

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ТРИВОЖНИМИ ПІДЛІТКАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань


Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 24200

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППМз-23-2  Анастасія ФЕДОСІЮК
Підпис Ініціали, прізвище

Керівник: канд. психол. наук, доцент  Лариса ПОДКОРИТОВА
Науковий ступінь, вчене звання Підпис Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор

 Таїсія КОМАР
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

02 грудня 2024 р.

Хмельницький, 2024

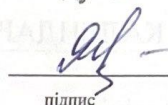
ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спортуКафедра психології та педагогікиОсвітній рівень другий (магістерський)Галузь знань 05 «Соціальні та поведінкові науки»Спеціальність 053 «Психологія»Освітня програма освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри психології та

педагогіки

 Таїсія КОМАР

підпис

протокол № 5 від 14 грудня 2023 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
Анастасії ФЕДОСЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Особливості застосування арттерапії у роботі з тривожними підлітками під час війни»Керівник кваліфікаційної роботи: Лариса ПОДКОРИТОВА, кандидат психологічних наук, доцент.

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 26 серпня 2024 р. № 60

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 02 грудня 2024 р.3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: Тест «Шкала реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (ШРОТ); Опитувальник «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова); «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша; Шкала тривожності Бека; Авторська анкета для виявлення тривожності підлітків під час війни (А. Федосюк).4. Зміст кваліфікаційної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичне дослідження особливостей застосування арттерапії у роботі з тривожними підлітками під час війни: соціально-психологічні особливості підліткового віку, психологічні особливості тривожності у підлітків в умовах війни, особливості застосування арттерапії у роботі з тривожними підлітками під час війни, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження тривожності підлітків під час війни та особливості застосування арттерапії для її корекції: організація та методи емпіричного дослідження тривожності підлітків, аналіз результатів дослідження тривожності підлітків, рекомендації щодо використання арттерапії у роботі з тривожними підлітками під час війни, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)
4 рисунки, 5 таблиць.


6. Консультанти розділів кваліфікаційної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв


Дата видачі завдання 14 грудня 2023 року

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з / п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	до 02 січня 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	до 03 березня 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	до 01 вересня 2024 р.	виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	до 10 вересня 2024 р.	виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	до 01 жовтня 2024 р.	виконано
6	Загальні висновки.	до 01 листопада 2024 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	до 01 грудня 2024 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	<u>09</u> листопада 2024 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	17 грудня 2024 р.	виконано

Здобувач  Анастасія ФЕДОСЮК

Ім'я, прізвище

Керівник роботи  Лариса ПОДКОРИТОВА

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Особливості застосування арттерапії у роботі з тривожними підлітками під час війни».

Здобувач Анастасія ФЕДОСЮК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Лариса ПОДКОРИТОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна робота включає 90 сторінок, 5 таблиць, 4 рисунки, перелік джерел посилання складає 68 найменувань, 4 додатки.

Ключові слова: тривожність, арттерапія, підлітки, війна, особистісна тривожність, шкільна тривожність, міжособистісна тривожність.

Об'єкт дослідження: тривожність підлітків.

Предмет дослідження: особливості застосування арттерапії у роботі з тривожними підлітками під час війни.

За результатами дослідження розроблено рекомендації щодо використання арттерапії у роботі з тривожними підлітками під час війни.

Одержані результати можуть бути використані у роботі практичних психологів з відповідною віковою групою.

Дипломник  Анастасія ФЕДОСЮК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної роботи до захисту 2 грудня 2024 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ТРИВОЖНИМИ ПІДЛІТКАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	9
1.1 Соціально-психологічні особливості підліткового віку.....	9
1.2 Психологічні особливості тривожності у підлітків в умовах війни.....	13
1.3 Особливості застосування арттерапії у роботі з тривожними підлітками під час війни.....	19
Висновки до розділу.....	27
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ЇЇ КОРЕКЦІЇ.....	29
2.1 Організація та методи емпіричного дослідження тривожності підлітків.....	29
2.2 Аналіз результатів дослідження тривожності підлітків.....	35
2.3 Рекомендації щодо використання арттерапії у роботі з тривожними підлітками під час війни.....	47
Висновки до розділу.....	67
ВИСНОВКИ.....	70
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	73
ДОДАТОК А Результати у балах за методикою «Шкала реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна (ШРОТ)».....	84
ДОДАТОК Б Результати у балах за методикою «Шкала тривожності» (шкала тейлора, адаптація М. М. Пайсахова).....	86
ДОДАТОК В Стандартні відомості за тестом «шкала соціально- ситуаційної тривожності» О. Кондаша	88
ДОДАТОК Г результати у балах за методикою «Шкала тривожності Бека».....	89

ВСТУП

Актуальність теми дослідження обумовлена впливом війни на психічний стан підлітків, який суттєво підвищує ризик розвитку тривожних розладів. Постійний стрес, невизначеність майбутнього, розлука з близькими, втрати та перебування у кризових умовах створюють додатковий психологічний тиск. У підлітковому віці, коли відбувається активне формування особистості, подібні фактори значно ускладнюють емоційний розвиток, підвищуючи чутливість до стресових ситуацій та тривожності.

Наслідки хронічної тривожності, викликані кризовими умовами, можуть проявлятися у вигляді депресивних станів, соціальної ізоляції, проблем із навчанням, а також формуванням низької самооцінки. Зокрема проблему тривожності підлітків досліджували такі вчені як: А. Бек, А. Фройд, Г. Айзенк, Дж. Булбі, Е. Джейкобсон, Ж. Піаже, Р. Еммонс, Ст. Хіншоу, Ч. Спілбергер.

Одним із ефективних інструментів у роботі з тривожністю є арттерапія, яка дає можливість підліткам безпечно відреагувати свої емоції і почуття через творчість. Популярність арттерапії зростає, зокрема завдяки її ресурсності і можливості бути використаною у кризових умовах. У фокусі сучасних досліджень арттерапія розглядається як ефективний метод підтримки психічного здоров'я, зокрема підлітків, особливо в умовах воєнного часу. Можливості арттерапії досліджували такі науковці: Дж. Аллан, М. Бетенські, С. Вільтшіре, О. Вознесенська, Ю Д. Вуд, Р. Гудман, Т. Делі, Дж. Дубовський, С. Єршова, К. Еванс, К. Кейз, Е. Крамер, Л. Ігнат'єва, О. Луценко, В. Ловенфельд, Л. Маркус, Д. Мерфі, А. Молоднякова, М. Наумбург, О. Нікологорська, С. Нікітіна, М. Перун, Л. Пардоу, Д. Пейслі, Л. Подкоритова, О. Постальчук, Ф. Прокоф'єв, С. Савельєва та інші.

Об'єкт дослідження – тривожність підлітків.

Предмет дослідження – особливості застосування арттерапії у роботі з тривожними підлітками під час війни.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати значущість арттерапії у роботі з тривожними підлітками під час війни, емпірично дослідити тривожність підлітків в умовах війни та розробити рекомендації для ефективного застосування арттерапії у роботі з тривожними підлітками під час війни.

Завдання дослідження:

1. Теоретично визначити особливості застосування арттерапії у роботі з тривожними підлітками під час війни.
2. Емпірично дослідити рівень тривожності підлітків.
3. Розробити практичні рекомендації щодо використання арттерапії у роботі з тривожними підлітками під час війни.

Гіпотеза дослідження: визначення рівня тривожності підлітків дасть можливість розробити деталізовані рекомендації щодо застосування арттерапії у корекційній роботі з тривожними підлітками під час війни.

Відповідно до мети і завдань нашого дослідження, були обрані такі **методи дослідження:** теоретичні (теоретичний аналіз, порівняння та узагальнення наукових джерел з проблеми дослідження); емпіричні (тестування, статистичні: обробка експериментальних даних).

Практичне значення роботи – результати дослідження можуть бути використані викладачами, соціальними працівниками, психологами в роботі з дітьми підліткового віку для корекції тривожності підлітків.

Експериментальна база дослідження: Ліцей с. Вербка.

Апробація результатів дослідження: результати дослідження представлені на XIV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, Хмельницький національний університет, 28 листопада 2024 р.) [56], а також подані у статті «Емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у підлітків під час війни» у науковому журналі «Psychology Travelogs» № 4 (7) 2023 р. [57].

Структура роботи складається зі вступу, 2 розділів, 6 підрозділів, 2 висновків до розділів, загальних висновків, 68 позицій в переліку джерел посилання, 4 додатки. Загальний обсяг дипломної роботи складає 90 сторінок, а основна частина – 72 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ У РОБОТІ З ТРИВОЖНИМИ ПІДЛІТКАМИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

1.1 Соціально-психологічні особливості підліткового віку

Підлітковий вік – це складний і важливий етап у житті кожної людини, період інтенсивного фізіологічного, емоційного та соціального розвитку, який супроводжується значними змінами в організмі, свідомості та взаємодії з навколишнім світом. Цей вік є перехідним етапом між дитинством і дорослістю, зазвичай охоплюючи період з 10-11 до 14-15 років, хоча межі можуть варіюватися залежно від індивідуальних особливостей. У цей період завершується фізичний розвиток дитинства, коли відбуваються суттєві зміни в тілі – інтенсифікується ріст, змінюються пропорції тіла, розвиваються статеві ознаки. Крім того, зростає фізична сила і витривалість, що супроводжується розвитком координації рухів та покращенням моторики [7, с. 297].

У підлітковому віці починають активно формуватися нові соціальні та моральні орієнтири, змінюється ставлення до власних почуттів, виникає потреба у самовираженні і визнанні з боку оточення. У підлітків посилюється емоційна чутливість, вони стають більш схильними до переживань, часто перебуваючи в стані внутрішніх конфліктів, пов'язаних зі зміною самоідентичності [7, с. 297].

Особливістю підліткового віку є посилена рефлексія, тобто аналіз власних думок, переживань і вчинків. Підлітки активно порівнюють себе з дорослими та молодшими дітьми, усвідомлюючи, що вже не є тими, якими були раніше. Це порівняння з навколишнім світом допомагає їм формувати відчуття власної значущості, намагання бути незалежними, самостійними, і здобувати визнання від дорослих та однолітків [7, с. 297].

Підлітки активно шукають своє місце в соціумі, розвивають нові стосунки з ровесниками, стають більш обізнаними у питаннях дружби, любові, справедливості та моральних норм. Водночас у цей час може виникати тенденція до протесту та відкидання авторитетів, що є невід'ємною частиною формування незалежної особистості [21].

Основні психологічні потреби підлітків включають спілкування з однолітками, прагнення до автономії, незалежності та свободи від контролю дорослих. Відчуття дорослості є ключовим психологічним показником цього етапу розвитку [4, с. 456].

Криза підліткового віку, як ми уже зазначили, пов'язана з переходом від дитинства до дорослості та супроводжується суттєвими змінами в психологічній і соціальній сферах. У цей період відбувається перегляд старих поглядів, стереотипів і структур, а також формування нових. Це може проявлятися зниженням навчальної продуктивності, негативізмом, прагненням до самостійності та відокремлення від батьків. Хоча підлітки зазвичай зберігають позитивне ставлення до своєї родини, часто спостерігається їхня емоційна дистанція та небажання звертатися за допомогою чи порадами до батьків. Крім того, для цього віку характерні інтерес до стосунків з протилежною статтю, підвищена агресивність, замкнутість, емоційна відчуженість, а також періоди смутку, тривоги та глибокого внутрішнього дискомфорту [31].

В. Штерн зазначав, що перехідний вік відрізняється не лише особливим характером думок, відчуттів, прагнень та ідеалів, але й специфічним стилем дій. Він описував цей період як проміжний між дитячою грою та серйозною відповідальною діяльністю дорослого, вводячи термін «серйозна гра». Ця «серйозна гра» суттєво впливає на розвиток підлітка, допомагаючи йому вчитися стриманості у досягненні цілей та зміцнювати свої внутрішні ресурси [4, с. 454].

Е. Еріксон вважав підлітковий вік одним із найважливіших періодів у житті людини. Він зазначав, що психологічна напруженість, яка супроводжує

становлення цілісної особистості, залежить не лише від фізіологічного дозрівання, а й від духовного клімату суспільства, у якому живе людина. У своїй концепції Еріксон розглядав «Я» як самостійну структуру, що розвивається у визначені періоди життя, формуючи нові якості на кожному етапі [4, с. 454].

Л. Проколієнко звертала увагу на важливість формування емпатійних почуттів у підлітків, які сприяють якісним змінам у їхньому моральному розвитку. Вона зазначала, що це включає перегляд ціннісних уявлень, на основі яких підлітки розвивають здатність застосовувати однакові критерії оцінки як до себе, так і до інших, а також використовувати основні принципи моральної поведінки для оцінювання себе й оточуючих [49].

Яновська Т. Зазначає, що однією з ключових психологічних особливостей підліткового віку є формування ідентичності. Підлітки активно шукають відповідь на питання «Хто я?» і намагаються усвідомити свою індивідуальність, соціальну роль, цінності та особистісні пріоритети. Це часто супроводжується рефлексією, порівнянням себе з іншими та критичною оцінкою своїх сильних і слабких сторін [67, с. 157].

Важливою особливістю підліткового періоду є прагнення до автономії. Підлітки все частіше прагнуть самостійності у прийнятті рішень і хочуть, щоб дорослі визнавали їхню незалежність. Це може проявлятися у формі протесту проти авторитетів дорослих або в прагненні до повної свободи. У цей час надзвичайно важливою для підлітків стає група однолітків. Вони починають шукати прийняття в соціальному середовищі ровесників, формують дружні та романтичні стосунки, які впливають на їхню самооцінку та впевненість у собі [25, с. 146].

Когнітивна сфера у підлітків також зазнає змін: вони починають мислити абстрактно, аналізувати події та рефлексувати над власним життям. Формується здатність до самостійного оцінювання своїх дій та прийняття відповідальності за них. У цей період підлітки критично переглядають соціальні норми, формуючи власні морально-етичні уявлення про

справедливість, добро і зло. Це є важливим етапом у становленні їхньої особистості та формуванні соціальної зрілості [55, с. 113].

Також підлітковий вік характеризується підвищеною потребою у самореалізації. Молодь прагне знайти себе у творчості, спорті, навчанні чи інших видах діяльності, що дозволяють їм розкрити свої можливості. Успіхи у цих сферах сприяють підвищенню самооцінки та впевненості у собі [29].

У підлітковому віці часто можуть виникати конфлікти із батьками, вчителями, однолітками та навіть із самими собою. Ці конфлікти зумовлені суперечливістю процесів, що відбуваються у психіці, та соціальному становленні підлітка. З одного боку, вони прагнуть незалежності, а з іншого – усе ще залежать від дорослих у прийнятті важливих рішень. Це створює внутрішню напруженість, яка впливає на їхні стосунки з іншими [53].

Підліткові групи часто характеризуються ієрархією та певними нормами поведінки. Підлітки прагнуть бути прийнятими у групу, що може впливати на їхню поведінку і рішення, навіть якщо це суперечить їхнім цінностям. Через пошук нових відчуттів і бажання самоствердитися підлітки часто беруть участь у ризикованих діях (експериментують із забороненими речовинами, перевищують швидкість на транспорті тощо). Така поведінка частково пояснюється незрілістю префронтальної кори мозку, що відповідає за самоконтроль [48].

Як згадувалось раніше, емоційна сфера у підлітковому віці зазнає значних змін. Для цього періоду характерна емоційна нестабільність, що проявляється у різких перепадах настрою, підвищеній чутливості до критики та потребі у самовираженні. Водночас підлітки прагнуть емоційної незалежності від батьків, що іноді може супроводжуватися конфліктами та проявами негативізму. Окрім того, швидкі фізіологічні зміни, соціальний тиск та невизначеність майбутнього часто спричиняють підвищену тривожність, невпевненість у собі та страхи [20, с. 99].

Таким чином, соціально-психологічні особливості підліткового віку обумовлюють складність цього періоду, коли інтенсивні зміни у всіх сферах

життя вимагають підтримки з боку дорослих. Ця підтримка є ключовою для забезпечення успішного переходу від дитинства до дорослості та формування стійкої, зрілої особистості. Водночас, крім підтримки дорослих, на становлення особистості підлітка суттєво впливають соціальні чинники, особливо глобального змісту, наприклад, війна. Відповідно, у наступному підрозділі ми розглянемо вплив війни на тривожність підлітків

1.2 Психологічні особливості тривожності у підлітків в умовах війни

Підлітковий вік є критичним періодом у формуванні особистості, коли психіка піддається значному впливу зовнішніх факторів. Війна стає надзвичайно потужним стресогенним чинником, який суттєво посилює рівень тривожності у підлітків. Умови війни створюють середовище постійної небезпеки, невизначеності майбутнього та емоційної нестабільності, що особливо негативно впливає на психіку підлітків, які вже перебувають у стані психологічної перебудови [39, с. 22].

Дослідження тривожності як складної емоційної складової, що впливає на поведінку людини, тривалий час є об'єктом уваги вчених усього світу. Тривожність розглядається як важливий адаптаційний механізм, який формується в процесі еволюції та індивідуального розвитку, допомагаючи людині пристосовуватися до змін у навколишньому середовищі. Водночас ступінь її прояву є унікальним для кожної особистості й залежить як від індивідуальних особливостей, так і від біологічних та соціальних чинників. Тривожність тісно пов'язана з потребами людини: вона може виникати ще до усвідомлення певних потреб і посилюватися внаслідок невдач у їх задоволенні [45, с. 15].

Тривога – це психічний стан, що проявляється емоційним напруженням, неспокоєм і невпевненістю, спричиненими реальними або

уявними загрозами. Вона може виникати через стрес, негативні події, страх чи невизначеність. Наукові дослідження свідчать, що тривога варіюється за інтенсивністю та впливає на емоційний, психологічний і фізичний стан людини, її поведінку й повсякденне життя [16].

Особистісна тривожність є важливим елементом загального психічного стану людини, який визначає її схильність до переживання тривожності у відповідь на різноманітні життєві події та ситуації. Вона характеризується підвищеною емоційною чутливістю та схильністю до неспокою, що може значно впливати на поведінкові реакції, мислення й загальну якість життя. У контексті психологічної науки особистісна тривожність є багатограним явищем, яке вивчається через різноманітні теоретичні та практичні підходи. Дослідники звертають увагу на її етіологію, що включає як вроджені особливості нервової системи, так і вплив середовища, зокрема життєвого досвіду, виховання, соціальних умов і травматичних подій. Аналіз причин виникнення тривожності дає змогу розкрити, як генетичні, психологічні та соціальні фактори формують схильність людини до тривожних станів [45, с. 15].

Особистісна тривожність має складний та багатограний характер, оскільки вона взаємопов'язана з різними аспектами психічного та емоційного розвитку людини. Цей тип тривожності впливає не лише на сприйняття світу, але й на поведінку, емоційний стан і соціальні взаємодії. Вона може проявлятися через постійну настороженість, сумніви у своїх силах або надмірну стурбованість щодо майбутнього, що часто призводить до труднощів у адаптації до змінних ситуацій. Особистісна тривожність формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Внутрішні фактори включають індивідуальні особливості, такі як генетична схильність до тривожності, емоційна чутливість, схильність до негативного мислення, а також стилі адаптації до стресу. Зовнішні чинники, у свою чергу, пов'язані з соціальним середовищем, сімейними відносинами, соціальним статусом, досвідом пережитих травм чи конфліктів, а також з рівнем підтримки з боку

оточення. Наприклад, виховання в умовах високого рівня контролю або емоційної відстані може сприяти розвитку підвищеної тривожності у дорослому віці. Крім того, культурні та соціальні норми, які впливають на інтерпретацію стресових ситуацій, також можуть сприяти або, навпаки, знижувати рівень особистісної тривожності. Всі ці фактори разом створюють складний механізм, в рамках якого особистісна тривожність формується та розвивається, впливаючи на спосіб мислення, реагування на зовнішні стимули та соціальні взаємодії [10].

