильності до безпідставних побоювань та високу стресостійкість. Такі підлітки зазвичай спокійно ставляться до змін, впевнені у власних силах і не схильні до зайвої рефлексії над можливими невдачами. Проте занадто низькі показники можуть іноді вказувати на емоційну холодність або байдужість до соціально значущих результатів.

Результати дослідження рівнів ситуативної та особистісної тривожності підлітків за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна представлено на рис. 2.1.

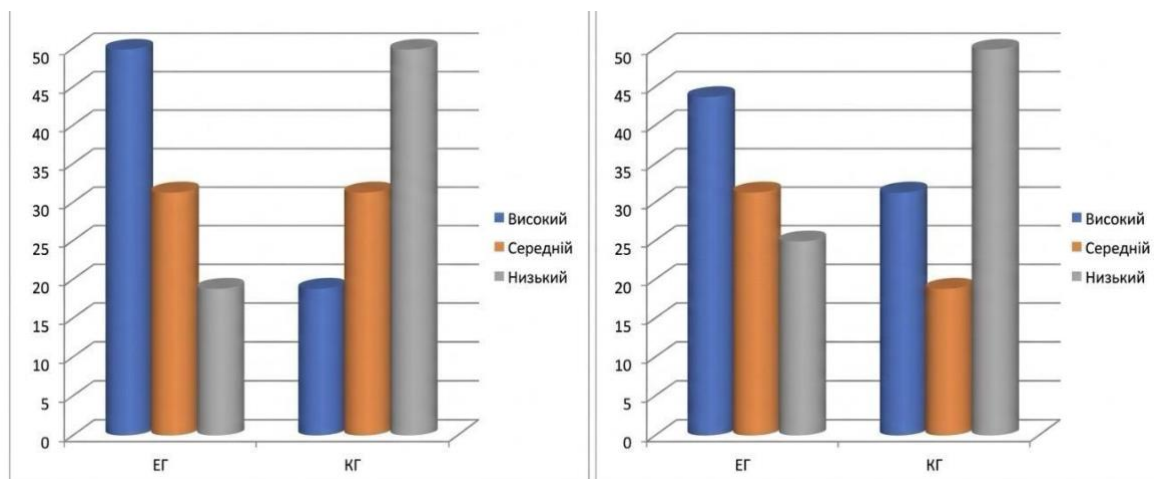


Рис. 2.1. Показники ситуативної та особистісної тривожності підлітків

Результати діагностики за шкалою PCL-5 тривожності підлітків представлено у таблиці 2.2. та на рисунку 2.2.

Таблиця 2.2

Результати діагностики за шкалою PCL-5 тривожності підлітків

Групи	Високий рівень (кількість осіб)	Високий рівень (%)	Середній рівень (кількість осіб)	Середній рівень (%)	Низький рівень (кількість осіб)	Низький рівень (%)
ЕГ	10	62,5	4	25	2	12,5
КГ	1	6,25	5	31,25	10	62,5

Аналіз результатів за шкалою PCL-5 (Перелік симптомів посттравматичного стресу) дозволив оцінити рівень вираженості стресових проявів у досліджуваних групах на констатувальному етапі дослідження.

Згідно з отриманими даними виявлено наступні тенденції:

1. Високий рівень вираженості стресових проявів зафіксовано у 10 (62,5%) підлітків експериментальної групи (ЕГ) та лише у 1 (6,25%) особи контрольної групи (КГ). Такий високий показник в ЕГ свідчить про наявність інтенсивної емоційної напруги, нав'язливих негативних переживань та симптомів надмірного збудження. Для цих підлітків характерні труднощі з концентрацією уваги та порушення сну, що в сукупності негативно впливає на їхню здатність керувати своїми емоціями у складних ситуаціях. Це вказує на стан психологічної дезадаптації, що вимагає першочергової соціальнопсихологічної допомоги.

2. Середній рівень інтенсивності стресу виявлено у 4 (25,0%) респондентів ЕГ та 5 (31,25%) підлітків КГ. Дані результати свідчать про те, що підлітки мають достатні ресурси для контролю своїх емоцій та здатні пристосовуватися до стресових чинників, проте цей процес супроводжується періодичним відчуттям напруги. Їхні адаптивні механізми працюють, але є нестабільними, що за умов підвищеного навантаження може призвести до емоційного виснаження.

Низький рівень стресових проявів спостерігається у 2 (12,5%) осіб ЕГ та у більшості респондентів контрольної групи – 10 (62,5%). Такі показники свідчать

про сформованість стійких адаптивних стратегій та здатність підлітків ефективно справлятися з емоціями навіть у стресових умовах. Для цієї категорії досліджуваних стресові симптоми або зовсім відсутні, або мають короткочасний епізодичний характер, що не заважає їхній соціальній функціональності. Результати діагностики за шкалою PCL-5 тривожності підлітків представлено на рисунку 2.2

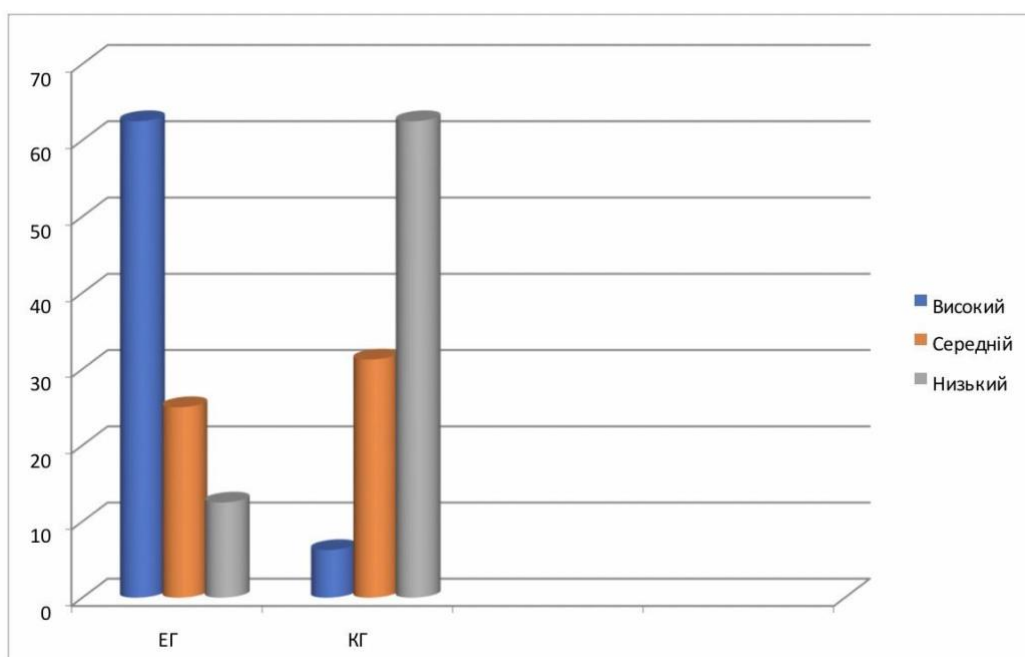


Рис. 2.2. Результати діагностики за шкалою PCL-5 тривожності підлітків

Результати діагностики за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка демонструють, що у більшості підлітків експериментальної групи переважає середній та високий рівень тривожності, тоді як у контрольній групі респонденти мають переважно низький та середній рівень.

Результати за показником тривожності подано у табл. 2.3 та рисунку 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати діагностики за методикою Г. Айзенка за показником тривожності підлітків

Групи	Високий рівень (осіб/%)	Середній рівень (осіб/%)	Низький рівень (осіб/%)
ЕГ (16 осіб)	9 (56,25%)	4 (25,00%)	3 (18,75%)
КГ (16 осіб)	3 (18,75%)	5 (31,25%)	8 (50,00%)

Після тестування за шкалою тривожності Г. Айзенка було виявлено наступні рівні показників у підлітків:

Високий рівень тривожності, виявлений у 9 (56,25%) осіб експериментальної групи, свідчить про наявність вираженої та стійкої психоемоційної напруги. Такі підлітки схильні сприймати широкий спектр ситуацій як загрозу своєму «Я», часто відчують безпідставний страх, занепокоєння та очікування невдач. Це може негативно позначатися на їхній соціальній активності та здатності до концентрації у стресових умовах.

Середній рівень тривожності, виявлений у 4 (25,00%) підлітків ЕГ, вказує на те, що ці особи мають адаптивний рівень хвилювання. Вони здатні мобілізувати сили у відповідальні моменти, проте іноді можуть відчувати дискомфорт у нових або невизначених обставинах. Такий рівень тривожності є відносно нормативним і дозволяє підлітку функціонувати без значних втрат для психічного здоров'я.

Низький рівень тривожності, зафіксований у 3 (18,75%) респондентів ЕГ, свідчить про стан емоційного спокою та впевненості. Такі підлітки рідко відчують напругу, проте в окремих випадках такий показник може бути ознакою надмірної безпечності або дії захисних механізмів витіснення проблем.

Результати дослідження за показником тривожності відображені графічно на рис. 2.3.

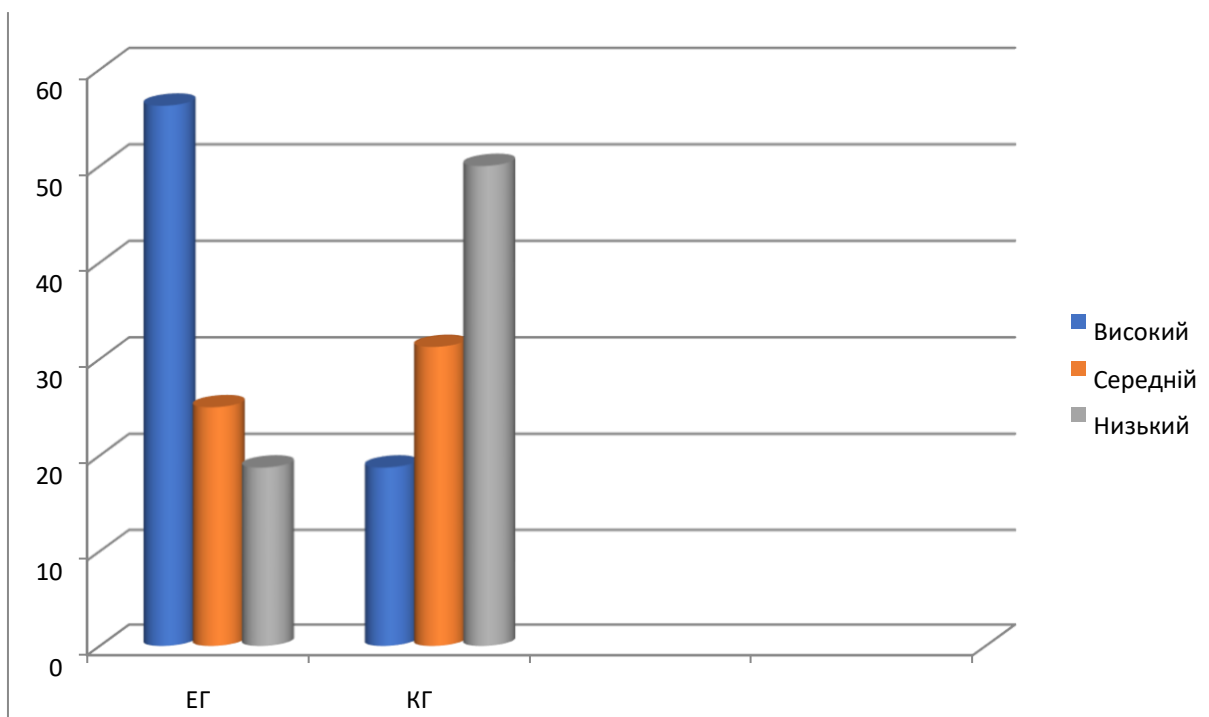


Рис. 2.3.Результати діагностики за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка тривожності підлітків

Пропонуємо розглянути результати діагностики за за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка фрустрації підлітків за шкалою ситуативної тривожності, що подано на табл. 2.4. та рис. 2.4.

Таблиця 2.4.

Результати діагностики за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка фрустрації підлітків (констатувальний етап)

Групи	Високий рівень (осіб/%)	Середній рівень (осіб/%)	Низький рівень (осіб/%)
ЕГ (16 осіб)	8 (50,00%)	5 (31,25%)	3 (18,75%)
КГ (16 осіб)	3 (18,75%)	5 (31,25%)	8 (50,00%)

За результатами діагностики рівня фрустрації було виявлено наступне:

Високий рівень фрустрації, виявлений у 8 (50,00%) осіб експериментальної групи, вказує на низьку стійкість до життєвих труднощів та

перешкод. Підлітки з таким рівнем гостро реагують на невдачі, відчуваючи безпорадність та роздратування. Будь-який бар'єр на шляху до мети сприймається ними як непереборний, що часто призводить до агресивних реакцій або повної відмови від діяльності.

Середній рівень фрустрації, зафіксований у 5 (31,25%) підлітків ЕГ, свідчить про те, що вони мають певний запас внутрішніх ресурсів для подолання труднощів. Вони можуть відчувати напруження у конфліктних ситуаціях, проте здатні шукати шляхи виходу з них. Емоційні реакції на перешкоди у них є помірними та контрольованими.

Низький рівень фрустрації, виявлений у 3 (18,75%) респондентів ЕГ, свідчить про високу емоційну витривалість. Такі підлітки вміють тримати удар, не впадають у відчай через помилки та здатні спокійно аналізувати причини невдач, зберігаючи позитивний настрій.

Результати діагностики за показником фрустрації відображені на рис. 2.4.

