

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

## КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

### ВПЛИВ ТРИВОГИ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ШКОЛЯРІВ

назва теми

Галузь знань – 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність – 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Освітня програма «Психологія»

номер залікової книжки

Виконав(ла): студент(ка) II курсу, група ППМ-22-1

Підпис

В. В. Баля

Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент

Підпис

Н. А. Сургунд

Ініціали, прізвище

науковий ступінь, вчене звання

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

Підпис

Т. В. Комар

Ініціали, прізвище

\_\_\_\_\_ 2023 р.

Хмельницький, 2023

# ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній 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

\_\_\_\_\_ Євген Потапчук

Підпис

протокол № 5 від 19 грудня 2022 р.

## ЗАВДАННЯ

### НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ

Балі Вікторії Вікторівни

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Вплив тривоги на емоційний стан школярів»

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Наталія Анатолівна Сургунд, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології та педагогіки

Ім'я, прізвище, науковий ступінь, вчене звання

Затверджено наказом ректора університету від 15 серпня 2023 р. № 30

2. Строк подання студентом роботи на кафедру 15 грудня 2023 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з науково-дослідної практики, комплекс методів та методик дослідження: опитувальник САН (самопочуття, активність настроїв), опитувальник з генералізованої тривоги GAD-7, шкала тривоги Спілбергера (STAI), методика «Шкала тривожності» Кондаша.

В дослідженні взяли участь 70 школярів, а саме: учні 11, 9, 8, 7 класу Шаровечківської загальноосвітньої школи I-III ступенів Хмельницької міської ради Хмельницької області.

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1. Теоретичні особливості впливу тривоги на емоційний стан школяра, висновки до розділу; розділ 2. Емпіричне дослідження рівня тривожності у школярів та вплив на емоційний стан, висновки до розділу; висновки, розробка практичних порад щодо зменшення рівня тривожності школярів.

5. Перелік графічного матеріалу: 11 таблиця, 10 рисунків.

6. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

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

7. Дата видачі завдання 25 грудня 2022 р.

#### КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної роботи освітнього рівня магістра	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 2 січня 2023 р.	Виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 3 березня 2023 р.	Виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної роботи.	До 1 вересня 2023 р.	Виконано
4	I розділ кваліфікаційної роботи.	До 10 вересня 2023 р.	Виконано
5	II розділ кваліфікаційної роботи.	До 1 жовтня 2023 р.	Виконано
6	Загальні висновки. Практичні рекомендації	До 1 листопада 2023 р.	Виконано
7	Оформлення кваліфікаційної роботи.	До 4 грудня 2023 р.	Виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної роботи.	25 листопада 2023 р.	Виконано
9	Захист кваліфікаційної роботи (відповідно графіку)	18 грудня 2023 р.	Виконано

Студент \_\_\_\_\_ Баля Вікторія Вікторівна

Керівник роботи \_\_\_\_\_ Сургунд Наталія Анатоліївна

## АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної роботи «Вплив тривоги на емоційний стан школярів»

Здобувач Вікторія БАЛІА

Керівник Наталія СУРГУНД

Кваліфікаційна робота включає 74 сторінки, 11 таблиць, 10 рисунків, перелік джерел посилання складає 64 найменування, 4 додатки.

Ключові слова: тривога, тривожність, тривожні стани, шкільна тривожність.

Об'єктом дослідження є емоційна сфера школяра.

Предметом дослідження є особливості впливу різних видів тривожності на емоційний стан школяра.

За допомогою аналізу теоретичного матеріалу, визначено зміст поняття тривоги та тривожності; визначено зміст і структуру понять тривожні стани і тривожні розлади. Здійснено аналіз наукових джерел щодо впливу тривоги та тривожності на емоційний стан школяра; з'ясовано шляхи формування тривоги та тривожності в школярів; розроблено програму групового тренінгового заняття для покращення емоційного стану та зменшення рівня тривожності та тривоги; надано практичні рекомендації щодо зменшення рівня тривоги та тривожності з метою оптимізації емоційного стану школяра.

Основні положення кваліфікаційної роботи та результати емпіричного дослідження можуть бути використані у роботі практичних психологів під час корекційно-розвивальної і профілактичної роботи.

Дипломник \_\_\_\_\_ Вікторія БАЛІА

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 15 грудня 2023 р.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПИТАННЯ ВПЛИВУ ТРИВОГИ ТА ТРИВОЖНОСТІ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ШКОЛЯРІВ.....	9
1.1 Поняття тривоги та види тривожності.....	9
1.2 Дослідження причин виникнення тривоги та тривожності у школярів.....	15
1.3 Причини посилення тривоги та тривожності.....	22
Висновок до розділу.....	27
РОЗДІЛ 2. ДІГНОСТИКА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ТРИВОГИ В ШКОЛЯРІВ.....	29
2.1 Організація досліджень та опис методик .....	31
2.2 Опис та інтерпретація результатів дослідження.....	33
2.3 Психологічний тренінг як шлях зменшення рівня тривоги та тривожності на покращення емоційного стану.....	44
2.4 Наукові практичні рекомендації для школярів щодо зниження рівня тривоги та тривожності.....	52
Висновки до розділу.....	55
ВИСНОВКИ.....	58
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	61
ДОДАТКИ.....	67
ДОТОК А. Тест САН .....	67
ДОДАТОК Б. Опитувальник з генералізованої тривоги -GAD-7 .....	69
ДОДАТОК В. Тест Спілберга (STAI) .....	71
ДОДАТОК Г. Тест тривожності Кондаша .....	73

## ВСТУП

**Актуальність теми дослідження.** Тривога - це природне емоційне переживання і кожен її відчував особисто. З прогресивним розвитком людства, рівень тривоги зростає та привертає все більше уваги спеціалістів до себе. Від різних тривожних розладів страждає кожен тринадцятий житель нашої планети. А серед соматичних хворих в Україні, за даними які надала Всесвітня організація охорони здоров'я, у 2020 році 60-80% населення, були пацієнти з тривожним розладом. Також на підвищення рівня тривожності впливає війна, вона завдає не тільки фізичних а й емоційних ран. У 2022 році, оцінивши емоційний стан українців, Всесвітня організація охорони здоров'я стверджує, що кожен п'ятий хто зазнав впливу війни на собі, має ризик розвитку психічних захворювань. Так, Міністерство охорони здоров'я прогнозує, що через військові дії, більше 15 мільйонів українців потребуватимуть психологічну допомогу [1].

Проте, не тільки у дорослих, підвищується загальний рівень тривоги, а також і в школярів. За статистичними даними, у світі майже 7% молоді страждає на тривожні розлади. Серед підлітків, які страждають на тривожні розлади 9% мають самогубні наміри, у 6% фіксують спроби самогубства [2]. Через загальний розвиток суспільства збільшується тиск інформаційного навантаження на учнів, від них вимагається швидке засвоєння нових технологій, інформації, нових знань та вмінь. Так як їх психіка активно формується в підлітковий період, то для них це стає, додатковим емоційним навантаженням, що впливає на емоційний стан. Підліткам не тільки потрібно справлятися з емоціями, які несе в собі пубертатний період, але й боротися з поглинаючою тривогою, що в умовах війни щоденно присутня у їхньому житті. Також додатковим навантаженням на емоційний стан школяра є тривога, пов'язана з навчанням, засвоєнням нових знань. Все це негативно впливає не тільки на рівень освіти школярів а й на їхнє формування як особистості в суспільстві. Отже, зниження тривожності і покращання емоційного стану школярів є актуальним як ніколи, що і зумовило вибір теми нашого дослідження.

**Об'єктом** дослідження є емоційна сфера школяра.

**Предметом** дослідження є особливості впливу різних видів тривожності на емоційний стан школяра.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості впливу тривоги на емоційний стан школярів.

**Завдання дослідження:**

1. Здійснити аналіз науково-психологічних джерел щодо феномену тривоги, тривожності та їх роль в емоційній сфері школяра.
2. Емпірично дослідити особливості прояву тривожності у школярів.
3. Розробити практичні поради для психологів щодо зниження рівня тривожності і покращення емоційного стану школярів.

**Гіпотеза дослідження** – рівень тривожності в школярів в сучасних умовах підвищений і потребує корекції.

**Методи дослідження:**

- теоретичні методи: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення та класифікація;
- емпіричні методи: опитувальник САН: (самопочуття, активність настрій), опитувальник з генералізованої тривоги GAD-7, шкала тривожності Спілбергера, методика «Шкала тривожності» Кондаша.
- методи математичної обробки даних.

**Практичне значення роботи** полягає у можливості використання розроблених нами практичних порад для психологів щодо застосування розроблених тренінгових занять у роботі з школярами і спрямовані на зменшення рівня тривожності та покращувати загальний емоційний стан.

**Експериментальна база дослідження.** В емпіричному дослідженні, спрямованому на визначення впливу тривоги та тривожності на емоційний стан школяра взяли участь 70 школярів, які навчаються в Шаровечській загальноосвітній школі I-III рівня Хмельницької міської ради. Вибірка 70 (осіб). Було досліджено школярів віком від 13 до 17 років (середній вік –15 років).

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження представлені у статті «Вплив тривоги та тривожності на емоційний стан школярів» у науковому журналі «Psychology Travelogs», ( №4, 2023 р.).

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання з 63 найменувань, 4 додатків. Робота містить 11 таблиць та 10 рисунків. Загальний обсяг дипломної роботи складає 74 сторінки машинописного тексту, а основна частина – 60 сторінок.

## РОЗДІЛ 1

# ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПИТАННЯ ВПЛИВУ ТРИВОГИ ТА ТРИВОЖНОСТІ НА ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ШКОЛЯРІВ

### 1.1 Поняття тривоги та види тривожності

Емоційний стан людини - це переживання, емоції, зумовлені певними соціальними і іншими факторами, які мають певний індивідуально-особистісний характер. Це сукупність різноманітних емоційних ознак, що характеризують особистість у даний момент. Емоційний стан має прояв у двох аспектах: зовнішніх (зовнішні прояви, які і сама особистість і інші люди можуть побачити і оцінити) і внутрішніх (внутрішні прояви, які сприймає лише сама особистість своєю свідомістю через свої почуття і описує свій емоційний стан) [3].

Також вчені стверджують, що емоційний стан є результатом впливу різних зовнішніх чинників у когнітивній (пам'ять, увага, сприймання, мислення) та некогнітивній (соціальні, емоційні впливи, самостійність тощо) сферах, які перетворюють негативні переживання у внутрішній досвід, модифікуючи їх [4].

В результаті аналізу наукових джерел нами з'ясовано, що існує диференціація понять: стан страху і стан тривоги. Отже, якщо в людини присутнє розуміння причина небезпеки, тоді вживається науковцями термін страх, а ось коли визначити загрозу важко, в такому разі, кажуть що це тривога [5].

Відомий психолог-науковець науковець В. Ковальов визначає, що страх - це почуття загальної напруженості людини, коли особа вважає, що безпосередньо існує небезпека для життя і очікує загрозові події. Це може супроводжуватися різноманітними вегетативними розладами та проявляється різноманітними способами: від невизначеного відчуття невпевненості до небезпеки та жаху [6].

Дослідивши науково-психологічні джерела інформації, ми знайшли ще одне визначення страху, яке надається психологами. Отже, страх - це відчуття переляку, невпевненості у собі людини, та постійне почуття небезпеки. Страх має у собі специфічні та фізіологічні чинники, а саме: експресивну поведінку, хвилювання, очікування загрози. Страх у дітей супроводжується відчуттям фізичного дискомфорту. А у дорослих, емоція страху виникає також за впливу соціальних чинників, наприклад: зміна соціального статусу, втрата матеріального забезпечення та інше [7].

Значна частина науковців визначає тривогу як природне для людини відчуття страху перед небезпекою, яке допомагає її побачити і вжити певних заходів для подолання загрози. Тривога як неспокійний емоційний стан, що виявляється в очікуванні негативного розвитку подій, що супроводжується збентеженням, побоюваннями, напругою і хвилюванням [8].

К. Хорні та З. Фрейд надають визначення тривозі як прояву неблагополуччя, причиною якого можуть бути складні умови розвитку особистості, або пережиті раніше психотравми. Значна і тривала тривога також може бути причиною невротичних і психотичних розладів. Таким чином, причиною її виявлення є глибокі внутрішні конфлікти, нестача внутрішніх ресурсів для досягнення поставленої мети та багато інших причин [9].

Відомий психотерапевт К. Роджерс стверджував, що головною причиною появи тривоги є ситуації, що людина сама не може зрозуміти, що виходять за межі її розуміння. Із-за цього в особистості з'являються непорозуміння між Я-реальним та Я-ідеальним, що спричиняє напругу і викликає тривожність [10].

Тривожність - це індивідуальна властивість людини, риса характеру, що містить у собі складні процеси, зокрема, когнітивну та афективну складову. Також розрізняють тривожність, як відносно постійну та незмінну протягом життя рису (особистісну тривожність) та тривогу як негативний емоційний стан, відносно тривалий, пов'язаний зі зміною нервово-психічної діяльності (ситуативну тривогу). Наприклад дитину називають тривожною тому що, вона схильна досить часто відчувати тривогу, занепокоєння, страх, що в свою чергу

призводить до негативних наслідків: постійної напруги та зневірені в собі та власних силах [11].