Тривожність у підлітків в умовах війни є природною реакцією на екстремальні обставини, які значно перевищують їхній звичайний рівень адаптаційної здатності. Цей стан визначається як посилене відчуття страху, напруження і невизначеності, що впливає на емоційний стан, поведінку, соціальні зв'язки та фізичне самопочуття. У підлітків, які ще не мають сформованих механізмів подолання стресу, такі умови викликають глибоку дезорієнтацію та загострення тривожних реакцій [35, с. 10].

Однією з ключових особливостей тривожності у підлітковому віці під час війни є її тісний зв'язок із відчуттям втрати контролю. Підлітки переживають події, які виходять за межі їхнього впливу, такі як вимушене переселення, розлука з близькими, втрата дому або звичного способу життя. Це посилює почуття безпорадності та викликає сильний стрес, що є основою тривожних станів [44, с. 36].

Отож, тривожність у підлітків в умовах війни часто посилюється відсутністю чіткого розуміння ситуації, страхом за майбутнє та нездатністю контролювати обставини. Вона може мати низку особливих проявів [32, с. 36].

Тривожність у підлітковому віці зазвичай проявляється комбінацією емоцій, які впливають на соціальні взаємини, фізичний стан, мислення та поведінку. Вона є основою багатьох психологічних труднощів, включаючи порушення розвитку та поведінки. Особливу увагу слід приділяти підлітковій

тривожності, оскільки її ознаки часто бувають складними для розпізнання [23, с. 1].

Тривожність у підлітків під час війни проявляється як на когнітивному, так і на емоційному та поведінковому рівнях. На когнітивному рівні спостерігається зростання нав'язливих думок, страхів і постійне очікування небезпеки. Підлітки можуть бути надмірно занепокоєні за власну безпеку, здоров'я та життя своїх близьких. Це нерідко супроводжується труднощами у концентрації уваги, погіршенням пам'яті та зниженням здатності до навчання [35, с. 27].

На емоційному рівні тривожність в умовах війни проявляється через сильні страхи, пригніченість, смуток і почуття безпорадності. У підлітків можуть виникати перепади настрою, емоційна нестабільність, плаксивість або, навпаки, емоційна відчуженість. Деякі підлітки відчують глибоке відчуття провини за власну безпорадність, навіть якщо це не має об'єктивних підстав. Також характерною є поява психосоматичних симптомів, таких як головний біль, розлади травлення або порушення сну, що є реакцією організму на постійний стрес [14, с. 12].

На поведінковому рівні підліткова тривожність може проявлятися у вигляді замкнутості, уникнення соціальних контактів або, навпаки, демонстративної агресивності. В умовах війни багато підлітків стикаються з проблемою адаптації до нових обставин, зокрема до вимушеного переселення, втрати звичного способу життя, школи чи друзів. Ці фактори посилюють почуття невизначеності й соціальної ізоляції, що негативно впливає на їхній психологічний стан [15, с. 37].

Прояви тривожності у підлітків можуть мати і соматичний характер. Соматичні симптоми включають фізіологічні зміни в організмі, такі як прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремор кінцівок, скутість рухів, підвищений артеріальний тиск або проблеми з травленням [27, с. 98].

Психологічна особливість тривожності підлітків в умовах війни полягає в глибокому порушенні відчуття безпеки, яке є основою їхнього

емоційного благополуччя. Війна радикально змінює уявлення про стабільність світу, підриваючи базове відчуття довіри до навколишнього середовища і створюючи атмосферу невизначеності. Для підлітка це стає шоком, адже його світ, який раніше здавався передбачуваним і захищеним, перетворюється на місце, де неможливо передбачити наступний крок чи подію. Внаслідок цього можуть виникати нові страхи, які раніше були малозначущими або навіть відсутніми. Підлітки починають відчувати страх перед втратою близьких, перед майбутнім, яке здається безперспективним, а іноді й перед власною смертю. Ці страхи не лише впливають на їхні емоційні стани, а й можуть формувати нав'язливі ідеї та катастрофічні уявлення, що супроводжуються постійними переживаннями та тривогою. Такі психологічні реакції можуть мати довготривалі наслідки, оскільки вони змінюють не лише ставлення підлітка до світу, а й його здатність адаптуватися до нових умов, що робить його більш вразливим до стресу [34, с. 14].

В умовах війни багато підлітків стикаються з розривом соціальних зв'язків через переселення, втрату друзів, зміну школи або ізоляцію. Це поглиблює почуття самотності та відчуження, спричиняючи ще більше хвилювання та страху. Водночас у цих умовах зростає потреба в підтримці та стабільності, яку не завжди можуть забезпечити дорослі, що самі перебувають у кризовому стані [26, с. 16].

У підлітків, які переживають війну, тривожність часто проявляється у посиленні емоційної залежності від близьких, поєднуючись із суперечливим прагненням до автономії. З одного боку, вони можуть шукати підтримки у родині, демонструючи підвищену прив'язаність, потребу у безпеці та бажання залишатися поруч із рідними. З іншого боку, у них виникає бажання дистанціюватися, залишитися наодинці або самостійно долати виклики, що є природною частиною процесу дорослішання. Такі суперечливі емоційні стани пояснюються внутрішньою боротьбою між глибокою потребою у захисті та прагненням до незалежності, яке стає особливо актуальним у

підлітковому віці. Цей баланс між залежністю й автономією може загострюватися під час кризових ситуацій, таких як війна, і потребує делікатного підходу для збереження психологічної рівноваги [59, с. 200].

Сучасні підлітки активно користуються соціальними мережами та іншими джерелами інформації, де війна висвітлюється у реальному часі. Постійний доступ до новин, які часто мають емоційно насичений і тривожний характер, посилює відчуття небезпеки та безпорадності. Вони отримують інформацію, яку не завжди можуть критично оцінити, що лише збільшує емоційне навантаження [6, с. 24].

Підлітки в умовах війни можуть демонструвати як конструктивні, так і деструктивні стратегії подолання стресу. До конструктивних можна віднести заняття творчістю, спортом, допомогу іншим, тоді як до деструктивних – уникнення проблем, соціальну ізоляцію, агресію або ризиковану поведінку [66, с. 31].

Для підлітків, які стали біженцями, характерні подвійні виклики: адаптація до нового середовища та збереження зв'язку з культурною ідентичністю. Втрата дому, зміна школи та соціальних зв'язків збільшують рівень тривожності, часто у поєднанні з почуттям провини за залишених у зоні бойових дій близьких [51, с. 12].

Таким чином, тривожність у підлітків в умовах війни є багатограним явищем, яке впливає на всі аспекти їхнього життя: когнітивний, емоційний, поведінковий і соціальний. Цей стан потребує особливої уваги, оскільки хронічна тривожність може призводити до серйозних наслідків, включаючи депресію, порушення соціальної адаптації, зниження самооцінки та труднощі у майбутньому дорослому житті. Для підтримки підлітків важливо створювати безпечне середовище, забезпечувати психологічну допомогу та надавати можливості для самовираження і соціальної взаємодії.

Одним із способів такого самовираження і взаємодії з іншими є арттерапія. Особливості її застосування у психологічній роботі з

тривожністю підлітків в умовах війни ми розглянемо у наступному підрозділі.

1.3 Особливості застосування арттерапії у роботі з тривожними підлітками під час війни

Як ми вже визначили, в умовах війни підлітки стикаються зі значними емоційними викликами, пов'язаними з переживанням страху, невизначеності, втрат та постійного стресу. Ці фактори призводять до підвищення тривожності, яка стає суттєвим бар'єром у їхньому повсякденному житті, навчанні та соціалізації. Арттерапія виступає ефективним методом допомоги, який дозволяє знизити рівень тривожності та стабілізувати емоційний стан підлітків, не вимагаючи від них вербального вираження складних переживань [5].

Великий тлумачний словник сучасної української мови дає наступне визначення арттерапії: «Арттерапія – це метод лікування нервових і психічних захворювань засобами мистецтва та самовираження в мистецтві» [8].

Арт-терапія (від англ. art – 1) мистецтво; 2) образотворче мистецтво; грец. *therapeia*, *θεραπεία* – зцілення, лікування) – у широкому значенні – це система психологічної допомоги, заснована на мистецтві та творчості і побудові та розвитку психотерапевтичних стосунків [17, с. 38-40].

Арттерапія є унікальним методом, який поєднує творчий процес і психокорекцію, що дозволяє не лише вирішувати глибокі психологічні проблеми, а й забезпечувати емоційне відновлення. Цей метод особливо ефективний у роботі з підлітками, оскільки він дає можливість виразити внутрішні переживання через творчість, що часто є більш доступним та безпечним способом комунікації, ніж вербальне самовираження. В умовах війни арттерапія набуває ще більшої актуальності, оскільки підлітки часто

переживають серйозні емоційні та психологічні труднощі. Вони стикаються з порушеннями сну, труднощами у концентрації уваги, підвищеною тривожністю, депресивними настроями та емоційною нестабільністю через постійне відчуття небезпеки. Арттерапевтичні практики допомагають підліткам знизити рівень стресу, виразити свої почуття та тривоги у символічній формі, що дозволяє легше справлятися з негативними емоціями. Цей процес також сприяє розвитку емоційної саморегуляції та допомагає знижувати рівень тривожності, оскільки творчість виступає своєрідним інструментом для зцілення душі, надаючи можливість для самовираження та пошуку внутрішніх ресурсів для подолання труднощів [5].

Однією з головних переваг арттерапії є те, що з її допомогою можна створювати умови для побудови безпечного середовища, де підлітки можуть висловлювати свої страхи, емоції та конфлікти без загрози осуду. Завдяки цьому вони мають змогу краще розуміти власні почуття і розвивати емоційну гнучкість. Зокрема, через творчий процес підлітки вчаться опановувати тривожні думки, переміщаючи акцент із внутрішніх конфліктів на пошук ресурсів для подолання кризи [18, с. 56].

Сьогодні арттерапія є потужним засобом самовираження, самопізнання та самореалізації, що не має жорстких обмежень у застосуванні. Вона здебільшого викликає позитивні емоції, сприяє подоланню апатії та безініціативності, допомагає формувати активну життєву позицію і позитивне ставлення до світу. Завдяки своїй «м'якості» та делікатності методи арттерапії забезпечують ненав'язливий психокорекційний вплив [50].

Арттерапевтичні техніки базуються переважно на невербальних формах комунікації, створюючи атмосферу довіри та глибокого розуміння внутрішнього світу людини. Їхній інсайт-орієнтований характер дозволяє виявляти приховані переживання і сприяє їхньому опрацюванню у безпечній творчій формі [18, с. 53].

Арттерапія в найзагальнішому розумінні охоплює широкий спектр творчих практик, зокрема образотворче мистецтво, таке як малювання,

ліплення, колажування, а також інші форми вираження, включаючи музику, танець і театральне мистецтво. Важливим аспектом арттерапії є те, що вона не вимагає від учасників високих художніх навичок або професіоналізму в мистецтві. Це створює можливість для кожної людини, незалежно від її здібностей, виразити себе, свої переживання та емоції через творчість [68].

Процес арттерапії можна умовно поділити на кілька етапів, кожен з яких має важливе значення для емоційного стану людини. Один із ключових етапів – це підготовчий. На цьому етапі людина вибирає матеріали для творчої діяльності, наприклад, кольори, папір, фарби чи глину. Вибір матеріалів сам по собі викликає позитивні емоції, оскільки створюється атмосфера зацікавленості і сподівання на новий творчий досвід. Цей процес також сприяє активації творчих ресурсів і зменшенню рівня стресу, оскільки людина починає відчувати контроль над ситуацією, навіть якщо її початкові переживання були пов'язані з тривогою чи непевністю [68].

Наступним етапом є етап інкубації, який є критичним у процесі творчості. Інкубація – це етап, коли людина починає формулювати ідею, задум або концепцію того, що вона хоче створити. Це може бути малюнок, скульптура, композиція чи інша форма мистецького вираження. Для підлітків, що стикаються з високим рівнем тривожності, цей етап може бути складним. Оскільки вони часто переживають емоційні бар'єри, пов'язані з непевністю, страхом невдачі чи надмірним самоконтролем, цей момент може стати випробуванням. Однак сам процес формування задуму через творчість дозволяє підліткам знайти більш здорові способи самовираження, навіть якщо задум не завжди вдається реалізувати так, як вони його уявляли. Дослідники зазначають, що етап інкубації може бути пов'язаний з певною внутрішньою боротьбою, оскільки людина намагається перенести свої емоції та переживання в матеріал, що є не завжди прямолінійним процесом. Важливим є те, що навіть якщо задум не реалізується ідеально, сам факт творчого процесу має терапевтичний ефект. Цей етап інкубації може включати моменти розчарування чи відчуття, що результат не відповідає

задуму, але в процесі арттерапії важливо, що сама реалізація ідеї, навіть у випадку неповної чи часткової реалізації, надає підлітку почуття завершеності та можливості самовираження. Це дозволяє знизити рівень стресу і тривожності, оскільки підліток може отримати відчуття контролю над ситуацією і розуміння, що він здатний виразити свої внутрішні переживання [68].

Захоплюючись творчим процесом, людина зосереджується на виборі кольорів, створенні візерунків, лініях і загальному уявленні про свою роботу. У такі моменти час ніби уповільнюється, а повсякденні проблеми відходять на другий план. Творчість поглинає увагу, сприяючи повному зануренню у процес. На етапі ілюмінації з'являються нові ідеї, що викликають радість від створення чогось нового та відчуття успішності. Завершальна стадія передбачає деталізацію й доведення роботи до кінця [46, с. 62].

У цьому процесі мислення змінює свій звичний спосіб роботи, орієнтуючись на зорові образи та метафори, що дозволяє по-новому подивитися на ситуацію. Такий стан сприяє зниженню рівня стресу й тривожності, водночас покращуючи настрій і загальний емоційний стан [58].

Дитяча арттерапія вирізняється багатством занять, які охоплюють різноманітні форми творчості. У процесі таких занять на поверхню виходять внутрішні конфлікти, травматичний досвід та несвідомі емоції, які зазвичай приховані завдяки механізмам психологічного захисту. Цей метод терапії забезпечує безпечний доступ до підсвідомості дитини, допомагаючи виявити її справжні почуття. Арттерапія не лише сприяє подоланню страхів, а й допомагає запобігати розвитку тривожності [52, с. 116].

Однією з ключових переваг арттерапії є її універсальність, оскільки творчі практики підходять практично для всіх підлітків незалежно від рівня їхньої тривожності, художніх здібностей чи психологічної підготовки. Творчість дає змогу переносити внутрішні конфлікти та емоції у зовнішню форму, знижуючи їхню інтенсивність. Це особливо важливо в умовах війни,

коли підліткам складно відкрито обговорювати свої страхи, зокрема через страх додатково травмувати батьків або близьких [12, с. 29].

Враховуючи, що кожен підліток має унікальний досвід війни та по своєму реагує на стрес, арттерапія є гнучким методом, що дозволяє налаштувати творчі завдання відповідно до потреб кожного. Наприклад, для одного підлітка може бути корисним створення символічних образів, що відображають його переживання, для іншого – робота з матеріалом (ліплення або моделювання), що допомагає зняти фізичну напругу [1].

Часто підлітки, що пережили травму, зазнають труднощів з адаптацією до нових ситуацій, а також з обробкою інформації. Арттерапевтичні методи, що включають створення складних образів або втілення метафор через малюнок або скульптуру, допомагають розвивати когнітивну гнучкість. Вони сприяють тому, щоб підлітки могли по-новому подивитися на свої страхи і навіть трансформувати їх в конструктивні ідеї або образи [19, с. 54].

Арттерапія в роботі з тривожними підлітками спрямована на досягнення кількох основних цілей [24]:

- зниження рівня тривоги та стресу: через малювання, ліплення чи інші творчі заняття підлітки можуть безпечно вивільнити свої емоції, знизити емоційне напруження та переключити увагу на позитивні або нейтральні теми;

- відновлення почуття контролю: творчий процес дає можливість підліткам керувати створенням образів чи об'єктів, що допомагає формувати почуття впевненості у своїй здатності впливати на навколишній світ, навіть у кризових умовах;

- розвиток навичок самовираження: підлітки часто мають труднощі у словесному висловленні переживань, але через творчість вони можуть символічно передати свій внутрішній стан, що сприяє глибшому самопізнанню;

- покращення соціалізації: групові заняття арттерапією допомагають підліткам відчувати підтримку з боку ровесників і фахівців, зменшують ізоляцію та сприяють формуванню нових соціальних зв'язків.

Особливої значущості арттерапія набуває під час роботи з підлітками, які пережили травматичні події, такі як обстріли, вимушене переселення, втрату близьких чи домівки. Для таких підлітків творчість може стати способом повернення до відчуття безпеки. Наприклад, у малюнках вони можуть зобразити свою тривогу або уявлення про те, що приносить їм спокій. Візуалізація цих образів дозволяє не лише розрядити емоційну напругу, а й знайти ресурси для психологічного відновлення [37, с. 34].

Арттерапевтична робота в умовах війни повинна враховувати специфіку переживань підлітків [41, с. 5], наприклад:

– малювання та колажі дають можливість відтворювати як травматичний досвід, так і майбутні цілі чи мрії. Це допомагає підліткам переосмислювати власний досвід і формувати позитивне ставлення до майбутнього [3, с. 4];

– скульптура або ліплення сприяють зняттю фізичної напруги та вивільненню енергії через тактильну взаємодію з матеріалом [33];

– робота з кольором дає можливість підліткам досліджувати емоційний вплив різних відтінків, обираючи ті, які допомагають стабілізувати їхній настрій [36, с. 343];

– групові арттерапевтичні заняття, крім індивідуального впливу, мають додаткові переваги. Вони сприяють формуванню спільного простору для підлітків, що допомагає зменшити відчуття ізольованості, спричинене війною або переселенням. Спільна творчість об'єднує учасників, формуючи у них відчуття підтримки, взаєморозуміння та спільності, які є надзвичайно важливими для підлітків у кризових умовах [62].