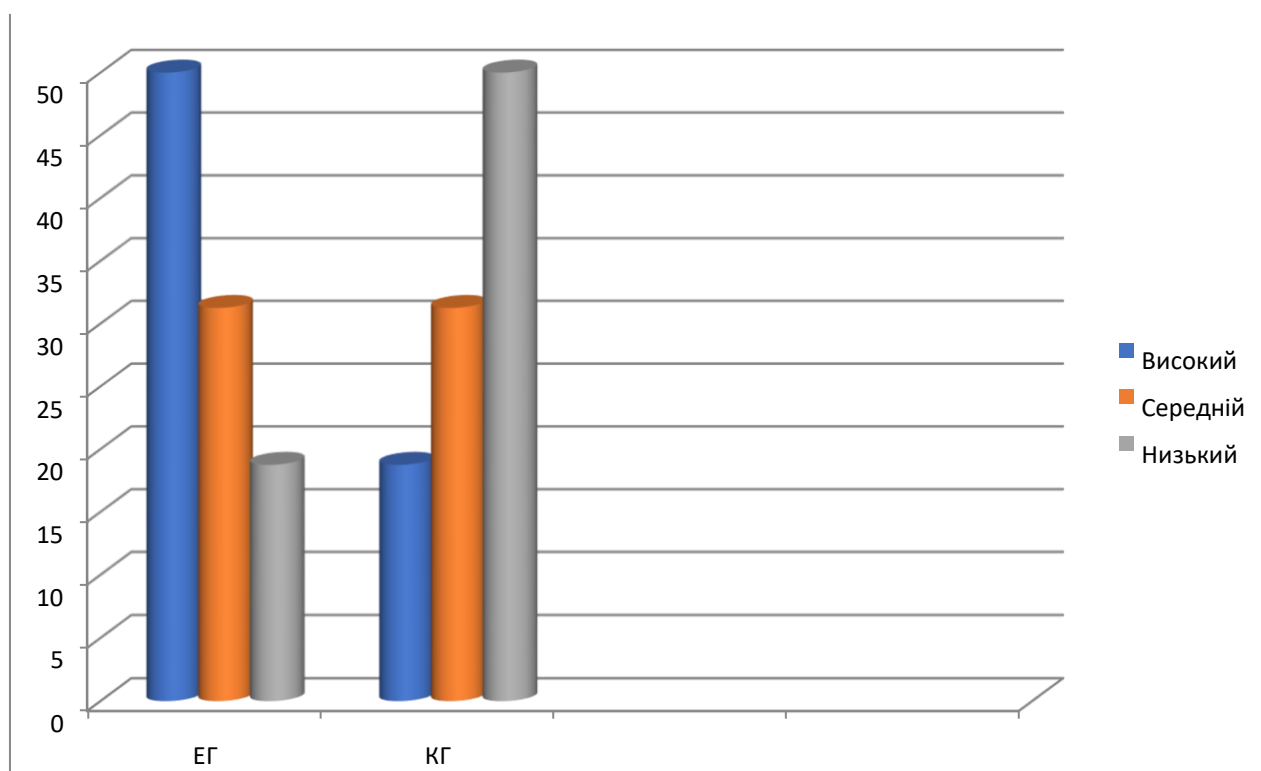


Рис. 2.4. Результати діагностики за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка фрустрації підлітків

Пропонуємо розглянути результати діагностики за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка агресивності підлітків за шкалою ситуативної тривожності, що подано на табл. 2.5. та рис. 2.5

Таблиця 2.5.

Результати діагностики за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка агресивності підлітків (констатувальний етап)

Рівні	Високий		Середній		Низький	
	Кількість підлітків	Відсоток (%)	Кількість підлітків	Відсоток (%)	Кількість підлітків	Відсоток (%)
ЕГ	7	43,75	5	31,25	4	25
КГ	5	31,25	3	18,75	8	50

Аналіз показників агресивності дозволив встановити наступне:

Високий рівень агресивності, зафіксований у 7 (43,75%) осіб експериментальної групи, свідчить про виражену схильність до конфліктності та прямого вираження негативних емоцій. Такі підлітки часто використовують вербальну або фізичну агресію як спосіб самоствердження або захисту. Вони мають труднощі у стримуванні імпульсів, що створює ризики для їхньої успішної соціалізації.

Середній рівень агресивності, виявлений у 5 (31,25%) підлітків ЕГ, вказує на наявність захисної агресії. Вони не є ініціаторами конфліктів, проте здатні жорстко відповідати на тиск з боку оточуючих. Їхня поведінка є переважно керованою, але за умов сильного стресу агресивні реакції можуть посилюватися.

Низький рівень агресивності, виявлений у 4 (25,00%) респондентів ЕГ, свідчить про миролюбність та тактовність. Такі особи віддають перевагу компромісам, вміють уникати гострих кутів у спілкуванні та демонструють високий рівень емпатії до оточуючих.

Результати діагностики за показником агресивності відображені на рис.

2.5.

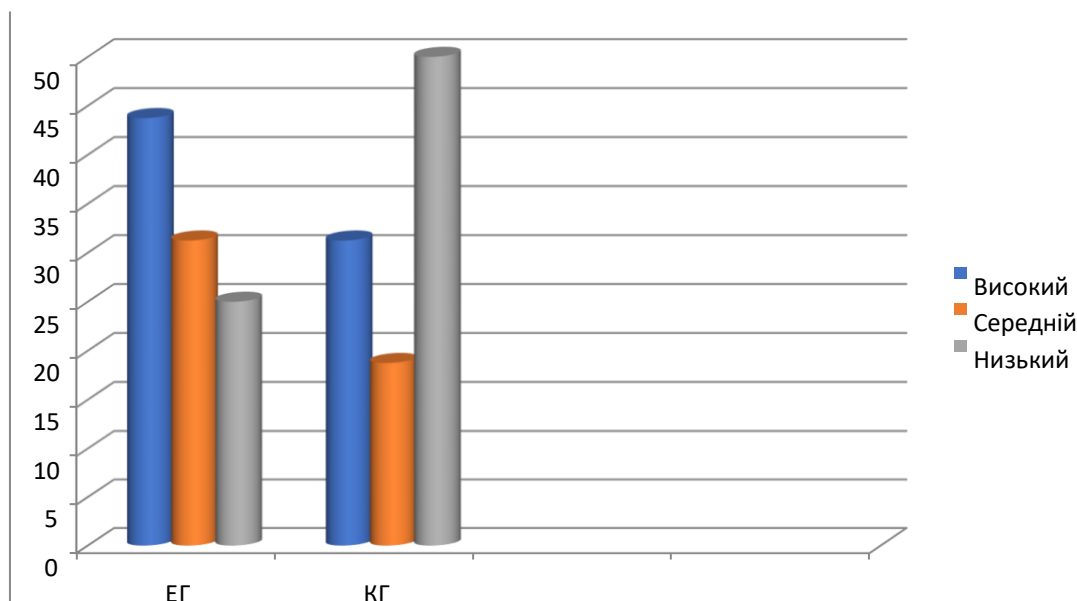


Рис. 2.5. Результати діагностики за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка агресивності підлітків

Пропонуємо розглянути результати діагностики за за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка ригідності підлітків за шкалою ситуативної тривожності, що подано на табл. 2.6.та рис. 2.6.

Таблиця 2.6.

Результати діагностики за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка ригідності підлітків (констатувальний етап)

Рівні	Високий		Середній		Низький	
	Кількість підлітків	Відсоток (%)	Кількість підлітків	Відсоток (%)	Кількість підлітків	Відсоток (%)
ЕГ	10	62,5	4	25	2	12,5
КГ	1	6,25	5	31,25	10	62,5

За показником ригідності було отримано наступні дані:

Високий рівень ригідності, виявлений у більшості підлітків ЕГ – 10 (62,50%) осіб, вказує на інертність психічних процесів та складність у зміні

звичних моделей поведінки. Таким підліткам важко адаптуватися до нових правил, вони вперто дотримуються своїх переконань, навіть якщо ті є помилковими. Це створює суттєві перешкоди для засвоєння нових навичок саморегуляції.

Середній рівень ригідності, зафіксований у 4 (25,00%) підлітків ЕГ, свідчить про помірну гнучкість. Вони здатні сприймати зміни, проте потребують часу на переключення уваги та звикання до нових умов. Їхня поведінка може бути дещо консервативною, але не заважає загальній адаптації.

Низький рівень ригідності (пластичність), зафіксований лише у 2 (12,50%) осіб ЕГ, свідчить про високу здатність до перенавчання. Такі підлітки легко змінюють точку зору, швидко знаходять нестандартні рішення та демонструють гнучкість мислення у складних ситуаціях.

Результати діагностики за показником ригідності відображені на рис.

2.6.

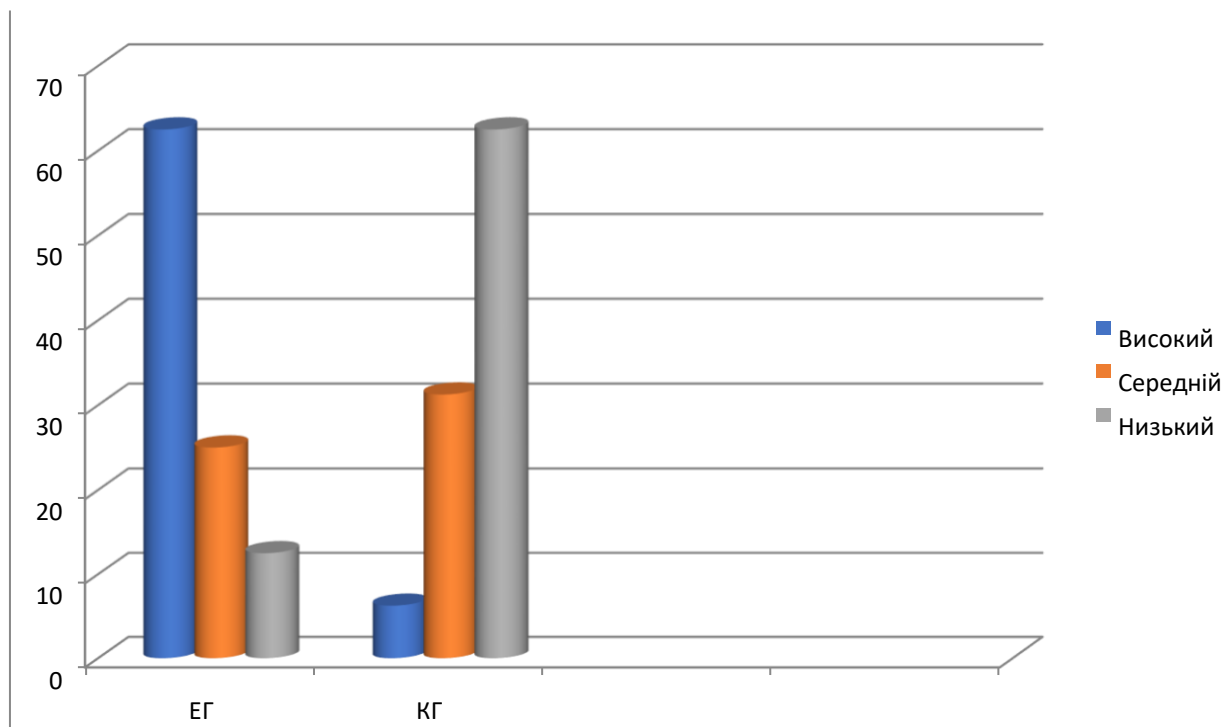


Рис. 2.6. Результати діагностики за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка ригідності підлітків

Узагальнюючи результати констатувального етапу дослідження, можна зазначити, що отримані емпіричні дані свідчать про наявність у значної частини

підлітків підвищених показників тривожності та супутніх емоційних проявів, які безпосередньо пов'язані зі стресовими реакціями.

Аналіз показників за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та шкалою PCL-5 виявив пряму залежність: високий рівень особистісної тривожності

(37,50%) стає підґрунтям для інтенсивних стресових проявів, які зафіксовані у 28,13% респондентів. Якісно це проявляється у вигляді нав'язливих негативних переживань, порушень сну та постійної психоемоційної напруги, що виснажує адаптаційні ресурси організму підлітка.

Особливу увагу привертають результати за методикою Г. Айзенка. Зокрема, високий рівень ригідності в експериментальній групі (62,50%) вказує на суттєві труднощі гнучкого реагування на зміну обставин, схильність до фіксації на негативних переживаннях та ускладнену адаптацію до нових ситуацій. Така психологічна особливість посилює переживання стресу, оскільки підлітки з вираженою ригідністю менш ефективно перебудовують свої стратегії поведінки у складних або напружених умовах, «застрягаючи» на деструктивних емоціях.

Домінування високого рівня фрустрації (50,00% в ЕГ) свідчить про низьку толерантність до перешкод. Якісний аналіз показує, що будь-яка невдача сприймається такими підлітками як непереборна загроза, що провокує або стан безпорадності, або спалахи агресивності (яка має високий рівень у 43,75% осіб ЕГ). Таким чином, тривожність у підлітковому віці тісно пов'язана з емоційною напругою, фрустраційними переживаннями, підвищеною чутливістю до оцінювання та труднощами саморегуляції.

Підлітки з високими показниками тривожності частіше демонструють ознаки емоційного виснаження, підвищену збудливість та суб'єктивне відчуття постійного внутрішнього напруження. Це створює сприятливі умови для формування стійких стресових реакцій. Водночас підлітки з низьким рівнем тривожності та ригідності характеризуються більшою емоційною гнучкістю, здатністю адаптуватися до змін та ефективніше використовувати внутрішні

ресурси для подолання труднощів. Вони рідше інтерпретують повсякденні ситуації як загрозливі та демонструють вищий рівень психологічної стійкості.

Таким чином, результати констатувального етапу підтверджують наявність взаємозв'язку між рівнем тривожності та інтенсивністю стресових проявів у підлітків. Виявлені особливості емоційного реагування (тривожність, фрустрація, агресивність та ригідність) обґрунтовують необхідність подальшої реалізації формувального етапу дослідження, спрямованого на зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції та підвищення адаптаційних можливостей підлітків.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було реалізовано комплексне емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей тривожності та стресових проявів у підлітковому віці. Проведена робота дозволила не лише здійснити кількісний зріз емоційних станів респондентів, а й глибоко проаналізувати якісну структуру їхніх переживань у контексті соціальної адаптації.

Аналіз результатів за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна засвідчив складну емоційну ситуацію в експериментальній групі. Виявлено, що рівно половина підлітків (50,00%) перебуває у стані високої ситуативної тривожності, що виявляється у постійному відчутті внутрішнього дискомфорту, занепокоєння та психоемоційної напруги на момент дослідження. Показники особистісної тривожності (43,75%) підтверджують, що для значної частини вибірки тривога є не просто реакцією на зовнішні подразники, а стійкою рисою характеру. Такі підлітки схильні сприймати широкий спектр життєвих та навчальних ситуацій як потенційно загрозливі, що створює передумови для формування деструктивних стратегій поведінки та хронічного стресу.

Особливої уваги заслуговують дані, отримані за шкалою PCL-5, які продемонстрували прямий вплив тривалої напруги на психіку підлітків. Високий рівень стресових проявів у 10 осіб (62,50%) експериментальної групи є критичним показником. Він свідчить про наявність інтенсивних переживань,

нав'язливих негативних думок та симптомів надмірного фізіологічного збудження. Такі результати вказують на виснаження адаптаційних ресурсів організму, що безпосередньо впливає на когнітивну сферу підлітка: знижується концентрація уваги, погіршується пам'ять та здатність до ефективного навчання.