Доцільним є також детальніше зупинитися на розумінні поняття підліткової тривожності. На думку психологів, підліткова тривожність має свої особливості, які проявляються в самій сутності механізму захисту. Так, вона пов'язана із формуванням «Я-концепції», яка в цей віковий період має розбіжний та конфліктний характер. Тривожність загострює внутрішнє прагнення бути успішним, здобути успіх і, водночас, небажання прийняти себе іншим, змінити своє ставлення до самого себе. Даний внутрішній конфлікт психолог С. Неймарк називає «афектом неадекватності», який триває досить довго та може ставати хронічним [12].

Значну увагу психологи приділяють диференціації типів тривожності: особистісна і ситуативна. Особистісна тривожність - це готовність індивіда до переживання страху і хвилювань з приводу суб'єктивно значущих явищ. Її слід вважати базовою рисою людини, яка формується і фіксується в дитинстві. Вона проявляється в стані підвищеного занепокоєння на загрозову ситуацію. Особистісна тривожність зазвичай не існує як окрема риса, а чинить негативний вплив на формування і розвиток інших властивостей. Наприклад: уникнення невдачі, прагнення йти від відповідальності, страх вступати в змагання з іншими. Отже, з особистісною тривожністю у людини зазвичай пов'язаний цілий комплекс інших негативних рис, і яку слід розглядати як перешкоду розвитку.

Ситуативна тривожність - це показник частоти переживань, які виникають по відношенню до типових подій. Вона може проявлятися у різних людей в різноманітних ситуаціях: в одних вона виступає чітко, а в інших не проявляється зовсім. Наприклад, є люди, які виявляють незвичну тривожність, підвищений стан неспокою під час контрольних робіт, в інших випадках вони ведуть себе більш впевнено, сміливо і спокійно. Зустрічаються деякі особистості, яким важко щось запитати у консультанта в магазині, іншим важко спілкуватися при телефонній розмові, їм легше написати текстове повідомлення.

Отже, психологи зауважують, що особистісна тривожність, бере свій розвиток ситуативної тривожності при умові її частого повторення і посилення [13].

Також присутні інші види тривожності, а саме:

- Загальна тривожність - це нервові напруження, яке відчуває людина, проте нього немає певних причин. Але виникає відчуття, невизначеності, що лякає людину. Для такої тривожності причини можуть бути різноманітні: знаходження перед великою аудиторією людей, під час виступу перед ними, зміни в житті, знаходження нових хобі або зміна в професійній діяльності тощо. Даний стан виникає через те, що особистість відчуває постійну стурбованість, присутні відчуття: напруженості, втоми та проблеми з концентрацією власної уваги [14].

- Соціофобія - це незрозумілий, безпричинний страх робити будь-які суспільні дії. Прикладом може бути: страх познайомитися з кимось, неможливість знаходитися в місцях великого накопичення людей, несила займатися справами та виконувати завдання ефективно, коли за діями хтось спостерігає та інше [15].

- Панічний розлад - це також один із видів тривожності, який своїм негативним впливом максимально знесилює особистість. Він виникає внаслідок частих нападів паніки, які постійно повторюються і супроводжуються різними емоційними та фізичними симптомами. Такі напади паніки можуть виникати без видимих на те причин чи від реакції на конкретні ситуації, вони, зазвичай, супроводжуються відчуттям наднормової тривожності, страху. Можна навести такі приклади: людину охоплює відчуття, що ось-ось вона сама загине або зараз щось станеться із її близькими і вона їх більше не зустрине. У той же час можуть виявлятися наступні прояви: прискорене серцебиття, загальна слабкість в тілі, деперсоналізація: (стан коли ти не розумієш хто ти), неможливість вільно дихати, запаморочення, майже непритомний стан та інше [16].

- Агорафобія - це ірраціональний страх, який відчуває людина перед відкритими місцями. Наприклад: знаходячись на майдані, проспекті, чи на будь-

якому іншому відкритому місці, де присутня велика кількість людей. Однак це не означає, що особа, яка страждає агорафобією, зовсім не виходить із домівки, ці люди зазвичай, це роблять, проте намагаються не виходити за межі звичного маршруту: дім-робота-супермаркет тощо. Також при агорафобії можуть виникати панічні атаки [17].

- Посттравматичний стресовий розлад - це крайня реакція психіки на сильний стресор, який загрожує життю чи життєдіяльності людини. ПТСР проявляється зазвичай не одразу, а через певний період, приблизно через шість місяців після травмуючої події. Проте, якщо стресор сильний, наприклад: перебування в окупації, наявність важкого захворювання, котре загрожує життю, споглядання за насильницькою смертю когось та інше, тоді вірогідність його швидкого розвитку підвищується. Людина, зазвичай, при даному розладі відчуває: жах, тривогу, власну безпорадність тощо. Слід зауважити, що певний тригер, який асоціює людина із подією, котру вона пережила, може її повертати до катастрофи і змушувати переживати всі ті жахи це ще раз і ще раз [18].

- Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР) це патологічний стан хронічного характеру, для якого характерний розвиток повторювальних неконтрольованих думок, від яких людина не в змозі позбутися (обсесій та компульсій – дій, які допомагають послабити страх. Особа з даним розладом, маючи на меті подолати тривожний для себе стан привчає себе до постійних ритуалів. Наприклад: якщо на столі не буде стояти трьох серветок, то станеться нещастя або тільки, якщо мити руки три хвилини, то не захворієш кишковим розладом або, якщо повернутися до дому і не подивитися в дзеркало - бути лиху. Для ОКР немає вікових обмежень, воно може сформуватися в будь-якому віці, як в дитини так і в дорослого. На нещастя для самої людини, яка так намагалася його відвернути, якість життя її значним чином знижується, так психіка змушує її постійно і при будь-яких обставинах дотримуватися даних ритуалів [19].

- Екзистенційна криза - це свого роду стан тривоги, який з'являється і за виникнення запитань в людини, про сенс її існування. Дана тривога допомагає зрозуміти особі незворотність буття, і проявляється в усвідомленні власного

небуття. Або навпаки людина не може це все осягнути, що збільшує її тривогу. Вона може виникати на тлі: втрати близької людини, коли не справдилися певні очікування, коли відбуваються події, що загрожують життю. На сучасному етапі, коли йде війна проблема тривожних станів стає все більш актуальною. Екзистенційна криза може виникнути і в дитини, якщо вона вимушено взяла роль дорослого на себе [20].

Також є інші види тривожності. Наприклад: страх перед павуками, страх находження в невеликих за розміром переміщеннях, відчуття надмірної тривоги при спогляданні невеликих отворів тощо. Такі тривоги є в нормальними, допоки вони не стають нав'язливими і не мають негативного впливу на життя. Прикладами можуть слугувати ситуації: людина не входить з дому, тому що на вулиці може зустріти паука, не заходить в ліфт, тому що присутній страх висоти або закритих приміщень, особа не може користуватися звичним для інших приладдями побуту, що погіршує рівень життя. Тоді індивідуальність може переживати гостре відчуття загрози, нездатність контролювати власні емоції тощо [21].

Отже, нами було досліджено поняття: емоційний стан, стан тривоги, тривожність та види тривожності. Таким чином, ми можемо зробити висновки, що емоційний стан залежить від емоцій в той період, і якщо вони являються негативними або травмуючи, тоді в дорослого чи в дитини може виникати, почуття тривоги чи розвиватися тривожність. Та слід також зауважити, що тривога, сама по собі це цілком нормальне та природне відчуття, яке з давніх давен, несло в собі функцію захисту, від можливої небезпеки. Проте також слід розуміти, що як тільки немає причин для тривоги, а особа її відчуває, чи тривожність починає заважати проживати звичне нам життя, та займатися буденними справами, тоді тривога є поза нормою, і потрібно звернути на це увагу. Щоб змогти її позбутися і повернутися в звичне русло.

І на останок хочеться процитувати відомого психолога та гештальт терапевта Ф. Перлза. Данний уривок його висловлювання, на нашу думку досить чітко описує тривогу, та пояснює її сутність: «Тривога – розрив, напруга між

«зараз» і «тоді». Це нездатність людей прийняти, це напруга змушує їх планувати, репетирувати, намагатися забезпечити своє майбутнє» [22].

Отож завершивши аналіз отриманої нами інформації, ми переходимо до наступного підрозділу, у якому дослідимо які бувають причини, виникнення тривоги та тривожності у школярів.

## **1.2 Дослідження причин виникнення тривоги та тривожності у школярів**

Відчуття тривоги у шкільному віці неминуче, більш того, у «помірних дозах» вона мотивує і мобілізує учня. Проте, якщо інтенсивність тривоги перевищена, розпочинається руйнівний вплив на психіку та організм дитини. Шкільна тривожність виникає в певний віковий період, а згодом може зникнути. Тривожні діти зазвичай зростають пасивними, та живуть за принципом: «краще я нічого не буду робити, щоб потім у мене не було неприємностей».

Як вже зазначалося вище, почуття тривоги неухильно супроводжує освітній процес, навіть у досконалій школі, тому що сама ситуація пізнання нового несе у собі невизначеність, протиріччя та відповідно підстави для тривоги. Якщо забрати дану тривожність, то ми зменшимо значущість усіх труднощів пізнання, які є головними щоб добре засвоїти нові знання. Найкраще коли учень, відчуває тривогу і за подій які пов'язанні з шкільним життям. Освіта та розвиток учня має оптимальний перебіг тоді, коли тривога знаходиться на нормо типовому рівні, і коли дитина навчається реагувати на неї адекватно, відповідно до ситуації. Вплив тривоги не має бути більшим за особисті межі учня, тому що вона може мати деструктивний вплив [23].

Проте, чому ж виникає тривожність?

Вона може виникати, через різні життєві ситуації і супроводжується різко негативними емоціями, з якими може впоратись далеко не кожен [24].

Вченні виділяють, такі ознаки шкільної тривожності, та поділяють їх на періоди навчання у закладі освіти:

- Перший період це, навчання в початковій школі, тривога учня тоді пов'язана з незвичним становищем таким як: нова соціальна роль, зміна розпорядку дня, збільшення навантаження. У молодших класах діти відчують надмірне хвилювання коли оцінюють їх знання, також вони бояться втратити симпатію вчителя. У решті решт, тривожність іде на спад та знижується. Саме тоді виявляються учні, у яких тривожність є особистісною рисою. Це відбувається коли вони: ухиляються від складних навчальних ситуацій, відмовляються відповідати перед класом, починають заїкатися або говорять тихо.

- Другий період розпочинається, в середній школі. Тоді збільшується загальна кількість навчальних предметів які вивчає учень, з'являються нові вчителі з різними навчальними стилями та вимогами . Тривожність тоді має зв'язок з особистим статусом в учнівському колективі. Якщо підліток має проблеми із самоствердженням серед однолітків, він може стати агресивним, проявляти негативізм до оточення, намагається здобути новий часто заборонений досвід (почати палити, вживати заборонені речовини та інше). Така поведінка допомагає підлітку цей період, сили впоратися із ситуацією, яка викликає в нього тривожність.

- Третій період пов'язаний вже із старшою школою, тоді тривожність учнів зазвичай пов'язана з екзаменами та необхідністю самовизначатися із професією, та знайти своє місце в світі. Поведінка учнів старших класів зазвичай видозмінюється під даний етап їхнього життя, вони починають себе захищати від зовнішнього світу різними методами такими як: ігнорують запитання пов'язані із майбутнім, хочуть показати власну байдужість або навпаки, надмірну старанність під час підготовки до вступу у ВНЗ [25].

Психологи Л. Помиткіна та М. Полухіна виокремили такі причини, через які учень може відчувати тривожність: відчуття власної неповноцінності, страх перевірки рівня знань, конфліктні ситуації з близькими людьми, негативне ставлення батьків до них [26].

Причини через які може виникати шкільна тривожність:

- Надмірне навантаження на психічний та фізичний стан учня. Доведено, що рівень тривожності підвищується в учнів після шести навчальних тижнів. А ось для відновлення організму потрібен принаймні щонайменше, тиждень відпочинку. Проте зазвичай навчальні чверті тривають два місяці. В цьому випадку учасник освітнього процесу відчуває загальне виснаження унаслідок перевтоми.

- Певні особливості також являють собою ризик тривожності відчуття учнів. Якщо дитина має наприклад, вади мовлення або для неї є проблемою щось запам'ятати в той час як іншим це вдається із легкістю. Тоді загальноприйнятні прийоми навчання й оцінювання: усні опитування, заучування великих текстів та інше. Можуть стати причинами постійного стресу та відчуттям внутрішньої тривоги.

- Проблеми у спілкуванні в класному колективі. Комунікативні компетенції є одними з ключових у підлітковому віці. Вміння адаптуватися в колективі, встановлювати зв'язки з однолітками, підтримувати або змінювати свій статус необхідні для позитивного дорослішання та формування здорової особистості. Якщо ж підліток, не може побудувати гарний взаємозв'язок з класом, він при знаходженні в даному колективі, буде відчувати себе зайвим що може викликати тривогу.

- Зміна навчального середовища. Якщо учень переїздить на нове місце, чи його просто переводять в іншу школу чи в інший клас, це може викликати стрес у дитини, схильної до тривожності. Така дитина замість того щоб встановити нові зв'язки, закривається від оточуючих її людей та втрачає інтерес до навчання і довіру до однолітків, вважає, що всі недобррозичливо до неї ставляться. Така нова ситуація не мобілізує дитину, а дезорганізує.