У процесі роботи з підлітковими страхами та тривожними станами можуть застосовуватися різноманітні методи, кожен з яких спрямований на м'яку і безпечну взаємодію з внутрішнім світом дитини. Основні методи роботи [54]:

– образотворча терапія – вид арттерапії, коли засобом психологічної допомоги є образотворче мистецтво [17, с. 201] (малюнок, колаж, асамбляж, інсталяція тощо) для вираження емоцій і почуттів; тут дитина через зображення може передати свої переживання, які часто складно висловити словами;

– казкотерапія – різновид бібліотерапії (психологічна допомога за допомогою різних жанрів літератури) [17, с. 123], коли засобом зцілення є казка; за допомогою створення чи дослідження казок дитина досліджує себе, що допомагає їй усвідомити свої емоції та знайти способи їх опанування;

– ігротерапія – метод психологічної допомоги, заснований на застосуванні гри [17, с. 101], коли через створення ігрових ситуацій дитина може безпечно моделювати свої переживання та вчитися долати труднощі;

– метафоричні асоціативні картки – це інструмент, що використовується діагностики, психологічної корекції та розвитку; є набором картинок, які що стимулюють асоціативне мислення і дають можливість дитині через візуальні символи розкрити свої страхи та тривоги й знайти внутрішні ресурси для їх подолання [17, с. 183];

– пісочна терапія – використання піску для психологічної допомоги особистості, що включає роботу з об'єктами у піску та предметну скульптуру з піску [17, с. 208]; це дає дитині можливість проєктувати свої почуття на ігровий простір, досліджувати їх і знаходити рішення.

Ефективним є мультимодальний підхід в арттерапії, який полягає у поєднанні різних різних форм творчості, наприклад, малювання і письма, фотографії і казкотерапії, ліплення і малювання тощо.

Добре також використовувати арттерапевтичні трансформації, наприклад, дитині пропонується «намалювати» свій страх або створити його з глини, а потім трансформувати його в щось позитивне.

Окрім арттерапії у роботі з тривожними підлітками доцільно використовувати техніки релаксації, які спрямовані на зниження рівня

тривожності через навчання цілеспрямованим керуванням диханням і тілесною напругою.

Ці методи не лише допомагають дитині усвідомити й подолати страхи та тривоги, а й сприяють розвитку емоційного інтелекту, самоусвідомлення та внутрішньої гармонії. Поєднання творчих технік створює середовище, в якому дитина відчувається вільною і захищеною, що є ключовим для ефективної корекції і терапії [54].

Також важливим аспектом є гнучкість арттерапії, що дозволяє проводити її навіть у складних обставинах, наприклад, у тимчасових прихистках, школах чи на евакуаційних пунктах. Матеріали для творчості можуть бути простими, але сам процес є терапевтичним і цінним для емоційного стану підлітка.

Ще однією особливістю арттерапії під час війни є використання метафоричного та символічного підходу. Наприклад, підлітки можуть створювати малюнки або історії, які відображають їхні емоції та ситуації у символічній формі, що дозволяє працювати зі складними переживаннями опосередковано. Такий підхід знижує ризик ретравматизації та забезпечує м'якший процес емоційного відновлення [11].

Для уникнення ретравматизації важливо також враховувати певні застереги у використанні арттерапії у роботі з дітьми і підлітками під час війни.

По-перше, дітям і підліткам не варто пропонувати «намалювати війну» чи їхній травматичний досвід, оскільки це може викликати ретравматизацію [2].

По-друге, уникати запитань «Що ти намалював/намалювала?», «Чому ти це намалював/намалювала?». Краще запропонувати: «Розкажи про свій малюнок».

По-третє, використовувати, контрольовані матеріали для творчості: кольорові олівці, олійну (воскову) пастель. Бути обережними з використанням фарб, особливо коли дитина знаходиться у гострому стані.

Особливо бути обережними із застосуванням малоконтрольованої акварелі. Можна використовувати більш контрольовані акрил і гуаш. Корисною є робота з глиною, оскільки вона ефективно «всмоктує» і контейнерує емоції, заземляє. Прийнятними є також пластилін і спеціальне солоне тісто [2].

Застосування арттерапії в умовах війни сприяє розвитку емоційної стійкості підлітків, допомагає їм справлятися з тривогою та стресом, а також формує конструктивні стратегії подолання життєвих труднощів. У такий спосіб арттерапія допомагає не лише стабілізувати психоемоційний стан, а й сприяє соціальній та емоційній адаптації підлітків, підтримуючи їхній розвиток навіть у складних кризових умовах.

Висновки до розділу

У першому розділі теоретично досліджено особливості застосування арттерапії у роботі з тривожними підлітками під час війни

Виявлено, що підлітковий вік є перехідним періодом між дитинством і дорослістю, що супроводжується значними фізіологічними, емоційними та соціальними змінами. У цей час формуються почуття дорослості, прагнення до автономії, інтерес до взаємин з однолітками та самовизначення. Хоча період може бути складним через внутрішні та зовнішні конфлікти, він є ключовим етапом становлення особистості, розвитку рефлексії, моральних цінностей та соціальних навичок.

Визначено, що тривожність у підлітків під час війни є природною реакцією на екстремальні умови, що суттєво впливають на їхню психіку, емоції та поведінку. Постійний стрес, невизначеність і втрата почуття безпеки посилюють емоційну напругу та викликають труднощі у соціальній і психологічній адаптації. Важливо своєчасно забезпечувати підліткам підтримку, створювати стабільне середовище та надавати доступ до ресурсів

для подолання тривожності, аби запобігти негативним наслідкам для їхнього майбутнього розвитку.

Зауважено, що арттерапія є дієвим та універсальним інструментом роботи з підлітками, які стикаються з підвищеною тривожністю та емоційними труднощами, особливо в умовах війни. Вона сприяє зниженню рівня стресу, покращенню настрою, розвитку самовираження та формуванню відчуття безпеки. Завдяки творчим технікам підлітки отримують можливість безпечно опрацьовувати свої переживання, символічно передавати емоції та конфлікти, а також знаходити внутрішні ресурси для подолання складних життєвих ситуацій. Арттерапія допомагає відновлювати психологічну рівновагу, сприяє соціалізації та підтримує розвиток емоційної стійкості навіть у кризових умовах.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВІЙНИ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ АРТТЕРАПІЇ ДЛЯ ЇЇ КОРЕКЦІЇ

2.1 Організація та методи емпіричного дослідження тривожності підлітків

Для реалізації мети та поставлених завдань нашого дослідження було визначено рівень самооцінки підлітків за такими методиками:

- Тест «Шкала реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (ШРОТ) [65];
- Опитувальник «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова) [38];
- «Шкала соціально-ситуативної тривожності» О. Кондаша [63];
- Шкала тривожності Бека [64];
- Авторська анкета для виявлення тривожності підлітків під час війни (А. Федосюк).

Нижче пропонуємо короткий опис цих методик.

Опис тесту «Шкала реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (ШРОТ) [65]

Опитувальник Спілбергера-Ханіна використовується для оцінки реактивної та особистісної тривожності. Він складається з двох підшкал.

Перша підшкала оцінює ситуативну тривожність, яка відображає поточний емоційний стан, пов'язаний із реакцією на стресові ситуації. Вона враховує відчуття страху, напруження, неспокою та нервозності, що можуть змінюватися залежно від ситуації.

Друга підшкала визначає особистісну тривожність як стійку характеристику, що відображає схильність людини сприймати багато

ситуацій як загрозливі. Висока особистісна тривожність означає більшу чутливість до стресів і тенденцію до тривожних реакцій у широкому спектрі обставин.

Методика включає 40 питань: 20 для оцінки ситуативної тривожності та 20 – особистісної. Відповіді оцінюються за 4-бальною шкалою, а результати інтерпретуються так: до 30 балів – низький рівень, 31-44 – середній, 45 і більше – високий [65].

Отримані результати у балах можна побачити у Додатку А.

Опис опитувальника «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова) [38]

Опитувальник Тейлора використовується для оцінки тривожності як особистісної характеристики, визначаючи її загальний рівень. Методика складається з 50 тверджень, на які респондент відповідає «так» або «ні».

Підрахунок результатів:

- У твердженнях 1-37 враховуються відповіді «так».
- У твердженнях 38-50 – відповіді «ні».
- Відповіді «не знаю» підраховуються для всіх тверджень, їх кількість ділиться на 2.

Сума цих трьох показників визначає рівень тривожності:

- До 15 балів – низький рівень.
- 16-20 балів – нижче середнього.
- 21-23 бали – середній.
- 24-27 балів – вище середнього.
- 28-50 балів – високий.

Отримані результати у балах представлено у Додатку Б.

Опис методики «Шкала соціально-ситуаційної тривожності О. Кондаша» [63]

Методика «Шкала соціально-ситуаційної тривожності», розроблена О. Кондашом у 1973 році, має на меті вимірювання рівня тривожності не шляхом прямої оцінки переживань або симптомів тривоги, а через оцінку різноманітних ситуацій, які можуть викликати тривожність у людини. Цей підхід дає можливість з'ясувати, які саме ситуації є найбільш стресовими для респондента, а також допомагає виявити конкретні джерела тривоги в різних соціальних контекстах.

Особливістю цієї методики є те, що вона оцінює не власні переживання респондента, а його оцінку ситуацій, в яких він може опинитись. Це дає змогу точніше визначити, які аспекти соціальної взаємодії чи шкільного життя спричиняють у людини найбільшу тривожність. Тому шкала не залежить у такій мірі від здатності учня до інтроспекції, що може бути корисно при роботі з дітьми або підлітками.

Структура методики включає кілька основних типів ситуацій, кожен з яких відповідає певному виду тривожності:

Шкільні ситуації – ці питання пов'язані з навчальним процесом, взаємодією з учителями та однокласниками. Вони дозволяють визначити рівень тривожності, що виникає в умовах школи.

Самооцінні ситуації – оцінюються ситуації, що актуалізують уявлення людини про себе, її почуття власної значущості та самоповаги. Вони дають змогу визначити рівень тривожності, пов'язаної з самооцінкою.

Міжособистісні ситуації – ці питання стосуються взаємодії з іншими людьми, зокрема стосунків з однолітками, друзями та родичами. Вони дозволяють оцінити рівень тривожності в міжособистісних взаєминах.

Кожна ситуація оцінюється за п'ятибалльною шкалою, де респонденту пропонується оцінити, наскільки ситуація викликає у нього тривогу чи дискомфорт [63]:

0 – ситуація зовсім не неприємна;

- 1 – ситуація викликає незначне занепокоєння;
- 2 – ситуація досить неприємна, людина б із задоволенням unikнула її;
- 3 – ситуація дуже неприємна, викликає сильне занепокоєння, тривогу чи страх;
- 4 – ситуація є вкрай неприємною, вона спричиняє сильний страх та неспокій, і людина не в змозі її витримати.

Для виявлення рівня тривожності в різних сферах життя, підраховуються бали за певними групами питань:

- шкільна тривожність: оцінюються питання, що стосуються шкільних ситуацій, зокрема стосунків з учителями та переживань, пов'язаних з навчальним процесом (питання 1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30);

- самооцінна тривожність: оцінюються ситуації, які стосуються самооцінки, переживань щодо власного іміджу та самоповаги (питання 3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29);

- міжособистісна тривожність: оцінюються ситуації, що пов'язані з міжособистісними стосунками, комунікацією з іншими людьми (питання 2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26).

Методика дає можливість отримати детальну картину тривожності респондента, зокрема виявити, які ситуації у шкільному та соціальному житті викликають у нього найбільше занепокоєння, а також які аспекти його самооцінки є джерелами тривоги. Це важливо для корекції тривожних станів та адаптації у навчальних та соціальних середовищах [63].

Під час аналізу результатів враховується вік та стать учасників. Стандартні показники для порівняння тривожності в різних вікових і статевих групах подано у Додатку В.

Опис методики «Шкала тривожності Бека» [64]

Шкала тривожності Бека є клінічною тестовою методикою, яка використовується для скринінгу тривожних розладів та оцінки рівня вираженості тривоги. Ця методика дає можливість швидко визначити,

наскільки виражена тривожність у досліджуваного, що допомагає в подальшій діагностиці та корекції тривожних станів. Вона включає в себе 21 пункт, кожен з яких описує типові симптоми тривожності, які можуть бути як фізичними, так і психологічними.

Респонденту пропонується оцінити кожен симптом за шкалою від 0 до 3, де:

0 балів – симптом зовсім не турбує;

1 бал – симптом турбує незначно;

2 бали – симптом турбує помірно;

3 бали – симптом турбує сильно.

Ці бали дозволяють точно виміряти інтенсивність тривожності та її вплив на загальний стан респондента. Після того, як всі пункти будуть оцінені, результати сумуються для визначення загального рівня тривожності. Інтерпретація результатів виглядає так:

0-21 балів – низький рівень тривоги, що свідчить про відсутність значних тривожних симптомів;

22-35 балів – середній рівень тривоги, що вказує на наявність помірних симптомів, які можуть потребувати уваги;

36 і більше балів – високий рівень тривоги, що вказує на виражену тривожність і необхідність терапевтичного втручання.

Шкала Бека дає можливість не лише визначити наявність тривожних симптомів, але й оцінити їхній рівень, що допомагає психологам при плануванні подальшої корекційної роботи з пацієнтом [64].

Отримані результати у балах можна знайти в Додатку Г.

Опис авторської анкети для виявлення тривожності підлітків під час війни (А. Федосюк)

У рамках цього дослідження було розроблено анкету для виявлення рівня тривожності підлітків під час війни в Україні з таких причин:

- Військові дії є потужним стресовим чинником, який може значно вплинути на емоційний стан підлітків. Існуючі стандартизовані методики оцінки тривожності, хоча й валідні та надійні, не завжди враховують специфічні аспекти впливу війни, як-от страх за власне життя, загрози безпеці або нестабільність у соціальній і навчальній сферах. Розроблена анкета дозволяє глибше дослідити саме ці фактори в контексті війни.

- Оскільки багато стандартних тестів були розроблені в умовах мирного часу, їхні запитання можуть не відповідати специфіці ситуації, в якій опинились українські підлітки. Наша анкета враховує такі фактори, як постійна загроза вибухів, сирени повітряної тривоги, зміни в соціальному житті та навчанні тощо; та, відповідно, дає можливість точніше оцінити зміни у рівні тривожності через вплив війни.

- Анкета була спеціально розроблена для дослідження підліткової аудиторії, враховуючи їхні вікові особливості та емоційну вразливість. Вона містить прості та зрозумілі запитання, які відповідають рівню розвитку цієї вікової групи, що полегшує відповіді та підвищує валідність результатів.

- На відміну від стандартизованих методик, власна анкета дозволяє гнучко формулювати запитання для вивчення конкретних аспектів дослідження. Це дає можливість врахувати як загальний рівень тривожності, так і специфічні прояви, пов'язані саме з військовим конфліктом (наприклад, реакції на сирени або хвилювання щодо майбутнього через війну).

- Анкета дозволяє не лише виміряти рівень тривожності, але й проаналізувати зміни в емоційному стані підлітків, порівнюючи їх до та під час військових дій. Це допоможе визначити, наскільки тривожність зросла і які фактори спричиняють найбільший стрес у цьому контексті.

Анкета містить 10 запитань, на які потрібно відповісти «так» або «ні».

Перелік запитань:

1. Чи стали Ви частіше відчувати хвилювання або тривогу з початком війни?

2. Чи виникли у Вас проблеми зі сном (безсоння, часті пробудження) з початком війни?
3. Чи відчуваєте Ви тривогу або страх під час перегляду новин про війну?
4. Чи почали Ви більше хвилюватись про своє майбутнє через війну?
5. Чи змінилось Ваше бажання спілкуватись з друзями через війну?
6. Чи важко Вам зосередитися на навчанні через події в країні?
7. Чи зменшилась Ваша фізична активність або бажання займатися спортом з початком війни?
8. Чи стало Вам важче спілкуватись з родиною через постійні тривоги?
9. Чи викликають у Вас звуки сирен або вибухів сильну тривогу чи страх?
10. Чи відчуваєте ви, що Ваш емоційний стан значно погіршився через війну?

У наступному підрозділі подано аналіз результатів за кожною описаною методикою.

2.2 Аналіз результатів дослідження тривожності підлітків

У дослідженні взяли участь 61 особа – учні 7-8 класів (віком 12-14 років): 32 (52,5 %) хлопців і 29 (47,5 %) дівчат.

Далі розглянемо результати за кожною методикою.

Тест «Шкала реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (ШРОТ)

У таблиці 2.1 продемонстровано, розподіл показників ситуативної та особистісної тривожності за тестом.

Таблиця 2.1 – «Результати тесту «Шкала реактивної і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (ШРОТ)»

Рівні / Шкали	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
	%	к-ть осіб	%	к-ть осіб
Низький рівень (до 30 балів)	31,1 %	19	37,7 %	23
Середній рівень (30-45 балів)	39,3 %	24	37,7 %	23
Високий рівень (більше 45 балів)	29,5 %	18	24,6 %	15

З таблиці 2.1 можна побачити, що найбільшою є група підлітків із середнім рівнем ситуативної та особистісної тривожності (24 і 23 осіб або 39,3 % і 37,7 % відповідно). Особи які входять до цієї групи у більшості випадків відзначаються стриманістю, розсудливістю та впевненістю в ситуаціях міжособистісної взаємодії та спілкування.

Високий рівень ситуативної тривожності було виявлено у 18 (29,5 %) досліджуваних, що свідчить про те, що їхній емоційний стан напруженості зумовлений конкретними ситуаціями і може змінюватися за інтенсивністю та протягом часу. Низькі показники за цією шкалою спостерігаються у 19 (31,1 %) респондентів, що вказує на їхню здатність швидко адаптуватися до непередбачуваних ситуацій, попри супутній емоційний дискомфорт і тривогу.

Високий рівень особистісної тривожності виявлено у 15 (24,6 %) респондентів, що свідчить про її наявність як індивідуально-психологічної особливості. Вона проявляється у вигляді очікування несприятливих подій та є фактором дезадаптації в процесі комунікації. Низький рівень особистісної тривожності спостерігається у 23 (37,7 %) опитаних підлітків, що вказує на відсутність її як постійної індивідуальної характеристики та здатність особистості адаптуватися до непередбачуваних змін навколишнього середовища.

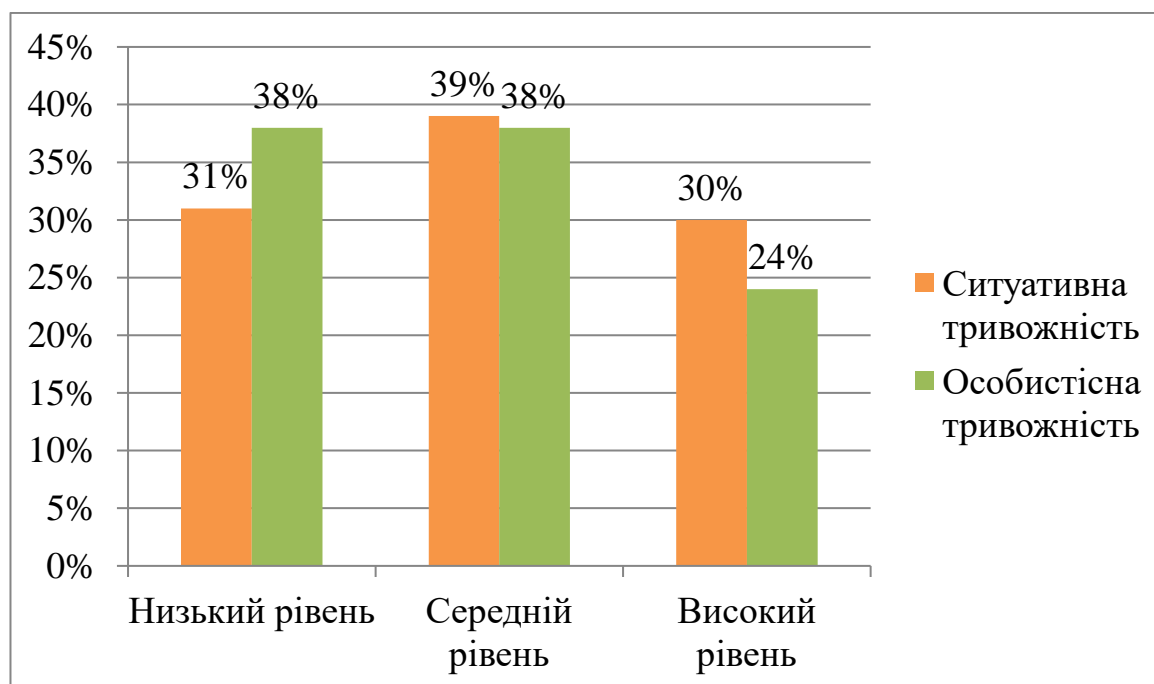


Рисунок 2.1 – Рівні ситуативної та особистісної тривожності у відсотках

З рисунку 2.1 видно, що показники високого рівня за шкалою самооцінки ситуативної тривожності дещо перевищують показники шкали самооцінки особистісної тривожності. Це можна пояснити тим, що в певних ситуаціях повсякденного життя тривожність виникає навіть у тих, хто зазвичай її не відчуває. Саме це і є суттю ситуативної тривожності, яка проявляється лише в конкретних ситуаціях і характеризується напругою, занепокоєнням та нервозністю. За несприятливих умов ситуативна тривожність може перерости в особистісну.