Доповнюючи картину емоційного стану за методикою Г. Айзенка, встановлено, що підвищена тривожність у підлітків тісно корелює з високою ригідністю та фрустрацією. Показник ригідності на рівні 62,50% свідчить про інертність психічних процесів, що заважає підліткам гнучко адаптуватися до змін та швидко знаходити вихід із конфліктних ситуацій. Поєднання цього фактора з високим рівнем фрустрації (50,00%) та агресивності (43,75%) формує замкнене коло: підліток гостро реагує на перешкоди, відчуває безпорадність, яка згодом трансформується у дратівливість або ворожість до оточення.

Узагальнюючи емпіричні дані, можна констатувати повне підтвердження гіпотези дослідження. Встановлено стійкий взаємозв'язок між рівнем тривожності та інтенсивністю стресових реакцій: чим вищою є особистісна готовність підлітка до тривоги, тим інтенсивнішими та тривалішими є його стресові прояви. Виявлений комплекс емоційних порушень – висока тривожність, схильність до фрустрації та психічна інертність – обґрунтовує гостру необхідність розробки та реалізації формувального етапу дослідження. Це має стати підґрунтям для впровадження програми психосоціальної корекції, метою якої є розвиток емоційної стійкості, формування навичок саморегуляції та підвищення загального адаптаційного потенціалу підлітків у сучасних соціальних умовах.

РОЗДІЛ III

ПСИХОСОЦІАЛЬНІ ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ І СТРЕСУ У ПІДЛІТКІВ

3.1. Програма профілактики тривожності та стресу у підлітків

Результати емпіричного дослідження продемонстрували наявність у значної частини підлітків підвищених показників ситуативної та особистісної тривожності, а також виражених стресових проявів, що супроводжувалися фрустрацією, емоційною напругою та ригідністю. Встановлений позитивний взаємозв'язок між рівнем тривожності та інтенсивністю стресових реакцій зумовив необхідність розроблення цілеспрямованої психосоціальної програми, спрямованої на формування адаптивних механізмів реагування, розвиток навичок саморегуляції та підвищення психологічної стійкості підлітків.

Розроблена програма профілактики тривожності та стресу має профілактично-розвивальний характер і спрямована на комплексну підтримку емоційної сфери підлітків. Її концептуальною основою є поєднання елементів когнітивно-поведінкової терапії, психоедукації, тренінгових форм роботи та технік тілесної саморегуляції. Такий інтегративний підхід дозволяє впливати одночасно на когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти тривожності.

Метою програми є зниження рівня тривожності та стресу у підлітків шляхом розвитку навичок емоційної саморегуляції, формування психологічної гнучкості, підвищення соціальної компетентності та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості.

Для досягнення поставленої мети визначено такі завдання:

1. Підвищити рівень обізнаності підлітків щодо природи тривожності та стресу.
2. Сформувати навички усвідомлення та ідентифікації власних емоційних станів.

3. Навчити ефективних технік зниження психоемоційного напруження.
4. Розвинути навички когнітивної перебудови тривожних думок.
5. Сприяти формуванню гнучких стратегій поведінки у стресових ситуаціях.
6. Розвинути соціальні навички підтримки та конструктивної взаємодії.

Програма розрахована на групову форму роботи, що забезпечує ефект соціальної підтримки та нормалізації переживань. Оптимальна кількість учасників – 14–16 осіб. Тривалість одного заняття – 90 хвилин. Періодичність – 1–2 рази на тиждень. Загальна тривалість програми – 8 тижнів (16 занять).

Структурно програма включає три взаємопов'язані змістові блоки: психоедукаційний, корекційно-розвивальний та інтеграційний. Їх характеристику подано у таблиці.

Таблиця 3.1

Загальна структура програми профілактики тривожності та стресу у підлітків

Блок програми	Змістовна спрямованість	Основні методи роботи
Психоедукаційний	Формування розуміння природи тривожності та стресу	Міні-лекції, дискусії, аналіз ситуацій
Корекційно-розвивальний	Формування навичок саморегуляції та когнітивної гнучкості	Дихальні техніки, вправи на релаксацію, когнітивні вправи, рольові ігри
Інтеграційний	Закріплення навичок та формування внутрішніх ресурсів	Рефлексивні вправи, групова підтримка, моделювання ситуацій

Особливу увагу при створенні програми приділено віковим особливостям респондентів – підлітків старшого шкільного віку (15–17 років). Як було зазначено у першому розділі, цей період характеризується інтенсивним

формуванням самосвідомості, де емоційна сфера відрізняється підвищеною лабільністю та надзвичайною чутливістю до соціальної оцінки.

Результати нашого дослідження у другому розділі підтвердили теоретичні положення: у досліджуваних підлітків спостерігається висока схильність до катастрофізації негативних подій та значний рівень особистісної тривожності (37,50%). Зокрема, виявлена у 62,50% учасників ЕГ ригідність свідчить про те, що у віці 15–17 років підлітки часто «застрягають» на негативних емоціях, що в умовах воєнного стану переростає у хронічний стрес.

Тому зміст занять адаптовано таким чином, щоб інформація подавалася у доступній формі, із використанням прикладів, метафор, притч, рольових ситуацій та групових обговорень.

Кожне заняття має чітку структуру, що забезпечує психологічну безпеку та послідовність роботи:

Вступна частина (10–15 хвилин) – налаштування групи, обговорення емоційного стану учасників.

Основна частина (50–60 хвилин) – виконання вправ, обговорення, формування нових навичок.

Рефлексивна частина (15–20 хвилин) – аналіз отриманого досвіду, обговорення труднощів.

Завершальний ритуал – закріплення позитивного стану та формування домашнього завдання.

Принцип добровільності, конфіденційності та безоцінного прийняття є базовими умовами реалізації програми. Це дозволяє створити безпечне середовище, в якому підлітки можуть відкрито висловлювати свої переживання без страху осуду.

Розроблення програми здійснювалося з урахуванням результатів діагностики, що виявили високий рівень ригідності у частини учасників експериментальної групи. Саме тому в програму включено вправи, спрямовані на розвиток психологічної гнучкості – здатності змінювати стратегії поведінки, адаптуватися до нових умов та знижувати рівень внутрішнього опору змінам.

Таким чином, створена програма є системною психосоціальною моделлю профілактики тривожності та стресу, що поєднує когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти впливу та орієнтована на довготривалий адаптаційний ефект.

Зміст програми структуровано у вигляді 16 взаємопов'язаних занять, які поступово формують у підлітків усвідомлення власних емоцій, навички саморегуляції, когнітивної гнучкості та соціальної взаємодії. Кожне заняття має чітку мету, визначені психологічні завдання та конкретні вправи, спрямовані на зниження тривожності та профілактику стресу.

Таблиця 3.2

**Тематичний план програми профілактики тривожності та стресу
у підлітків**

№	Тема заняття	Мета заняття	Основні методи та вправи
1	Знайомство та правила групи	Формування безпечного простору	Вправа «Моє ім'я і ресурс», груповий контракт
2	Що таке тривожність і стрес?	Психоедукація	Міні-лекція, мозковий штурм, аналіз ситуацій
3	Як тіло реагує на стрес	Усвідомлення фізіологічних реакцій	Вправа «Карта мого тіла», обговорення
4	Дихання як інструмент саморегуляції	Навчання релаксації	Діафрагмальне дихання, техніка «4–6»
5	Мої тривожні думки	Виявлення автоматичних думок	Техніка «Лови думку»
6	Зміна способу мислення	Когнітивна перебудова	Вправа «Альтернативна інтерпретація»
7	Психологічна гнучкість	Подолання ригідності	Рольові ігри, вправи на варіативність рішень

8	Емоції під контролем	Емоційна регуляція	«Емоційний термометр», техніка паузи
9	Подолання фрустрації	Толерантність труднощів до	Аналіз невдач, вправи на прийняття
10	Агресія та її конструктивне вираження	Контроль імпульсивності	Обговорення, вправи «Я- повідомлення»
11	Соціальна підтримка	Розвиток довіри	Вправа «Коло підтримки»
12	Самооцінка і впевненість	Підвищення впевненості	Вправа «Мої сильні сторони»
13	Конфлікти без стресу	Конструктивне розв'язання конфліктів	Моделювання ситуацій
14	Ресурсні стани	Активація внутрішніх ресурсів	Вправа «Мій безпечний простір»
15	Стратегії подолання стресу	Узагальнення копінг- стратегій	Створення «Плану дій»
16	Підсумок і рефлексія	Інтеграція досвіду	Групова рефлексія, вправа «Мій результат»

Перше заняття має адаптаційний характер. Його основне завдання полягає у створенні психологічно безпечного середовища, формуванні довіри та прийняття у групі. Через вправи знайомства та формування групових правил учасники відчують належність до спільноти, що саме по собі знижує рівень ситуативної тривожності.

Друге заняття спрямоване на формування базового розуміння природи тривожності та стресу. Підлітки дізнаються про механізм «боротьби або втечі», роль нервової системи, зв'язок між думками, емоціями та поведінкою. Психоедукація зменшує невизначеність і допомагає нормалізувати власні переживання.

Третє і четверте заняття фокусуються на тілесному компоненті тривожності. Підлітки вчаться розпізнавати фізіологічні прояви напруги та застосовувати техніки дихання для її зниження. Регулярне виконання вправ сприяє формуванню навички швидкої саморегуляції.

П'яте і шосте заняття присвячені роботі з тривожними думками. Учасники навчаються виявляти автоматичні негативні установки та замінювати їх більш реалістичними. Це знижує рівень особистісної тривожності та попереджає формування стійких стресових реакцій.

Сьоме заняття спрямоване на розвиток психологічної гнучкості. Через рольові ігри підлітки вчаться знаходити альтернативні способи реагування на складні ситуації. Така робота особливо важлива для учасників із високим рівнем ригідності.

Восьме і дев'яте заняття формують навички емоційної регуляції та подолання фрустрації. Підлітки освоюють техніки паузи, прийняття та конструктивного аналізу труднощів.

Десяте та тринадцяте заняття орієнтовані на соціальну компетентність: контроль агресивних реакцій, конструктивне вирішення конфліктів, використання «Я-повідомлень». Це знижує міжособистісне напруження та сприяє формуванню безпечного середовища.

Одинадцяте і дванадцяте заняття зміцнюють внутрішні ресурси, самооцінку та впевненість. Формування позитивного образу себе безпосередньо впливає на зниження тривожності.

Чотирнадцяте і п'ятнадцяте заняття спрямовані на інтеграцію набутих навичок у реальні життєві ситуації. Підлітки створюють власний алгоритм подолання стресу, що забезпечує довготривалий ефект.

Заключне заняття має рефлексивний характер. Учасники усвідомлюють власні зміни, діляться результатами та формують установку на подальше застосування отриманих навичок.

Ефективність профілактичної програми значною мірою залежить від залучення сімейного середовища, оскільки саме батьки виступають

ключовими агентами підтримки емоційного благополуччя підлітка. У підлітковому віці, попри зростання автономії, сім'я продовжує залишатися основним джерелом безпеки, стабільності та соціального навчання. Тому програма профілактики тривожності та стресу передбачає системну роботу з батьками як обов'язковий супровідний компонент.

Програма психосоціальної профілактики передбачає трикомпонентну структуру кожного заняття: інформаційну, практичну та рефлексивну. У межах інформаційного блоку програми профілактики особливу увагу було приділено популяризації доступних вебресурсів для підтримки ментального здоров'я. Підліткам було презентовано алгоритми швидкої самодіагностики за допомогою Опитувальника тривожності Бека на платформі «Rozmova» (Базова психологічна допомога) [16]. Цей інструмент було рекомендовано учасникам як засіб екологічного моніторингу власного рівня тривоги у стресових ситуаціях.

Механізм роботи з батьками спрямований на підвищення їхньої психологічної компетентності, формування навичок конструктивної підтримки дитини, зниження рівня сімейного напруження та узгодження виховних стратегій із завданнями програми.

Робота з батьками реалізується у декількох взаємопов'язаних формах: психоедукаційні зустрічі, консультативна підтримка, рекомендаційні матеріали та зворотний зв'язок за результатами участі підлітків у програмі.

Таблиця 3.3

Структура роботи з батьками у межах програми

Напрямок роботи	Форма реалізації	Зміст	Очікуваний результат
Психоедукація	Групові (3–4 зустрічі протягом програми)	Інформація про природу та тривожності стресу, вікові особливості підлітків	Підвищення обізнаності батьків

Консультативна підтримка	Індивідуальні консультації	Аналіз труднощів конкретної сім'ї	Зменшення сімейного напруження
Рекомендації щодо взаємодії	Пам'ятки, інформаційні листи	Практичні поради з комунікації	Формування конструктивного стилю спілкування
Зворотний зв'язок	Підсумкова зустріч	Обговорення змін у поведінці дитини	Закріплення позитивних результатів

Психоедукаційні зустрічі мають на меті сформувати у батьків адекватне розуміння особливостей тривожності та стресу у підлітковому віці. Під час таких зустрічей розглядаються питання: фізіологічні та психологічні механізми стресу; відмінність між нормативною та підвищеною тривожністю; роль батьківської реакції у формуванні тривожних установок; вплив надмірного контролю, критики або ігнорування на емоційний стан підлітка; значення підтримки автономії та емоційного прийняття.

Особлива увага приділяється аналізу типових помилок у взаємодії з тривожними підлітками, зокрема знецінювання переживань («нічого страшного»), посилення страху через надмірну опіку або, навпаки, жорстку критику.

Індивідуальні консультації проводяться за потреби та спрямовані на розв'язання конкретних труднощів у сім'ї. Під час консультацій аналізуються: особливості стилю батьківського виховання; наявність конфліктів або підвищених очікувань; способи реагування на емоційні прояви підлітка; рівень емоційної підтримки в родині.

У процесі консультацій батькам пропонуються конкретні рекомендації щодо зниження тривожності дитини, зокрема впровадження стабільного режиму дня, спільного обговорення труднощів без оцінювання, формування атмосфери психологічної безпеки.

У межах програми батькам надаються письмові рекомендації, які включають:

Використання активного слухання.

Підтвердження значущості переживань дитини.

Формування реалістичних очікувань.

Навчання підлітка самотійності замість надмірного контролю.

Спільне опрацювання стресових ситуацій через конструктивний діалог.