- Гіперопіка батьків та їхня сконцентрованість тільки на оцінках. В такому випадку тривогу в учня викликає все, пов'язане з оцінюванням. Такий страх притаманний дітям у яких сформувався синдром відмінника, а це і є наслідок гіперопіки. Батьки які це вчиняють зазвичай бажають самореалізуватися через свою дитину, не зважаючи на її власні потреби. Учень тоді відчуває піклування

батьків, про те постійно перебуває у полоні страху втратити їхню любов і повагу. Зазвичай ресурсом упоратися з тривожністю є родина, і це нормально, якщо дитина отримує від батьків психологічну підтримку, набуваючи впевненості у собі, а отже захищається від стресів. Якщо ж дитину не підтримують у родині, вимагаючи лише високі бали, не даючи натомість відчуття безумовної любові, дитина відчуватиме постійну тривогу.

- Викладання вчителів. Тривожні діти не можуть самостійно вирішити, чи правильно щось зробили, а тому чекають на оцінку дорослого. За такого ставлення дитина занадто залежна від думки дорослого, від похвали зростає ризик психологічної травми при будь-якій невдачі. Тож учитель може стати травмуючим чинником для дитини, оскільки саме від нього виходить негативна оцінка [27].

Ще причиною розвитку тривожності може стати, внутрішнє емоційне дорослішання індивідуальності, юнаків та дівчат. Воно являє собою процес розвитку і вирішення нерозуміння перенесення зовнішніх емоцій та переживань всередину, формування самоповаги та заохочення для роботи над собою. На відміну від дорослих, у юнацькому віці особливо гостро виникає потреба в досягненнях та самореалізації, які школярі активно прагнуть втілити у процесі освітньої діяльності. А якщо виникають будь-які перешкоди у процесі вдалого самоствердження, вразі цього молодь активно намагається себе реалізувати в інших сферах життя. Прикладом може стати, теща молода леді іде в художню школу щоб стати видатним художником, або юнак іде на гурток із футболу щоб стати відомим спортсменом. Це відбувається тому що, людина щосили бажає знайти себе та реалізуватися, в певній галузі. Якщо дана реалізація не відбувається, можливий розвиток надмірної тривожності та поява соматичних захворювань [28].

Також психологи виділяють загальні симптоми тривожного розладу в школярів: в учнів відбувається регресивна поведінка, приміром, нічне нетримання сечі, це може статися навіть у середніх класах; часті істерики; різка зміни настрою плач; зміни в харчуванні, дитина може їсти надмірно, або не

достатньо; проблеми зі сном; проблеми із сепарацією; відчуження від усіх; занепокоєння; проблеми з концентрацією уваги; надмірна сором'язливість або чутливість до критики; зниження успішності або відмова йти до школи; додатковий пошук заспокоєння; уникання нових або складних ситуацій; скарги на головні болі, болі в животі [29].

Також не можна не зазначити одну із головних причин тривожності школяра, а сама війна в країні де вони проживають, тобто в Україні. Данна біда яка відбувається зараз з усіма українцями, має прямий вплив на усіх, від неї не можна втекти, чи сховатися, вона зачіпає усі аспекти життя, але і змиритися з нею неможна.

У період війни у дітей можна помітити, гострі емоційні реакції на те, що відбувається, перепади настрою, істерики, надмірне збудження, стан ступору, страх та інше. Що не може не вплинути на рівень тривоги.

Соціологічні дослідження які проводилися на початку 2023 року показують такий вплив війни на емоційний стан дітей. У 41% опитаних відмічалася байдужість до навчання і до захоплень. У 38% випадків присутній гнів, агресія, страх, сум, тривожність. Що дає нам зрозуміти, що діти не менш травмуючи переносять військові дії, як не більш. Так як вони не відчують можливості щось змінити, і почуваються безпорадними. А це тільки підвищує загальний рівень тривожності, з яким важко впоратися, тому що повномасштабне вторгнення продовжується і даний тригер, поки що не можна прибрати.

Також дослідники визначили, що 60% дітей, були свідками або учасниками подій, пов'язаними з війною. Слід зауважити що дитина може бути учасником війни навіть не знаходячись поблизу прикордонних міст, де безпосередньо ідуть військові дії, це може бути бомбардування, та інше. Слід зауважити що саме після таких дій в учнів розвиваються різноманітні тривожні розлади.

За даними які ми взяли із статистичних досліджень, найчастіше за час війни діти зазнавали таких травмуючих подій як: довготривала розлука з близькими людьми це 28%, переїзд за кордон, або внутрішнє переміщення 25%,

обстріли бомбардування 24%, тривали перебування у холодному приміщенні 17%, 8% перебували в окупації, 6% були свідками смерті близьких, 5% втратили житло, 5% зазнали голоду та відсутності води. А це не може, не відобразитися на учнівській психіці, та пройти безслідно [30].

Також, нам хочеться вказати не тільки статистичні данні, а і кількість в числах, щоб було більш зрозуміліше масштаби війни, та впливу її на дітей. Отож за офіційними даними, які надав офіс генпрокурора у 2023 році 14 березня в Україні постраждали щонайменше 1399 дітей. З них 464 дитини загинули, 935 отримали поранення різного ступеню тяжкості, і як ми розуміємо данні числа, нажаль тільки постійно збільшуються. І як ми усвідомлюємо, якщо діти і вціліли фізично, у більшості з них травмована психіка [31].

І якщо на етапі дистресу психіці не допомогти адаптуватися, то тривожність досить швидко посилиться до більш деструктивного психічного порушення. І не важливо це старша людина чи школяр. Під час війни можуть виникати різні порушення психіки, наприклад такі як:

- Генералізований тривожний розлад, для цього стресового стану характерно, виражені стани занепокоєння, перезбудження та посилення апетиту, або, навпаки, апатія, сонливість та пригнічення апетиту. Присутні скарги на головний біль, м'язовому напругу, порушення шлунково кишкового тракту. Людина стає збуджена і дратівлива, не може надовго сконцентрувати увагу, страждає від порушень пам'яті, безсоння, частих пробуджень. Можливі кошмарні чи абсурдні сновидіння.

- Психотравми війни можуть стати причиною розвитку клінічної депресії з острахом, тугою, пригніченістю, пригніченням рухової активності та загальмованістю мислення. Можливі інші варіанти. При змішаній формі депресії рухова та мовна активність періодично підвищуються, а для атипової форми депресивного розладу притаманні постійна сонливість, підвищений апетит, різкі перепади настрою. Слід зауважити що депресія може виникнути навіть у молодшого школяра.

- Синдром провини вцілілого або того, хто вижив. Цей тривожний розлад психіки типовий для людей, які опинилися в зоні бойових дій, що бачили та перенесли загибель. Він часто виникає і у переселенців, що вчасно виїхали. Їхнє психічне самобичування можуть завдати здоров'ю навіть більше шкоди, ніж стресові реакції людей, які бачать жахи війни на власні очі. Проте не обов'язково він виникає у переселенців, даний тривожний розлад може і виникнути в людей які проживають в більш спокійніших областях, та картають себе, що хтось втратив усе, а вони самі менше постраждали [32].

Взявши тему шкільна тривога та тривожність, і розбираючи вплив війни на розвиток тривожності, ми не могли не вказати, який вплив має у собі повномасштабне вторгнення на рівень освіти, тому ми продемонстрували його в вигляді статистичних даних.

Серед опитуваних майже 60% українських учнів вважають, що через повномасштабну війну їхні шкільні знання погіршилися. 55,2% школярів рахують, що протягом останнього навчального року найбільше на їхню успішність вплинули втома та стрес і навчання онлайн, звісно причиною є війна. Також 64,8% учасників освітнього процесу зазначили, що пропускали заняття минулого року, що слугує і погіршенням рівня знань. Основними причинами пропусків були: відсутність електроенергії (50%) якщо це дистанційне навчання, повітряні тривоги та обстріли в місці де вони перебувають (49,3%); загальна втома (39,3%) [33].

Роблячи підсумки, ми можемо зауважити, що причини виникнення тривожності бувають різноманітні, вплив які вони несуть у собі теж різний, для кожної людини. Зазвичай цей вплив є зовнішнім, який чинить оточення особистості, чи то на дитину чи навіть на дорослого. І цей вплив, якщо це призводить до тривожності учня, логічно є негативний. Тоді дитина не може впоратися з власними переживаннями самотійно, і її рівень життя знижується. Вона не бажає розвиватися, не хоче навчатися, не може знайти своє власне місце в суспільстві і зрозуміти чого вона хоче від життя. Проте якщо близькі нададуть

підтримку, з часом можна позбутися тривожності, що допоможе учневі повірити в власні сили.

Звісно, зважаючи на тему нашого дослідження, не можливо не зазначити теперішню ситуацію в країні, і те який жахливий, руйнуючий вплив вона несе в собі, для тільки формуючої психіки дитини. З війною причини для тривожності змінилися та посилилися, то му що, вона стала часткою життя усіх без виключення дітей України. Від неї вже, не можливо просто позбавитися за допомогою близьких, так як дитина відчуває страх за тих самих рідних для неї людей та для себе. Але загальний рівень тривожності, все таки можна знизити піклуючись про молоде покоління. А саме, необхідно не применшувати їхні переживання, та в ніякому разі не казати, що це всього лише дитина вона нічого не розуміє. Потрібно приймати їхні страхи, та старатися говорити максимально на рівних з нею.

### **1.3 Причини посилення тривоги та тривожності**

Розглянувши причини виникнення тривожності, нам здалося важливим зауважити, що може погіршити тривогу та тривожність. Певні фактори пов'язані із способом життя, інші з фізичними особливостями.

Найперший чинник, на якому хочеться загострити увагу, це війна. Її вплив на українців відбувається постійно, двадцять чорти години на добу, сім днів на тиждень. Вона торкається усіх собою. Тим паче у реаліях сьогодення, під час військових дій страждає уся країна, і кожен раз коли звучить сирена на вулиці, ми можливо не усвідомлено, проте все одно тривожимося, так як ракетні обстріли можливі по всій країні. І не тільки, діти можуть відчувати страх за життя близьких, хвилювання за домашнього улюбленця та інше. Під час війни у дітей можна підмітити сильні емоційні реакції на те, що відбувається, перепади настрою, істерики, надмірне збудження, стан ступору, страх та інше. Військові дії можуть призвести до дереалізації, як механізм за допомогою якого психіка захищає себе від зовнішнього впливу [34].

Далі ми б хотіли розглянути, чому, на думку Р. Мей, може посилюватися тривожність:

- Є прямий взаємозв'язок між тривожністю і наявністю поведінкових механізмів, які змушують людину обминати ситуації, що викликає дану реакцію. Тобто людина в якій присутня тривожність, уникає даних ситуації, подій, загалом вирішення цих проблем, що підвищує її рівень.

- Конфлікт людини із самою – собою є причиною появи невротичної тривожності. Іншими словами, якщо людина не розібралася в собі, вона не знає чого вона хоче від себе та від інших, це також впливає на рівень тривожності.

- У особи, в якій виявляється високий рівень розвитку інтелекту та яка є креативною, присутня надмірна тривожність частіше, ніж у людини, в якій більш нижчий розумовий інтелект, яка менш фантазійна. Її певним чином обмеженість призводить до зниження загального рівня тривожності в результаті усунення внутрішнього конфлікту. Тобто чим розвиненіша людина в різних напрямках, тим більше вона аналізує різні речі, тим більша в неї тривожність [35].

За висновками дослідників, до факторів зміни рівня тривоги та тривожності можуть бути віднесені [36]:

- Прикладом може слугувати дотримання дієти. Деякі продукти харчування можуть посилювати симптоми тривоги. Також можна відчувати тривогу як симптом відміни, якщо перестати вживати певні продукти та напої, що містять такі речовини, алкоголь, цукор та інші.

- Ще одним фактором, який впливає на розвиток рівня тривоги та тривожності, є фізичні навантаження. Якщо бути малоактивним та не займатися зовсім ніякими фізичними тренуваннями, то можна відчувати загальне пригнічення, що в свою чергу посилює рівень тривожності. Наприклад влада США рекомендують щонайменше 150 хвилин помірних та інтенсивних вправ на тиждень, щоб зменшити ризик розвитку депресії і тривожних розладів.

- На посилення тривожності також впливає генетика, зокрема розвиток нейронів (біологічний процес, який забезпечує появу нових нервових клітин);

загальна регуляція експресії генів (бере участь у контролі або збереженні певних характеристик генів) тощо.

- Учені також вважають, що з тривожними розладами можуть бути пов'язані погіршення стану відмінності в деяких ділянках мозку, а також об'єм сірої речовини (яка насамперед складається з нервових клітин). Лімбічна система, це сукупність структур мозку, яка за винятком інших функцій бере участь у регуляції чималої кількості емоційних реакцій. Мигдалеподібне тіло є частиною лімбічної системи, яка бере участь у перебігу автоматичної реакції страху, а також у інтеграції пам'яті та емоцій. Різниця в цих ділянках може бути пов'язана з тривожними розладами.

- Також деякі соматичні захворювання, як наприклад проблеми з щитоподібною залозою або серцеві аритмії, зазвичай асоціюються з тривогою. Обидва різновиди захворювань можуть викликати психічні ефекти, подібні до ефектів тривоги та панічних нападів, і можуть посилювати симптоми тривожних розладів [36].