Опитувальник «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова)

Результати за цією методикою подано у таблиці 2.2 і рисунку 2.2.

Таблиця 2.2 Результати опитувальника «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова)

Рівень тривожності	Кількість осіб	%
Низький	10	16,4
Нижче середнього	19	31,1
Середній	12	19,7
Вище середнього	16	26,2
Високий	4	6,6

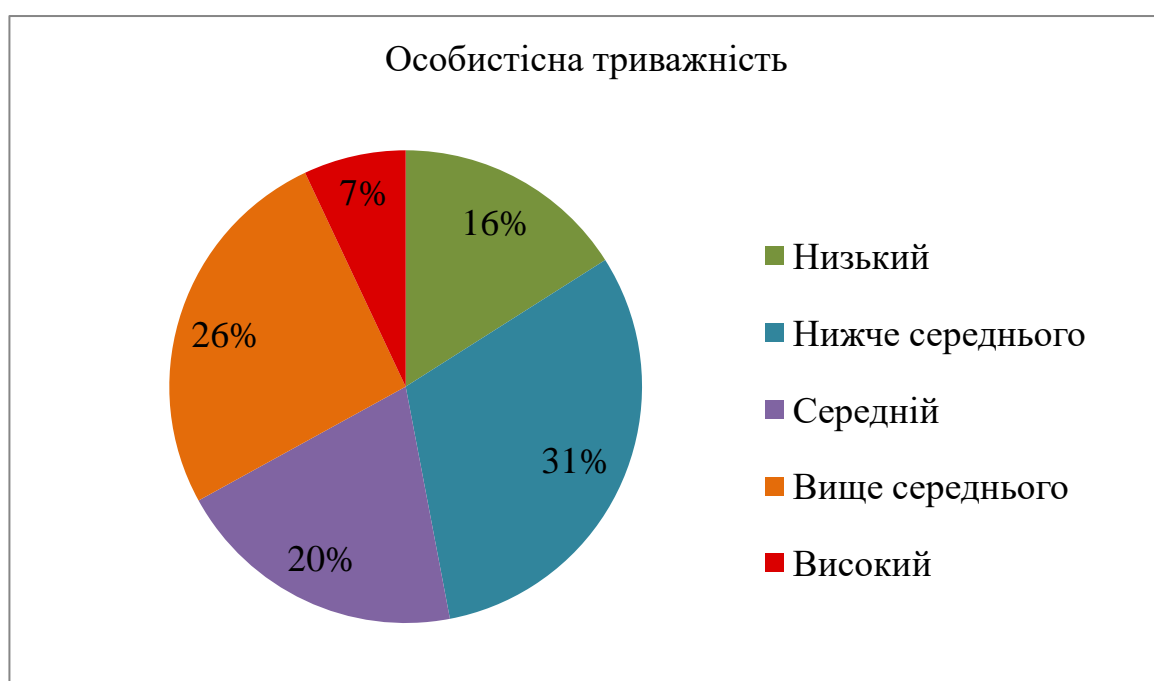


Рисунок 2.2 – Результати за опитувальником «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М. М. Пейсахова) у відсотках (%)

Як видно з таблиці 2.2 і рисунку 2.2, для 4 (6,6 %) підлітків притаманний високий рівень особистісної тривожності. У 16 осіб 26,2 % рівень тривожності вище середнього. Середній рівень тривожності виявлено у 19,7 % (12 осіб), нижче середнього – у 31,1 % (19 осіб) і низький – у 16,4 % (10 осіб) вибірки. Таким чином, у вибірці переважають підлітки з рівнем тривожності вище і нижче середнього.

Підлітки з високим рівнем тривожності зазвичай сильніше реагують на труднощі, навіть якщо ситуації, які вони сприймають як стресові, здаються незначними. Високий рівень тривожності часто супроводжується негативною самооцінкою, почуттям невпевненості у власних силах та можливостях. Через страх невдачі або негативних наслідків вони можуть уникати нових завдань, соціальних взаємодій.

Як зазначалось, вище 19,7 % підлітків продемонстрували середній рівень тривожності, а нижче середнього зафіксовано у 31.1 % респондентів. Підлітки з помірним рівнем тривожності зазвичай адекватно оцінюють ситуації, не хвилюються через незначні проблеми, але в складних обставинах можуть проявляти емоційні реакції. Зазвичай вони відчують себе комфортно, впевнені у своїх силах і вміють контролювати емоції, не дозволяючи їм взяти верх. Здебільшого такі підлітки орієнтовані на досягнення своїх цілей, прагнуть до щастя і не надто загострюють увагу на невдачах. Однак у критичних ситуаціях вони можуть відчувати переживання і розчарування.

У 16 % підлітків виявлено низький рівень тривожності. Підлітки з низьким рівнем особистісної тривожності зазвичай не переймаються через невдачі або дрібниці. Однак у деяких випадках вони можуть виявляти підвищене почуття відповідальності. Часто вони намагаються справити враження спокійних і впевнених, намагаючись приховати внутрішню тривогу. Зовні вони можуть виглядати незворушними, але всередині переживають ситуації набагато глибше. Таким чином, рівень тривожності може проявлятися у кожного індивідуально.

«Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша

Як видно з таблиці 2.3 та рисунку 2.3, дуже високий рівень шкільної тривожності діагностовано у 1 підлітка (2 %). Високий рівень шкільної тривожності мають 5 підлітків (8 %). Ці діти помітно вирізняються серед

однолітків постійним хвилюванням у типових шкільних ситуаціях, таких як відповідь біля дошки, контрольні роботи, або коли вчитель обирає, хто буде відповідати, чи оголошує результати тестування. У таких випадках тривожність не лише погіршує результати діяльності, але й ускладнює досягнення успіхів у навчанні.

Таблиця 2.3 Результати дослідження за методикою «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша

Вид тривожності	Рівень тривожності, особи (%)				
	Надто спокійний	Нормальний	Дещо підвищений	Високий	Дуже високий
Шкільна	7 (11,5 %)	30 (49,2 %)	18 (24,6 %)	5 (8,2 %)	1 (1,6 %)
Самооцінна	3 (4,9 %)	31 (50,8 %)	15 (24,6 %)	10 (16,4 %)	2 (3,2 %)
Міжособистісна	5 (8,2 %)	23 (37,7 %)	19 (31,1 %)	11 (18 %)	3 (4,9 %)
Загальна	6 (9,8 %)	32 (52,5 %)	17 (27,9 %)	5 (8,2 %)	1 (1,6 %)

Нормальний рівень шкільної тривожності, виявлений у 49 % респондентів, свідчить про те, що шкільні проблеми викликають у них занепокоєння лише в окремих випадках. Підвищений рівень шкільної тривожності спостерігається у 30 % підлітків, для яких багато шкільних ситуацій є досить неприємними, і вони б радо їх уникнули. «Надто спокійний» рівень тривожності виявлено у 11 % респондентів. Для них шкільні труднощі не викликають значних переживань і можуть бути сприйняті навіть байдуже. До цієї групи можуть належати як учні з дуже високою успішністю, які впевнені у своїх знаннях, так і ті, хто навчається погано, і тому не відчувають занепокоєння через відсутність інтересу до навчання.

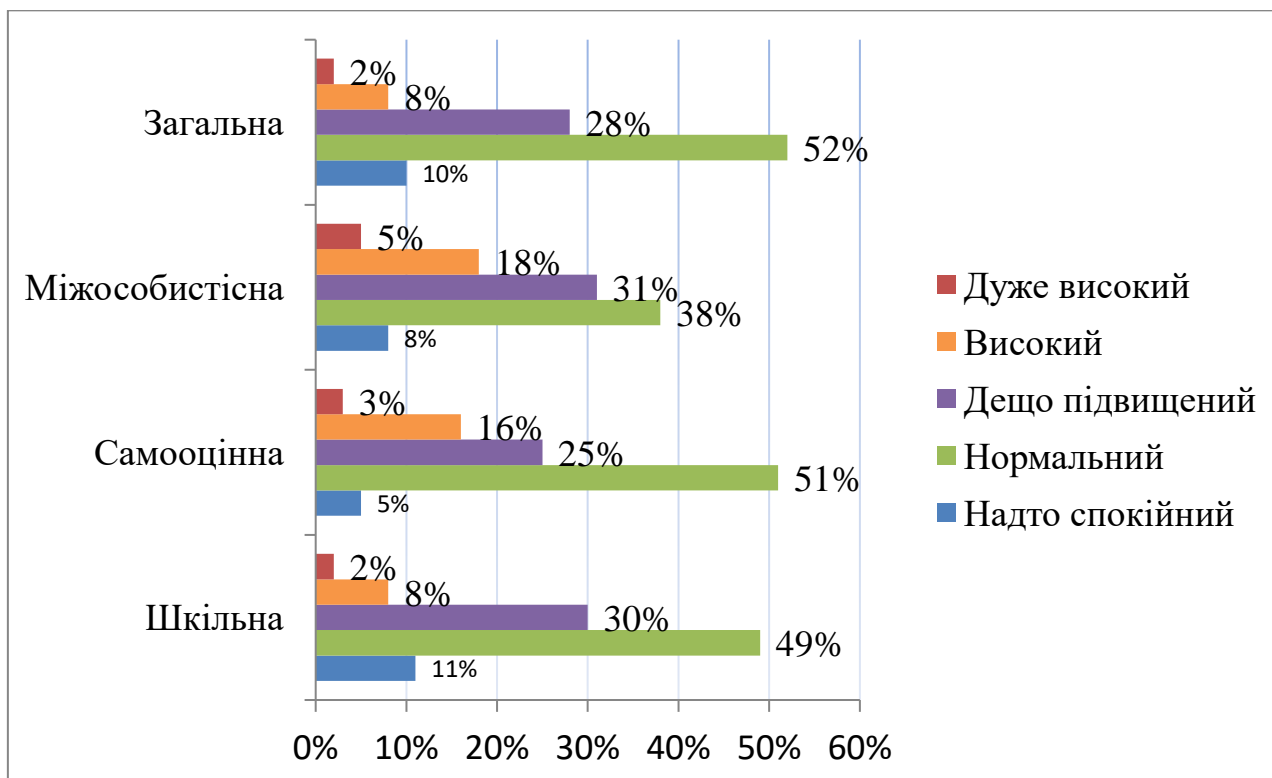


Рисунок 2.3 – Результати дослідження за методикою «Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша у %

Як видно з таблиці 2.3 і рисунку 2.3, за шкалою «самооцінна тривожність» найбільшою є група підлітків з нормальним рівнем самооцінної тривожності – 51%. 25% школярів мають дещо підвищений рівень самооцінної тривожності, а 16% – високий. Найменші групи підлітків з надто спокійним (5%) та дуже високим (3%) рівнями тривожності. Особливості самооцінної тривожності, пояснюються процесом формування самосвідомості в підлітковому віці, адже у цей період підлітки починають усвідомлювати свої потреби, здібності, емоції та мотиви поведінки. Самосвідомість проявляється в здатності оцінювати свої можливості та приймати рішення на основі цієї оцінки, що допомагає обґрунтовувати їхні дії та вчинки. Підлітки вже здатні аналізувати свої досягнення не лише через оцінки чи думки дорослих і однолітків, але й через власну оцінку успіхів як у навчанні, так і в позашкільних активностях. Саме їхнє ставлення до власної діяльності формує уявлення про себе, свої можливості та здібності.

За шкалою «міжособистісної тривожності» найчисельніші групи підлітків з нормальним (38 %) та дещо підвищеним (31 %) рівнями. Високий рівень міжособистісної тривожності виявлено у 18 % школярів, дуже високий – у 5 % та надто спокійний у 8 %. Такі результати пояснюються тим, що спілкування з однолітками відіграє ключову роль у формуванні особистості підлітка, адже завдяки взаємодії підлітки мають змогу змінювати ролі – бути як лідером, так і підлеглим. Приналежність до групи підвищує впевненість у собі та надає можливості для самоствердження. Орієнтуючись на думки ровесників і впливаючи на них, підліток розвиває в собі ті якості, які найбільше цінуються у його колі.

Загальна тривожність опитаних підлітків має такий розподіл: нормальний рівень – 52 %, надто спокійний – 10 %, дещо підвищений – 28 %, високий – 8 %, дуже високий – 2 %. Такі показники можуть свідчити про те, що у підлітковому віці рівень тривожності дещо вищий, ніж в інших вікових періодах. Це можна пояснити наявністю великої кількості внутрішніх конфліктів і суперечностей. Підлітки вже відчують себе дорослими, але дорослі досі сприймають їх як дітей. Такі протиріччя, у поєднанні з несприятливими факторами роблять старшокласників ще більш уразливими до психологічних травм і проблем у важливих для них сферах, що підвищує їхню тривожність.

Шкала тривожності Бека

У таблиці 2.4 та рисунку 2.4 подано результати опитування підлітків за шкалою тривожності Бека.

Результати, подані у таблиці 2.4 і рисунку 2.4, показують, що більшість опитаних підлітків (61 %) мають середній рівень тривожності, що свідчить про те, що тривожність є природною складовою їхнього розвитку. Це може бути пов'язано з адаптацією до соціальних, академічних та особистісних викликів, які виникають у підлітковому віці. Середній рівень тривожності дає

можливість підліткам бути достатньо активними та успішними у своїй діяльності, хоча певні стресові ситуації можуть викликати занепокоєння.

Таблиця 2.4 Результати опитування за Шкалою тривожності Бека

Рівень тривожності	Кількість осіб	%
Низький	21	34,4
Середній	37	60,7
Високий	3	4,9

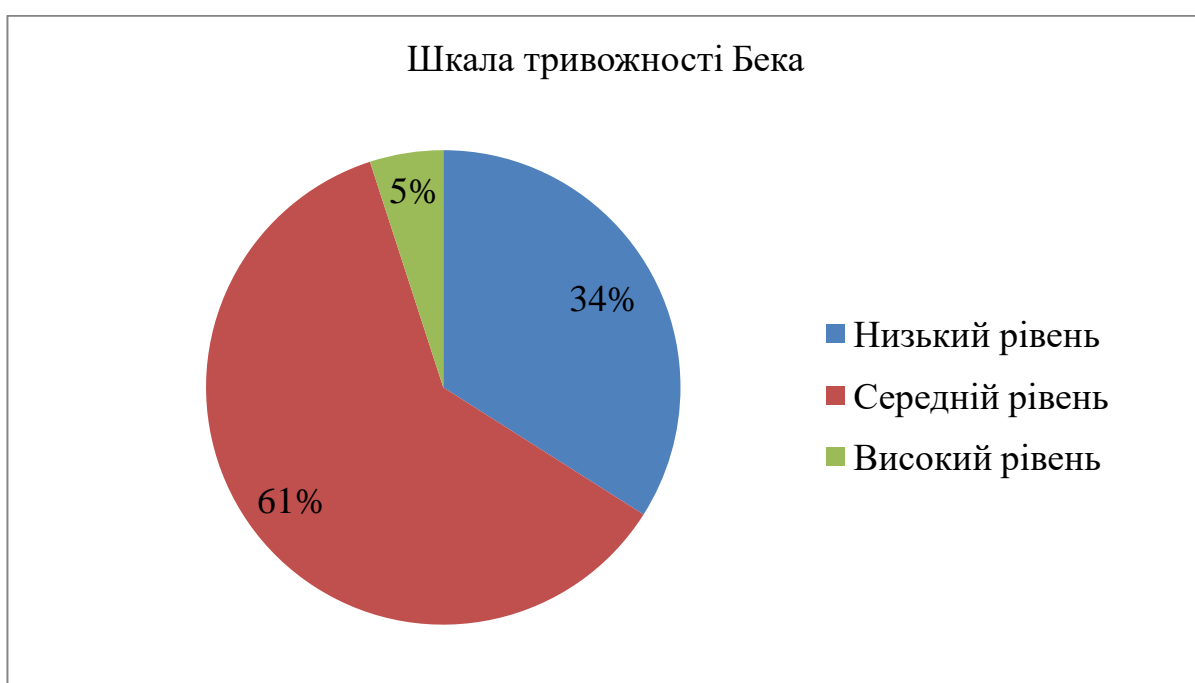


Рисунок 2.4 – Результати опитування за Шкалою тривожності Бека у %

34 % респондентів мають низький рівень тривожності, що говорить про їхню стійкість до стресу та здатність контролювати свої емоції. Ці підлітки, ймовірно, краще справляються з проблемами і не відчують значних психологічних труднощів у повсякденних ситуаціях.

Водночас високий рівень тривожності спостерігається у 5 % опитаних. Це свідчить про те, що у цієї групи підлітків тривожність є домінуючим емоційним станом, який може негативно впливати на їхнє самопочуття,

навчання та соціальну адаптацію. Вони потребують додаткової психологічної підтримки для подолання тривожних станів.

Власно розроблена анкета для виявлення тривожності підлітків під час війни

Результати анкетування підлітків подано у таблиці 2.5.

Таблиця 2.5 Результати анкетування підлітків

Запитання	Так	Ні
1. Чи стали Ви частіше відчувати хвилювання або тривогу з початком війни?	57 %	43 %
2. Чи виникли у Вас проблеми зі сном (безсоння, часті пробудження) з початком війни?	36 %	64 %
3. Чи відчуваєте Ви тривогу або страх під час перегляду новин про війну?	33 %	67 %
4. Чи почали Ви більше хвилюватись про своє майбутнє через війну?	49 %	51 %
5. Чи змінилось Ваше бажання спілкуватись з друзями через війну?	21 %	79 %
6. Чи важко Вам зосередитися на навчанні через події в країні?	35 %	65 %
7. Чи зменшилась Ваша фізична активність або бажання займатися спортом з початком війни?	19 %	81 %
8. Чи стало Вам важче спілкуватись з родиною через постійні тривоги?	23 %	77 %
9. Чи викликають у Вас звуки сирен або вибухів сильну тривогу чи страх?	47 %	53 %
10. Чи відчуваєте Ви, що Ваш емоційний стан значно погіршився через війну?	49 %	51 %

На основі отриманих результатів анкетування підлітків (таблиця 2.5) можна зробити такі висновки: 57 % респондентів зазначили, що стали частіше відчувати хвилювання або тривогу з початком війни. Це вказує на те,

що більшість підлітків переживають підвищений рівень стресу через військові дії, що є очікуваним в умовах кризи.