Батькам також пропонується виконувати прості домашні завдання разом із підлітками (наприклад, обговорення складної ситуації за алгоритмом «подія – думка – емоція – дія»), що підсилює ефект групових занять.

На завершальному етапі програми проводиться підсумкова зустріч із батьками, під час якої обговорюються: спостережувані зміни в емоційній сфері підлітка; зниження проявів тривожності та стресу; покращення комунікації у сім'ї; рекомендації щодо підтримки досягнутих результатів.

Таким чином, робота з батьками виступає системним елементом програми профілактики тривожності та стресу. Залучення сім'ї дозволяє закріпити навички, сформовані під час групових занять, знизити ризик повторного підвищення тривожності та забезпечити більш стійкий позитивний ефект.

Комплексний підхід, що поєднує роботу з підлітками та їхнім найближчим соціальним оточенням, підвищує результативність програми та сприяє формуванню сприятливого психологічного клімату в родині.

3.2. Результати апробації програми профілактики тривожності та стресу у підлітків

Підсумкова діагностика результатів учасників процесу: підлітків на заключному етапі дослідження здійснювалася за тим діагностичним інструментарієм, що використовувався нами на констатувальному етапі

експерименту. Це дозволило порівняти дані та зробити відповідні висновки щодо змін тривожності підлітків.

Результати діагностики за тестом Спілбергера-Ханіна демонструють, що більшість підлітків експериментальної групи переважає середній та високий рівень тривожності, у контрольної групи підлітки мають низький та середній рівень тривожності. Пропонуємо розглянути результати діагностики за тестом Спілбергера-Ханіна тривожності підлітків за шкалою ситуативної тривожності, що подано на табл. 3.1. та рис. 3.1.

Таблиця 3.1.

Результати діагностики за тестом Спілбергера-Ханіна тривожності підлітків за шкалою ситуативної тривожності

Рівні	Високий		Середній		Низький	
	Кількість підлітків	Відсоток (%)	Кількість підлітків	Відсоток (%)	Кількість підлітків	Відсоток (%)
ЕГ	1	6,25	4	25	11	68,75
КГ	2	12,5	5	31,25	9	56,25

Порівняльний аналіз результатів за методикою Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна засвідчив виражену позитивну динаміку в експериментальній групі (ЕГ). Якщо на констатувальному етапі (Розділ 2.2) високий рівень ситуативної тривожності мали 34,38% підлітків ЕГ, то після реалізації програми цей показник суттєво знизився до 6,25%. Кількість респондентів із низьким рівнем тривожності зросла з 18,75% до 68,75%.

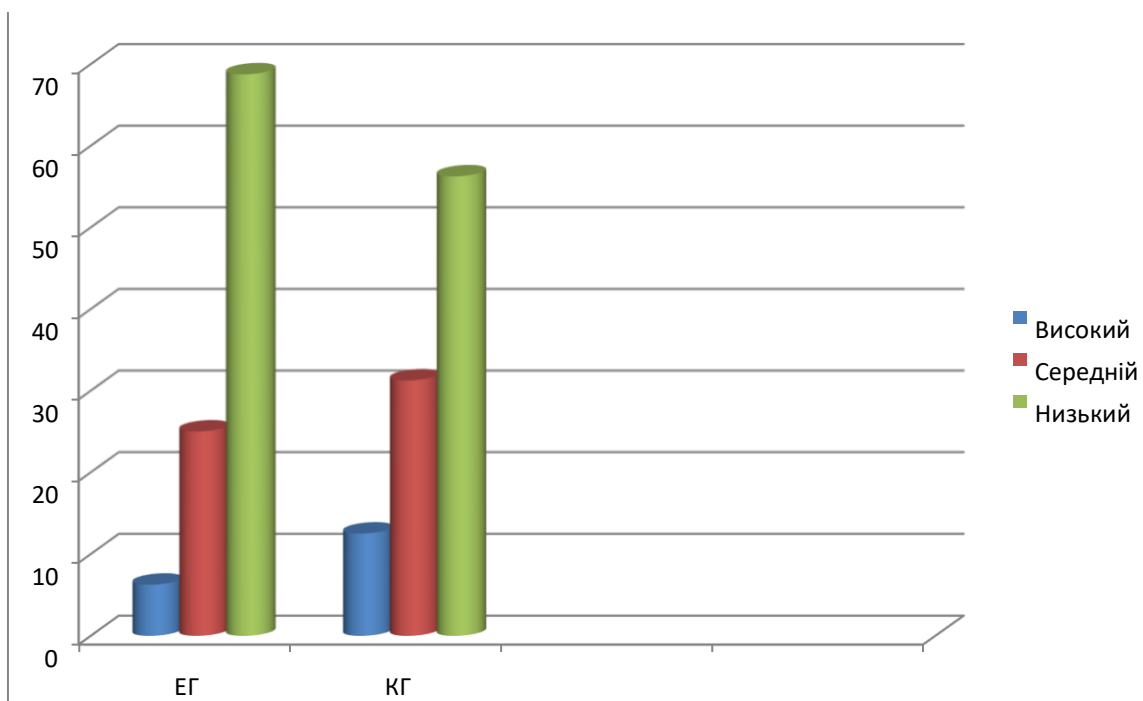


Рис. 3.1. Результати діагностики за тестом Спілбергера-Ханіна тривожності підлітків за шкалою ситуативної тривожності

Пропонуємо розглянути результати діагностики за тестом Спілбергера-Ханіна тривожності підлітків за шкалою особистої тривожності, що подано на табл. 3.2. та рис. 3.2.

Таблиця 3.2.

Результати діагностики за тестом Спілбергера-Ханіна тривожності підлітків за шкалою особистісної тривожності

Рівні	Високий		Середній		Низький	
	Кількість підлітків	Відсоток (%)	Кількість підлітків	Відсоток (%)	Кількість підлітків	Відсоток (%)
ЕГ	0	0	3	18,75	13	81,25
КГ	4	25	4	25	8	50

Щодо особистісної тривожності, в ЕГ високий рівень було повністю нівельовано (0% проти 37,50% «до»), що свідчить про глибоку корекцію

внутрішніх тривожних установок. Якісно це проявляється у тому, що підлітки стали впевненішими, перестали сприймати нейтральні події як загрозу та навчилися раціоналізувати свої страхи. У контрольній групі (КГ) суттєвих змін не відбулося: показники залишилися стабільно високими (зниження лише в межах 1 особи), що підтверджує: без спеціального втручання та профілактичної роботи стан підлітків в умовах воєнного стану залишається напруженим.

Низький стан тривожності було виявлено в ЕГ – 68,75%, КГ – 56,25% серед підлітків. Це може свідчити про їхню стійку самооцінку, віру у власні сили, оптимістичний погляд у майбутнє та вміння ефективно долати труднощі.

Середній рівень тривожності було встановлено у ЕГ – 25%, тоді як у КГ цей показник сягає 31,25% серед підлітків. Це дозволяє припустити наявність певних емоційних переживань у підлітків, пов'язаних з самосприйняттям, ставленням до шкільних обов'язків та перспективами на майбутнє. Можливо, у деяких ситуаціях підлітки можуть відчувати тривогу, але в цілому рівень тривожності можна оцінити як помірний, і він не чинить істотного впливу на їх успішність у навчанні.

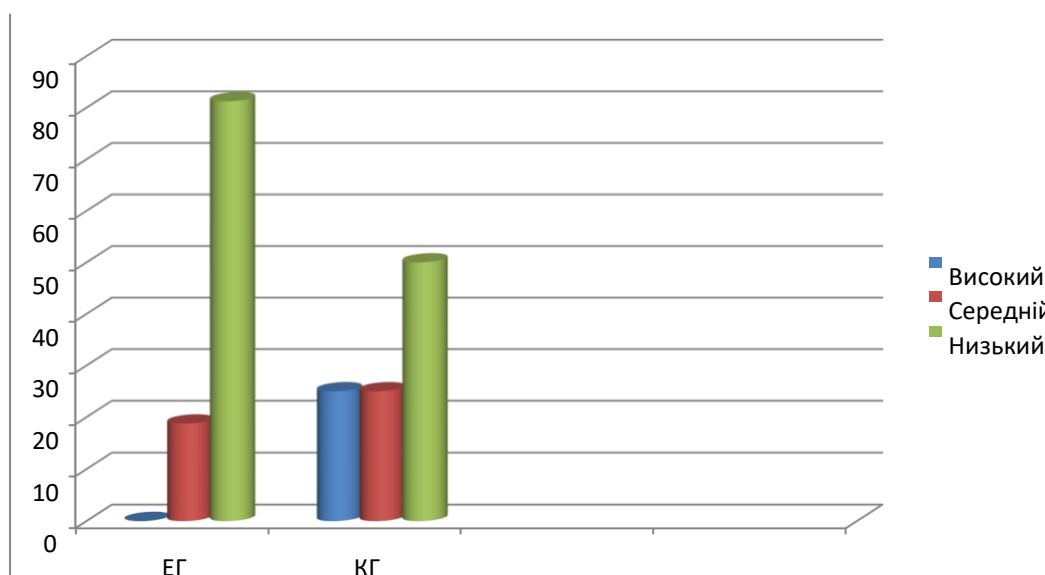


Рис. 3.2. Результати діагностики за тестом Спілбергера-Ханіна тривожності підлітків за шкалою особистісної тривожності

Високий рівень тривожності фіксується в ЕГ – 6,25%, у КГ – 12,5% підлітків. Це може свідчити про наявність у них відчутних тривожних станів,

котрі впливають на їхню самооцінку, віру в себе та негативно позначаються на ставленні до навчання і перспектив. Вони здатні стикатись з труднощами у взаєминах з людьми та відчувати проблеми у подоланні життєвих негараздів.

Результати діагностування з використанням шкали PCL-5 (Перелік ознак ПТСР) вказують на те, що серед підлітків експериментальної та контрольної групи домінує середній та низький рівні тривожності. Рекомендуємо ознайомитися з результатами діагностики тривожності підлітків за шкалою PCL-5 та шкалою ситуативної тривожності, які представлено у табл. 3.3 та на рисунку 3.3.

Таблиця 3.3.

Результати діагностики за шкалою PCL-5 тривожності підлітків

Рівні	Високий		Середній		Низький	
	Кількість підлітків	Відсоток (%)	Кількість підлітків	Відсоток (%)	Кількість підлітків	Відсоток (%)
ЕГ	2	12,5	4	25	10	62,5
КГ	1	6,25	5	31,25	10	62,5

Дані контрольного етапу вказують на значне зниження інтенсивності симптомів стресу в ЕГ порівняно з первинною діагностикою. Кількість підлітків із низьким рівнем стресових реакцій збільшилася з 21,87% (дані розділу 2.2) до 62,5%. Якісний аналіз результатів свідчить, що завдяки засвоєнню навичок саморегуляції (дихальні техніки та релаксація) учасники навчилися ефективно знижувати соматичну напругу.

Натомість у контрольній групі рівень стресових проявів залишився без позитивних змін (високий рівень – 6,25%, середній – 31,25%). Це доводить, що самостійно підліткам важко опанувати реакції на хронічний стрес без засвоєння спеціальних копінг-стратегій, передбачених нашою програмою.

Результати діагностики за шкалою PCL-5 тривожності підлітків (констатувальний етап) показують, що деякі підлітки мають високий рівень

тривожності (ЕГ – 12,5%, КГ – 6,25%), що негативно впливає на їхню здатність керувати своїми емоціями.

Середній рівень тривожності у підлітків (ЕГ – 25%, КГ – 31,25%) свідчить про те, що вони мають здатність керувати своїми емоціями та адаптуватися до стресу, хоча можуть відчувати певні рівні напруги.

Респонденти, що відчують низький рівень тривожності (ЕГ – 62,5%, КГ – 62,5%) здатні більш ефективно керувати своїми емоціями під час стресу.

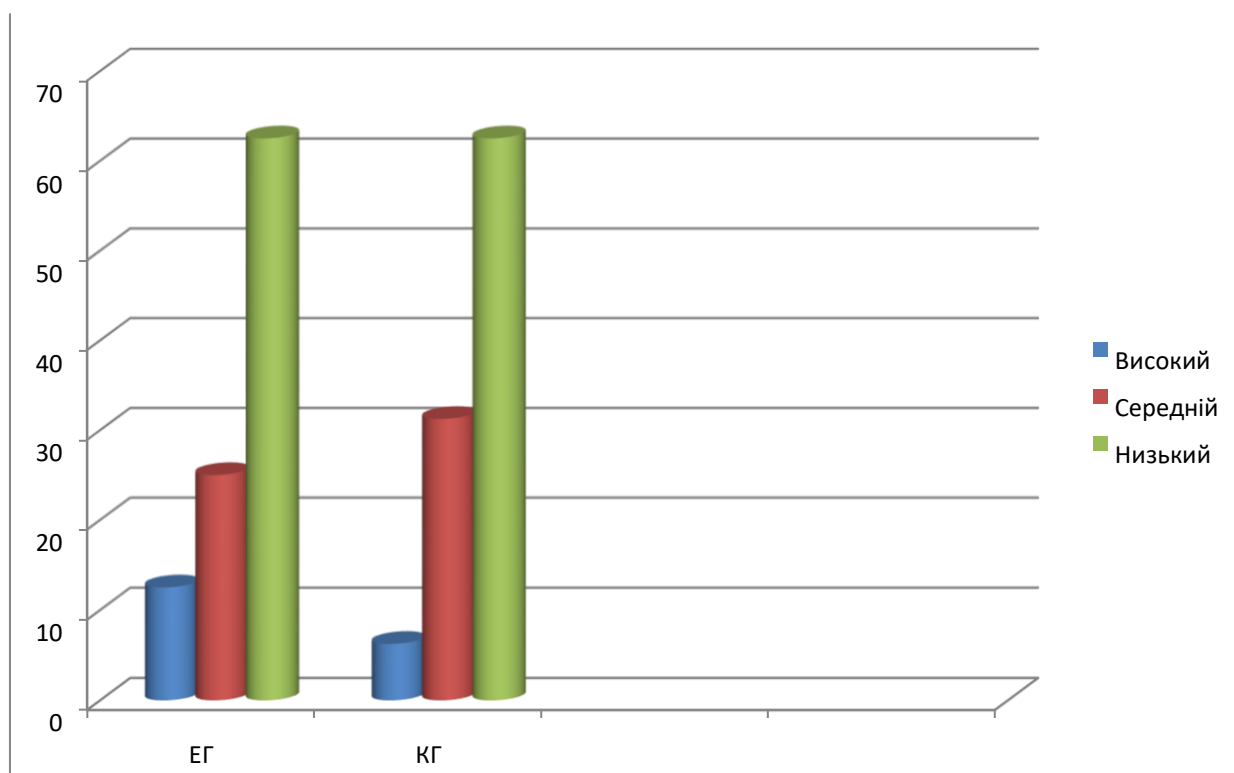


Рис. 3.3. Результати діагностики за шкалою PCL-5 тривожності підлітків

Результати діагностики за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка демонструють, що більшість підлітків експериментальної групи переважає середній та високий рівень тривожності, у контрольної групи підлітки мають низький та середній рівень тривожності. Пропонуємо розглянути результати діагностики за за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка тривожності підлітків за шкалою ситуативної тривожності, що подано на табл. 3.4. та рис. 3.4.