- Ще одним чинником погіршення тривожності, є вживання психоактивних сполук, іншими словами наркотиків, може створити психологічну або фізіологічну залежність, яка здатна погіршити симптоми тривоги. Також люди, які намагаються за допомогою наркотичних речовин боротися із симптомами тривоги, тільки погіршують ситуацію, оскільки стають наркозалежними. Крім того, коли людина припиняє вживати нарковмісні речовини, в неї стається синдром відміни.

- Також людина внаслідок раптового припинення прийому ліків від тривожних розладів, таких як антидепресанти, бензодіазепіни та ін., може відчувати синдром відміни або повернення симптомів тривоги. Тому фахівець, який назначив медикаменти, має забезпечити процес поступового припинення прийому ліків, щоб уникнути повернення тривожного розладу або появи симптомів відміни.

- Не менш негативний вплив, несе в собі така шкідлива звичка як вживання тютюну. Воно безпосередньо пов'язана з підвищеним ризиком розвитку депресії,

тривоги та інших психічних розладів. Від даної звички досить важко позбутися, оскільки у всіх видах сигарет, навіть електронних присутній нікотин. Організм звикає до наявності нікотину і при спробі кинути курити виникає абстинентний синдром із побічними ефектами, роздратованістю, неспокоєм. І нажаль навіть школярі можуть палити, наприклад в Україні на 2019 рік вживають тютюн 14,9% школярів віком від 13 років [37].

- Схожий за негативною дією є похмілля. Коли людина вживає алкогольні напої її організм сильно отруюється та усі органи розпочинають боротьбу з ним. Розпочинає її нервова система і в цей період настає сп'яніння, і стаються різкі зміни емоцій. Опісля настає похмільний синдром, ось дію вступають всі системи організму. Ознаками тривоги з похмілля є: часта зміна емоцій, галюцинації, аритмія, безпричинний страх, та інше. І тоді без того тривожна молода особа, тільки збільшує, свій рівень тривожності. На 2011 рік, в Україні за соціологічними опитуваннями 22% школярів, вживають алкогольні напої щодня, або щонайменше кілька разів на тиждень [38].

- Кофеїн теж здатний спричиняти або погіршувати тривожні розлади. Дослідження шведських вчених в 2022 році показало, що кофеїн може посилювати тривожність і панічні атаки. В певної кількості людей які відмовилися від кофеїну, було підмічено покращення психічного стану. Не мало цікавим фактом є і те що, Американська психіатрична асоціація офіційно визнає існування тривожного розладу, викликаного кофеїном. Та дає йому назву: кофеїн-індукований тривожний розлад, це стан, коли кофеїн заважає повсякденному життю людини. Ще було визначено що, кофеїн здатний змінювати хімічні процеси в мозку, що може стати причиною тривожності. Слід також зауважити, що для більшості людей помірне вживання кофеїну є безпечним. А якщо ви помітили що кофеїн погано впливає на вас, то слід відмовитися від нього, але обережно повільно зменшувати його щоденну кількість [39].

- Солодощі також мають негативний вплив на тривожність, яку відчуває людина. В цукру є властивість тимчасово пригнічувати область мозку, яка зазвичай активна під час тривоги, призупиняючи викид гормону стресу

(кортизолу). Тому людина може відчувати покращання стану після того, як з'їсть щось солодке. Проте вчені також стверджують, що споживання цукру підвищує реактивність на стрес, що призводить до збільшення рівня тривожності [40].

- Ще однією причиною може стати гендер. Дівчата зазвичай частіше тривожаться і нібито більше відчують страх, ніж хлопці. Проте статистичні вимірювання, які проводилися під час тривожних, подій показують, що насправді розбіжності між статтями вельми малі. Психологи стверджують що, чоловіки зазвичай приховують страх свій страх, оскільки їх виховуються в традиціях «хлопчики не плачуть, ти що дівчинка?». А жінки, навпаки, відкрито виражають свої емоції. Таким чином стримування власних емоцій також призводить до негативних наслідків, оскільки негативні емоції накопичуються і збільшуються. Тому, якщо хлопці тривожаться і не можуть повідомити про свої переживання нікому, то такі негативні почуття накопичується і можуть переростати в певний розлад.

- Також постійний перегляд новин може посилити занепокоєння і викликати страх, що в свою чергу впливає негативним чином на розвиток тривогу, посилюючи її. Зрозуміло, що під час війни важливо розуміти, що саме відбувається навколо, але постійне читання чи перегляд новин з самого ранку може задати тривожний тон на день. У свою чергу, накопичені протягом дня негативні Образи перед сном можуть вплинути на якість сну [41].

- Комп'ютерні ігри та соціальні мережі, теж пов'язуються науковцями із негативним впливом на емоційний стан особистості. Дослідники стверджують, що у старшокласників, які приділяють надмірну кількість часу комп'ютерним іграм, відзначається підвищення рівень тривожності, який ще більше підсилюються під впливом тривалого перебування у віртуальній реальності [42].

- Не менш важливим фактором, що негативно впливає на розвиток стану людини, є саме ігнорування стану тривожності. Наша тривога є сигналом, який намагається вказати на те, що на щось необхідно відреагувати певним чином, на щось звернути увагу. А якщо проігнорувати цей сигнал, становище лише погіршиться.

- Недостатня кількість води викликає зневоднення, що в свою чергу погано впливає на організм людини й викликає стрес в ньому. Тому коли тіло знаходиться в стресі, людина може відчувати загальні симптоми тривоги та сильної спраги.

- Також якість сну має суттєвий вплив на загальний рівень тривоги. Тому проблеми зі сном сприяють розвитку симптомів тривожних розладів, а недостатня кількість сну призводить до посилення тривоги. Згідно з дослідженнями, втрата сну визначає розвиток тривоги, загальної напруги, нервозності та дратівливості. Сон менше восьми годин може посилити повторювані негативні думки і ускладнити позбавлення від симптомів, характерних для тривоги. Дослідження, що проводилися в університеті Берклі, показали що, одна безсонна ніч підвищує рівень тривоги на 30%. А одна ніч глибокого сну, навпаки допомагає впоратися зі стресом і знизити рівень тривожності [43].

Отже, на основі аналізу фахових джерел можемо зробити висновки, що існує чимало різноманітних факторів, які можуть підвищувати рівень тривоги та тривожності і негативно впливати не тільки на дорослих сформованих людей а і на дітей, які навчаються в школі. Різні шкідливі звички валять до себе школярів, коли вони відчувають стрес, але дуже часто вони не вміють розбиратися у власних почуттях та емоціях і не розуміють, що шкідливі вподобання не допомагають впоратися стресом, тривогою та тривожністю, а тільки погіршують загальний психоемоційний стан школяра. Як чинник запобігання розвитку тривоги на стресу, здоровий спосіб життя, фізичні навантаження, пробіжка тощо позитивно впливають на емоційний стан людини.

### **Висновок до розділу**

У першому розділі визначено теоретичні основи формування рівня тривоги та тривожності.

Огляд наукових праць за темою нашого дослідження показав, що тема тривожності є однією із головних теорій про формування особистості.

Досліджено види тривожності, який вплив вони мають на школяра та чому вони формуються.

Виявлено, що в умовах війни рівень тривоги збільшується, збільшується й кількість тривожних розладів.

Теоретично досліджено проблематику появи тривоги, зокрема визначено поняття: «емоційний стан», «страх», «тривога», «тривожність».

## РОЗДІЛ 2

# ДІГНОСТИКА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ТРИВОГИ В ШКОЛЯРІВ

### 2.1 Організація дослідження та опис методик

Після опрацювання теоретичних наукових джерел у відповідності до теми нашого дослідження, перед нами постало питання розробки програми емпіричного дослідження.

Вибірка дослідження: - кількість досліджених : 70; - стать: жіноча, чоловіча; - вік: 13-17 років.

Проаналізувавши методики відповідно до мети і завдань нашого дослідження, нами було визначено психодіагностичні методики, які дають можливість найкращим чином дослідити вплив тривоги та тривожності на емоційний стан школяра. Відповідно до поставлених цілей дослідження та проведеного теоретичного аналізу було обрано наступні методики:

- експрес-оцінка самопочуття, активності і настрою тест САН: (самопочуття, активність, настрої) [44];

- оцінка рівня тривожності та скринінг генералізованого тривожного розладу (ГТР). Опитувальник з генералізованої тривоги – GAD-7 [45];

- оцінка себе для визначення рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність, як стан) і особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Шкала тривоги тривоги Спілбергера (STAI) [46];

- психологічне дослідження, що полягає в спостереженні досліджуваного за власними почуттями, думками та іншим. Методика: «Шкала тривожності» Кондаша [47].

*Тест САН (Самопочуття. Активність. Настрій)*, призначений для контролю себе, оцінки власного самопочуття, своєї активності і настрою. Шкала САН складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами

слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп перебігу функцій (активність), силу, здоров'я, стомлення (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Вельми великою перевагою є те що, його можна використовувати кілька раз впродовж певного часу [44].

*Опитувальник з генералізованої тривоги - GAD-7* – це скринінгова психологічна експрес-методика для ранньої діагностики генералізованої тривоги. Чутливість методики 89%, специфічність 82%. Необхідно відповісти на 7 запитань, обравши із 4 варіантів відповідей, саме той варіант, який найближчий до емоцій, які людина переживала за останні два тижні [45].

*Шкала тривоги Спілбергера (STAI)* являє собою інформативний спосіб самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). У особи існує свій оптимальний рівень тривожності. Тому оцінка індивідумом свого стану в цьому відношенні є для неї істотною складовою самоконтролю.

Даний тест має дві шкали:

1) стану тривоги (ситуативної тривожності), оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи.

2) особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки [46].

*Методика «Шкала тривожності» Кондаша* допомагає виявити шкільний рівень тривожності у підлітків. Особливість шкал полягає в тому, що в них людина оцінює не наявність або відсутність у себе якихось переживань, симптомів тривожності, а ситуацію. В методиці названі ситуації, які часто трапляються в житті. Деякі з них можуть бути неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Оцінювати необхідно за шкалою: (0, 1, 2, 3, 4). Якщо 0 тоді ситуація зовсім не видається неприємною, 4 якщо дуже сильно непокоїть, викликає сильний страх [47].

Опитування проходилися в класі, під час навчального процесу, кожному учню був наданий індивідуальний бланк із запитаннями, для написання відповідей. Діагностику учні проходили анонімно та добровільно. Дослідження проводилося у 2023 році.

В дослідженні взяли участь 70 школярів, 38 хлопців та 32 дівчини, а саме учні: 11, 9, 8, 7 класу. Шаровечківської Загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів Хмельницької міської ради Хмельницької області. Віком від 13 до 17 років.

На наступному етапі відбулась обробка даних, отриманих шляхом дослідження, їх аналіз та інтерпретація. Були обчислені загальні бали та середнє значення. Усі розрахунки здійснювались за допомогою програми MS Excel. Результати представлені у наступному підрозділі.

## **2.2 Опис та інтерпретація результатів дослідження**

В емпіричному дослідженні, спрямованому на виявлення впливу тривожності та тривоги на емоційний стан школяра взяли участь 70 учнів, які навчаються у 11, 9, 8, 7 класі в Шаровечківській Загальноосвітній школі І-ІІІ ступенів Хмельницької міської ради Хмельницької області.

Вибірка складалась із 54,3% учнів та 45,7% учениць, усього 70 осіб (100%). Середній вік досліджених учнів –15 років.

Практично вибірка ділитися на чотири вікові групи, в залежності від класу в якому навчається здобувач освіти:

- 11 клас (17-16 років) : проходило тестування 17 учнів, що складає 24,3% від загальної кількості досліджених;

- 9 клас (16-15 років) : проходило тестування 20 учнів, що складає 28,6% від загальної кількості досліджених;

- 8 клас (15-14 років) : проходило тестування 17 учнів, що складає 24,3% від загальної кількості досліджених;

- 7 клас (14-13 років) : проходило тестування 16 учнів, що складає 22,9% від загальної кількості досліджених.

Розглянемо результати нашого дослідження.