Хоча більшість респондентів не відчувають проблем зі сном (64 %), 36 % все ж зазначають безсоння або часті пробудження. Це свідчить про те, що тривожні події війни впливають на якість сну значної частини підлітків. При цьому лише 19 % респондентів відчули зниження фізичної активності, що може свідчити про відносну стійкість до фізичних змін у більшості підлітків.

Як видно з таблиці 2.5, більшість опитаних підлітків (57 %) стали частіше хвилюватися і тривожитися з початком війни. Інші 43 % такого за собою не зауважують.

При цьому лише 36 % зауважили в себе проблеми зі сном від початку війни, решта – 64 % – підлітків змін зі сном не відзначають.

33 % підлітків відчувають тривогу або страх під час перегляду новин про війну, що може вказувати на негативний вплив медійного контенту на їхній емоційний стан, але 67 % опитаних тривоги не відчувають.

Половина респондентів (49 %) почала більше хвилюватися про своє майбутнє через війну. Це свідчить про значний психологічний тиск на молодь щодо невизначеності в умовах військових дій та їхнього впливу на подальше життя. Водночас інша половина – 51 % – опитаних підлітків таких хвилювань не мають.

47 % респондентів відчувають сильну тривогу або страх під час звуків сирен або вибухів, що підкреслює глибокий емоційний вплив реальних загроз на підлітків. Інші 53 %, вочевидь, до звуку повітряної тривоги адаптувалися, оскільки зазначили, що не відчувають сильну тривогу чи страх. Варто зауважити, що, можливо, відповідаючи на це запитання, підлітки зацентрували свою увагу на слові «сильно», в цілому переживаючи запитані емоції.

Лише 21 % підлітків зазначили, що їхнє бажання спілкуватись з друзями змінилось, що свідчить про відносну стабільність соціальних контактів.

Водночас, 23 % підлітків повідомили про труднощі в спілкуванні з родиною через постійні тривоги, що вказує на певні зміни у внутрішньосімейних стосунках під впливом війни. Інші 77 % такого за собою не зауважують.

49 % респондентів відчують погіршення свого емоційного стану через війну, а 35 % мають труднощі з концентрацією на навчанні. Це підкреслює вплив війни на емоційну та когнітивну сферу підлітків. Водночас 51 % і 65 % досліджених відповідно не визнають за собою зазначених труднощів.

Лише 19 % опитаних зазначила, що їхня фізична активність або бажання займатися спортом з початком війни зменшились. Переважна більшість – 81 % – цього не зауважують.

Підсумуємо результати, отримані за нашим анкетуванням:

– близько половини опитаних підлітків підтверджує, що потерпає від тривоги через війну;

– інша половина заперечує у себе прояви тривоги, пов'язані з війною; це може свідчити або про те, що підлітки намагаються виглядати краще в очах психологині, яка проводила опитування, або про те, що діти адаптувалися умов війни.

Враховуючи те, що результати за іншими методиками показують перевагу тривоги середнього і нижче середнього рівня, можна припустити, що опитані підлітки дійсно адаптувалися до умов війни.

У цілому, ми отримали такі результати за нашим дослідженням:

– за тестом «Шкала реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності» Спілбергера–Ханіна (ШРОТ) переважають підлітки із середнім рівнем ситуативної та особистісної тривожності, при цьому підлітків із високим рівнем обох показників менше, ніж з високим;

– за опитувальником «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М. М. Пейсахова) переважають підлітки із рівнем тривожності нижче і вище середнього;

– за «Шкалою соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша у вибірці переважають підлітки з нормальним рівнем тривожності, досить високий показник і дітей з дещо підвищеною тривожністю;

– за шкалою тривожності Бека, найбільше досліджених із середнім рівнем тривожності, підлітків із високою тривожністю дуже мало;

– за авторською анкетною, виявлено, що кількість досліджених, які відзначають і не зауважують у себе прояви підвищеної тривоги від початку війни, майже однакова.

Результати емпіричного дослідження подані у нашій статті [56].

В цілому, результати за всіма використаними у дослідженні методиками, збігаються і свідчать про те, що опитані підлітки, загалом, адаптувалися до умов війни. Водночас виявлена значна кількість дітей, які мають підвищений рівень тривожності, пов'язаний із війною, а отже, вони потребують психологічної допомоги. Відповідно, у наступному підрозділі ми наводимо комплекс практичних рекомендацій щодо використання арттерапії у психологічній роботі з тривожними підлітками під час війни.

2.3 Рекомендації щодо використання арттерапії у роботі з тривожними підлітками під час війни

У роботі, спрямованій на зменшення тривожності у підлітків під час війни, важливо враховувати причини її виникнення та особливості проявів. Виходячи з отриманих діагностичних даних, створюються відповідні корекційні програми, які спрямовані на зниження тривожності та розвиток позитивного емоційного фону у підлітків. Ефективність такої корекційно-розвивальної роботи залежить від тісної співпраці між підлітками, їхніми

батьками, вчителями та психологами. Оскільки на цьому етапі розвитку самостійна регуляція емоцій є обмеженою, ключову роль відіграє психологічна підтримка зі сторони значущих дорослих [12, с. 75]. Варто також пам'ятати, що підлітки, які переживають стрес і тривогу через війну, часто мають труднощі з вербалізацією своїх емоцій.

Нижче ми пропонуємо низку загальних рекомендацій, які варто враховувати під час роботи з підлітками в умовах війни.

Рекомендації щодо арттерапевтичної роботи з тривожними підлітками під час війни [13, с. 37]:

Кваліфікація ведучого. Важливо, щоб арттерапевтичну роботу з тривожними підлітками проводив кваліфікований психолог, який має спеціалізацію з арттерапії та досвід роботи з підлітками, що переживають стресові ситуації, зокрема в умовах війни. Це гарантує, що психологічна допомога буде надаватися з урахуванням особливостей емоційного стану підлітків, їх переживань і травм.

Форма роботи. Проведення арттерапії з тривожними підлітками можна проводити як в індивідуальній, так і в груповій формі. Кожна з них має свої переваги й недоліки, які слід враховувати при роботі з тривожними підлітками. Групова арттерапія створює середовище, де підлітки відчують підтримку однолітків. Вони розуміють, що не самотні у своїх переживаннях, і це допомагає знизити тривожність. Спільна творчість сприяє розвитку комунікативних навичок, збагачує творчий досвід і допомагає вивільнити емоційну напругу. Атмосфера довіри у групі може стимулювати підлітків відкриватися, висловлювати свої почуття та отримувати позитивний відгук. Однак групова робота має свої обмеження. Терапевт не завжди може приділити достатньо уваги кожному учаснику. Деякі підлітки можуть почуватися незручно через необхідність відкрито ділитися емоціями [61].

Індивідуальна арттерапія, навпаки, дозволяє повністю зосередитися на одній людині. Підліток отримує можливість працювати у комфортному темпі, глибоко опрацьовувати свої переживання та без страху ділитися найпотаємнішими емоціями. Терапевт має змогу детально аналізувати роботи й адаптувати методики під потреби конкретного підлітка. Така форма підходить для роботи з глибокими та складними темами, які можуть бути незручними для обговорення у групі. Але в індивідуальній терапії відсутній соціальний компонент, важливий для багатьох підлітків. Вона також менш доступна через вищу вартість і потребу в інтенсивній роботі [61].

Таким чином, групова форма арттерапії ефективна для тих, хто потребує соціальної підтримки, а індивідуальна – для підлітків, які потребують персоналізованого підходу. Оптимальним є поєднання обох підходів, щоб максимально врахувати потреби кожного підлітка.

Тривалість занять. Арттерапевтичні заняття не повинні бути надто тривалими, оскільки підлітки, що переживають тривогу, можуть швидко втомлюватися і втрачати концентрацію. Оптимальний час для одного заняття – від 80 до 90 хвилин. Важливо враховувати потребу в перервах для зниження рівня напруги і відновлення емоційного балансу.

Адаптація до стресових умов війни. Підлітки, які переживають війну, часто мають підвищений рівень тривоги. Важливо під час арттерапевтичної роботи враховувати цей фактор. Вправи мають бути націлені на зниження рівня стресу та тривоги, створення емоційної безпеки. Наприклад, можна використовувати техніки, що зосереджені на заземленні, релаксації та зниженні напруги, такі як малювання або ліплення, які допомагають відволіктися від стресових думок і зануритися у творчий процес.

Чутливість до емоцій підлітків. Підлітки з високим рівнем тривожності можуть мати труднощі у вираженні своїх емоцій. Під час арттерапевтичних занять важливо дотримуватися чутливого підходу, даючи можливість підліткам виражати свої переживання через творчість без осуду

або оцінки. Арттерапія має бути процесом, який допомагає відкрити емоції, а не придушувати їх.

Використання ресурсних технік. З метою зниження тривожності та підвищення емоційної стійкості, важливо вводити техніки, що допомагають підліткам знаходити внутрішні ресурси для подолання стресу. Це можуть бути вправи на створення «сильних образів» або малюнків, що символізують ресурси або підтримку, а також використання позитивних образів для боротьби з негативними емоціями.

Створення безпечного простору. Арттерапевтична робота з підлітками має відбуватися в атмосфері безпеки та підтримки. Це важливо для тривожних підлітків, оскільки під час війни вони можуть відчувати себе уразливими. Ведучий повинен забезпечити атмосферу, де кожен підліток може відчути себе вільно і без оцінки, навіть якщо їхні творчі продукти відображають негативні або болючі емоції.

Підтримка через творчість. Арттерапія допомагає підліткам не тільки виражати свої емоції, але й отримувати позитивний зворотний зв'язок через оцінку своїх творчих робіт іншими учасниками групи. Це може бути важливою частиною процесу зниження тривожності, оскільки підлітки відчують підтримку через взаємодію та позитивні реакції з боку однолітків.

Залучення в процес. Тривожні підлітки можуть мати труднощі з ініціативою. Важливо, щоб вправи були цікавими та доступними, стимулюючи підлітків брати участь і не залишати їх без уваги. Ведучий має активно залучати кожного до творчого процесу, давати індивідуальні рекомендації та підкріплювати успіхи кожного учасника, підвищуючи його впевненість.

Безоціночне ставлення до творчих продуктів. Під час арттерапевтичних занять важливо уникати оцінки творчих робіт. Ведучий повинен стимулювати підлітків висловлювати свої емоції щодо робіт, але без порівнянь або суджень типу «гарно/негарно». Важливо, щоб кожен учасник

відчував, що його творчість цінна незалежно від зовнішнього вигляду результату.

Акцент на розвиток емоційної стійкості. Арттерапевтичні заняття з підлітками повинні включати техніки, що допомагають розвивати емоційну стійкість, здатність справлятися з важкими емоціями, такими як страх або тривога. Наприклад, використання метафоричних карток, малювання «сильних» персонажів або символів, які допомагають підліткам розуміти та обробляти свої емоції.

Враховуючи ці рекомендації, ми дібрали рекомендаційні методики з арттерапії, які можуть мати ефективний вплив на тривожність підлітків під час війни.

Так, Е. С. Главінська пропонує низку практичних вправ для зменшення тривожності у підлітків за допомогою малювальної терапії, зокрема [12, с. 75]:

- Зобразити своє хвилювання: запропонувати підлітку намалювати, як він уявляє свій стан тривоги. Потім трансформувати цей малюнок у більш спокійний образ. Порівняти обидва малюнки: у чому їхні подібності та відмінності? Що «спокій» може підказати «хвилюванню»?

- Розмальовування мандал: цей метод сприяє заспокоєнню через медитативний процес створення симетричних малюнків.

- Малюнок «Як позбутися тривоги»: підліткам пропонують зобразити свої ідеї чи способи, які допомагають справлятися з хвилюванням. Важливо також візуалізувати власні ресурси, які сприяють заспокоєнню.

- Створення комфортних умов для творчості: необхідно забезпечити сприятливу атмосферу (заспокійливі кольори, релаксаційну музику, доброзичливе спілкування в невеликих групах) і обговорювати створені малюнки.

- Емоційне вираження через малюнки: малювання допомагає підліткам виразити складні почуття та емоції, що сприяє їх регуляції.

- Робота з батьками: корекція стосунків із батьками через навчання їх розуміння дитини, а також підвищення довіри та зменшення агресії у взаємодії.

- Малювання емоцій: попросіть зобразити свої негативні почуття (страх, злість, образу), а потім додати елементи, які символізують спокій і радість. Це допомагає знизити емоційну напругу.

- Також пропонується враховувати гендерні особливості: для хлопців більш ефективними є вправи, які дозволяють «випустити» накопичену енергію через творчість, а для дівчат – методики, що передбачають обговорення емоцій під час створення арт-об'єктів.

- Додаткові вправи: підліткам можна запропонувати зобразити тривогу як персонажа, а потім трансформувати його в дружнього героя; намалювати речі чи моменти, які викликають радість та щастя; спробувати поєднати протилежні почуття, зображуючи на окремих аркушах те, що дратує, і те, що подобається, а після цього спробувати знайти спосіб їх об'єднати.

I. А. Хозраткулова пропонує використовувати роботу з мандалами як один із ефективних методів зниження тривожності у підлітків під час війни [60, с. 142].

Робота з мандалами (некоректний термін «мандалотерапія») – це спосіб роботи в арттерапії, який полягає у використанні колових зображень, створених клієнтом спонтанно або за вказівками терапевта, для дослідження та діагностики внутрішнього світу людини [47, с. 47].

Малювання мандал допомагає розслабитися, висловити емоції, зняти напругу та знайти внутрішню рівновагу. Процес створення мандали сприяє самовираженню та гармонізації емоційного стану [60, с. 142].

Підлітку пропонують розслабитися, зануритися у свої почуття та використати шаблон кола (5 см). Завдання – інтуїтивно ставити кольорові крапки, не обмірковуючи візерунок, і прислухатися до внутрішніх відчуттів. Через нанесення крапок підліток передає свої емоції і почуття, поступово

досягаючи внутрішнього спокою. Після завершення малюнка підліток аналізує кольори, фрагменти та образи, що відображають його емоційний стан. Якщо зображення викликає негативні відчуття, пропонують змінити його, додати нові елементи або створити нову мандалу для гармонізації стану. Головна мета – не результат, а сам процес творчості, який сприяє зняттю тривожності, розвитку креативності та здатності приймати нестандартні рішення [60, с. 142].

Також можна використати іншу техніку мандалотерапії, де підліткам пропонується розмалювати 9 невеликих кіл, орієнтуючись на власні емоції та почуття. Кожне коло символізує певну емоцію, наприклад: сум, гнів, злість, страх, тривогу, здивування, любов, радість і задоволення. Роботу зазвичай починають із негативних емоцій і завершують позитивними, але вибір емоцій можна змінювати залежно від стану клієнта. Після розфарбовування з клієнтом обговорюють, коли він востаннє переживав ці емоції та де саме вони відчуваються у тілі. У фіналі клієнту пропонують скласти власну композицію, розмістивши ці мандали на великому колі так, як він це відчуває [22, с. 71].

Техніка «Монотипія» дає можливість без слів виразити те, що діти відчувають, через кольори і форми. Це дає можливість випустити накопичене емоційне напруження і знайти способи виразити навіть складні і заплутані почуття та активізувати позитивні емоції. Вона підходить для дітей від 10 років і старших.

Клієнту пропонують протерти скло, нанести на нього кольорові краплі фарби у довільному порядку, обираючи кольори, які відповідають його емоційному стану. Поки фарба свіжа, на скло прикладається аркуш паперу, який потрібно розгладити для створення відбитка. Після цього папір обережно знімають, отримуючи абстрактний малюнок. Коли фарби висихають, клієнт розглядає зображення, намагаючись побачити у ньому

певні образи. Якщо цього не вдається, він може додати деталі, малюючи те, що підказує фантазія [22, с. 72].

В. Назаревич пропонує техніку *«Чорний квадрат»*. Ця техніка ефективно допомагає підліткам впоратися з тривожністю та іншими негативними емоціями під час війни. Вона спрямована на трансформацію негативних переживань через творчий процес і активізацію внутрішніх ресурсів [22, с. 73].

Підлітку пропонують намалювати на аркуші чорний квадрат, який символізує його негативні переживання або те, що його турбує. Далі за бажанням можна домалювати будь-що, що зробить картину приємною. Головне – щоб результат подобався самому підлітку. Розмір чорного квадрата показує, наскільки сильні негативні переживання (великий квадрат може вказувати на сильний стрес), а додані елементи та кольори розповідають про можливість підлітка знайти ресурс і позитив у складній ситуації [22, с. 73].

Психомалюнок «Я до стресу», «Я під час стресу», «Я після стресу» допомагає підліткам краще зрозуміти, як стрес впливає на їхні емоції, поведінку та самопочуття. Для цього потрібно взяти аркуш паперу й розділити його на три частини. У кожній частині слід намалювати себе в різні моменти: до, під час і після стресової ситуації. Малюнок може бути простим або символічним – головне, щоб він відображав ваші внутрішні відчуття. Коли малюнок буде готовий, варто уважно подивитися на нього. Зверніть увагу, як ви виглядаєте у кожній ситуації. Подумайте, який малюнок вам подобається найбільше і чому. Потім зосередьтеся на тому, який вам не подобається, та спробуйте зрозуміти, які емоції він у вас викликає. Ця вправа дозволяє усвідомити, як саме стрес змінює ваш стан, і допомагає знайти способи справлятися з ним у майбутньому. Обговорення своїх малюнків із

терапевтом чи групою може стати додатковою підтримкою у пошуку шляхів подолання складних ситуацій [9].

Техніка «Створення маски» є потужним арттерапевтичним методом, спрямованим на розвиток самопізнання, рефлексії та усвідомлення своєї багатогранності у стосунках із зовнішнім світом. Вона допомагає підліткам досліджувати свій образ, який вони презентують іншим, а також усвідомлювати позитивні та негативні аспекти своєї особистості. Ця техніка може бути корисною для зниження рівня тривожності, адже дозволяє дослідити власне «Я» у безпечному форматі творчої діяльності [22, с. 90].

Учасник створює маску, яка символізує його образ, видимий для інших. Це може бути уявлення про те, як його сприймають оточуючі, або як він сам хоче, щоб його бачили. На аркуші паперу малюється овал обличчя, додаються очі, рот, інші деталі. Потім, використовуючи фарби, олівці, ножиці та клей, учасник створює повноцінну маску, додаючи елементи, що символізують різні аспекти його особистості. Процес супроводжується спокійною атмосферою, яка сприяє вільному самовираженню.

Після завершення роботи варто обговорити почуття підлітків. Під час аналізу створеної маски важливо враховувати: її вигляд, колір, форми можуть відображати домінуючі емоції учасника, якщо відсутні очі та рот, це може вказувати на бажання уникнути контакту з оточенням або страх висловлювати свої думки. Якщо учасник відчувається добре, «одягаючи» маску, це свідчить про успішну адаптацію його образу до зовнішнього світу. Якщо маска викликає дискомфорт, це може сигналізувати про внутрішній конфлікт або тривожність [22. С. 90].