Таблиця 3.4.

Результати діагностики за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка тривожності підлітків

Рівні	Високий		Середній		Низький	
	Кількість підлітків	Відсоток (%)	Кількість підлітків	Відсоток (%)	Кількість підлітків	Відсоток (%)
ЕГ	1	6,25	4	25	11	68,75
КГ	2	12,5	5	31,25	9	56,25

Порівняння результатів за шкалою тривожності Г. Айзенка свідчить про значну позитивну трансформацію в експериментальній групі (ЕГ). На констатувальному етапі (Розділ 2.2) високий рівень тривожності в ЕГ мали 31,25% підлітків, тоді як після реалізації програми цей показник знизився

до 6,25%. Кількість підлітків із низьким рівнем тривожності зросла з 18,75% до 68,75%.

Якісно це означає, що учасники ЕГ стали емоційно стійкішими. Завдяки заняттям, спрямованим на подолання страхів та самопідтримку, вони набули впевненості у власних силах. У контрольній групі (КГ) ситуація залишилася стабільною: високий рівень тривожності зберігся у 12,5% респондентів, що підтверджує відсутність змін без спеціального впливу.

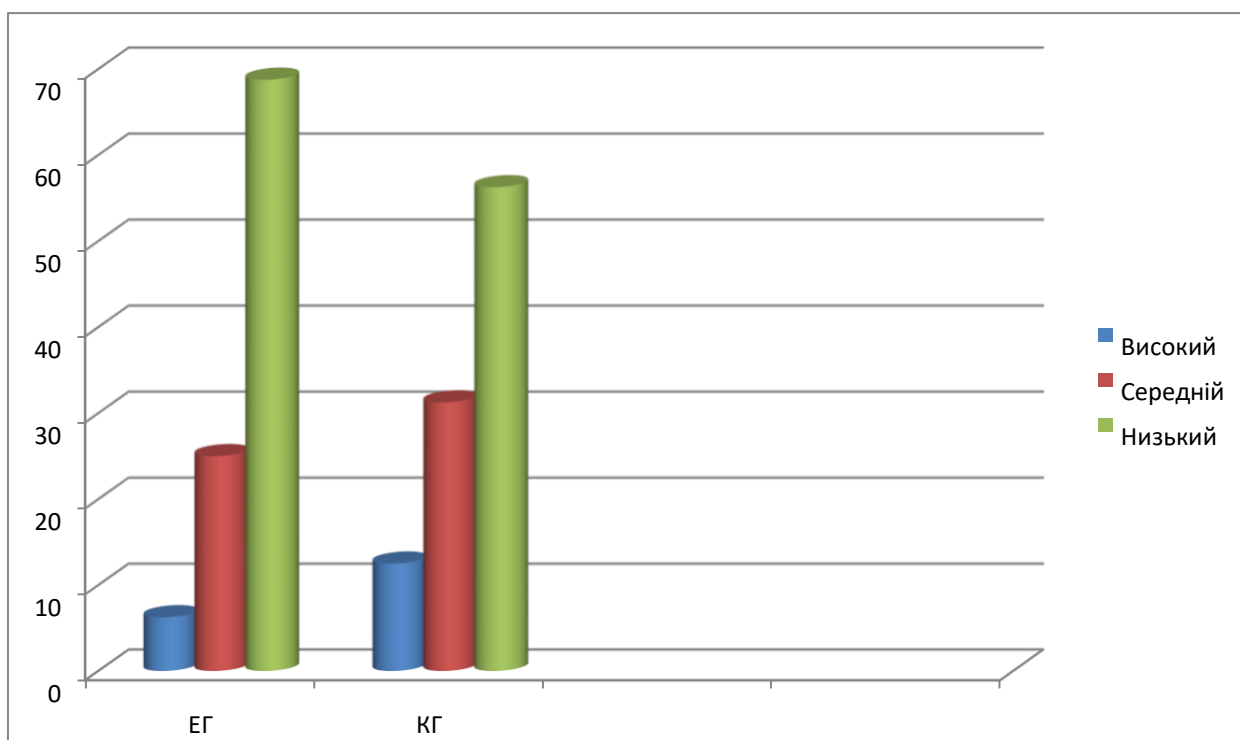


Рис. 3.4. Результати діагностики за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка тривожності підлітків

Пропонуємо розглянути результати діагностики за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка фрустрації підлітків за шкалою ситуативної тривожності, що подано на табл. 3.5. та рис. 3.5.

Таблиця 3.5.

Результати діагностики за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка фрустрації підлітків

Рівні	Високий		Середній		Низький	
	Кількість підлітків	Відсоток (%)	Кількість підлітків	Відсоток (%)	Кількість підлітків	Відсоток (%)
ЕГ	3	18,75	4	25	9	56,25
КГ	3	18,75	5	31,25	8	50

Аналіз динаміку стану фрустрації демонструє ефективність впроваджених заходів. Якщо до початку програми (Розділ 2.2) високий рівень фрустрації (стан пригніченості через перешкоди) спостерігався у 50,00% підлітків ЕГ, то після програми він впав до 18,75%. Низький рівень фрустрації зріс з 15,62% до 56,25%.

Ці зміни свідчать про те, що підлітки в ЕГ навчилися конструктивно реагувати на невдачі. Вони перестали сприймати життєві труднощі як нездоланні перешкоди. У КГ показники високої фрустрації залишилися незмінними (18,75%), що вказує на збереження відчуття безпорадності у підлітків, які не проходили профілактику.

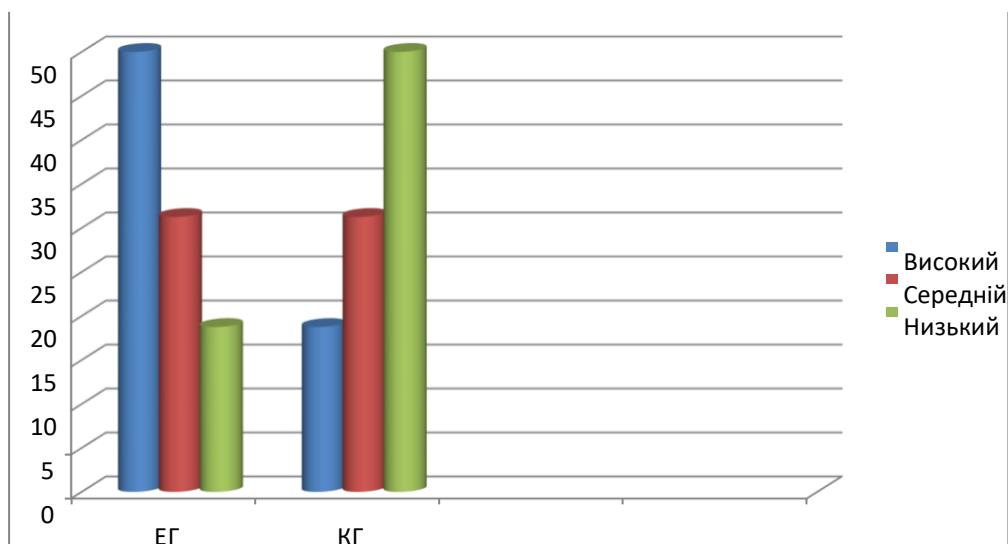


Рис. 3.5. Результати діагностики за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка фрустрації підлітків

Пропонуємо розглянути результати діагностики за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка агресивності підлітків за шкалою ситуативної тривожності, що подано на табл. 3.6. та рис. 3.6.

Таблиця 3.6.

Результати діагностики за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка агресивності підлітків

Рівні	Високий		Середній		Низький	
	Кількість підлітків	Відсоток (%)	Кількість підлітків	Відсоток (%)	Кількість підлітків	Відсоток (%)
ЕГ	1	6,25	5	31,25	10	62,5
КГ	5	31,25	3	18,75	8	50

Показники агресивності в ЕГ зазнали суттєвого зниження. На констатувальному етапі високий рівень агресивності мали 31,25% учасників ЕГ, а після апробації програми – лише 6,25%. Кількість підлітків із низьким рівнем агресивності збільшилася з 21,87% до 62,5%.

Якісна трансформація полягає у зміні способу реагування на конфлікти. Завдяки відпрацюванню навичок «Я-повідомлення» (Заняття №10), підлітки замінили вербальну агресію на конструктивний діалог. У контрольній групі рівень агресивності залишився високим у 31,25% респондентів, що свідчить про збереження імпульсивних моделей поведінки.

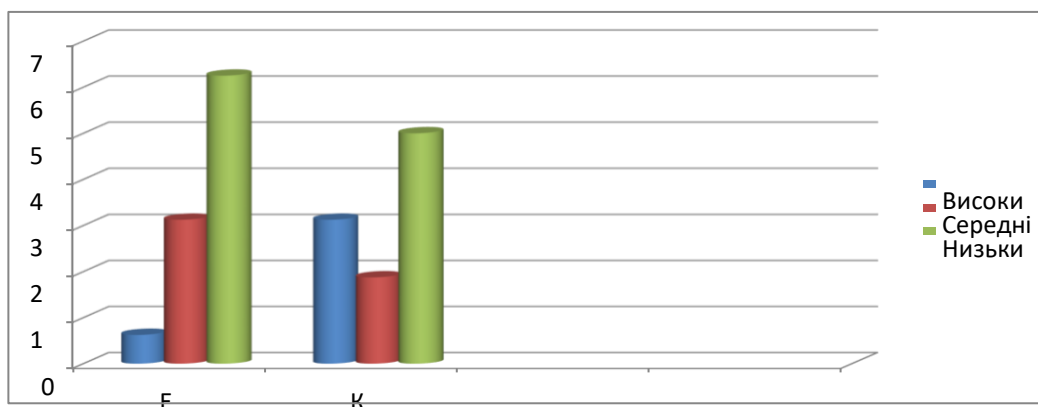


Рис. 3.6. Результати діагностики за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка агресивності підлітків

Пропонуємо розглянути результати діагностики за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка ригідності підлітків за шкалою ситуативної тривожності, що подано на табл. 3.7. та рис. 3.7.

Таблиця 3.7.

Результати діагностики за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка ригідності підлітків

Рівні	Високий		Середній		Низький	
	Кількість підлітків	Відсоток (%)	Кількість підлітків	Відсоток (%)	Кількість підлітків	Відсоток (%)
ЕГ	3	18,75	3	18,75	10	62,5
КГ	1	6,25	5	31,25	10	62,5

Шкала ригідності показала чи не найвищу динаміку. До реалізації програми (Розділ 2.2) високий рівень ригідності (складність у зміні планів та поглядів) мали 62,50% підлітків ЕГ. Після програми цей показник різко знизився до 18,75%. Низький рівень (психологічна гнучкість) зріс з 12,50% до 62,5%.

Це підтверджує, що програма допомогла підліткам стати відкритими до нового досвіду та легше адаптуватися до змінних умов життя (що було метою занять №7 та №9). У контрольній групі показники ригідності залишилися стабільно високими (лише 6,25% мають низький рівень), що вказує на закостенілість емоційних реакцій під впливом хронічного стресу.

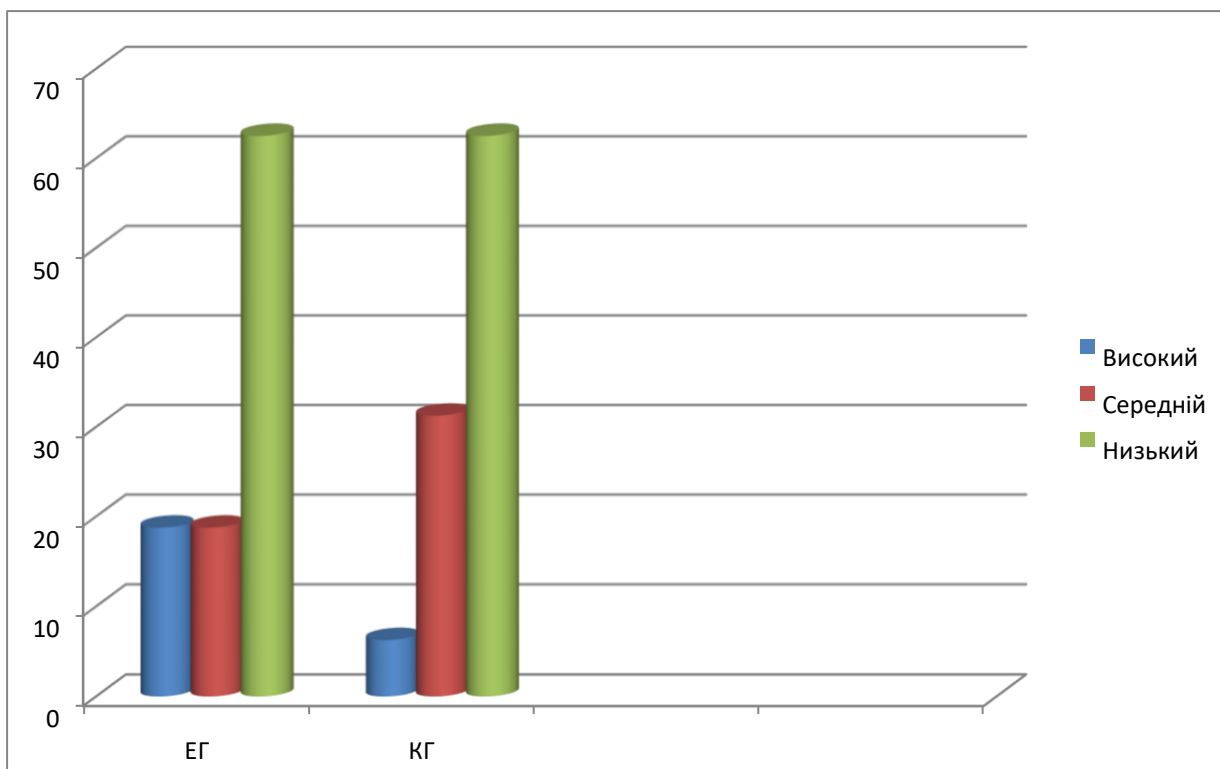


Рис. 3.7. Результати діагностики за методикою «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка ригідності підлітків

Для наочного відображення змін у рівнях тривожності підлітків експериментальної та контрольної груп було побудовано графічну модель результатів констатувального і контрольного етапів дослідження. Візуалізація даних дозволяє простежити динаміку показників за всіма застосованими психодіагностичними методиками та здійснити порівняльний аналіз ефективності формувального впливу.