Розпочали ми нашу діагностику із тесту «САН: (самопочуття, активність, настрої)» [44]. Оскільки дане тестування оцінює загальний емоційний стан досліджуваного, на якому рівні він знаходиться:

- активність: загальна рухливість, швидкість і темп протікання функцій;
- самопочуття: сила, здоров'я, стомлення;
- настрої: загальна характеристика емоційного стану

Результати дослідження поділені по шкалах та переставленні на рисунках:

2.1 – шкала самопочуття; 2.2 – шкала активність; 2.3 – шкала настрою у відсотках:

Таблиця 2.1 – Результати дослідження за шкалою самопочуття (методика САН)

Рівень	Бали	Відсотки	Кількість осіб	Стать	
				Дівчата	Хлопці
Не сприятливий стан	>30	21%	15	11	4
Благополучний стан	30-50	42%	29	12	17
Сприятливий стан	<50	37%	26	9	17

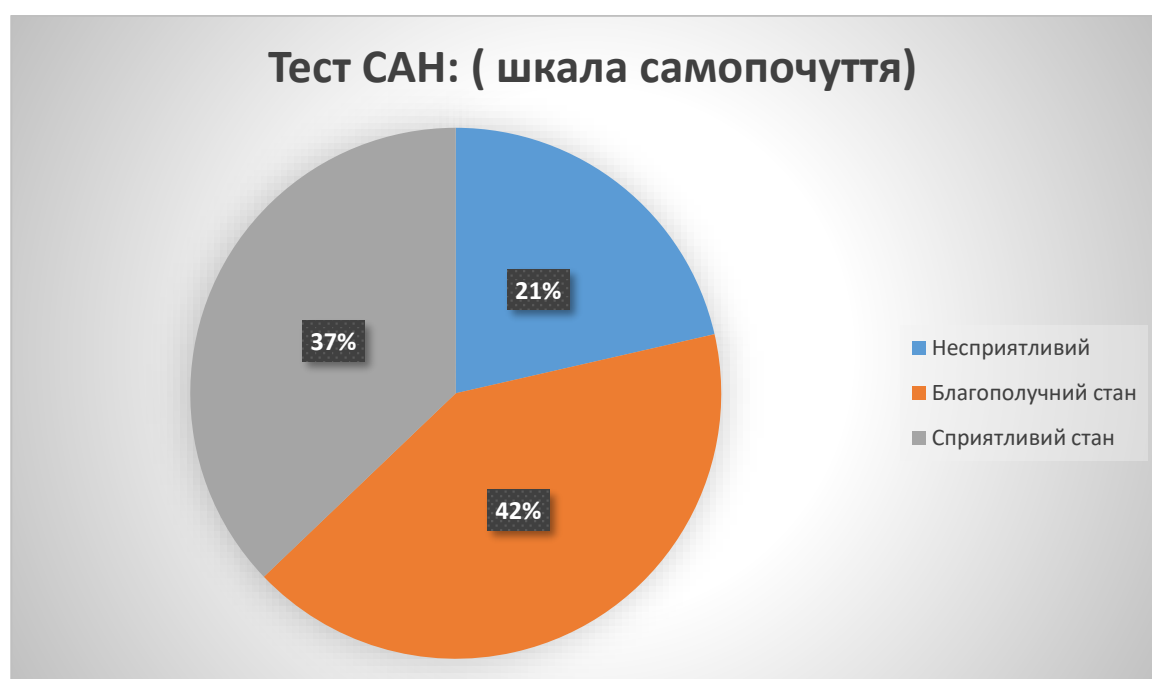


Рисунок 2.1. Результати дослідження за тестуванням САН (шкала самопочуття).

Таблиця 2.2 – Результати дослідження за шкалою активності (методика САН)

Рівень	Бали	Відсотки	Кількість осіб	Стать	
				Дівчата	Хлопці
Не сприятливий стан	>30	34%	24	19	5
Благополучний стан	30-50	33%	23	6	13
Сприятливий стан	<50	33%	24	7	20

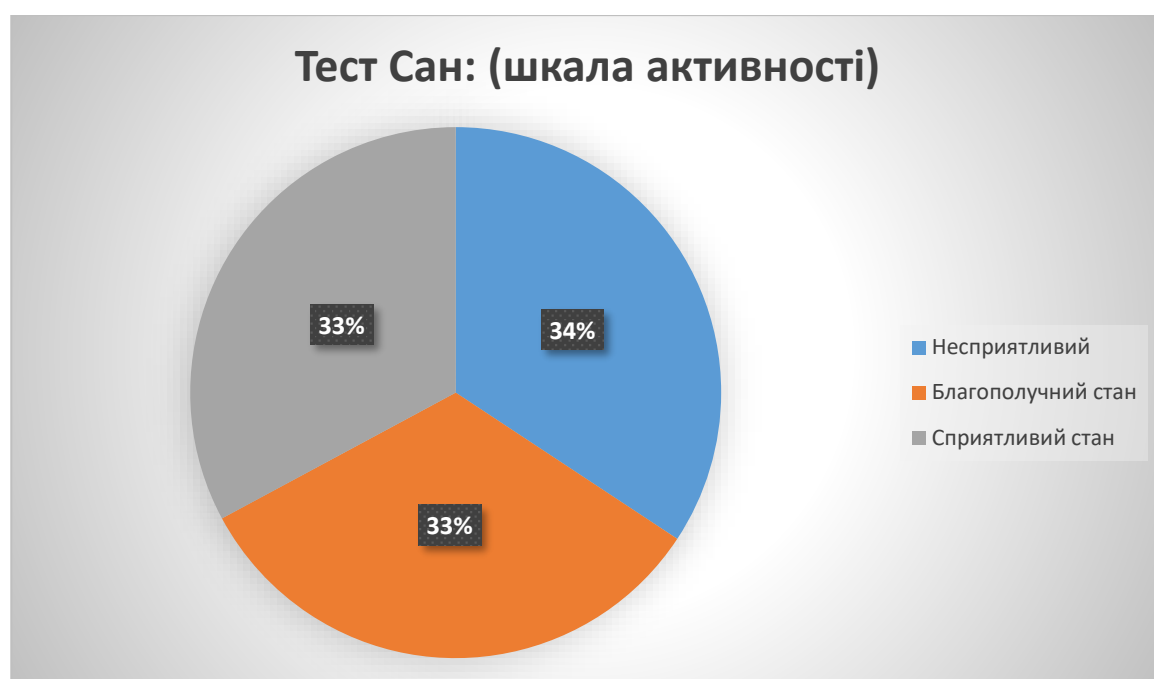


Рисунок 2.2. Результати дослідження, за тестуванням САН: (шкала активності).

Таблиця 2.3 – – Результати дослідження за шкалою настрою (методика САН)

Рівень	Бали	Відсотки	Кількість осіб	Стать	
				Дівчата	Хлопці
Не сприятливий стан	>30	33%	23	8	15
Благополучний стан	30-50	33%	23	10	13
Сприятливий стан	<50	34%	24	14	10



Рисунок 2.3 Результати дослідження, за тестуванням САН: (шкала настрою).

Отже ,як ми бачимо на рисунку 2.1 – шкала самопочуття ; 2.2 – шкала активність ; 2.3 – шкала настрою, сприятливий стан у трьох шкалах складає не вище 38% відсотків, благополучний стан не вище 42%, а несприятливий стан не вище 34%. На основі отриманих результатів можна припустити, що в середньому учні не відчують себе досить спокійно та добре, трохи менше учасники навчального процесу відчують себе повними внутрішніх сил та ресурсів і ще менше відчують занепад емоційного стану.

Проте підводячи підсумки, можна помітити що, все одно досить велика частка школярів знаходиться в несприятливому емоційному стані. Отже на момент проведення діагностики загального стану учні знаходилися у пригніченому стані.

Ми припускаємо, що це може бути пов'язане з особистими переживаннями під час проходження тесту, із перебігом навчального процесу і тим, з якими успіхами школярі підходять до закінчення навчання, з переживаннями щодо майбутнього проходження контрольних навчальних заходів у школі.. В будь якому випадку додатковий негативний вплив несе війна, яку вже другий рік

поспіль веде росія проти України, що й посилює усі переживання та тривожність, а також загальне навантаження на психіку.

Також ми дослідили ступінь тривожності за допомогою: «Опитувальника з генералізованої тривоги GAD» [45]. Результати дослідження подано на рисунку: 2.4 у відсотка:

Таблиця 2.4 – відповіді на опитувальник з генералізованої тривоги GAD.

Рівень	Бали	Відсотки	Кількість осіб	Стать	
				Дівчата	Хлопці
Відсутня або мінімальна	0-4	31%	22	9	13
Тривога легкого ступеня	5-9	46%	32	13	16
Тривога помірного ступеня	10-14	17%	12	7	7
Тривога вираженого ступеня	15-21	6%	4	3	2



Рисунок 2.4 Результати дослідження, опитувальником з генералізованої тривоги GAD.

Ми можемо побачити на рисунку 2.4, що у 31% учнів відсутня повністю тривога, а якщо і присутня, то вона мінімальна, що можна контрахувати як те що, в учнів немає сильних переживань.

В 46% школярів присутня тривога легкого ступня, причини тривоги в цьому випадку можуть бути незначні, та не мати значного впливу на психологічний стан.

У 17% було виявлено помірну тривогу, тобто це можуть бути певні нав'язливі переживання які займають частку життя учасників освітнього процесу. Ці тривоги вже більш виявленні, і їм потрібно приділити увагу, щоб рівень тривоги не підвищувався.

6% досліджених, пройшовши опитування, отримали негативні результати, оскільки у них була виявлена тривога вираженого ступеня. Іншими словами, тривога заважає їм жити, вона займає більшу половину їхнього часу. Це нав'язливі думки з негативним підтекстом, які постійно переслідують, та не піддаються контролю. В даному випадку потрібно бити на сполох, тому що можливо вже розвився певний тривожний розлад з яким необхідно боротися, щоб повернутися до емоційного спокою.

Отже ми можемо зрозуміти за допомогою даного опитувальника що у більшості учнів тривога розвинута на середньому рівні.

Про те це ще не все, також ми дослідили рівня тривожності у даний момент (реактивної тривожності, як стану) і особистісної тривожності (як стійкої характеристики людини). За допомогою тесту тривоги Спілбергера (STAI) [46]. Результати дослідження подано на двох рисунках: 2.5 - ситуативна тривога 2.6 - особистісна тривожність у відсотка:

Таблиця 2.5 – Результати дослідження за тестом тривоги Спілбергера (STAI): шкала ситуативної тривожності.

Рівень	Бали	Відсотки	Кількість осіб	Стать	
				Дівчата	Хлопці
Низький	>30	16%	11	7	8
Помірний	30-50	34%	24	9	15
Високий	<50	50%	35	16	15



Рисунок 2.5 Результати дослідження тесту тривоги Спілбергера (STAI): шкала ситуативної тривожності.

Таблиця 2.6 – Результати дослідження за тестом тривоги Спілбергера (STAI): особистісної тривожності.

Рівень	Бали	Відсотки	Кількість осіб	Стать	
				Дівчата	Хлопці
Нижче норми	<12	0%	0	0	0
Низький	30	16%	11	6	15
Помірний	31-45	50%	35	10	13
Високий	<46	34%	24	16	10



Рисунок 2.6. Результати дослідження, тесту тривоги Спілбергера (STAI): особистісної тривожності.

Як видно на рисунках 2.5 та 2.6, нижче норми за результатами тестувань не набрав ніхто із учнів, тобто це складає 0%. Низький рівень тривоги залишається у 16%. Аналіз результатів тестування засвідчив, що в одних тих самих досліджуваних учнів низький рівень ситуативної тривожності відповідає низькому рівню особистісної тривожності

А ось помірна тривога, як свідчать отримані результати, коливається від 50% до 34%.

Така ж ситуація із високим рівнем тривоги, результати дослідження якої коливаються від 50% до 34%. І нам хочеться зауважити що саме із ситуативної тривоги все переростає в особистісну тривожність. Тобто за певних причин розвивається одна тривога і переростає в іншу більш ускладнену і стійку форму, що фіксується за результатами тестування.

Таким чином, можемо відзначити, що в більшості школярів тривога розвинута на середньому рівні. Найменший процент учнів має низький рівень тривоги.

Також нами були досліджені за допомогою методики: «Шкала тривожності» Кондаша [47] рівні тривожності та види тривожності.

Результати дослідження подано на чотирьох рисунках: 2.7 – шкільна тривожність; 2.8 - особистісна тривожність; 2.9 - міжособистісна тривожність; 2.10 – загальна тривожність (у відсотках):

Таблиця 2.7 – Результати дослідження, за шкалою тривожності Кондаша (шкільний рівень тривожності).

Рівень	Бали		Відсотки	Кількість осіб	Стать	
	Дівчата	Хлопці			Дівчата	Хлопці
Дуже низький	Менше 7	Менше 4	0%	0	0	0
Норма	7-19	4-17	21%	15	3	12
Підвищений	20-25	18-23	29%	20	10	10
Високий	Більше 25	Більше 23	50%	35	19	16



Рисунок 2.7. Результати дослідження, за шкалою тривожності Кондаша (шкільний рівень тривожності).

Таблиця 2.8 – Результати дослідження за шкалою тривожності Кондаша (особистісний рівень тривожності)

Рівень	Бали		Відсотки	Кількість осіб	Стать	
	Дівчата	Хлопці			Дівчата	Хлопці
Дуже низький	Менше 11	Менше 4	34%	24	4	20
Норма	11-21	4-18	16%	11	5	6
Підвищений	22-26	19-25	34%	24	16	8
Високий	Більше 26	Більше 25	16%	11	7	4



Рисунок 2.8. Результати дослідження за шкалою тривожності Кондаша (особистісний рівень тривожності)

Таблиця 2.9 – Результати дослідження за шкалою тривожності Кондаша: (міжособистісний рівень тривожності).

Рівень	Бали		Відсотки	Кількість осіб	Стать	
	Дівчата	Хлопці			Дівчата	Хлопці
Дуже низький	Менше 7	Менше 5	0%	0	0	0
Норма	7-20	5-17	34%	24	11	13
Підвищений	21-27	18-24	33%	23	10	13
Високий	Більше 27	Більше 24	33%	23	11	12



Рисунок 2.9. Результати дослідження, за шкалою тривожності Кондаша (міжособистісний рівень тривожності).

Таблиця 2.10. – Результати дослідження за шкалою тривожності Кондаша (загальний рівень тривожності).