Ця техніка не лише сприяє емоційному розвитку, але й допомагає дослідити і зрозуміти особистісні конфлікти, що дозволяє підліткам ефективніше працювати над своєю тривожністю та емоційною стійкістю.

Вправа «Безпечне місце» нині, через війну і, по факту відсутність безпечного місця, рекомендована для подачі через назви «Місце сили», «Приємне місце», «Комфортне місце» тощо. Ця вправа допоможе підліткам знайти спокій і відчуття себе в безпеці. Для початку варто створити комфортну атмосферу в приміщенні, де всі учасники зможуть розслабитися. Пояснити, що завданням буде уявити своє приємне, комфортне місце, місце сили – простір, де вони почуваються добре та спокійно. Це може бути як реальне місце, так і вигадане: пляж, ліс, кімната, фантастичний світ. Спочатку варто попросити учасників сісти зручно, заплющити очі та розслабитися. Нехай вони уявлять своє приємне місце, звертаючи увагу на деталі: що вони бачать, чують, відчувають, які запахи або звуки їх оточують. Це місце – їхній особистий простір, де можна відпочити від тривоги і відновити сили. Після кількох хвилин уявлення запропонуйте відкрити очі й перейти до творчості. Нехай кожен спробує зобразити своє приємне місце на папері або створити його з пластиліну чи глини. Це допоможе краще закріпити образ уявного місця та пов'язати його з приємними емоціями.

Коли всі завершать свої роботи, запросіть їх поділитися тим, що вони створили. Запитайте, чому вони обрали саме це місце, які емоції переживали під час виконання, і як це місце допомагає їм почуватися спокійніше. На завершення підкресліть, наскільки важливо мати таке уявне місце, куди можна повертатися подумки в складних ситуаціях. Це може стати простим, але ефективним способом подолання стресу та тривоги [30].

Техніка «Каракулі» допоможе підлітку розслабитися, дослідити свій емоційний стан і зняти внутрішнє напруження. Для виконання потрібен аркуш паперу, олівці, фарби або пензлі. Під час цієї вправи включають музику, яка задає ритм і настрій, а учасник має створити малюнок, використовуючи каракулі, лінії та крапки. Головне – не намагатися щось намалювати конкретно, а просто дати волю руці й почуттям [22, с. 74].

Після завершення роботи учасник дивиться на свій малюнок і аналізує, що йому нагадує ця абстрактна композиція. Він може замислитися, які емоції викликає малюнок, як він пов'язаний з його теперішнім станом або думками. Важливо також помітити, чи було легко виконувати завдання і яку назву він хотів би дати своєму твору. Техніка дозволяє відчувати свободу у творчості, позбавляє страху зробити «неправильний» малюнок і допомагає краще зрозуміти себе. Для терапевта це можливість спостерігати, як учасник взаємодіє з завданням, чи вдалося йому розслабитися, а також які емоції з'являються в процесі й після завершення роботи [22, с. 74].

Ще одна арттерапевтична техніка з малюванням каракуль – *«Каракулі і метаморфози»* спрямована на зняття емоційної напруги та перетворення негативних емоцій на творчий досвід. Виконуючи цю вправу, людина малює довільні лінії й каракулі без будь-якої мети чи задуму, повністю віддаючись спонтанності. Для більшої свободи рухів можна навіть закрити очі. На аркуші утворюється хаотичний клубок ліній, у якому слід знайти конкретний образ. Потім цей образ потрібно доопрацювати та розвинути, а після завершення скласти коротку розповідь про нього. Після виконання вправи учасник аналізує, який образ йому вдалося побачити, що він означає і які емоції викликає. Складання розповіді допомагає глибше усвідомити внутрішній зміст образу та його зв'язок із переживаннями чи ситуаціями в житті. Ця техніка дозволяє відкрити доступ до підсвідомих переживань через спонтанність і творчість. Образи, які з'являються в каракулях, відображають внутрішній стан людини, і їхнє доопрацювання допомагає зробити ці переживання більш зрозумілими та опрацьованими. Для терапевта важливо звернути увагу на вибір образу, його значення для учасника та емоції, які виникають під час обговорення, оскільки це допомагає краще зрозуміти клієнта [22, с. 75].

В. Назаревич також розробила вправу з використанням каракуль, а саме – «*Чоловічки з каракуль*», яка допомагає підліткам зняти емоційне напруження, впоратися з негативними почуттями та активізувати уяву. Для виконання вправи учасник концентрується на своєму емоційному стані, який потребує корекції, і починає малювати на аркуші хаотичні каракулі. Важливо не задумуватися над формами чи результатом, а просто дати волю руці. Коли малюнок готовий, учасник шукає в ньому зображення людини або кількох людей, які виконують якусь дію. Якщо образ не знаходиться, можна його домалювати.

Далі потрібно уявити, хто ці чоловічки, що вони роблять, які емоції переживають, і створити коротку історію про них. Під час обговорення важливо з'ясувати, які почуття викликала ця вправа, чи було складно знайти образи, і що означають чоловічки для учасника. Їхні дії, емоції та вигляд часто відображають внутрішні переживання, бажання або реакції людини. Завдяки такій вправі можна краще зрозуміти свої емоції, навчитися з ними працювати і навіть відчувати полегшення. Для терапевта це можливість дізнатися більше про стан клієнта і допомогти йому усвідомити зв'язок між своїми емоціями та діями [22, с. 75].

Корисною у роботі з тривожними підлітками буде *техніка «Страус»*. Вона допомагає людині розібратися зі своїми страхами, зрозуміти їхній зміст і знайти способи справлятися з ними без уникання. Учаснику пропонують обрати з набору фігурки, які він хоче закопати в пісочниці. Після цього він закопує їх, а потім відкопує, пояснюючи, які асоціації викликають ці предмети і чому саме вони обрані. В процесі клієнт досліджує свої почуття, пов'язані з фігурками, та обговорює, чому виникло бажання їх закопати і що змінилося після того, як вони були відкопані. Під час вправи важливо звертати увагу на емоції, які супроводжують ці дії, а також на інтенсивність реакцій. Ця техніка дозволяє учаснику безпечно «зустрітися» зі своїми страхами, зрозуміти їхній вплив і спробувати переосмислити їх у більш

конструктивному ключі. Для терапевта важливо спостерігати за тим, як клієнт працює із закопуванням і відкопуванням фігурок, адже це може вказати на ступінь готовності до роботи зі страхами і можливості їх подолання [22, с. 76].

Підлітки, особливо в умовах війни, часто стикаються з емоційною напругою, стресом і тривогою, але можуть не знати, як правильно і безпечно виразити ці почуття. *Техніка «Фігурка емоцій»* дає їм можливість ідентифікувати та зовнішньо проявити свої емоції, що є першим кроком до їхнього усвідомлення та аналізу. Клієнт обирає фігурки, які символізують конкретні емоції: радість, сум, здивування, страх і злість. Кожній із фігурок пропонується дати назву, яка відобразить її значення для клієнта. Під час роботи учасник пояснює, чому обрав саме ці фігурки та як вони пов'язані з його емоціями. Терапевт звертає увагу на вибір, назви фігурок і розміри, які можуть відобразити силу чи масштаб певних емоцій. Ця техніка дозволяє людині краще зрозуміти свої почуття, побачити їх у символічному вигляді та обговорити, як ці емоції проявляються в житті. Такий підхід сприяє усвідомленню переживань і вмінню їх конструктивно висловлювати [22, с. 77].

Техніка «Карта емоцій» дозволить підліткам більш глибоко зрозуміти і дослідити свої емоції. Для цього учасник має згадати і записати емоції, які він відчував протягом останнього часу. Потім він створює візуальне зображення цієї емоційної сфери у вигляді планети, на якій кожна емоція представлена певним символом чи об'єктом. Потрібно також позначити маршрут руху, що з'єднає ці емоції, і розповісти, як виглядає життя на такій планеті. Клієнт дає цій планеті назву, що також є частиною процесу осмислення.

У процесі рефлексії після виконання вправи, учасник відповідає на кілька запитань про те, які емоції проживають на його планеті, як це впливає

на умови життя та взаємодію з іншими емоціями. Це допомагає глибше розглянути динаміку своїх емоцій та зрозуміти, які з них є найбільш значущими чи проблемними на цей момент.

У цій методиці планета символізує емоційну сферу особистості, і її оцінка дає можливість усвідомити власні переживання. Малюнок планети та її елементи відображають інтенсивність і значущість емоцій, зокрема через розмір, колір і деталі. Звернення уваги на маршрут також дозволяє виявити, чи спрямовані емоції на майбутнє, чи вони зосереджені на минулому [22, с. 78].

Техніка «Розморозка емоцій» спрямована на допомогу людині в усвідомленні та вираженні своїх емоцій, а також на розвиток уміння контролювати емоційні реакції. Учасник повинен пригадати 5–7 емоцій, які він відчував протягом дня, включаючи навіть негативні. Завдання полягає в тому, щоб не боятися висловлювати ці емоції через малюнки, даючи їм образи та підписуючи їх. Після цього клієнту пропонують змінити негативні образи на більш позитивні, щоб зменшити негативний вплив, який ці емоції можуть мати.

Після виконання вправи, учаснику ставляться питання для рефлексії, щоб допомогти проаналізувати, які емоції переважають у його малюнку, які з них позитивні, а які – негативні. Також він має оцінити, які образи найбільше привертають увагу чи дратують, а також поділитися своїми відчуттями, що змінилися після переробки певних образів.

Інтерпретуючи малюнок, важливо звернути увагу на кольори, розміри та символічне значення образів, оскільки вони можуть вказувати на те, як клієнт сприймає ці емоції. Особливу увагу слід приділяти розташуванню образів, адже їх сусідство може відображати взаємозв'язок емоцій, а центральний образ часто показує найважливіше емоційне переживання [22, с. 79].

Техніка «Знайомство зі страхом» допомагає підлітку усвідомити свої страхи, з'ясувати їх причини та знайти шляхи для їх подолання. Під час цієї вправи клієнт створює малюнок або ліпить образ, який символізує його основний страх. Це може бути будь-який об'єкт чи істота, яка асоціюється з негативними емоціями або переживаннями. Після того, як робота завершена, клієнту пропонують провести «знайомство» зі своїм страхом, задаючи різні запитання, що допомагають глибше усвідомити ставлення до цього страху [22, с. 79].

Запитання сприяють тому, щоб клієнт описав цей образ: який він, добрий чи злий, що він може сказати, як він сприймається в тілі. Це дозволяє не лише обговорити свій страх, а й змінити ставлення до нього. Окрім того, клієнт має змогу змодельовати можливість «подружитися» зі своїм страхом, домовитися з ним або навіть змінити його. Важливо звернути увагу, чи змінюється інтенсивність страху після цієї роботи.

У процесі інтерпретації важливим є ставлення клієнта до створеного образу: чи готовий він взаємодіяти з ним, змінювати або позмагатися з ним. Якщо під час роботи клієнт виявляє бажання змінити образ або відчуває дискомфорт, це може вказувати на внутрішні зміни в ставленні до страху. Якщо ж малюнок чи ліплення продовжує викликати сильне негативне переживання, клієнту пропонують «попрощатися» зі своїм страхом і знищити образ, що є символічним жестом його відпускання [22, с. 80].

Вправа «Парасолька» допомагає підлітку впоратися із тривожністю, формуючи відчуття захищеності та навчаючи знаходити позитивні ресурси для подолання стресу. Підлітку пропонується намалювати захисну парасольку, яка оберігає від зовнішніх негараздів, і розфарбувати її так, як йому хочеться. Потім дитина малює себе під цією парасолькою, створюючи відчуття затишку та безпеки. Далі вона визначає кордони захисту парасольки, які окреслюють простір, що її оберігає. Останнім кроком дитина уявляє, що парасолька має чарівну здатність приносити радість, і зображає ті

речі, які викликають у неї позитивні емоції. Після завершення роботи важливо обговорити, як ці радості можуть стати джерелом підтримки у складні моменти [40].

Техніка «Автопортрет у пісочниці» спрямована на розвиток саморефлексії та усвідомлення своїх якостей через створення символічного образу в пісочниці. Підліток за допомогою піску та фігурок створює автопортрет, що відображає його особистість, використовуючи асоціації для наповнення образу. Після завершення роботи образ аналізується за допомогою запитань, які допомагають розкрити його емоційне наповнення, символічне значення фігурок і взаємозв'язок між ними. Такий процес дає змогу дослідити як позитивні, так і негативні сторони своєї особистості, зрозуміти свої цінності та емоції [22, с. 95].

Техніка «Страшна маска» використовується для роботи з негативними емоціями, такими як страх, гнів, злість та ненависть. Завдання клієнта полягає в тому, щоб згадати ці емоції і за допомогою підручних матеріалів створити маску, яка символізуватиме одну з них. Після того як маска готова, клієнт має одягнути її та виголосити монолог, починаючи зі слів: «Я – страх...» або інша емоція, яку маска уособлює. Це дозволяє клієнту виразити і пережити ці емоції через міміку та пантоміміку, а також допомагає розширити уявлення про власні переживання [22, с. 81].

Після цього відбувається рефлексія: клієнт відповідає на запитання, що стосуються емоцій, які він переживав під час створення маски і під час її носіння. Це дозволяє проаналізувати, чи було складно виразити емоції, чи були якісь труднощі в процесі створення маски, а також – як він почувався, коли її одягнув. Під час аналізу звертається увага на те, чи маска може налякати інших і для чого клієнту особисто потрібен цей образ.

У процесі інтерпретації важливо зосередитися на деталях маски, особливо на тих її частинах, які найбільш виражені, оскільки це може вказувати на те, як саме клієнт переживає і виражає цю емоцію. Маска в

даному випадку є не лише символом емоцій, а й інструментом для опрацювання та трансформації негативних переживань [22, с. 81].

У груповій формі роботи корисною буде виконання вправи «*Малюнок по колу*» – це арттерапевтична методика, спрямована на вивчення і корекцію того, як людина реагує на зовнішні впливи та взаємодіє з навколишнім світом через творчість. У цьому процесі учасники створюють малюнки, які відображають їх емоційний стан і переживання на даний момент. Учасникам пропонується сісти в коло і на одному аркуші паперу створити малюнок, що відображає їх поточний емоційний стан. Після завершення роботи малюнок передається сусідові зліва, який додає свій елемент. Це продовжується до тих пір, поки кожен учасник не залишить свій внесок у кожному малюнку. Після завершення роботи обговорюються відчуття та переживання, які виникли під час роботи і взаємодії з іншими. Під час роботи, коли кожен учасник додає до малюнка свій елемент, підлітки вчаться приймати зміни і бути гнучкими в процесі взаємодії з іншими. Це може бути корисно для них, адже в умовах війни зміни – це постійна реальність, і вміння адаптуватися та змінюватися стає важливою навичкою [28].

Пропонуємо кілька наших авторських арттерапевтичних вправ, які ми використовували у власній психологічній роботі з підлітками під час війни:

«*Камінь сили*» (А. Федосюк). Ця вправа спрямована на підтримку відчуття внутрішньої стійкості. Дайте підліткам пластилін чи глину, щоб вони створили «камінь сили» – символ сміливості та впевненості. Запропонуйте додати кольори чи елементи, які асоціюються із захистом. Після створення «каменя» обговоріть, як його можна використовувати для нагадування про внутрішню силу.

«*Мій захисник*» (А. Федосюк). Запропонуйте намалювати уявного захисника, який завжди поруч. Це може бути персонаж, тварина або символ. Розмовляйте про якості цього захисника та його роль у житті

підлітка. Вправа допомагає знизити почуття безпорадності й підвищити впевненість.

Малюнок «Образ тривоги» (А. Федосюк). Попросіть підлітків намалювати, як вони уявляють свою тривогу – у формі кольорів, ліній або символів. Потім запропонуйте змінити цей малюнок так, щоб він став менш загрозливим (наприклад, додати світлі кольори чи заокруглити форми). Після завершення обговоріть, як вони почувалися під час трансформації тривоги.

«Лист надії» (А. Федосюк). Запропонуйте підліткам написати або намалювати лист самому собі в майбутньому, коли ситуація покращиться. У цьому листі можна описати свої мрії, цілі чи слова підтримки. Це допоможе їм зосередитися на позитивному майбутньому та подолати почуття безнадії.

«Кольори настрою» (А. Федосюк). Попросіть підлітків обрати кольори, які відповідають їхньому настрою зараз, і створити абстрактний малюнок. Обговоріть, які почуття викликає малюнок і як можна додати в нього більше кольорів, що асоціюються зі спокоєм або радістю.

Створення «Щоденника надії» (А. Федосюк). Запропонуйте вести щоденник, у якому записуються моменти радості, вдячності чи досягнення, навіть найменші. Додатково підлітки можуть прикрашати сторінки малюнками або вирізками з журналів, що підсилюють позитивні асоціації.

За особистими спостереженнями підлітки зазвичай реагують на такі методики з інтересом, особливо якщо їм надається свобода творчого самовираження.

Створення «каменя сили» викликає почуття захищеності. Багато хто відзначає, що їм приємно створювати власний символ, деякі навіть носять цей «камінь» із собою і він стає для них як талісман та нагадує, що вони можуть подолати будь-які труднощі.

Коли підлітки малюють «свого захисника», багато з них із задоволенням вигадують персонажів чи образи, які їм здаються сильними або добрими. Вони говорять, що це допомагає уявити, що вони не самі, і що поруч є хтось, хто завжди підтримає.

Вправа з малюнком «Образ тривоги» іноді спершу викликає невеликий дискомфорт, адже потрібно візуалізувати свої страхи. Але коли вони починають змінювати цей малюнок, додаючи світлі кольори або м'якші форми, багато хто відчуває полегшення.

«Лист надії» часто викликає теплі емоції. Підлітки діляться, що написати чи намалювати свої мрії й увітати себе у майбутньому допомагає їм не втрачати віру в те, що все буде добре. Це мотивує їх рухатися вперед.

Методика «Кольори настрою» завжди сприймається з цікавістю. Підліткам подобається обирати кольори, які відображають їхній стан, і потім думати, як зробити свій малюнок більш радісним. Зазвичай після виконання цієї вправи підлітки мають піднесений настрій.

Для корекції тривожності підлітків ефективним методом може бути використання бібліотерапії – одного з видів арттерапії. Л. Подкоритова, зокрема, зазначає, що ведення щоденників є важливим інструментом активної бібліотерапії [43]. Цей метод може допомогти підліткам не тільки знизити рівень тривожності, а й сприяти розвитку позитивної самооцінки. Ведення різних типів щоденників дозволяє підліткам рефлексувати, оцінювати свої емоції і досягнення, а також знижувати стресові переживання. Ось кілька видів щоденників, які можуть бути корисні для корекції тривожності та підвищення самооцінки [42]:

«Щоденник успіхів». У цьому щоденнику підліток фіксує лише свої досягнення та позитивні моменти. Важливо записувати навіть найменші успіхи: будь-які перемоги, нові досягнення чи вдалі спроби. Цей щоденник є дуже корисним для підлітків з низьким рівнем самооцінки, оскільки допомагає їм зосередитися на своїх сильних сторонах, що є важливим елементом для зниження тривожності. Регулярне ведення «Щоденника успіхів» може допомогти побачити прогрес і відчути власну значущість.