На рис. 3.8 подано узагальнену динаміку змін рівнів тривожності у підлітків експериментальної (ЕГ) та контрольної (КГ) груп за результатами проведеного експерименту.

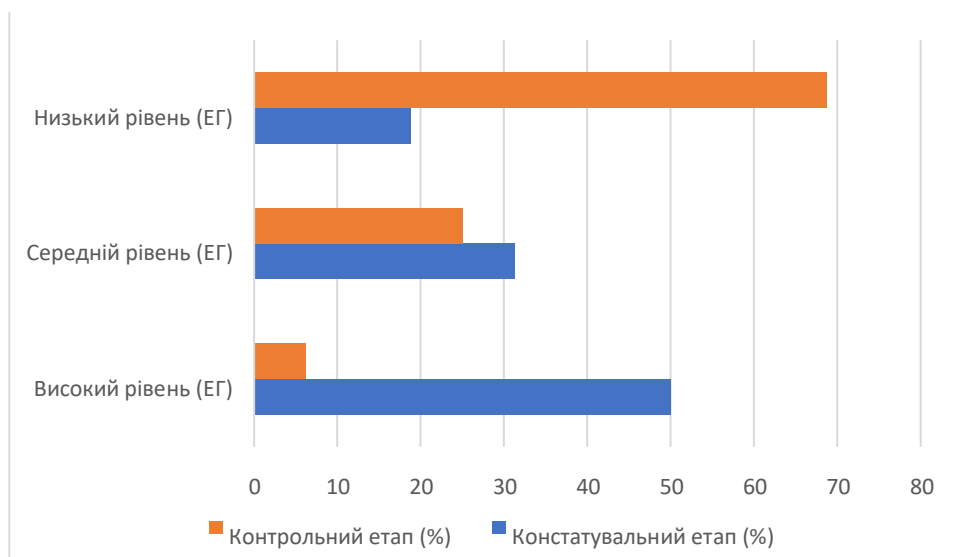


Рис. 3.8. Динаміка рівня тривожності підлітків експериментальної та контрольної груп за результатами констатувального і контрольного етапів експерименту

Як видно з рисунка, в експериментальній групі спостерігається чітка тенденція до зниження частки підлітків із високим рівнем тривожності та одночасне зростання показників низького рівня за всіма досліджуваними шкалами. Найбільш виражені позитивні зміни простежуються за показниками ситуативної та особистісної тривожності, а також за шкалами фрустрації, агресивності та ригідності. Це свідчить про покращення емоційної стабільності, зниження внутрішнього напруження та формування більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації.

У контрольній групі динаміка змін має менш виражений характер і не демонструє системного зниження тривожності. Показники залишаються відносно стабільними, що підтверджує відсутність цілеспрямованого психокорекційного впливу.

Таким чином, графічне представлення результатів підтверджує ефективність розробленої програми психологічної адаптації підлітків, оскільки саме в експериментальній групі зафіксовано суттєве покращення психоемоційного стану учасників.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі було теоретично обґрунтовано та практично реалізовано програму профілактики тривожності й стресу у підлітків, розроблену з урахуванням результатів попереднього емпіричного дослідження. Аналіз вихідних показників засвідчив наявність у значної частини підлітків підвищеного рівня ситуативної та особистісної тривожності, емоційної напруги, фрустрації, агресивності та ригідності, що зумовило необхідність створення комплексної психосоціальної моделі профілактичного впливу. Розроблена програма має інтегративний характер і поєднує психоедукаційні, когнітивно-поведінкові, тренінгові та релаксаційні методи роботи, що дозволяє забезпечити системний вплив на когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти тривожності.

У процесі реалізації програми було створено безпечний груповий простір, у межах якого підлітки отримали можливість усвідомити природу власних емоційних станів, навчитися розпізнавати фізіологічні прояви стресу та застосовувати ефективні техніки саморегуляції. Послідовне опрацювання тем, пов'язаних із когнітивною перебудовою тривожних думок, розвитком психологічної гнучкості та формуванням адаптивних копінг-стратегій, сприяло зниженню внутрішнього напруження й підвищенню впевненості у власних можливостях. Важливим результатом стало також покращення соціальної взаємодії, зниження рівня конфліктності та формування навичок конструктивного спілкування.

Суттєвим компонентом програми виступила системна робота з батьками, спрямована на підвищення їхньої психологічної компетентності та формування підтримувального стилю взаємодії з підлітками. Залучення сімейного середовища забезпечило закріплення набутих навичок поза межами групових занять, що сприяло стійкішому адаптаційному ефекту. Таким чином, профілактична програма набула комплексного характеру, охоплюючи як внутрішні ресурси підлітка, так і його найближче соціальне оточення.

Порівняльний аналіз результатів констатувального та контрольного етапів експерименту засвідчив наявність позитивної динаміки саме в експериментальній групі. Зокрема, зафіксовано зниження частки підлітків із високим рівнем ситуативної та особистісної тривожності, а також зменшення показників фрустрації, агресивності й ригідності. Одночасно зросла кількість учасників із низьким рівнем тривожності, що свідчить про формування більш адаптивних механізмів реагування на стресові чинники. У контрольній групі істотних змін не виявлено, що підтверджує ефективність саме цілеспрямованого формувального впливу.

Отримані результати дозволяють стверджувати, що розроблена програма профілактики тривожності та стресу є дієвим інструментом психосоціальної підтримки підлітків в умовах підвищеної соціальної напруги. Її впровадження сприяє підвищенню психологічної стійкості, розвитку навичок емоційної саморегуляції та формуванню конструктивних моделей поведінки у складних життєвих ситуаціях. Практична апробація підтвердила доцільність використання програми у закладах освіти як системного засобу профілактики тривожності та збереження психічного здоров'я підлітків.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі проаналізовано наукові підходи до розуміння феноменів тривожності та стресу у підлітковому віці. Показано, що тривожність є складним психоемоційним утворенням, яке проявляється через когнітивні, емоційні, поведінкові та фізіологічні реакції особистості у ситуаціях невизначеності або психологічної напруги. Розкрито специфіку прояву ситуативної та особистісної тривожності в підлітковому віці, що пов'язано з процесами становлення самосвідомості, емоційної нестабільності, міжособистісної взаємодії та адаптації до вимог соціального середовища. Встановлено, що стрес у підлітків виникає під впливом навчальних, сімейних, комунікативних та соціально-психологічних чинників і може негативно впливати на емоційний стан, поведінку та процес соціалізації особистості. Узагальнено основні теоретичні підходи до профілактики тривожності та стресу, серед яких системний, діяльнісний та особистісно орієнтований підходи. Доведено, що ефективна профілактика передбачає комплексний вплив на емоційну, когнітивну та поведінкову сфери підлітка, а також створення сприятливого психологічного середовища для розвитку навичок саморегуляції, стресостійкості та конструктивної взаємодії з оточенням.

Розроблено та проведено емпіричне дослідження тривожності та стресу у підлітків, яке складалося з організаційного, діагностичного та аналітичного етапів. У процесі дослідження використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на визначення особливостей прояву ситуативної та особистісної тривожності, рівня емоційного напруження, стресових реакцій та особливостей емоційного реагування підлітків. Проведено кількісний і якісний аналіз отриманих результатів, що дозволило виявити взаємозв'язок між рівнем тривожності та вираженістю стресових проявів. Встановлено, що підлітки з підвищеним рівнем тривожності характеризуються більшою емоційною напругою, схильністю до внутрішніх переживань, труднощами саморегуляції та зниженням адаптаційних можливостей у стресових ситуаціях. Виявлено, що

емоційне неблагополуччя підлітків значною мірою пов'язане з особливостями соціального середовища, міжособистісних взаємин та недостатньою сформованістю конструктивних способів подолання труднощів. Отримані результати підтвердили необхідність цілеспрямованої психосоціальної профілактики тривожності та стресу у підлітковому віці.

Розроблено та апробовано програму психосоціальної профілактики тривожності та стресу у підлітків. Програма ґрунтувалася на поєднанні психоедукаційного, корекційно-розвивального та профілактичного напрямів роботи й була спрямована на формування в підлітків навичок емоційної саморегуляції, розвитку стресостійкості, усвідомлення власних емоційних станів та опанування конструктивних способів подолання труднощів. Зміст програми включав тренінгові заняття, вправи на розвиток комунікативної компетентності, техніки дихальної саморегуляції, елементи арт-терапії, вправи на когнітивну перебудову та розвиток психологічної гнучкості. У процесі реалізації програми створювалися умови для формування позитивного психологічного клімату, підвищення рівня емоційної підтримки та розвитку навичок конструктивної міжособистісної взаємодії. Апробація програми засвідчила її практичну доцільність і відповідність віковим та психологічним особливостям підлітків. Проведена робота сприяла формуванню більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації та підвищенню рівня психологічної стійкості учасників.

Проаналізовано динаміку змін показників тривожності та стресу після реалізації програми та оцінено її ефективність. За результатами апробації виявлено позитивні зміни у психоемоційному стані підлітків, що проявилися у зниженні рівня внутрішнього напруження, тривожності та емоційної нестабільності. Встановлено покращення здатності учасників до емоційної саморегуляції, підвищення впевненості у власних можливостях, розвитку навичок конструктивного подолання труднощів і більш адаптивного реагування на стресові ситуації. Виявлено, що участь у програмі сприяла зменшенню проявів емоційного виснаження, підвищенню психологічної

гнучкості та покращенню міжособистісної взаємодії у групі однолітків.

Порівняльний аналіз результатів до та після реалізації програми підтвердив ефективність запропонованої системи психосоціальної профілактики тривожності та стресу у підлітковому віці. Отримані результати доводять доцільність використання комплексних профілактичних програм у практиці психологічного супроводу підлітків в умовах сучасного освітнього середовища.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2021. Вип. 10. С. 3–11. URL: <https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua>
2. Брашеван О. А., Караджи О. С. Соціально-психологічні особливості підліткового віку. *Current challenges of science and education : materials of the 10th International scientific and practical conference (Berlin, June 3–5, 2024)*. Berlin : MDPC Publishing, 2024. Р. 297. URL: <https://www.researchgate.net>
3. Брюховецька О. Поняття життєстійкості особистості підлітка в сучасних умовах воєнного стану в Україні. *Bulletin of Postgraduate education: Ser. «Social and Behavioral Sciences; Management and Administration»*. 2024. Вип. 29 (58). С. 62–79.
4. Булатевич Н., Селезньова О. Вплив дитячо-батьківських стосунків на особливості прояву шкільної тривожності підлітків. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія: Соціальна робота*. 2021. Вип. 1 (7). С. 7. DOI: <https://doi.org>
5. Воронкова А. О. Особливості прояву тривожності в підлітковому віці. *Редакційна колегія*. 2021. Вип. 17. URL: <https://www.soiippo.edu.ua>
Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. 2026. Вип. 3. С. 127.
6. Гоч Н. В. Особливості прояву психологічного стресу у підлітків. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2020. Вип. 41. URL: <https://www.uaoppp.com.ua>
7. Дробот О. Психологічні особливості переживання навчального стресу учнями сільської школи. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2021. Вип. 11. С. 63–71.
8. Дудіцька С., Мосейчук Ю. Підтримка та соціально-психологічна адаптація дітей та підлітків в умовах війни. *Академічні візії*. 2025. Вип. 43. URL: <https://academy-vision.org>

9. Загурська І. С., Вербіцька І. Й. Вплив корекційно-розвиткової роботи психолога на зниження рівня тривожності в молодшому шкільному віці. *Журнал соціальної та практичної психології*. 2025. № 6. С. 21–27. URL: <https://eprints.zu.edu.ua>
10. Замахіна С. П. До питання підготовки майбутніх психологів до застосування методик подолання тривожності у підлітків. *Збірник наукових праць Інституту педагогіки НАПН України*. Київ : Людмила, 2024. С. 85. URL: <https://lib.iitta.gov.ua>
11. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 72–78. URL: <https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua>
12. Ігумнова О., Скрипковський Р. Інтеграція сучасних психологічних технологій емоційної регуляції у розвитку академічних досягнень підлітків. *Psychology Travelogs*. 2025. Вип. 4. С. 172–181. URL: <https://doi.org>
13. Ігумнова О. Б., Скрипковський Р. В. Розвиток емоційної та академічної саморегуляції підлітків: модульний підхід. *Science and education: synergy of innovation : proceedings of the 4th International scientific and practical conference (Berlin, Germany, November 24–26, 2025)*. Berlin : MDPC Publishing, 2025. Р. 342.
14. Казмірчук Ю. В. Соціально-психологічний супровід розвитку обдарованої молоді в умовах війни. *Обдаровані діти–скарб нації! : матеріали V Міжнародної науково-практичної онлайн-конференції (м. Київ, 23–29 жовтня 2024 року)*. Київ : Інститут обдарованої дитини НАПН України, 2024. С. 567.
15. Клевака Л. П., Федоренко С. Р. Формування стресостійкості особистості в умовах війни : кваліф. робота ... маг. психології / Нац. ун-т «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Полтава, 2024. URL: <https://reposit.nupp.edu.ua>
16. Коженкова В., Остратенко О. М., Павленко А. С. Психологічні чинники та умови запобігання шкільної тривожності у підлітковому віці.

Матеріали наукової конференції природничо-географічного факультету. Суми
: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 119. URL : <https://pgf.sspu.edu.ua>

17. Кононова М., Кучма Т. Сутність стресу як психологічної категорії.
Молодий вчений. 2021. № 1 (89). С. 28–32. URL : <https://molodyivchenyi.ua>

18. Короленко Ю. Ю., Куш Ю. І. Розвиток навичок емоційної регуляції
як фактор зміцнення резильєнтності підлітків. *Modern trends of youth: advantages
and significant disadvantages* : proceedings of the XI International scientific and
practical conference (Zaragoza, Spain, November 11–13, 2024). Zaragoza : Barca
Academy Publishing, 2024. Р. 26. URL: <https://eu-conf.com>

19. Коцур Р. Соціальні мережі як чинник інформаційного стресу та
тривожності серед школярів. *Редакційна колегія*. С. 74. URL: <https://health.gov.ua>

20. Левенець І., Годз Д. Поняття, види, форми та прояви тривожності
особистості. *Особистість і суспільство: психосоціальні виміри ковітальної
взаємодії* : матеріали III Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Тернопіль, 30 квітня 2025
р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2025. С. 345. URL: <https://api.dspace.wunu.edu.ua>

21. Лилак О. Поняття стресу в науковій літературі. *Наукові записки
Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла
Коцюбинського*. 2026. Вип. 3. С. 127.