Рівень	Бали		Відсотки	Кількість осіб	Стать	
	Дівчата	Хлопці			Дівчата	Хлопці
Дуже низький	Менше 30	Менше 17	1%	1	0	1
Норма	30-63	17-54	36%	25	14	10
Підвищений	63-78	55-73	34%	24	8	16
Високий	Більше 78	Більше 73	29%	20	10	10



Рисунок 2.10. Результати дослідження за шкалою тривожності Кондаша (загальний рівень тривожності).

Як ми можемо побачити на 4 рисунках, за чотирьома різними шкалами, дуже низький рівень присутній у двох шкалах – загального рівня тривожності та особистісного рівня тривожності, від 1% до 34% ; в інших двох він складає 0%. Це може свідчити про те що, учні нечутливі до тривоги в різних ситуаціях, що в свою чергу вказує на компенсаторний, захисний характер який перешкоджає повноцінному формуванню особистості. Школяр наче уникає неприємних

ситуацій. Емоційне неблагополуччя в цьому разі зберігається ціною неадекватного ставлення до дійсності, негативно позначається на діяльності.

Нормальний рівень тривожності корелюється у 4 шкалах, від 16% до 36%, що може свідчити про те що близько третини учнів позитивно ставиться до тривоги, не тікаючи від неї та не надмірно хвилюючись за різних життєвих обставин.

Підвищений рівень тривожності коливається в залежності від шкал, від 29% до 34% . У даних учнів показники навчання та результативність їх діяльності погіршуються. Що в свою чергу, змушує їх ще більше тривожитися.

Високий рівень тривожності, складає найбільший відсоток із отриманих результатів, за усіма 4-ма шкалами від 50% до 16%. Високу тривожність частіше відчувають учні, які добре навчаються, дотримуються шкільної дисципліни, проте іноді стаються нервові зриви, особливо за умови різкого ускладнення діяльності. Тривожність у цих випадках часто є наслідком конфліктності самооцінки, наявності у ній протиріччя між високими домаганнями й досить сильною непевністю в собі. Такий конфлікт змушує школярів постійно домагатися успіху, водночас заважає їм правильно оцінити його, породжуючи почуття постійної незадоволеності, нестійкості, напруженості. І ми можемо помітити, що і у нашому випадку, 50% отримано саме в шкалі: (шкільної тривожності).

Отже проаналізувавши наше дослідження, ми можемо зробити висновок, що в середньому значенні наших тестувань, тривога в учнів знаходиться на середньому рівні.

Також ми помітили, що дівчата більш підпадають під вплив тривожності відносно хлопців. В учениць підвищена тривожність практично по всіх шкалах, проте кількість дівчат які брали участь у дослідження менша.

### **2.3 Психологічний тренінг як шлях зменшення рівня тривоги та тривожності на покращення емоційного стану**

Провівши теоретичного та емпіричного досліджень, нами була розроблена програма групового заняття для зменшення рівня тривоги та тривожності в школярів. Опис програми подано нижче.

#### **Програма групового тренінгового заняття, для зменшення рівня тривоги та тривожності у школярів: «Мій емоційний стан»**

*Актуальність:* широкий розвиток дітей - це головна умова побудови в майбутньому гармонійного, цілісного суспільства. Для цього, необхідно формувати духовне та фізичне здоров'я підростаючого покоління, саме в період навчання в школі. Тому що, шкільні роки, це головний етап в житті учня, в цей період він формується як особистість.

Формування особистості, це соціалізація індивіда, прийняттям його в уже існуючу систему суспільних зав'язків і ціннісних відношень. Іншими словами, індивід створює себе орієнтуючись на інших, якщо про нього будуть постійно піклуватися та підтримувати, він також буде це робити по відношенню до інших, якщо ж навпаки, тоді в суспільство вийде негативна особистість і цими поробками буде вже впливати на інших [48].

Та нажаль політично-економічні і соціокультурні ситуації які відбуваються у нашому суспільстві, особливо на даний час під час війни в Україні, призводять до різноманітних психоемоційних проблемам в учні. Що в свою чергу підвищує рівень тривоги та може перерости у тривожні розлади. В майбутньому, це може перерости в труднощі в освітній діяльності школяра та виникнення в майбутньому проблем із власною самореалізацією та знаходженні свого місця в суспільстві.

Тому важливим є підтримка підлітка в цей важкий для нього час. Необхідно створити умови гармонійного розвитку особистості та знаходженням власного місця в суспільстві [49].

Мета тренінгового заняття, зменшення рівня тривоги та тривожності у школярів: інформування про методи профілактики боротьби з тривожністю; зниження рівня тривожності; сприяння формуванню навичок опанування себе в різних негативних ситуаціях.

Завдання:

- допомогти створити механізми конструктивних взаємовідносин із негативними імпульсами;
- сприяти профілактиці негативних, агресивних проявів;
- формувати вміння самоаналізу, контролю негативних емоцій проявів;
- розвивати емпатію;
- оволодіти методами релаксації, спрямованими на зменшення рівня тривоги.

Адресна група: учні середніх та старших класів.

Тривалість тренінгового заняття: 125 хв.

Програма тренінгового заняття:

*Вступна частина:* привітання тренера; повідомлення про мету, зміст і завдання тренінгового заняття; встановлення правил роботи; знайомство з учасниками.

*Основна частина:*

1. Вправа привітання: «Футболка з іменем» [50];
2. Вправа: «Риба для роздумів» [51];
3. Вправа: «Цифри» [52];
4. Мозковий штурм: «Як я можу собі допомогти у ситуаціях, які викликають у мене тривожність?» [53];
5. Вправа: «Музичні мрії» [54].
6. Вправа: «Я до тривоги», «Я під час тривоги», «Я після тривоги» [55].
7. Вправа: «Мокрий собака» [56].

8. Вправа: «Дій!» [57].

*Заклучна частина:* прощання; зворотній зв'язок.

Методи проведення: творча індивідуальна робота, робота в групах, рухливі вправи.

У таблиці 2.11 подано хронометраж розробленого нами тренінгового заняття.

Таблиця 2.11 – Хронометраж вправ, тренінгового заняття та необхідне для них обладнання міст тренінгового заняття

№	Назва вправи	Час, хв.	Матеріали
1	Вправа привітання: «Футболка з іменем».	10	М'яч
2	Вправа: «Риба для роздумів»	20	Скринька, макети рибок із запитаннями
3	Вправа: «Цифри»	10	Не потрібно
4	Мозковий штурм: «Як я можу собі допомогти у ситуаціях, які викликають у мене тривожність?»	30	Дошка для записів, крейда
5	Вправа: «Музичні мрії»	10	Аудіо запис спокійної музики
6	Вправа: «Я до тривоги», «Я під час тривоги», «Я після тривоги»	20	Папір, олівці, фарби
7	Вправа: «Мокрий собака»	10	Не потрібно
8	Вправа: «Дій!»	15	Папір, ручки

Зміст тренінгового заняття

Вітаю вас, шановні учасники! Сьогодні ви візьмете участь у тренінговому заняття: «Мій емоційний стан». Ми спробуємо помандрувати в світ наших емоцій, розібратися з ними та навчитися їх висловлювати.

Для ефективної взаємодії, нам необхідно встановити правила роботи:

- активність;
- мобільний без звуку;
- конфіденційність;
- говорити від свого імені;
- поважати один одного;
- бути щирими;
- право використати (стоп), коли заторукається хвилююча тема, не більше

3 разів за тренінгове заняття;

- не перебивати.

Примітка. Група може пропонувати інші правила.

### 1. Вправа привітання: «Футболка з іменем».

Мета: налаштувати учасників на роботу з теми, активізувати відчуття особистості.

Час: 10 хвилин.

Обладнання: м'яч.

Хід проведення: психолог бере м'яч у руки, та просить передавати по колу, відповідаючи на його запит.

Слова психолога: уявіть, ви тільки що, отримали в подарунок футболку з власним іменем та фото. Розкажіть нам, що це за фото, якого кольору дана річ, які риси характеру там зображені, тобто презентуйте себе.

Обговорення:

- Чи збігалися ваші відповіді із іншими, як ви себе тоді почувалися?
- Що цікавого ви дізналися один про одного?

Ефект вправи: знайомство з учасниками тренінгового заняття; створення позитивного робочого настрою [50].

### 2. Вправа: «Риба для роздумів».

Мета: розвиток самосвідомості, самопізнання учасників.

Час: 20 хвилин.

Обладнання: скринька, макети рибок із запитаннями

Хід проведення: листи із незакінченими реченнями складаються у макети риб, та ставляться у центрі кола. Учасникам по черзі, необхідно дістати, "рибу" і зачитати речення, самостійно його завершуючи. Після кожної відповіді відбувається обговорення, тривалість визначає ведучий.

Незакінчені речення:

- Мене найбільше лякає...
- Коли хтось ображають мене, я...
- Я не довіряю людям котрі...
- Я злюся, коли інші...
- Мені дуже в собі не подобається....
- Мені сумно, коли...
- Мені б хотілося, щоб мої батьки знали, про...
- Я відчуваю...коли мені хтось подобається, кому я не подобаюсь.
- Важко бути, хлопцем(дівчиною), тому що ...
- Я так одягаюся, тому що...
- Мені подобається бути в цій групі, через те що...
- В моєму характері найкраще, те що я...
- Мені не вдалося...
- Мені необхідно...
- Єдина тривога...
- Мені не вдається зрозуміти, чому...
- Найкраще, що могло б статися зі мною, це...
- Найважче мені...
- Якщо б, трапилася можливість я б змінив в собі ...
- У людях мені найбільше подобається...через те що...

Ефект вправи: допомога учасникам в розумінні власних почуттів та емоцій; розвиток навичок в висловлюванні своїх переживань [51].

### 3. Вправа: «Цифри»

Мета: вправа на розслаблення, зняття м'язової напруги, зменшення втоми, синхронізацію півкуль, енергетичній підзарядці.

Час: 10 хвилин.

Обладнання: не потрібно

Хід проведення, слова тренера: «Станьте усі в коло будь-ласка. Давайте спробуємо намалювати цифри, але у незвичний спосіб, частинами нашого тіла». Далі учасники повторюють за тренером рухи.

Ефект вправи: розслаблення, створення приємного настрою, створення групової взаємодії [52].

4. Мозковий штурм: «Як я можу собі допомогти у ситуаціях, які викликають у мене тривожність?»

Мета: знайти корисні для себе ідеї, для зниження рівня тривожності.

Час: 30 хвилин.

Обладнання: дошка для записів, крейда

Хід проведення: усім учасникам, тренінгового заняття, необхідно по черзі висловитися стосовно того, як вони можуть допомогти собі у ситуаціях, які викликають тривожність.

Всі ідеї учасників записуються на дощі тренером. Далі за допомогою психолога, обирається найефективніші стратегії.

Обговорення:

- Вам було складно висловлювати власну думку, стосовно прийомів подолання тривожності? Чому?

- Що ви відчували, коли інші висловлювали свої думки?

Ефект вправи: набуття прийомів самопомоги; згуртування учасників, та надавання розуміння що вони не одні, із такою проблемою [53].

### 5. Вправа: «Музична мрія»

Мета: ознайомлення учасників з прийомом самопомоги.

Час: 5 хвилин.

Обладнання: аудіо запис заспокійливої музики.

Хід проведення, слова тренера: «Сядьте зручно. Заплющте очі. Розслабтеся. Слухаючи музику, уявіть собі приємну ситуацію з майбутнього. Уявіть її якомога детальніше. Побудьте якийсь час у цій ситуації. Насолодіться нею. Тепер поступово повертайтеся у цю кімнату. Глибоко вдихніть, видихніть. Стисніть кулачки. Розплющте очі».

Обговорення:

- Чи легко вам вдалося, розслабитися та уявити позитивну ситуацію? Чому?

- Які у вас виникали думки та емоції під час виконання вправи?

Ефект вправи: розслаблення, створення приємного настрою [54].

6. Вправа: «Я до тривоги», «Я під час тривоги», «Я після тривоги»

Мета: привернути увагу до внутрішнього стану школяра, з'ясувати головні стресори.

Час: 20 хвилин.

Обладнання: аркуші паперу, олівці, фарби.

Хід проведення: учасникам необхідно, намалювати себе у трьох станах, які вони до тривоги, під час та після неї.

Слова тренера після закінчення учасниками, власних малюнків: тривожність, яка виникає у житті людини, можна порівняти із коридором, який необхідно пройти. Хто швидше це робить, хто повільніше, комусь важче, іншим легше, однак пройти його все одно доведеться.

Обговорення:

- Як було вам, коли ви малювали данні малюнки?

- Який стан було намалювати найважче, чому?

- Який стан було намалювати найлегше, чому?

Ефект вправи: вивільнення власних переживань, поліпшення емоційного стану [55].

## 7. Вправа: «Мокрий собака»

Мета: зняття емоційної напруги та скутості шляхом розслаблення, спробувати на практиці елементи самостійного відновлення.

Час: 10 хвилин.

Обладнання: не потрібні.

Хід проведення, слова тренера: «Ми можемо згадувати про минулі невдачі. Це забирає у нас емоційний ресурс. Тому, зараз я хочу вам продемонструвати, одну із технік, за допомогою якої, можна звільнитися від негативних переживань. Отож, думаю кожен бачив, як обтрушується мокрий пес. Він трясє усім тілом, головою, спиною, хвостом і за цього вода розлітається в усі сторони. Давайте ми спробуємо зробити, те що робить він. Станьте віддаль один від одного, щоб біля вас було достатньо місця і почніть трясти долоні, лікті, плечі. І уявляйте як усі негативні переживання, смуток, тривога, страх, злітає з вас, як вода з собаки. Далі обтрусіть свої ніжки від носка до стегна. Потім потрясіть своєю головою. Спробуйте, при цьому видавати якісь звуки. А тепер, потрусіть обличчям, при цьому прислуховуйтеся, які весло змінюється ваш голос. Пофантазуйте, та приставите, як усі неприємності злітають геть, як ви стаєте бадьорішим».