«Щоденник моїх «Я»». Цей щоденник дає можливість підліткам дослідити різні аспекти свого «Я». Для кожного аспекту виділяється окрема

сторінка, на якій підліток може записати: «Я – реальна/ий», «Я – ідеальна/ий», «Хто я», «Мої знання, уміння, навички», і так далі. Підлітки періодично переглядають і доповнюють ці переліки, що дозволяє їм здійснити глибший самоаналіз і працювати над корекцією власного образу «Я». Це сприяє формуванню більш чіткого та реалістичного уявлення про себе, що знижує рівень тривожності і допомагає підліткам побачити свою цінність.

«Щоденник інсайтів». У цьому щоденнику підлітки записують важливі усвідомлення та почуття, які виникають раптово, часто під час стресових ситуацій або після важливих переживань. Цей щоденник допомагає підліткам бути більш уважними до своїх емоцій та думок, що дозволяє краще розуміти себе і знижувати тривогу. Щоденник може бути як паперовим, так і цифровим – записи можна робити у телефоні, що дає змогу мати його під рукою в будь-який час. Такий підхід сприяє розвитку емоційної грамотності та самоконтролю.

«Щоденник сновидінь». Ведення такого щоденника дає змогу підліткам досліджувати свої підсвідомі переживання через аналіз сновидінь. Записуючи свої сни, підлітки можуть використовувати структуровану чи вільну форму, наприклад, описувати: «події напередодні – сновидіння – події після». Це дозволяє поглибити самоаналіз і краще розуміти свої емоції та внутрішні переживання, що може допомогти знизити рівень тривожності. Такі записи також сприяють розвитку саморозуміння та усвідомлення своїх переживань [42].

Ці щоденники дають можливість підліткам глибше усвідомлювати свої емоції, аналізувати стресові ситуації, працювати з тривожністю і підтримувати позитивне ставлення до себе. Ведення таких щоденників не тільки допомагає розвивати навички самоконтролю і самоусвідомлення, але й створює можливість для здорового вираження емоцій, що є важливим аспектом для подолання тривожних станів у підлітковому віці.

Таким чином, для психологічної роботи з тривожністю підлітків є значна кількість арттерапевтичних технік і методик. Зокрема ефективними для відреагування і корекції тривожності є образотворчі техніки, особливо ліплення (пластиціювання) і промальовування, а також ведення щоденників. Варто також пам'ятати, що під час війни доцільно використовувати арттерапевтичні матеріали, які контролюються – олівці, гуашеві й акрилові фарби, пастель. Потрібно бути обережними з аквареллю як з найменш контрольованою фарбою. Арттерапевтичну роботу з підлітками найбільш доцільно здійснювати у груповій формі та поєднувати її з індивідуальною, якщо в тому є потреба.

Висновки до розділу

Для визначення рівня тривожності підлітків, ми використали такі методики: тест «Шкала реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності» Спілбергера - Ханіна (ШРОТ); опитувальник «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова); «Шкала соціально-ситуативної тривожності» О. Кондаша; Шкала тривожності Бека; Власно розроблена анкета для виявлення тривожності підлітків під час війни.

За результатами методики «Шкала реактивної і особистісної тривожності» (ШРОТ) Спілбергера-Ханіна встановлено, що найбільшу частку підлітків складають респонденти із середнім рівнем ситуативної та особистісної тривожності (39 % і 38 % відповідно). Високий рівень ситуативної тривожності виявлено у 30 % підлітків, натомість низькі показники ситуативної тривожності у 31 % респондентів. Високий рівень особистісної тривожності спостерігається у 24 % підлітків, а 38 % підлітків мають низький рівень особистісної тривожності.

За опитувальником «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова), високий рівень особистісної тривожності виявлено у 7 %

підлітків, а рівень вище середнього – у 26 %. Середній рівень тривожності у 20 % респондентів, а низький рівень – у 16 %.

«Шкала соціально-ситуаційної тривожності» О. Кондаша дала змогу виявити, що у 2 % підлітків дуже високий рівень шкільної тривожності, а високий – 8 %. Нормальний рівень шкільної тривожності спостерігається у 49 % респондентів. У 30 % підлітків діагностовано підвищений рівень, низький рівень шкільної тривожності, або «надто спокійний», характерний для 11 % учнів. За шкалою самооцінної тривожності найбільша група – 51 % має нормальний рівень, 25 % – дещо підвищений, 16 % – високий, а 3 % та 5 % – дуже високий і надто спокійний відповідно. За шкалою міжособистісної тривожності нормальний рівень спостерігається у 38 % підлітків, дещо підвищений – у 31 %, високий – у 18 %, дуже високий – у 5 %, а надто спокійний – у 8 %. Загальна тривожність підлітків розподілилася таким чином: 52 % – нормальний рівень, 28 % – дещо підвищений, 8 % – високий, 2 % – дуже високий, і 10 % – надто спокійний.

Шкала тривожності Бека показала, що більшість досліджуваних – 61 % – має середній рівень тривожності, 34 % респондентів мають низький рівень тривожності, високий рівень тривожності виявлено у 5 % підлітків.

Анкетування підлітків показало, що 57 % підлітків стали частіше відчувати тривогу через війну, що свідчить про підвищений рівень стресу. Хоча 64 % не мають проблем зі сном, 36 % відзначають безсоння чи часті пробудження. Лише 19 % зауважили зниження фізичної активності, що вказує на стійкість більшості до фізичних змін. 33 % відчують тривогу під час перегляду новин, а 47 % – страх через звуки сирен чи вибухів, що підкреслює емоційний вплив війни. Половина підлітків (49 %) більше хвилюються про майбутнє через невизначеність ситуації. Соціальні контакти залишаються стабільними для більшості (лише 21 % помітили зміни у спілкуванні з друзями), проте 23 % відчують труднощі в спілкуванні з родиною через постійну тривогу. 49 % респондентів зазначили погіршення емоційного стану, а 35 % – труднощі з концентрацією на навчанні.

Таким чином, за результатами нашого дослідження, значна частина підлітків мають підвищений рівень тривожності, яка проявляється у всіх сферах життя, що свідчить про значний вплив війни на психологічне та когнітивне здоров'я.

На основі отриманих результатів дослідження було розроблено рекомендації щодо застосування арттерапії у роботі з підлітками, які відчують підвищену тривожність через військові дії. Ми створили загальні рекомендації, що охоплюють організаційні аспекти проведення занять, включаючи створення комфортного й безпечного середовища, яке сприяє відкритості та довірі підлітків. До рекомендацій увійшли також спеціально підібрані арттерапевтичні вправи, які ми успішно використовуємо у власній практиці. Ці вправи спрямовані на зниження рівня тривожності, розвиток емоційної саморегуляції та навичок управління стресом. Ми також дібрали різноманітні методики арттерапії, адаптовані до потреб підліткової аудиторії, які сприяють зниженню емоційної напруги, допомагають висловлювати складні почуття та сприяють зміцненню стійкості до стресових ситуацій.

ВИСНОВКИ

За результатами нашої роботи можна зробити такі висновки.

Теоретично досліджено особливості застосування арттерапії у роботі з тривожними підлітками під час війни. Виявлено, що підлітковий вік є перехідним періодом між дитинством і дорослістю, що супроводжується значними фізіологічними, емоційними та соціальними змінами. У цей час формуються почуття дорослості, прагнення до автономії, інтерес до взаємин з однолітками та самовизначення. Хоча період може бути складним через внутрішні та зовнішні конфлікти, він є ключовим етапом становлення особистості, розвитку рефлексії, моральних цінностей та соціальних навичок.

Визначено, що тривожність у підлітків під час війни є природною реакцією на екстремальні умови, що суттєво впливають на їхню психіку, емоції та поведінку. Постійний стрес, невизначеність і втрата почуття безпеки посилюють емоційну напругу та викликають труднощі у соціальній і психологічній адаптації. Важливо своєчасно забезпечувати підліткам підтримку, створювати стабільне середовище та надавати доступ до ресурсів для подолання тривожності, аби запобігти негативним наслідкам для їхнього майбутнього розвитку.

Обґрунтовано, що арттерапія є дієвим та універсальним інструментом роботи з підлітками, які стикаються з підвищеною тривожністю та емоційними труднощами, особливо в умовах війни. Вона сприяє зниженню рівня стресу, покращенню настрою, розвитку самовираження та формуванню відчуття безпеки. Завдяки творчим технікам підлітки отримують можливість безпечно опрацьовувати свої переживання, символічно передавати емоції та конфлікти, а також знаходити внутрішні ресурси для подолання складних життєвих ситуацій. Арттерапія допомагає відновлювати психологічну рівновагу, сприяє соціалізації та підтримує розвиток емоційної стійкості навіть у кризових умовах.

Емпірично досліджено рівень тривожності підлітків. Виявлено, що серед підлітків найбільш поширеним є середній рівень тривожності, проте значна частина демонструє підвищений рівень. Підвищена ситуативна, особистісна, шкільна та міжособистісна тривожність характерна для багатьох респондентів, що вказує на їхню емоційну вразливість у складних життєвих обставинах.

Війна виявилася вагомим чинником, що вплинув на емоційний стан підлітків, посиливши рівень стресу, страху та занепокоєння. Багато з них відзначають погіршення сну, труднощі з концентрацією та емоційний дискомфорт, особливо через невизначеність майбутнього та вплив зовнішніх стресових чинників, таких як сирени чи новини. Водночас більшість підлітків зберігають соціальну активність і стійкість до фізичних змін. Підлітки відзначають часті випадки підвищеного рівня стресу, тривоги та страху, особливо через зовнішні подразники, такі як звуки сирен чи новини, які викликають емоційне напруження. Невизначеність майбутнього також суттєво впливає на їхній емоційний стан, посилюючи занепокоєння та викликаючи труднощі у концентрації.

Ці дані підкреслюють важливість підтримки підлітків у подоланні емоційних труднощів і потребу в ефективних підходах для зниження тривожності та розвитку навичок емоційної регуляції.

На основі отриманих даних розроблено практичні рекомендації щодо використання арттерапії для роботи з тривожними підлітками під час війни. Вони включають організаційні аспекти, спрямовані на створення комфортного, творчого та безпечного середовища, а також добірку ефективних арттерапевтичних вправ і методик. Наведені заходи покликані допомогти підліткам знизити рівень тривоги, розвинути навички емоційної регуляції та навчитися ефективно протистояти стресу, що виникає в умовах кризової ситуації. Основний акцент зроблено на використанні арттерапії як ефективного методу, що сприяє емоційній стабілізації та розвитку навичок саморегуляції. Вправи, включені до рекомендацій, допомагають знижувати

рівень стресу, сприяють вираженню емоцій та покращенню психологічного стану.

Зібрані методики арттерапії адаптовано до потреб підліткової аудиторії, щоб вони могли не лише справлятися з тривогою, а й підвищувати стійкість до стресу, зберігаючи психологічне здоров'я навіть у складних умовах.

Таким чином, була підтверджена гіпотеза дослідження про те, визначення рівня тривожності підлітків дасть можливість розробити деталізовані рекомендації щодо застосування арттерапії у корекційній роботі з тривожними підлітками під час війни.

Перспективи подальших досліджень убачаються у вивченні впливу арттерапевтичних методик на зниження тривожності підлітків у довгостроковій перспективі, розширенні вибірки респондентів з різних регіонів, врахування гендерних особливостей у роботі, а також адаптації запропонованих вправ до індивідуальних особливостей підлітків у кризових ситуаціях.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Анголенко В., Печериця Н. Арт-терапія у соціально-педагогічній роботі. 2024. URL: <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/3835> (дата звернення: 27.11.2024)
2. Арттерапія дітей у часи війни : методичний посібник / за заг. ред. О. Вознесенської, О. Луценко, М. Перун. Київ : ФОП Назаренко Т. В., 2023. 118 с.
3. Атаманчук Н. М. Використання арт-терапевтичних технологій у професійній підготовці майбутніх фахівців з кризової психології. URL: <http://www.baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/464/12471/26077-1?inline=1> (дата звернення: 27.11.2024)
4. Белякова С., Шовкова К. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. 5 (57): 454-458. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/download/4551/4475> (дата звернення: 27.12.2024)
5. Борейчук І. Особливості психокорекційної роботи практичного психолога з тривожними підлітками. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. 3 (31). URL: <http://perspectives.pp.ua/index.php/nauka/article/download/9845/9898> (дата звернення: 27.11.2024)
6. Борух О. А. Вплив засобів масової комунікації на тривожність підлітків у воєнний час. 2022. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/56992> (дата звернення: 27.11.2024)
7. Брашеван О. А., Караджи О. С. Соціально-психологічні особливості підліткового віку. 2024. с. 297. URL: https://www.researchgate.net/profile/Volodymyr-Tkach-3/publication/381408280_12_INTEGROVANIY_HIMICNIY_ZAVDAN_V_BRA

[ZILSKOMU STILI NA TEMU FRAZEOLOGIZMIV UKRAINSKOI MOVI/inks/666c0dfb85a4ee7261c11c28/12-INTEGROVANIY-HIMICNIY-ZAVDAN-V-BRAZILSKOMU-STILI-NA-TEMU-FRAZEOLOGIZMIV-UKRAINSKOI-MOVI.pdf#page=297](https://lib.iitta.gov.ua/666c0dfb85a4ee7261c11c28/12-INTEGROVANIY-HIMICNIY-ZAVDAN-V-BRAZILSKOMU-STILI-NA-TEMU-FRAZEOLOGIZMIV-UKRAINSKOI-MOVI/MOVI.pdf#page=297) (дата звернення: 27.11.2024)

8. Бусел В. Т. Великий тлумачний словник сучасної української мови. Ірпінь. 2007. – 1736 с.

9. Ваганова Н. А., Гулько Ю. А., Латиш Н. М. Творче мислення дітей в умовах інформаційної невизначеності. *Редакційна рада*. 2023. 135. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/735227/1/%D0%97%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%84%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%97.pdf#page=136> (дата звернення: 27.11.2024)

10. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. № 23-24. 2004. С. 41-42.

11. Волощук В. О. Профілактика агресивності учнів молодшого шкільного віку засобами арт-терапії. 2023. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2700/1/%D0%92%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%89%D1%83%D0%BA.pdf> (дата звернення: 27.11.2024)

12. Главінська Е. С. Подолання тривожності підлітків методами малюнкової терапії. 2020. URL: <https://dspace.nau.edu.ua/handle/NAU/45021> (дата звернення: 27.11.2024)

13. Головій А. С. Особливості психологічної корекції самооцінки підлітків засобами арттерапії. 2023. URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/items/fddce4cf-c468-4a2f-b47e-add44ccb60e1> (дата звернення: 27.11.2024)

14. Городиська С. Б. Феномен «вивченої безпорадності» в умовах війни. 2022. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/6591> (дата звернення: 27.11.2024)

15. Гоцман Д. В. Особливості прояву тривожності та самооцінки у підлітковому віці. 2022. URL: <https://archer.chnu.edu.ua/handle/123456789/6575> (дата звернення: 27.11.2024)

16. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології : навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/20870/1/Doslidn%20met_rizn_hal_prakt_psykhol.pdf (дата звернення: 27.11.2024)

17. Енциклопедичний словник з арт-терапії / О. Л. Вознесенська, О. М. Скнар, О. А. Бреусенко-Кузнецов, О. О. Деркач, Л. В. Мова та ін.; [за заг. наук. ред. О. Л. Вознесенської, О. М. Скнар]. Київ : Золоті ворота, 2017. 312 с.

18. Замелюк М. І., Магдисюк Л. І., Ольхова Н. В. Арт-терапія як засіб творчої самореалізації особистості. *Психологія: реальність і перспективи*. 2018. № 10. С. 51-58. URL: https://www.prap.rv.ua/index.php/prap_rv/article/view/93/92 (дата звернення: 27.11.2024)

19. Зливков В. Л., Лукомська С. О.. Діти війни: теоретико-методичні і практичні аспекти психологічної допомоги. 2022. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/734178/> (дата звернення: 27.11.2024)

20. Іванова Є. О. Розвиток і психодіагностика емоційного інтелекту в підлітковому віці. *Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки*. 2014. № 1. С. 97-103. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/apspp_2014_1_15.pdf (дата звернення: 27.11.2024)

21. Ісаєва С. Д. Комунікативна педагогіка Томаса Гордона для батьків : посібник. 2018. URL: <http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/10035> (дата звернення: 27.11.2024)

22. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник, 2020. URL:

<https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/3301/1/%D0%90%D1%80%D1%82%D0%A2%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F-19-10-20.pdf> (дата звернення: 27.11.2024)

23. Кононенко А. А. Тривожність підлітка: причини та особливості її проявів. *Освіта і наука*. 2021. № 1. URL: <https://e-journals.udu.edu.ua/index.php/on/article/download/428/349> (дата звернення: 27.11.2024)

24. Корпань А. Ю. Арт-терапія як засіб зниження тривожності у студентів-першокурсників. 2023. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2699/1/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D0%BF%D0%B0%D0%BD%D1%8C.pdf> (дата звернення: 27.11.2024)

25. Корчікова, Інна. Передумови формування особистісної автономії у молодшому шкільному та підлітковому віці. *Вісник Інституту розвитку дитини*. Сер.: Філософія, педагогіка, психологія. 2014. № 35. С. 145-151. URL: http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Vird_2014_35_26.pdf (дата звернення: 27.11.2024)

26. Кубарев В. В. Вплив війни на психоемоційний стан старшокласників. 2024. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/2137> (дата звернення: 27.11.2024)

27. Кузик В. П., Кузик М. О. Психологічні чинники особистісної тривожності підлітків. 2018. URL: https://docs.academia.vn.ua/bitstream/handle/123456789/1027/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_2018%20%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9%20%D0%BF%D0%B4%D1%84%202-97-99.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 27.11.2024)

28. Лазорко О. Арт-терапія : метод. рекомендації до виконання практичних та лабораторних робіт. Луцьк, 2018. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/14858/1/Art-terap_metod.pdf (дата звернення: 27.11.2024)

29. Мавродій Н. Ю. Вплив комп'ютерних ігор на психологічний розвиток особистості підлітка. 2022. URL: https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/2271/1/%D0%9C%D0%B0%D0%B2%D1%80%D0%BE%D0%B4%D1%96%D0%B9_%20%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D0%BC.pdf (дата звернення: 27.11.2024)

30. Мерзлякова О. Л. Опрацювання тілесної напруги учасників бойових дій та членів їх родин за допомогою методів арттерапії: методика «Трансформація вулкану». *Простір арт-терапії* : зб. наук. праць. 2021. № 2 (30). С. 93-107. URL: <https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/42056/> (дата звернення: 27.11.2024)

31. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2013. С. 66-68. URL: file:///C:/Users/user/Downloads/NiO_2013_1-2_17.pdf (дата звернення: 27.11.2024)

32. Мозгова Р. В. Вплив хронічного стресу на життєстійкість молоді в умовах воєнного часу. 2024. URL: <https://krs.chmnu.edu.ua/jspui/handle/123456789/3334> (дата звернення: 27.11.2024)

33. Молчанюк О., Прокопенко Л., Слабинська С. Способи зняття психоемоційної напруги в дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. 2020. URL: <http://repository.khpa.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/2025> (дата звернення: 27.11.2024)