22. Литовченко В. П., Кондратюк Л. Р., Карачинський О. А. Феномен
тривожності як філософська проблема сучасного суспільства. *Вісник
гуманітарних наук*. 2026. Вип. 17. URL: <https://doi.org>

23. Лук'янчук Н. Психологічна підтримка особистості під час війни в
Україні. *Вчені записки Університету «КРОК»*. 2025. № 1 (77). С. 513–520. URL:
<https://doi.org>

24. Мащак С. Підліткова тривожність як соціально-психологічний
феномен. *Науковий часопис КРІППО*. 2022. С. 97. URL: <https://eir.kristti.com.ua>

25. Методики для діагностики тривоги та тривожності / Інклюзивно-
ресурсний центр Голосіївського району м. Києва. URL: <https://golosiiv.irc.org.ua>

26. Новак Т. В., Ярощук М. В. Психологічний супровід учасників
освітнього процесу в реаліях війни в Україні. *Науковий вісник Кременецької*

обласної гуманітарно-педагогічної академії імені Тараса Шевченка. Серія: Педагогічні науки. 2023. Вип. 17. С. 161–169. URL: <https://doi.org>

27. Опитувальник тривожності Бека (Базова психологічна допомога) / Платформа Rozmova. URL: <https://www.rozmova.me>

28. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*. 2021. № 7 (253). С. 32–35.

29. Перетятко Л. Г., Возниця Л. І. Особливості стресостійкості підлітків в умовах воєнного стану. *Психологія і соціальна робота у XXI столітті* : зб. наук. матеріалів II Міжнарод. наук.-практ. форуму (м. Полтава, 20–22 листоп. 2024 р.). Полтава, 2024. С. 198–201. URL: <http://elcat.pnpu.edu.ua>

30. Петраківська Т. Н. Індивідно-особистісні характеристики переживання тривожності у підлітків. *Молодий вчений*. 2023. № 4. С. 110–115.

31. Плевачук П. Р. Соціально-психологічна профілактика підліткової тривожності вихованців інтернатних закладів : дис. ... доктора філософії. Тернопіль : ЗУНУ, 2025.

32. Редько С. М., Вольнова Л. М. Психологічна стійкість підлітків та їхня навчальна успішність. *Суспільство, наука, освіта: актуальні дослідження, теорія*. С. 266. URL: <https://eir.kristti.com.ua>

33. Розіна І. В. Особливості психологічного супроводу підлітків з проявами ПТСР в умовах воєнного стану. *Головний редактор*. С. 294.

34. Семенова А. Особливості формування Я-концепції підлітків. *Psychology Travelogs*. 2021. Вип. 2. С. 191–198. URL: <https://pt.khmnu.edu.ua>

35. Смілянець Т. Л. Тривожність підлітків. *Future healthcare: innovations, advances and progress*. 2023. С. 60–63. URL: <http://www.wayscience.com>

36. Солоненко О. Особливості прояву тривалого травматичного стресу у підлітків під час війни. *Психологічні перспективи*. 2025. Вип. 45. URL: <https://doi.org>

37. Стадник А., Спужак В. Фізична активність як спосіб подолання стресу у дітей та підлітків. *Фізична культура і спорт. Виклики сучасності* : зб.

тез доп. IV Всеукр. наук.-практ. конф. (м. Харків, 25 жовт. 2024 р.). Харків : ХНПУ ім. Г. С. Сковороди, 2024. С. 199–202. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua>

38. Станішевська В. І. Вплив тривожності на виникнення внутрішньоособистісного конфлікту у підлітковому віці. *Вчені записки Таврійського національного університету імені І. В. Вернадського. Серія: Психологія*. 2023. Т. 34 (73), № 2. С. 65–69. URL: <https://dspace.udpu.edu.ua>

39. Сургунд Н., Баля В. Вплив тривоги та тривожності на емоційний стан школяра. *Вісник Хмельницького національного університету*. 2023. URL: <https://elar.khmnpu.edu.ua>

40. Тихонова Ю. А. Особливості подолання стресу у підлітків під час війни. *Матеріали конференції НДУ ім. Миколи Гоголя*. Ніжин, 2025. С. 400. URL: <https://www.ndu.edu.ua>

41. Ушакова І., Брюховецька О. В. Психологічні особливості реагування підлітків на стрес та шляхи його подолання. *Збірник наукових праць УМО*. 2021. Вип. 3. С. 166. URL: <http://umo.edu.ua>

42. Федосюк А., Подкоритова Л. Емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у підлітків під час війни. *Psychology Travelogs*. 2024. Вип. 4. С. 293–301. URL: <https://doi.org>

43. Харченко Н. В. Підлітки: від дитинства до дорослості. *Шкільний світ*. 2018. № 18 (794). С. 13–18. URL: <https://lib.iitta.gov.ua>

44. Хоптяр О. В. Психологічні механізми сценічної тривожності підлітків та їх корекція засобами когнітивно-поведінкової та танцювально-рухової терапії. *Global trends and directions of scientific research development : proceedings of the 13th International scientific and practical conference (Bilbao, Spain, March 31 – April 3, 2026)*. Bilbao : International Science Group, 2026. Р. 220.

45. Чередниченко Т. Теоретичний аспект систематизації тривожнофобічних розладів. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 64 (6). С. 154–163. URL: <https://visnyk.nuou.org.ua>

46. Шиделко А. В., Гнелицька О. О. Тривожність у підлітків. *European congress of scientific achievements : proceedings of the 5th International scientific and*

practical conference. Barcelona : Barca Academy Publishing, 2024. P. 275–280. URL: <https://sci-conf.com.ua>

47. Шиделко А. В., Сірук А. С. Психологічні умови профілактики шкільної тривожності. *Scientific achievements of contemporary society : proceedings of the 10th International scientific and practical conference* (London, United Kingdom, May 1–3, 2025). London : Cognum Publishing House, 2025. P. 428. URL: <https://sci-conf.com.ua>

48. Широких А. Проблема стресу у підлітків під час війни. *Соціально-психологічна реабілітація ветеранів*. С. 100.

49. Широких А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. Вип. 19. URL: <https://www.ndu.edu.ua>

50. Шкала тривоги Спілбергера (STAI) онлайн. Медичний портал «Мозок». URL: <https://mozok.ua>

51. Яковенко А. Г., Білик В. В. Стрес, його види та способи подолання. *Актуальні проблеми природничих і гуманітарних наук у дослідженнях молодих учених «Родзинка–2019»*. Черкаси, 2019. С. 276–277. URL: <https://eprints.cdu.edu.ua>

52. Яремко Р. Я., Ільків Х., Гродська В., Дзюбак А. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Науковий вісник ЛДУБЖД*. 2022. URL: <https://sci.ldubgd.edu.ua>

53. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 165–170. URL: <https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua>

54. Adawiah R., Maurida N., Basri A. A. The Relationship of Stress Level with Smoking Dependence in Teenagers. *Journal of Nursing Periodic*. 2025. Vol. 1, No. 3. P. 69–77. URL: <https://jnp.uds.ac.id>

55. Caldwell D. M., Davies S. R., Thorn J. C. [et al.]. School-based interventions to prevent anxiety, depression and conduct disorder in children and

young people: a systematic review and network meta-analysis. *Public Health Research*. 2021. URL: <https://discovery.ucl.ac.uk>

56. Cognevich C. Dealing with Stress: Insights and Tips for Teenagers. Bloomsbury Publishing PLC, 2022.

57. Daga C. C. N., Kempis G. M. Coping Mechanism of Teenagers of Stress and Anxiety: A Case Study. *International Journal of Research Publications*. 2021. Vol. 69, No. 1. P. 1. URL: <https://ijrp.sfo3>

58. Galanti R. Anxiety Relief for Teens: Essential Cbt Skills and Self-care Practices to Overcome Anxiety and Stress. Zeitgeist Young Adult, 2020.

59. Habiba U., Perveen M. Strategies for Managing Stress Among Teenagers Living in Pakistan. *Journal of Asian Development Studies*. 2023. Vol. 12, No. 3. P. 850–859. URL: <https://poverty.com>.

60. Hugh-Jones S., Beckett S., Tumelty E., Mallikarjun P. Indicated prevention interventions for anxiety in children and adolescents: a review and meta-analysis of school-based programs. *European Child & Adolescent Psychiatry*. 2021. Vol. 30, no. 6. P. 849–860. URL: <https://link.springer.com>

61. Koltcheva N. Are Teenagers Today More Stressed? *Proceedings of the Technical University of Sofia*. 2025. Vol. 75, No. 1. P. 1–7. URL: <https://www.researchgate.net>

62. Milas G., Martinović Klarić I., Malnar A., Saftić V., Šupe-Domić D., Slavich G. M. The impact of stress and coping strategies on life satisfaction in a national sample of adolescents: A structural equation modelling approach. *Stress and health*. 2021. Vol. 37, no. 5. P. 1026–1034. URL: <https://onlinelibrary.wiley.com>

63. Miller C. How anxiety affects teenagers. *Child Mind Institute*. 2022. No. 11. URL: <https://www.indianaadoptionprogram.org>

64. Mumtaz S., Ashraf S., Tahir A. Stress Management Techniques in Teenagers and Adults: A Review. *Journal of Health and Rehabilitation Research*. 2024. Vol. 4, No. 3. P. 1–11. URL: <https://jhrllmc.com>

65. Orson C. N., Larson R. W. Helping teens overcome anxiety episodes in project work: The power of reframing. *Journal of Adolescent Research*. 2021. Vol. 36, No. 2. P. 127–153. URL: <https://journals.sagepub.com>
66. Pimentel F. D. O., Della Méa C. P., Dapieve Patias N. Victims of bullying, symptoms of depression, anxiety and stress, and suicidal ideation in teenagers. *Acta Colombiana de Psicología*. 2020. Vol. 23, No. 2. P. 230–240.
67. Rapee R. M., Creswell C., Kendall P. C. [et al.]. Anxiety disorders in children and adolescents: A summary and overview of the literature. *Behaviour research and therapy*. 2023. Vol. 168. Art. 104376. URL: <https://www.sciencedirect.com>
68. Sleven Y. Effective Strategies for Overcoming Stress and Anxiety. *Journal of Nutrition and Health Care*. 2024. P. 35–40. URL: <https://junic.professorline.com>
69. Virpi K. K., Mervi R., Elisa R. [et al.]. Economic evidence of preventive interventions for anxiety disorders in children and adolescents—a systematic review. *Child and adolescent mental health*. 2022. Vol. 27, no. 4. P. 378–388. URL: <https://acamh.onlinelibrary.wiley.com>
70. Zhou X., Bambling M., Bai X., Edirippulige S. Chinese school adolescents' stress experience and coping strategies: a qualitative study. *BMC psychology*. 2023. Vol. 11, no. 1. Art. 91. URL: <https://link.springer.com>

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика дослідження ситуативної та особистісної тривожності Ч.

Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна (STAI)

Інструкція №1 (для визначення ситуативної тривожності):

Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру в залежності від того, як ви почуваєтеся в даний момент. Над питанням довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Варіанти відповідей: 1 — ні, це зовсім не так; 2 — мабуть, так; 3 — правильно; 4 — абсолютно правильно.

Бланк тверджень №1:

1. Я почуваюся спокійно.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я перебуваю у напруженні.
4. Я відчуваю жаль.
5. Я почуваюся вільно.
6. Я збентежений.
7. Мені турбують можливі невдачі.
8. Я почуваюся відпочилим.
9. Я тривожуся.
10. Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я збуджений.
15. Я не відчуваю скутості.
16. Я задоволений.
17. Я стурбований.

18. Я занадто збуджений і мені ніяково.

19. Мені радісно.

20. Мені приємно.

Інструкція №2 (для визначення особистісної тривожності):

Прочитайте уважно кожне з наведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру в залежності від того, як ви почуваетесь зазвичай.

Варіанти відповідей: 1 — майже ніколи; 2 — інколи; 3 — часто; 4 — майже завжди.

Бланк тверджень №2:

21. Я відчуваю задоволення.

22. Я швидко втомлююся.

23. Я легко можу заплакати.

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.

25. Я програю через те, що не можу швидко прийняти рішення.

26. Зазвичай я відчуваюся бадьорим.

27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.

28. Очікувані труднощі дуже тривожать мене.

29. Я занадто переживаю через дрібниці.

30. Я буваю цілком щасливим.

31. Я приймаю все занадто близько до серця.

32. Мені не вистачає впевненості в собі.

33. Зазвичай я відчуваюся беззахисним.

34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій.

35. У мене буває хандра.

36. Я задоволений.

37. Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене.

38. Я занадто переживаю через розчарування.

39. Я врівноважена людина.

40. Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи.

Ключ та обробка результатів методики:

Для підрахунку результатів використовуються показники суми балів за прямими та оберненими питаннями. Знак «сума» означає складання оцінок (від 1 до 4 балів), які підліток поставив у бланку відповідей.

Ситуативна тривожність: розраховується за формулою, де від суми балів за прямими питаннями (номери: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) віднімається сума балів за оберненими питаннями (номери: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20), і до отриманого результату додається 35.

Особистісна тривожність: розраховується за формулою, де від суми балів за прямими питаннями (номери: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 33, 34, 35, 37, 38, 40) віднімається сума балів за оберненими питаннями (номери: 21, 26, 27, 30, 36, 39), і до отриманого результату додається 35.

Інтерпретація отриманих рівнів:

- до 30 балів — низький рівень тривожності;
- 31–45 балів — середній рівень тривожності;
- більше 45 балів — високий рівень тривожності.

Додаток Б

Шкала PCL-5 (Перелік симптомів посттравматичного стресового розладу).

Інструкція: Нижче наведено перелік проблем, з якими люди інколи стикаються після дуже стресових подій. Будь ласка, прочитайте кожне твердження й оцініть, **наскільки сильно ця проблема турбувала вас протягом останнього місяця.**

Варіанти відповідей: 0 — зовсім ні; 1 — трохи; 2 — помірно; 3 — сильно; 4 — дуже сильно.