Обговорення:

- Як ви думаєте, де була найбільша кількість негативної енергії, чому?
- Що ви відчували, після того як струсили негатив із себе?

Ефект вправи: поліпшення емоційного стану, м'язове розслаблення [56].

## 8. Вправа: «Дій!»

Мета: сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час тренінгового заняття.

Час: 15 хвилин.

Обладнання: папір, ручки.

Хід проведення, слова тренера: «Зараз я б хотіла, щоб кожен із вас подумав, про те що він отримав від тренінгового заняття, та що буде використовувати у

власному житті. Далі б хотіла щоб ви написали це на аркуші паперу. А в кінці, попросити щоб ви це зачитали».

Ефект вправи: підбиття підсумку, завершення тренінгового заняття [57].

Дане тренінгове заняття, може бути використане психологами у роботі із школярами, які бажають зменшити рівень тривоги та покращити емоційний стан.

Окрім тренінгового заняття, доцільною є і розробка рекомендацій для школярів. Використовуючи їх учні які навчаються в школі, зможуть самостійно поліпшити власний емоційний стан. Ці рекомендації подані у наступному підрозділі.

#### **2.4 Наукові практичні рекомендації для школярів щодо зниження рівня тривоги та тривожності**

Провівши аналіз джерел інформації, за темою вплив тривоги на емоційний стан школярів, та провівши власне емпіричне дослідження, нами було обрано певні рекомендації для учнів щодо того, як їм самостійно можна зменшити рівень тривожності та покращити емоційний стан:

- прийняти ситуацію, якою вона є, як би важко це не було. Чим більше людина буде опиратися ситуації, тим важче буде розібратися із наслідками. Деякі події не залежать від особи і вона не має на неї значного впливу, от як на кшталт війна;

- помрійте про прекрасне майбутнє, і як буде вам ліпше коли ви позбудетеся негативного впливу подій, які призвели до цього [58].

- розслабтесь та потурбуйтеся про себе, коли ви відчуваєте тривогу, це заспокоїть та розслабить;

- якщо ситуацію можливо розв'язати самостійно, спробуйте це зробити та знайти рішення. Визначте проблему та запишіть список можливих рішень. Оберіть, найкращі на вашу думку рішення з цього, списку. Якщо обрати вирішення важко, напишуть список за і проти кожної зі власних ідей. Розбийте своє рішення на невеличкі кроки та завдання, дійте [59].

Також, існують вправи, які може використовувати підліток, в період відчуття сильного стресу та тривоги:

- розслаблення під час тривожності є також важливим, зазвичай людина затискає під час будь-якого стресу щелепо-лицьові м'язи. Потрібно зробити глибокий вдих, далі глибокий видих, під час цього розслабляючи нижню щелепу. Нехай вона наче просто, (відпаде), вниз. Опісля необхідно, залишитися так на декілька секунд, а потім слід повторити. При завершенні, у голові проясниться та дихати стане ліпше;

- негативні емоції: страх паніку, тривожність, можна випустити через крик, але не звичний а беззвучний. Необхідно: розкрити широко рота, заплющити очі, уявити що весь негатив виходить через крик, і видихати повільно, проте беззвучно;

- вивільнення тривожності може відбуватися, через виконання активних рухів. Наприклад: танцювати, тупотіти, бити подушку, стрибати ;

- при відчутті сильної тривоги, коли дихання збивається, можна набрати склянку води та повільно невеликими ковтками випити. Тоді дихання вирівнюється;

- концентрація уваги на невеликому предметі, допоможе зосередитися, та відволіктися від тривоги. Невеликий предмет необхідно узяти у руки та розглядати не менше чотирьох хвилин. Потрібно повністю зосередитися на ньому, вивчити його колір, структуру, форму [60];

- також можна по метикувати, це може дати відчуття спокою за допомогою усвідомлення своїх думок та почуттів. Вона допомагає зняти стрес і тривогу. Дослідження які проводилися 2023 року показують, що 8-тижнева програма медитації для зменшення стресу допомогла знизити рівень тривожності, так само як і антидепресанти [61].

Також, ми б хотіли згадати в наших рекомендаціях, продукти харчування які зменшують рівень тривожності, вони це роблять за допомогою впливу на головний мозок:

- куркума, насіння льону та чіа, магній;

- риба: лосось, скумбрія, оселедець, сардини і форель багаті на Омега-3. Вживання цієї риби, зменшує тривожність, піднімає настрій;

- гарбузове насіння, містить цинк. Цинк необхідний для розвитку мозку і нервової системи. Найбільше цинку в організмі міститься в областях мозку, пов'язаних з емоціями;

- банани, вони містять у собі калій, що допомагає регулювати електролітний баланс і контролювати артеріальний тиск, що в свою чергу сприяє зменшенню симптоми стресу та тривоги;

- чорний шоколад, він є джерелом поліфенолів, особливо флавоноїдів. Вони здатні зменшити нейрозапалення та зменшення клітин у мозку, а також покращують кровоток. Шоколад має високий вміст триптофану, який організм використовує для перетворення в нейромедіатори, які покращують настрій;

- вітамін: D. При недостатчі вітамінну D в організмі може розкинутися депресивність та тривожність, тому слід його вживати для покращення емоційного стану. Його можна отримати купивши в аптеці як пігулки, або з яєчних жовтків;

- ромашка, має в собі розслаблюючі та протитривожні властивості за допомогою флавоноїдів які містяться в ній;

- йогурт, сир містять корисні лактобактерії та біфідобактерії. Вони позитивно впливають на здоров'я мозку, мають протизапальну дію. Хронічне запалення частково відповідає за тривогу, стрес і депресію. Дослідження виявили, що вживання корисних бактерій підвищує рівень щастя [62].

Ми б хотіли додатково, надати певні рекомендації батькам, що їм можна робити, щоб допомогти своїй дитині коли вона тривожиться:

- давайте тактильний контакт, обіймайте дитину, тривайте за руку, це буде давати їй відчуття безпеки;

- необхідно обговорити емоції та почуття дитини. Уважно слухайте, не відволікаючись на сторонні подразники. Після цього, скажіть що відчувати ці емоції: страх, тривогу, та інші, це цілком нормально. Потім потрібно повідомите

що ви також їх відчували, та дитина не одна із своїми переживаннями, ви завжди будете поруч та допоможете їй;

- будь те чесними з підлітком. Якщо тривога пов'язана з певною неприємною ситуацією, про яку ви володієте інформацією, то краще не приховувати правду, якою вона б не була. Тому що, дитина все одно дізнається істину, і як додаток до того, ще й буде негативно себе відчувати, через те що, ви їй брешете та рівень її тривожності зростає;

- діліться позитивом, ходіть разом в кіно, прогуляйтеся, дайте зрозуміти дитині що навколо не тільки негативні переживання;

- дотримуйтеся звичного режиму дня, дана поведінка знижує загальний рівень тривоги [63];

- заохочуйте дитину боротися із відчуттями страху та тривоги. Якщо дитина навчиться боротися із страхом, вона може помітити що її тривога поступово почне зменшуватися. Організм не перебуває на продовж довгого часу у тривожному стані, тому через певний час він починає заспокоюватися. Зазвичай, тривога відступає через 20-45 хвилин після свого виникнення;

- покажіть власним прикладом як вірно реагувати на тривогу, турбуйтеся про власне емоційне здоров'я та дитина буде брати з вас приклад, тому що головне не словами сказати, як необхідно вчиняти а справами показувати [64].

Данні рекомендації можуть бути використані психологами під час консультативної і психопрофілактичної роботи із школярами та їх батьками.

Отже, на основі аналізу психологічної літератури нами були підібрані розроблені рекомендації учням які навчаються в освітніх закладах, та їхнім батькам або представникам.

### **Висновки до розділу**

У другому розділі подано результати діагностики впливу тривожності на емоційний стан школяра.

У дослідженні були використані методики: опитувальник САН (самопочуття, активність, настрій); опитувальник з генералізованої тривоги GAD; шкала тривоги Спілберга (STAI); методика «Шкала тривожності» Кондаша.

У дослідженні брали участь 70 учнів, з них 38 хлопців, 32 дівчини, віком від 13 до 17 років.

Були отримані такі результати:

- За тестуванням САН. Низький рівень самопочуття 21%, благополучний стан 37%, сприятливий стан 42%. Низький рівень активності отримали 34%, благополучний стан 33%, сприятливий стан 33%. Низький рівень стану настрою отримали 33%, благополучний стан у 33%, сприятливий стан у 34%. Сприятливий стан переважає, над не сприятливим. Найбільше відповідей надійшло до середнього рівня, тобто сприятливого стану.

- За опитувальником з генералізованої тривоги GAD. Відсутня або мінімальна тривога у 31%, тривога легкого ступеня у 46%, тривога помірного ступеня у 17%, тривога вираженого ступеня у 6%. Значу частку поміж результатів, займає, тривога помірного ступеня.

- За опитувальником, (STAI). Ситуативна тривожність складає, низький рівень 16%, помірний 34%, високий 50%. Особистісна тривожність нижче норми 0%, низький 16%, помірний рівень 50%, високий рівень 34. Помірний та високий рівень переважають над низьким рівнем тривожності.

- За шкалою Кондаша. Шкільний рівень тривоги, дуже низький 0%, нормальний 21%, підвищений 29%, високий 50%. Особистісний рівень тривожності, дуже низький 34%, норма 16%, підвищений 34%, високий 16%. Міжособистісний рівень тривожності, дуже низький 0%, норма 34%, підвищений 33%, високий 33%. Загальний рівень тривожності, дуже низький 1%, норма 36%, підвищений 34%, високий 29%. Високий та підвищений рівень тривожності переважає над нормо типовим рівнем.

Відповідно до результатів теоретичного та емпіричного дослідження нами було представлено приклад психологічного тренінгового заняття, для зменшення

рівня тривоги та тривожності у школярів. Вправи використані в тренінгу, можуть використовуватись окремо від тренінгу.

Розроблено практичні рекомендації учням та їх батькам, щодо зменшення рівня тривожності та покращення емоційного стану. Ці рекомендації можуть бути використані психологами під час консультативної і психопрофілактичної роботи із школярами та їх батьками чи осіб які їх приставляють.

## ВИСНОВКИ

1. Характерною особливістю сьогодення є зростання психоемоційного навантаження на дітей шкільного віку, їх тривоги та тривожності, що особливо проявляється в сучасних умовах війни. Це призводить до появи та розвитку негативних психічних станів, особливо емоційних. Негативні емоційні стани тривоги та тривожності справляють гальмівний та деформуючий вплив на загальний розвиток школяра, на розвиток його пізнавальної сфери.

Шкільний вік, а саме підлітковий вік учнів у середньому 15-ти років, характеризується емоційною нестабільністю. Шкільний підлітковий вік відзначається зростанням полярності емоційних психічних станів за напрямками та силою прояву, їх швидкою зміною, що виражається у тривожності, пригніченості, відчутті незадоволення, немотивованому відчутті тривоги та загрози власному „Я”, конфліктності, відчуженості тощо.

Тривале перебування у таких негативних станах, а особливо тривоги та тривожності, створює передумови для їх поступового переходу у властивості особистості, для виникнення та закріплення в структурі характеру школяра рис, які знижують можливості гармонійного та ефективного розвитку особистості. Це спричиняє загрозу розвитку небажаних наслідків, таких як порушення психічного здоров'я дітей, невротизація їх особистості тощо.

Тривожність і тривога. Це різні поняття, оскільки тривога – це емоція, а саме страх, який відчуває людина за певних причин, в результаті чого це допомагає їй пережити ситуацію, яка може бути для людини небезпечною.

Тривожність же – це схильність певної людини відчувати можливий безпричинний страх, часто не зрозумілий для неї самої, відносно частіше, ніж середньостатистична особа.

Проведений теоретичний аналіз дав зрозуміти що, данні визначення різняться між собою. Проте в цілому загальна позиція дослідників підтверджує, що загалом тривога відіграє позитивну роль в життєдіяльності людини, поки ми її контролюємо і розуміємо причини її виникнення. Тому важливо слідкувати за

своїм психологічним здоров'ям, оскільки наслідки його порушення внаслідок неконтрольованої тривоги та тривожності будуть досить негативні через те що, в певний момент це завдає удару не тільки ментальному, але й фізичному стану людини, зокрема школяра. Тоді вже будуть і занепадати і інші аспекти життя учня – школа, розвиток його як особистості та загальне становище дитини в соціумі.

Внаслідок негативного впливу надмірної тривожності та безпричинної тривоги навчання дитини в школі може бути важким та завдавати стресу. Тривожність дитини в у мовах навчання в школі – це шкільна тривожність, це прояв емоційного неблагополуччя дитини, що виражається в підвищеному занепокоєнні в навчальних ситуаціях у освітньому закладі, в очікуванні поганого ставлення до себе.

Виявлено, що на рівень тривожності у учнів впливають, фізичні, психологічні та соціальні чинники. Визначено що піклування батьків про підклітка, та догляд його самого за власним емоційним та фізичним здоров'ям, знижує рівень тривоги.