34. Мордик М. М. Психологічні особливості резильєнтності підлітків в умовах воєнного стану : робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавр: спец. 053 Психологія. Луцьк : Волинський національний

університет імені Лесі Українки. 2024. 61 с. URL: <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/24237> (дата звернення: 27.11.2024)

35. Морозова В. С. Психологічні особливості та прояви тривожних станів молоді під час війни. 2024. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/handle/123456789/2144> (дата звернення: 27.11.2024)

36. Назарчук М. В., Лобанчук О. А. Кольоротерапія як засіб створення психоемоційного комфорту для дітей. Абрамян КН. Луцьк, 2021. 343 с. URL: https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/37122/Tendantsii%20rozvytku%20doshkilnoi%20ta%20pochatkovoi%20osvity_P.2.pdf?sequence=1#page=343 (дата звернення: 27.11.2024)

37. Нікітіна Н. С. Арт-терапія як засіб корекції емоційних розладів у внутрішньо переміщених дітей молодшого шкільного віку. : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник Н. О. Мосол. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/jspui/handle/12345/17906> (дата звернення: 27.11.2024)

38. Опитувальник «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова). URL: https://psi-school-one.at.ua/load/dopolnitelnoe_menju/diagnostichniy_material/opituvaynik_shkala_trivozhnosti_shkala_tejlora_adaptacija_m_m_pejsakhova/6-1-0-67 (дата звернення: 27.11.2024)

39. Очередько А. В. Особливості переживання депресивного стану під час війни в Україні: кваліфікаційна робота бакалавра спеціальності 053 «Психологія» / наук. керівник О. В. Пучина. Запоріжжя : ЗНУ, 2024. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/19513> (дата звернення: 27.11.2024)

40. Плаксі́й М. М. Арт-терапевтична вправа «Парасолька» для стабілізації психоемоційного стану дитини і зниження тривожності. URL: <https://vseosvita.ua/blogs/art-terapevtichna-vprava-parasolka-dlia-stabilizatsii->

[psykhoemotsiinoho-stanu-dytyny-i-znyzhennia-tryvozhnosti-68153.html](https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733662/psykhoemotsiinoho-stanu-dytyny-i-znyzhennia-tryvozhnosti-68153.html) (дата звернення: 27.11.2024)

41. Плетка О. Т. Психосоціальна підтримка підлітків, що пережили страхіття війни. Методичний посібник. 2022. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733662/> (дата звернення: 27.11.2024)

42. Подкоритова Л. Бібліотерапія : лекція. URL: https://msn.khmnu.edu.ua/pluginfile.php/604543/mod_resource/content/1/%D0%91%D1%96%D0%B1%D0%BB%D1%96%D0%BE%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BF%D1%96%D1%8F.pdf (дата звернення: 27.11.2024)

43. Подкоритова Л. Досвід застосування творчої бібліотерапії у психологічній корекції і педагогічній практиці. *Простір арт-терапії* : зб. наук. праць. Київ : Золоті ворота, 2021. Вип. 2 (30). С. 44–69.

44. Пророк Н. В., Бойко С. Т., Царенко Л. Г., Столярчук О. А., Полякова В. І., Гнатюк О. В., Купреєва, О. І. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів. Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, м. Київ, Україна, 2022. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/733352/> (дата звернення: 27.11.2024)

45. Радчишина Л. В. Психологічні особливості та чинники тривожності особистості підлітка в умовах війни. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. URL: https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/25305/1/radchyshyna_2024.pdf (дата звернення: 27.11.2024)

46. Розумовська Т. В. Арт-терапія як ефективний засіб корекції негативних наслідків ПТСР. *Наукові записки*. Серія: Психологія. Вип.1. 2023. №1. С. 58–67. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/136> (дата звернення: 27.11.2024)

47. Сидоренко Ж. В., Короцінська Ю. А. Мандалотерапія як метод роботи з негативними психоемоційними станами клієнтів : монографія. 2023.

С. 46-85. URL: <https://jmonographs.donnu.edu.ua/article/view/14211> (дата звернення: 27.11.2024)

48. Сирбу М. М. Психологічні особливості деструктивної поведінки сучасних школярів. 2024. URL: <http://dspace.idgu.edu.ua/jspui/handle/123456789/2151> (дата звернення: 27.11.2024)

49. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Вікова та педагогічна психологія. *Навч. посібник*. 2-ге вид. 2007.

50. Смілянець І. О. Арт-терапія як засіб саморозвитку підлітків. *Науковий огляд*. 2015. № 2. С. 42-45.

51. Соловей С. А. Культурна ідентичність українських біженців: внутрішні конфлікти та суб'єктивні причини міграції. Київ, 2023. URL: <https://ela.kpi.ua/items/afeb66c1-8455-468e-8100-b4fa5c28991a> (дата звернення: 27.11.2024)

52. Тарапата І. І., Л.Тимків. Арт-терапія як засіб подолання страху у дітей дошкільного віку. *Молодий вчений*. 2019. № 10 (74). С. 114-119. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/1677> (дата звернення: 27.11.2024)

53. Тиха К. В. Соціально-психологічні особливості агресивної поведінки в підлітковому віці. Дніпро, 2024. URL: <http://info.dgu.edu.ua/bitstream/123456789/1461/1/%D0%A2%D0%B8%D1%85%D0%B0%20%D0%9A%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B0%20%D0%92%D1%96%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D0%B0.pdf> (дата звернення: 27.11.2024)

54. Токар І. Є., Склярєва Г. О. Особливості роботи зі страхами та тривожністю дітей-біженців за допомогою методів арт-терапії. Київ, 2022. С. 342-344. URL: https://library.krok.edu.ua/media/library/category/materiali-konferentsij/2022-12-07_materiali-%D1%81onference-krok.pdf#page=342 (дата звернення: 27.11.2024)

55. Токарева Н. М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу. 2014. URL: <https://elibrary.kdpu.edu.ua/handle/0564/1760> (дата звернення: 27.11.2024)

56. Федосюк А. Застосування арттерапії для роботи з тривожними підлітками. *Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору*. Хмельницький, 2024. С. 307-310.

57. Федосюк А., Подкоритова Л. Емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у підлітків під час війни. *Psychology Travelogs*. 2024. № 3. С. 23–30.

58. Фоміних Ю. І. Особливості застосування методу арттерапії в роботі з птср. 2023. URL: <http://lib.ndu.edu.ua/dspace/bitstream/123456789/3364/1/%d0%a4%d0%be%d0%bc%d1%96%d0%bd%d0%b8%d1%85%20%d0%ae.%d0%86.pdf> (дата звернення: 27.11.2024)

59. Ходаківська С. Психічне здоров'я підлітків в умовах війни. *Актуальні проблеми психічного здоров'я*. Житомир, 2023. С. 197-201. URL: <http://eprints.zu.edu.ua/id/eprint/37816/contents#page=197> (дата звернення: 27.11.2024)

60. Хозраткулова І. А. Арттерапевтична робота з тривожними підлітками під час воєнних дій в Україні. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. № 4. С. 137-144. URL: <https://chasopys-ppp.dp.ua/index.php/chasopys/article/view/274/241> (дата звернення: 27.11.2024)

61. Цикунова А., Католик Г., Куций О. Арт-терапевтичні техніки і практики в роботі з кризовими клієнтами. Львів, 2022. URL: <https://dspace.lvduvs.edu.ua/bitstream/1234567890/4539/3/%D0%A6%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%20%D0%90%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%81%D1%96%D1%8F%20%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D1%96%D1%97%D0%B2%D0%BD%D0%B0>

[.%20%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%96%D1%84%D1%96%D0%BA%D0%B0%D1%86%D1%96%D0%B9%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D1%82%D0%B0%20%D0%86%D0%86-%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%B5%D0%BD%D1%8C.pdf](#) (дата звернення: 27.11.2024)

62. Шиловська О. М. Особливості психологічної підтримки дітей під час війни. *Методи та засоби психологічної допомоги постраждалим у подоланні ПТСР* : тези доповідей науково-практичної конференції. 2023. № 30. С. 252-255. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/737200/1/%D0%B7%D0%B1%D1%96%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA%20268%D1%81.pdf#page=253> (дата звернення: 27.11.2024)

63. Шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша. URL: <https://naurok.com.ua/shkala-socialno-situativno-trivozhnosti-kondasha-367920.html> (дата звернення: 27.11.2024)

64. Шкала Тривоги Бека. URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/%D0%A8%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B0-%D0%A2%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B3%D0%B8-%D0%91%D0%B5%D0%BA%D0%B0.pdf> (дата звернення: 27.11.2024)

65. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI>

66. Щербан Т. Д. Підліток в умовах війни: психосоціальні аспекти, гендерні виміри та стратегії адаптації. Мукачево, 2024. URL: <http://dspace-s.msu.edu.ua:8080/handle/123456789/11586> (дата звернення: 27.11.2024)

67. Яновська Т. А. Психологічні особливості становлення ідентичності у дітей підліткового віку. *Психологія і особистість*. 2015. № 2 (1). С. 155-167. URL: [http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Psios_2015_2\(1\)_13.pdf](http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?C21COM=2&I21DBN=UJRN&P21DBN=UJRN&IMAGE_FILE_DOWNLOAD=1&Image_file_name=PDF/Psios_2015_2(1)_13.pdf) (дата звернення: 27.11.2024)

68. Яновський М. І. Психологічний вплив мистецтва на людину.
Практична психологія та соціальна робота. 2005. № 4. С. 19–22.

ДОДАТОК А
РЕЗУЛЬТАТИ У БАЛАХ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА РЕАКТИВНОЇ
(СИТУАТИВНОЇ) І ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ СПІЛБЕРГЕРА-
ХАНИНА (ШРОТ)»

	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
	Рівень	Бали	Рівень	Бали
Респондент 1	Низький	18	Низький	21
Респондент 2	Низький	21	Низький	27
Респондент 3	Високий	49	Високий	47
Респондент 4	Середній	31	Середній	32
Респондент 5	Середній	40	Низький	27
Респондент 6	Середній	42	Середній	39
Респондент 7	Низький	16	Низький	19
Респондент 8	Середній	35	Середній	37
Респондент 9	Середній	34	Середній	38
Респондент 10	Середній	39	Низький	29
Респондент 11	Високий	52	Високий	53
Респондент 12	Середній	33	Середній	35
Респондент 13	Низький	29	Низький	27
Респондент 14	Середній	40	Середній	38
Респондент 15	Середній	32	Середній	34
Респондент 16	Низький	13	Низький	16
Респондент 17	Високий	62	Високий	60
Респондент 18	Середній	40	Середній	38
Респондент 19	Високий	55	Високий	54
Респондент 20	Низький	23	Низький	21
Респондент 21	Високий	59	Середній	41
Респондент 22	Середній	33	Середній	34
Респондент 23	Високий	49	Середній	40
Респондент 24	Середній	34	Низький	27
Респондент 25	Високий	51	Високий	53
Респондент 26	Високий	55	Високий	49
Респондент 27	Низький	27	Низький	25
Респондент 28	Високий	52	Середній	39
Респондент 29	Середній	39	Низький	38
Респондент 30	Середній	32	Середній	34
Респондент 31	Середній	38	Середній	34
Респондент 32	Середній	41	Середній	39
Респондент 33	Низький	26	Низький	28
Респондент 34	Низький	17	Низький	19
Респондент 35	Середній	39	Середній	35

Продовження додатку А

Респондент 36	Середній	42	Середній	40
Респондент 37	Високий	53	Високий	49
Респондент 38	Середній	34	Середній	38
Респондент 39	Низький	25	Низький	23
Респондент 40	Середній	38	Середній	42
Респондент 41	Середній	35	Середній	36
Респондент 42	Низький	20	Низький	18
Респондент 43	Високий	59	Високий	57
Респондент 44	Низький	19	Низький	21
Респондент 45	Низький	15	Низький	15
Респондент 46	Середній	37	Середній	35
Респондент 47	Високий	55	Високий	52
Респондент 48	Низький	20	Низький	27
Респондент 49	Високий	57	Високий	54
Респондент 50	Низький	23	Низький	25
Респондент 51	Низький	29	Низький	23
Респондент 52	Середній	39	Середній	34
Респондент 53	Середній	33	Середній	32
Респондент 54	Високий	48	Високий	45
Респондент 55	Низький	21	Низький	17
Респондент 56	Високий	50	Високий	52
Респондент 57	Високий	53	Високий	47
Респондент 58	Низький	25	Низький	22
Респондент 59	Високий	49	Високий	51
Респондент 60	Високий	61	Високий	58
Респондент 61	Низький	26	Низький	22

ДОДАТОК Б
РЕЗУЛЬТАТИ У БАЛАХ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА
ТРИВОЖНОСТІ» (ШКАЛА ТЕЙЛОРА, АДАПТАЦІЯ
М. М. ПАЙСАХОВА)

	Рівень тривожності	Бали
Респондент 1	Низький	13
Респондент 2	Середній	21
Респондент 3	Вище середнього	25
Респондент 4	Вище середнього	27
Респондент 5	Середній	22
Респондент 6	Низький	12
Респондент 7	Високий	34
Респондент 8	Середній	21
Респондент 9	Середній	23
Респондент 10	Низький	10
Респондент 11	Вище середнього	26
Респондент 12	Середній	22
Респондент 13	Нижче середнього	16
Респондент 14	Середній	21
Респондент 15	Вище середнього	24
Респондент 16	Низький	11
Респондент 17	Нижче середнього	17
Респондент 18	Вище середнього	25
Респондент 19	Вище середнього	27
Респондент 20	Низький	13
Респондент 21	Нижче середнього	17
Респондент 22	Середній	21
Респондент 23	Нижче середнього	18
Респондент 24	Високий	32
Респондент 25	Вище середнього	26
Респондент 26	Вище середнього	25
Респондент 27	Середній	22
Респондент 28	Нижче середнього	19
Респондент 29	Нижче середнього	18
Респондент 30	Вище середнього	25
Респондент 31	Низький	9
Респондент 32	Нижче середнього	20
Респондент 33	Високий	36
Респондент 34	Середній	23
Респондент 35	Нижче середнього	17

Продовження додатку Б

Респондент 36	Вище середнього	24
Респондент 37	Низький	8
Респондент 38	Нижче середнього	16
Респондент 39	Вище середнього	25
Респондент 40	Нижче середнього	19
Респондент 41	Нижче середнього	19
Респондент 42	Нижче середнього	18
Респондент 43	Низький	14
Респондент 44	Нижче середнього	20
Респондент 45	Вище середнього	26
Респондент 46	Нижче середнього	18
Респондент 47	Середній	22
Респондент 48	Нижче середнього	17
Респондент 49	Вище середнього	27
Респондент 50	Нижче середнього	19
Респондент 51	Низький	13
Респондент 52	Високий	39
Респондент 53	Вище середнього	25
Респондент 54	Середній	23
Респондент 55	Нижче середнього	17
Респондент 56	Нижче середнього	19
Респондент 57	Низький	14
Респондент 58	Вище середнього	26
Респондент 59	Середній	22
Респондент 60	Вище середнього	26
Респондент 61	Нижче середнього	20

ДОДАТОК В
СТАНДАРТНІ ВІДОМОСТІ ЗА ТЕСТОМ «ШКАЛА СОЦІАЛЬНО-
СИТУАЦІЙНОЇ ТРИВОЖНОСТІ» О. КОНДАША

Рівень тривожності	Група учнів		Рівень різних видів тривожності (в балах)			
	клас	стать	загальна	шкільна	самооцінна	міжособистісна
Нормальний	7-8	Жін.	30-62	7-19	11-21	7-20
		Чол.	17-54	4-17	4-18	5-17
	9-10	Жін.	17-54	2-14	6-19	4-19
		Чол.	10-48	1-13	1-17	3-17
	11-12	Жін.	35-62	5-17	12-23	5-20
		Чол.	23-47	5-14	8-17	5-14
Трохи завищений	7-8	Жін.	63-78	20-25	22-26	21-27
		Чол.	55-73	18-23	19-25	18-24
	9-10	Жін.	55-72	15-20	20-26	20-26
		Чол.	49-67	14-19	18-26	18-25
	11-12	Жін.	63-76	18-23	24-29	21-28
		Чол.	48-60	15-19	18-22	15-19
Високий	7-8	Жін.	79-94	26-31	27-31	28-33
		Чол.	74-91	24-30	26-32	25-30
	9-10	Жін.	73-90	21-26	27-32	27-33
		Чол.	68-86	25-25	27-34	26-32
	11-12	Жін.	77-90	24-30	30-34	29-36
		Чол.	61-72	20-24	23-27	20-23
Дуже високий	7-8	Жін.	>94	>31	>31	>33
		Чол.	>91	>30	>32	>30
	9-10	Жін.	>90	>26	>32	>33
		Чол.	>86	>25	>34	>32
	11-12	Жін.	>90	>30	>34	>36
		Чол.	>72	>24	>27	>23
Надто спокійний	7-8	Жін.	<30	<7	<11	<7
		Чол.	<17	<4	<4	<5
	9-10	Жін.	<17	<2	<6	<4
		Чол.	<10	<1	<1	<3
	11-12	Жін.	<35	<5	<12	<5
		Чол.	<23	<5	<8	<5

ДОДАТОК Г
РЕЗУЛЬТАТИ У БАЛАХ ЗА МЕТОДИКОЮ «ШКАЛА ТРИВОЖНОСТІ
БЕКА»

	Рівень тривожності	Бали
Респондент 1	Низький	17
Респондент 2	Середній	24
Респондент 3	Середній	32
Респондент 4	Низький	13
Респондент 5	Середній	26
Респондент 6	Високий	39
Респондент 7	Середній	28
Респондент 8	Низький	17
Респондент 9	Середній	31
Респондент 10	Середній	27
Респондент 11	Середній	33
Респондент 12	Низький	18
Респондент 13	Низький	20
Респондент 14	Середній	23
Респондент 15	Середній	26
Респондент 16	Низький	12
Респондент 17	Середній	25
Респондент 18	Середній	24
Респондент 19	Низький	10
Респондент 20	Середній	28
Респондент 21	Низький	16
Респондент 22	Середній	31
Респондент 23	Високий	41
Респондент 24	Низький	19
Респондент 25	Середній	33
Респондент 26	Середній	30
Респондент 27	Низький	14
Респондент 28	Середній	29
Респондент 29	Середній	27
Респондент 30	Низький	18
Респондент 31	Низький	13
Респондент 32	Середній	29
Респондент 33	Низький	15
Респондент 34	Середній	22
Респондент 35	Середній	23
Респондент 36	Середній	31
Респондент 37	Низький	19
Респондент 38	Середній	34

Продовження додатку Г

Респондент 39	Середній	29
Респондент 40	Середній	32
Респондент 41	Низький	9
Респондент 42	Середній	31
Респондент 43	Високий	42
Респондент 44	Середній	27
Респондент 45	Низький	9
Респондент 46	Середній	24
Респондент 47	Середній	23
Респондент 48	Низький	11
Респондент 49	Середній	27
Респондент 50	Низький	14
Респондент 51	Середній	26
Респондент 52	Середній	29
Респондент 53	Середній	33
Респондент 54	Середній	34
Респондент 55	Низький	17
Респондент 56	Низький	12
Респондент 57	Середній	34
Респондент 58	Середній	24
Респондент 59	Середній	27
Респондент 60	Низький	11
Респондент 61	Середній	28