Бланк тверджень:

1. Повторювані, нав'язливі й небажані спогади про стресову подію.
2. Повторювані сни, які викликають сильне занепокоєння.

3. Раптове відчуття або дія так, ніби стресова подія відбувається знову.
4. Сильний емоційний дискомфорт, коли щось нагадує про подію.
5. Сильні фізичні реакції (серцебиття, брак повітря) при згадці про подію.
6. Уникання думок чи почуттів, пов'язаних зі стресовою подією.
7. Уникання зовнішніх нагадувань (людей, місць, розмов).
8. Проблеми з пригадуванням важливих частин стресової події.
9. Постійні негативні переконання про себе, інших людей чи світ .
10. Постійне звинувачення себе або когось іншого у виникненні події.
11. Постійні негативні емоційні стани (страх, гнів, провина).
12. Втрата інтересу до занять, які раніше подобалися.
13. Відчуття відстороненості або відчуження від інших людей .
14. Стійка нездатність відчувати позитивні емоції (щастя, любов).
15. Дратівливість, спалахи гніву або агресивна поведінка .
16. Надмірна настороженість, постійне очікування небезпеки .
17. Почуття зляку чи здригання від несподіваних звуків.
18. Проблеми з концентрацією уваги під час навчання .
19. Порушення сну (важко заснути або уривчастий сон).
20. Поведінка, що несе ризик для здоров'я чи безпеки.

Ключ та обробка балів:

Рахується загальна сума балів за всіма 20 пунктами (від 0 до 80).

0–32 бали — нормативний рівень стресу, фізіологічна реакція адаптації.

33 бали і більше — високий, клінічно значущий рівень стресових проявів (дистрес), що потребує психокорекційного втручання.

Додаток В

Методика «Самооцінка емоційного стану» Г. Айзенка

Інструкція: Вам запропоновано опис різних психічних станів. Якщо цей стан підходить вам, поставте 2 бали (так); якщо не зовсім підходить — 1 бал (інколи); якщо зовсім не підходить — 0 балів (ні).

Бланк тверджень:

Блок I (Тривожність)

1. Не почуваюся впевнено.
2. Часто через дрібниці червонію.
3. Мій сон неспокійний.
4. Легко впадаю у відчай.
5. Хвилююся перед майбутніми змінами.
6. Мені часто здається, що все марно.
7. Оцінюю себе критичніше за інших.
8. Мене легко переконати.
9. Я занадто ранимий.
10. Складно стримати сльози.

Блок II (Фрустрація)

11. Не можу подолати труднощі.
12. Часто опускаю руки.
13. Мені бракує сили волі.
14. Часто почуваюся безпорадним.
15. Складно адаптуватися до нових умов.
16. Не вірю у свій успіх.
17. Схильний перебільшувати свої невдачі.
18. Будь-яка перешкода вибиває мене з колії.
19. Мене лякає невизначеність майбутнього.
20. Часто почуваюся самотнім .

Блок III (Агресивність)

21. Легко втрачаю самоконтроль.
22. Мене дратують зауваження дорослих.

- 23. Хочеться робити все наперекір.
- 24. Схильний вирішувати конфлікти силовими методами.
- 25. Мене легко вивести з рівноваги.
- 26. Не приховую свого роздратування.
- 27. Буваю грубим у спілкуванні.
- 28. Важко стримати гнів.
- 29. Довго пам'ятаю образи.
- 30. Можу різко відповісти.

Блок IV (Ригідність)

- 31. Важко змінити свої звички.
- 32. Не люблю ризикувати.
- 33. Складно переключитися з однієї справи на іншу.
- 34. Боюся робити серйозні помилки.
- 35. Наполегливо стою на своєму, навіть якщо неправий.
- 36. Мені складно змінити свою думку.
- 37. Надаю перевагу знайомим маршрутам і діям.
- 38. Мене дратують несподіванки.
- 39. Довго переживаю через дрібниці.
- 40. Важко починати нову справу.

Ключ до обробки результатів:

Сумуються бали за кожним окремим блоком (по 10 запитань у кожному). Загальний бал за кожну шкалу може становити від 0 до 20 балів.

0–7 балів — низький рівень (стан стійкості, емоційного благополуччя) .

8–14 балів — середній рівень (допустима норма, ситуативні коливання).

15–20 балів — високий рівень (дезадаптація, виражений негативний стан) .

Додаток Г

ПРОГРАМА ПСИХОСОЦІАЛЬНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ ТА СТРЕСУ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ «ВНУТРІШНЯ ОПОРА»

Цільова група: підлітки віком 15–17 років.

Загальний обсяг програми: 6 занять (по 2 заняття на тиждень).

Тривалість одного заняття: 60–90 хвилин.

Форма роботи: груповий тренінг (оптимальна кількість учасників — 10–16 осіб) .

ЗАНЯТТЯ 1. Знайомство, правила групи та розуміння природи стресу

Мета: створення безпечного психологічного простору, зняття первинного емоційного напруження, формування базових знань про еустрес та дистрес .

1. Вправа-криголам «Мій емоційний паспорт» (15 хв.)

Мета: самодіагностика поточного стану, знайомство учасників .

Матеріали: аркуші А4, кольорові маркери.

Інструкція: «Візьміть аркуш паперу та розділіть його на 3 сектори. У першому напишіть своє ім'я або нікнейм, яким до вас звертатися. У другому — тривожну думку, яка найчастіше крутиться в голові останнім часом . У третьому — одну дію, яка допомагає вам заспокоїтися (наприклад, послухати музику, пограти в гру) . По черзі презентуйте свій паспорт».

2. Прийняття правил роботи групи (10 хв.)

Зміст: обговорення та затвердження принципів: конфіденційності, правила «тут і тепер», поваги до чужої думки, «правила стоп» (якщо вправа занадто болісна).

3. Міні-лекція з елементами дискусії «Стрес: ворог чи помічник?» (15 хв.)

Зміст: психолог розповідає про концепцію Г. Сельє, різницю між еустресом (корисним стресом, що мобілізує) та дистресом (руйнівним хронічним станом) . Підліткам пояснюється реакція «бий або тікай».

4. Вправа «Мапа моїх тригерів» (25 хв.)

Мета: ідентифікація особистісних джерел стресу та тривоги

Матеріали: аркуші із силуетом людини.

Інструкція: «Перед вами силует людини. Позначте червоним маркером зовні ті чинники, які тиснуть на вас (іспити, конфлікти, повітряні тривоги, соцмережі). Синім маркером всередині силуету позначте, де цей стрес відгукується у тілі (головний біль, затиск у горлі, прискорене серцебиття)» .

Обговорення: Чому важливо помічати перші тілесні сигнали стресу?

5. Рефлексія та ритуал прощання «Сьогодні я зрозумів...» (10 хв.)

ЗАНЯТТЯ 2. Когнітивні превенції: робота з тривожними думками

Мета: розвиток навичок усвідомлення та трансформації негативних автоматичних думок, подолання катастрофізації.

1. Вправа-розминка «Емоційний маятник» (10 хв.)

Інструкція: Учасники хаотично ходять кімнатою. За командою ведучого «Радість!» вони мають пройтися як максимально щасливі люди; за командою «Тривога!» — передати тілом стан сильного занепокоєння .

2. Вправа «Аналітична деконструкція мислення (За А. Беком)» (35 хв.)

Мета: реструктуризація когнітивних схем стресу.

Матеріали: бланки таблиці «Думка — Доказ — Спростування».

Інструкція: «Наші емоції народжуються не від подій, а від нашої оцінки подій. Візьміть найчастішу тривожну думку пубертатного періоду (наприклад: "Я завалю НМТ/іспити і моє життя буде зруйновано"). Давайте розберемо її за схемою:

1. Які є реальні факти "за" цю думку?

2. Які є факти "проти" (раніше я складав тести, є інші спроби)?
3. Сформулюйте реалістичну альтернативу (наприклад: "Іспит — це складно, але це не кінець життя, я готуюся")» .

3. Вправа «Коробка катастрофізації» (25 хв.)

Мета: зниження суб'єктивної важливості страху.

Інструкція: «Запишіть на маленьких аркушах свій найгірший, абсолютно абсурдний сценарій розвитку подій, через які ви тривожитеся . Зімніть цей папірець і викиньте у коробку в центрі кімнати. Потім кожен по черзі дістає чужий папірець (анонімно) і зачитує його, додаючи іронічне або підтримуюче розв'язання цієї проблеми» .

4. Рефлексія «Мій новий когнітивний щит» (10 хв.)

ЗАНЯТТЯ 3. Тілесно-орієнтовані техніки та дихальна саморегуляція

Мета: опанування експрес-методів сомато-кінестетичного розвантаження, утилізація кортизолу та адреналіну .

1. Вправа «Дихання за квадратом (4х4х4х4)» (15 хв.)

Мета: швидке купірування симптомів паніки та гострої тривоги .

Інструкція: Психолог демонструє техніку: «Робимо вдих носом упродовж 4 секунд , затримуємо дихання на 4 секунди, видихаємо ротом (губи трубочкою) протягом 4 секунд, знову затримуємо дихання на 4 секунди. Повторюємо 5 циклів».

2. Техніка прогресивної м'язової релаксації за Джекобсоном (25 хв.)

Мета: зняття фонового м'язового тону, викликаного дистресом.

Матеріали: килимки для йоги, релаксаційна аудіодоріжка .

Інструкція: «Ляжте або зручно сядьте. Щоб відчути повне розслаблення, треба спочатку максимально напружити м'язи . За моєю командою стисніть щосили кулаки на 7 секунд... Розтисніть! Тепер напружте

плечі, підтягніть їх до вух... Відпустіть! Напружте м'язи обличчя (заплющте очі, стисніть зуби)... Відпустіть! Відчуйте тепло, яке розливається тілом».

3. Вправа «Тілесний дренаж: Струшування» (15 хв.)

Мета: екологічне вивільнення затиснутої рухової активності .

Інструкція: Під динамічну етнічну музику учасники починають активно струшувати кисті рук, потім лікті, плечі, стопи, ноги й усе тіло, ніби скидають із себе краплі води чи бруд.

4. Підведення підсумків. Домашнє завдання: практикувати дихання за квадратом у закладі освіти перед усними відповідями чи контрольною роботою .

ЗАНЯТТЯ 4. Арт-терапія як засіб медіа-візуального перемикавання

Мета: екстерналізація емоцій, трансформація внутрішніх конфліктів через образотворчі засоби.

1. Вправа «Малюнок моєї тривоги» (35 хв.)

Мета: перенесення несвідомого страху на папір .

Матеріали: фарби (гуаш/акварель), пензлі, папір А3, склянки з водою.

Інструкція: «Закрийте очі, прислухайтеся до своєї внутрішньої емоційної лабільності. Спробуйте уявити, який вигляд має ваша тривога (колір, форма, текстура). Розплющте очі й за допомогою фарб зобразіть її на аркуші. Не думайте про правила малювання».

2. Модифікація малюнка «Трансформація образу» (25 хв.)

Мета: набуття контролю над емоційним станом .

Інструкція: «Подивіться на свій малюнок. А тепер змініть його так, щоб він перестав бути загрозливим. Ви можете домалювати туди щось смішне, поміняти кольори, ув'язнити цей образ у клітку або перетворити його на щось нейтральне чи позитивне».

Обговорення: Що ви відчували, коли малювали спочатку, і що відчуваєте зараз, після модифікації малюнка?

3. Рефлексія заняття (10 хв.)

ЗАНЯТТЯ 5. Ефективна комунікація та побудова підтримувальних зв'язків

Мета: редукція соціальної тривожності, профілактика ізоляції в групі однолітків, розвиток навичок вербалізації переживань.

1. Вправа «Конструктивна депривація vs Соціальний шеринг» (20 хв.)

Мета: аналіз копінг-стратегій взаємодії з оточенням .

Зміст: Група ділиться на два табори. Перший захищає метод тимчасової самотності та побудови безпечного інтелектуального простору наодинці. Другий — метод вербалізації переживань через довірчу бесіду з близькими або практичним психологом. Психолог підводить до висновку, що обидва методи є адаптивними, якщо застосовуються вчасно .

2. Інтерактивна вправа «Сліпий поводитир» (25 хв.)

Мета: формування довіри, зниження соціального напруження та подолання безпорадності .

Інструкція: Учасники об'єднуються в пари. Одному з них зав'язують очі (він «сліпий»), інший стає «поводирем. Поводир повинен мовчки провести свого партнера через побудовану в кімнаті лінію перешкод (стілці, сумки). Потім учасники міняються ролями.

Обговорення: Чи важко було довірити свою безпеку іншому? Що допомагало долати страх?

3. Вправа «Коло гарячих стільців / Вербалізація підтримки» (20 хв.)

Інструкція: Учасники по черзі сідають у центр кола, а група каже йому три речі: «Я ціную в тобі...», «Ти круто справляєшся з...», «Пам'ятай, що ти не один у своїй тривозі»

ЗАНЯТТЯ 6. Закріплення навичок стресостійкості та підведення підсумків

Мета: інтеграція отриманого досвіду, оцінка власної динаміки змін, ритуалізація релаксації.

1. Вправа «Мій психологічний рюкзак» (25 хв.)

Мета: систематизація інструментів подолання дистресу.

Матеріали: аркуші паперу у формі рюкзака.

Інструкція: «Напишіть на цьому рюкзаку ті 3 конкретні техніки з нашої програми превенції, які підійшли особисто вам і які ви забираєте з собою у повсякденне життя (наприклад: арт-терапія, дихання, зміна думок)».

2. Психопрофілактичний практикум «Ритуалізована релаксація» (25 хв.)

Мета: структурація часу, створення мікропауз під час інтелектуальних навантажень .

Матеріали: теплий чай, спокійна фонова музика.

Інструкція: «Зараз ми проведемо практику усвідомленого чаювання . Протягом 10 хвилин ми не користуємося телефонами, не обговорюємо проблеми. Ми концентруємося виключно на смаку напою, його теплі, запаху. Це ваша легітимна мікропауза для стабілізації нервової системи».

3. Заключна діагностика та вихідне анкетування (20 хв.)

Зміст: Проведення повторного контрольного зрізу за методиками STAI та Айзенка для фіксації ефективності психосоціальної програми .

4. Ритуал остаточного закриття групи «Світло підтримки» (10 хв.)

Інструкція: Учасники передають по колу запалену електронну свічку, висловлюючи подяку групі та ведучому за спільну роботу.