2. Для перевірки гіпотези дослідження щодо прояву тривожності у школярів нами було проведене емпіричне дослідження на основі застосування 4х психодіагностичних методик та аналізу отриманих результатів.

За Тестом тривоги Спілбергера ситуативна тривожність високого рівня зафіксована у 50% школярів. Високий рівень особистісної тривожності також діагностується у 50% досліджених учнів. Помірний та високий рівень переважають над низьким рівнем тривожності.

За тестом САН низький рівень самопочуття зафіксовано у 21% досліджених школярів.

За опитувальником генералізованої тривоги GAD тривога помірного та вираженого ступенів діагностована у 23% учнів.

- За шкалою Кондаша: високий рівень шкільної тривоги мають 50% учнів. Особистісний рівень тривожності: підвищений рівень мають 34% учнів, а високий – 16%. Міжособистісний рівень тривожності: підвищений рівень мають 33% школярів, а високий рівень – також 33%. Загальний рівень

тривожності : підвищений рівень – 34% школярів, високий рівень – 29% учнів  
Високий та підвищений рівень тривожності переважає над нормо типовим рівнем.

Це є особливістю прояву тривожності у школярів в сучасний період, а саме - у більшості учнів фіксується середній та високий рівень тривожності, що й загалом визначають підвищений рівень тривожності та тривоги у школярів.

3. Аналіз отриманих результатів дослідження підтвердив гіпотезу дослідження про те, що рівень тривожності у школярів в сучасних умовах є підвищений і потребує корекції. З метою зниження рівня тривожності було розроблено корекційний тренінг для покращання емоційного стану та зменшення рівня тривоги та тривожності у школярів, а також розроблено Практичні поради для психологів щодо його застосування для консультативної і психопрофілактичної роботи з учнями та їх батьками.

## ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. ВОЗ: На тривожні розлади у світі страждає кожна 20 людина. URL: <https://hubz.ua/news/vooz-na-tryvozhni-rozlady-u-sviti-strazhdaye-kozhna/>
2. Діагностика та лікування тривожних розладів у дітей і підлітків. О. Коробко. URL: <https://neuronews.com.ua/ua/archive/2020/9%28120%29/pages-48-54/diagnostika-ta-likuvannya-trivozhnih-rozladiv-u-ditey-i-pidlitkiv#gsc.tab=0>
3. Емоційні стани особистості: теоретичне дослідження феномену. В. Гаврилькевич., О. Фрістова. Науковий журнал: «Psychology Travelogs», 2023. № 2. С 41-50.
4. Шпак М. Психоемоційний стан студента в умовах дистанційного навчання. М. Шпак. Науковий вісник ХДУ Серія Психологічні науки. 2021 р. № 4 С. 115-121.
5. Патологічна тривога і страх. URL: <https://empendium.com/ua/chapter/B27.II.21.5>.
6. Страх старості та його феноменологічні вияви. В. Коваль. Вісник Житомирського державного університету. 2012 р. № 64. С. 43-47.
7. Особливості прояви страху та відчуття емоції страху в сучасному суспільстві. М. Бригадир. Науковий вісник Херсонського державного університету. 2018 р. № 2. С. 20-24.
8. The Practice And Theory Of Individual Psychology. A. Adler. Copyright 1924. Page 59.
9. The Neurotic Personality Of Our Time. Publishing house: Routledge. K. Horney. 1999 year. Page 23.
10. A Way Of Being. HarperOne. 1st edition. C. Rogers. 1995 year. Page 401.
11. Тривога і тривожність: поняття, види, діагностика та лікування розладів. Н. Деркач. URL: <https://psy-studio.com.ua/trivoga-i-trivozhnist-ponjattja-vidi-diagnostika-ta-likuvannja-rozladiv/>

12. Psykholohycheskyi analiz emotsyonalnykh reaktsiyi shkolnykov na trudnosty v rabote. Voprosy psykholohyy lychnosty shkolnyka. M. S. Neimark. 1961. S. 230-256.
13. Види тривожності. А. Прихожан. URL: [https://stud.com.ua/38948/psihologiya/vidi\\_trivozhnosti#annot\\_1](https://stud.com.ua/38948/psihologiya/vidi_trivozhnosti#annot_1)
14. 7 видів тривоги, які ми повинні контролювати. URL: <https://ukrhealth.net/7-vidiv-trivozhnosti-yaki-mi-povinni-kontrolyuvati/>
15. Соціофобія: Страх суспільства, контактів та незручної поведінки в суспільстві. URL: <https://www.psykholoh.com/post>
16. Панічний розлад це. URL: <https://www.psykholoh.com/post>
17. «Що таке агорафобія?». Його визначення та значення. URL: [https://uk.awordmerchant.com/agorafobia#google\\_vignette](https://uk.awordmerchant.com/agorafobia#google_vignette)
18. Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР). А. Козлова. Т. Журавель. URL: <https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stress>  
[disorder#:~:text=%D0%A9%D0%BE%20%D1%82%D0%B0%D0%BA%D0%B5%20%D0%9F%D0%A2%D0%A1%D0%A0](https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stress)
19. Обсесивно-компульсивний розлад. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/obsesivno-kompulsivnij-rozlad/>
20. Екзистанційна психологія кризових станів особистості: тривога та винна в переживанні вибору майбутнього. Ю. Живогляд., Л. Носаль. Науковий журнал: «Вчені записки Університету «КРОК». 2022 р. №2 (66, 2022) С. 165-172.
21. Психологічні особливості взаємозв'язку життєстійкості та тривожності. К. Мущерева. Вісник: «Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Психологія». 2022 р. № 1(15). С. 30 – 35.
22. Генштальт терапія. Ф. Перзла. URL: [https://stud.com.ua/174992/psihologiya/geshtalttsrapiya\\_perlza](https://stud.com.ua/174992/psihologiya/geshtalttsrapiya_perlza)
23. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Я. Омельниченко., З. Кісарчук. Видавництво: «Шкільний світ». Видавання № 2. 2008 р. С. 112.

24. Ірина Вікторівна Кучерява. Тривожні стани. URL: <https://medlux.net.ua/tryvozhni-stany>

25. Тривожні розлади. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3770-shklna-trivozhnst--realna-problema-bagatoh-uchnv-seredno-shkoli>

26. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. Л. В. Помиткіна., М.П. Полухіна. Науковий журнал: «Актуальні проблеми психології». 2015 р. Т. 10, №. 27. С. 482 - 492.

27. Дитячі тривожні розлади: як розпізнати й лікувати. URL: <https://voices.org.ua/blog/dytiachi-tryvozhni-rozlady-iaak-rozpiznaty-y-likuvaty/>

28. Соціально-психологічні показники тривожності учнів та студентів в сучасних навчальних закладів різних типів. О. Тимощук., І. Токар., І. Кича. Socio-Psychological Indicators Of anxiety of Students at Modern Educational Establishments of Different Types. World Science. 2019 р. №4 (44) С. 31-26.

29. Тривожні розлади: особливості перебігу, діагностування та лікування. Н. Купко. Журнал: «Deutsches Ärzteblatt International». 2018 р. №115:611–20. С. 37-40.

30. Страх звуків, апатія, агресія: які наслідки війни помітні у дітей? Опитування. О. Барускава. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2023/02/27/253094/>

31. Серед жахів війни. У 75% дітей України травмована психіка. Н. Маркулева. URL: <https://gromada.group/news/statti/23944-sered-zhahiv-vijni-u-75-ditej-ukrayini-travmovana-psihika>

32. Тривожність та стреси війни: що робити. URL: <https://www.enableme.com.ua/ua/article/trivoznist-ta-stresi-vijni-so-robiti-9263#:~:text>

33. Найскладніше з математикою: 60% українських учнів вважають, що їхні знання погіршилися. Яна Осадча. URL: <https://life.pravda.com.ua/society/2023/10/3/256867/#:~:text>

34. Війна як чинник впливу на смисложиттєву сферу сучасних підлітків. К. Журба. Науковий журнал: «Нова педагогічна думка». 2022 р. № 2 С. 105-109.
35. Проблема тривоги. Р. Мей. [Пер с. англ. Гладкова А. Г.]. М.: Вид-во ЕКСМО-Прес, 2001. - 432 с.
36. Фактори ризику розвитку тривожного розладу. URL: <https://mozok.ua/anxietydisorder/article/3639-faktori-riziku-rozvitku-trivozhnogo-rozladu#:~:text>
37. Куріння тютюну і нервова система: механізми руйнівного впливу. С. М. Савенко, О. О. Філіпець., Н. Д. Філіпець. URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/kurinnya-tyutyunu-i-nervova-systema-mehanizmy-rujnivnogo-vplyvu/#:~:text>
38. Почуття тривоги без причини: як позбутися від страху і хвилювання. URL: <https://poliklinika.04597.com.ua/news/122017>
39. Як знизити тривожність: 9 природних способів. Альона Павлюк. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2023/10/28/257285/>
40. 12 звичок, які посилюють тривожність. URL: <https://react-aph.org/uk/12-zvyчок-yaki-posylyuyut-tryvozhnist/>
41. Депресивні тривожні прояви у старшокласників залежно від соціодемографічних факторів. О. Литвиненко., Ю. Бандура. Збірник наукових праць: «Педагогічна освіта: теорія і практика. Психологія. Педагогіка» 2019 р. № 32. С. 70 -75.
42. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. І. Ясточкіна. Вісник: «Львівського університету». Серія психологічні науки. 2020 р. № 6. С. 165–170
43. Тривожний сон. URL: <https://narkosumy.lie.org.ua/statti/tryvozhnist-ta-son>
44. Тест САН: (самопочуття, активність, настрої). URL: <https://studfile.net/preview/5263711/page:2/>
45. Опитувальник з генералізованої тривоги - GAD-7. URL : <https://cbt-therapist.net/GAD-7>

46. Шкала тривоги Спілбергера (STAI). URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI>
47. Виявлення шкали рівня тривожності у підлітків. URL: <https://osnova.com.ua/viyavlennya-shkali-rivnya-trivojnosti-u-pidlitkiv/>
48. Співпраця як самоорганізаційний принцип становлення соціальної особистості. 47. І. Гоян. Психологія особистості. 2022р. Том 12 . № 1. С. 18-25.
49. Вплив рівня тривожності старших школярів на успішність у навчальній діяльності. А. Радченко, Н. Родіна. Національний університет: «Одеська юридична академія». 2022 р. С. 207- 2011.
50. Корекційно-розвивальна програма О. П. Соловйова. "Розвиваємо креативність, усвідомленні та реалізація нових можливостей" Чернігів. 2008 р. С. 78.
51. Тренінгове заняття з адаптації першокурсників професійно-технічних навчальних закладів. Всеукраїнська науково-практична конференція. А. Онищенко. Збірник матеріалів: «Досвід роботи вихователя закладу дошкільної освіти: традиційні підходи та іновації». Частина III. Центр прогресивної освіти «Генезум». 2020 р С. 337.
52. Тренінг як форма психологічної допомоги у подоланні ситуативної тривожності старшокласників. І. Загурська, Н. Никончук. Науково-практичний журнал: «Наука і освіта». 2016 р. №5. С. 90-94
53. Тренінг для підлітківб «Разом ми сильніше, разом цікавіше». URL: <https://naurok.com.ua/trening-dlya-pidlitkiv-razom-mi-silnishe-razom-cikavishe-370405.html>
54. Навчально-методичний посібник: «Рефлексія, самопізнання, психологічна самодопомога: тренінги та арт-терапевтичні методики». Л. Подкоритова. Центр інноваційної педагогіки та психології ХНУ. 2018 р. С. 56.
55. Тренінг на тему: «Профілактика та подолання тривожних та стресових станів». URL: <https://vseosvita.ua/library/trening-na-temu-profilaktika-ta-podolanna-trivozhnih-ta-stresovih-staniv-227857.html>

56. Техніка: «Мокрий собака». Н. Сабліна. URL: <https://www.sablinatz.com/post/>
57. Ігри та вправи для тренінгів (зі скарбнички неформальної освіти). URL: <https://www.gurt.org.ua/articles/43009/>
58. Як знизити тривожність. О. Константинова. URL: <https://thegard.city/blogs/196347/yak-zniziti-trivozhnist-poradi-psihologa>
59. Топ- 6 способів зменшити хвилювання, рекомендації психологів. Л. Божко. URL: <https://health.fakty.com.ua/ua/psykholohiia/top-6-sposobiv-zmenshyty-hvylyuvannya-rekomendacziyi-psyhologiv/>
60. Як зняти стрес у дитини: поради, техніки, вправи. URL: <https://acmc.ua/yak-znyaty-stres-u-dytny-porady-tehniky-vpravy/>
61. Як знизити тривожність, 9 природних способів. А. Павлюк. URL: <https://life.pravda.com.ua/health/2023/10/28/257285/>
62. Дієтичні можливості приборкання тривоги. URL: <https://nubip.edu.ua/node/105750>
63. Топ порад, які допоможуть знизити рівень тривоги та створять відчуття безпеки для дітей. URL: <https://vseosvita.ua/library/top-porad-aki-dopomozut-zniziti-riven-trivogi-ta-stvorat-vidcutta-bezpeki-dla-ditej-556263.html>
64. Як знизити в дитини рівень стресу й тривоги. URL: <https://childdevelop.com.ua/articles/psychology/2870/>