

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КИЇВСЬКИЙ ІНСТИТУТ СУЧАСНОЇ ПСИХОЛОГІЇ ТА ПСИХОТЕРАПІЇ**

Кафедра клінічної психології

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему:

Особливості шкільної тривожності підлітків під час війни

Виконала:

студентка 2-го курсу групи ПМ - 213
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійна програма Клінічна психологія

Саяпіна Зінаїда Геннадіївна
(прізвище, ім'я, по батькові)

Науковий керівник:

д.мед.н., доц.
(наукова ступінь, вчене звання)

Прокопович Євгеній Михайлович
(прізвище, ім'я, по батькові)

Робота рекомендована до захисту
рішенням кафедри клінічної психології

Протокол № _____ від «_____» червня 2023р.

Зав. кафедри _____ д.психол.н.,с.н.с. Лисенко Ірина Павлівна
підпис (наукова ступінь, вчене звання, прізвище, ім'я, по батькові)

Київ – 2023

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1	
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ.	
1.1. Особистісний розвиток у підлітковому віці	8
1.2. Особливості тривожності у підлітковому віці.....	11
1.3. Фактори, що сприяють підвищенню рівня тривожності	21
Висновки до розділу 1	31
РОЗДІЛ 2	
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ШКІЛЬНОЇ	
ТРИВОЖНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ	
2.1. Підходи до оцінювання тривожності в психології	34
2.2 Організація та проведення емпіричного дослідження	37
2.3 Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	46
Висновки до розділу 2	73
РОЗДІЛ 3	
ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ	
ПІДЛІТКІВ	
3.1 Підходи до корекції тривожності.....	75
3.2 Програма психокорекційної роботи з тривожними станами підлітків.....	82
3.3 Ефективність психокорекційної роботи з подолання тривожних станів..	87
Висновки до розділу 3	90
ВИСНОВКИ	92
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	99
ДОДАТКИ	106

ВСТУП

Сьогодні для підлітків вже не достатньо успішно навчатися, долати чергові життєві кризи та здійснювати особистісні вибори. Сьогодні змушує наших дітей ефективно жити в екстремальних умовах. Нашу дослідницьку роботу ми присвячуємо підліткам, які вимушені жити та навчатися у період повномасштабної війни.

Підліткова тривожність є актуальною проблемою в наш час, саме тому її вивчають та досліджують науковці та спеціалісти із різних галузей психології, педагогіки, соціології та медицини. Дослідження проводяться університетами, науковими центрами, волонтерськими організаціями, медичними центрами та організаціями, що займаються проблемами дитинства та підліткового віку.

Наприклад, в США дослідженнями підліткової тривожності займаються такі організації, як Національний інститут душевного здоров'я (National Institute of Mental Health), Американська академія педіатрії (American Academy of Pediatrics) та Американська психологічна асоціація (American Psychological Association).

Доволі інформативні дослідження в нашій країні були зроблені фахівцями Харківської академії неперервної освіти, фахівцями Українського інституту соціальних досліджень ім. О. Є. Будненого, Інститутом психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, Національним центр дитячої та юнацької літератури, медичними та психологічними клініками.

Вивчення підліткової тривожності та розробка ефективних підходів до її лікування та попередження є важливою галуззю досліджень та практичної роботи для багатьох спеціалістів.

Тривожності надається значення основного “життєвого переживання сучасності” (Ф.Готвалд, В.Ховланд, 1992). Саме тривожність знаходиться в основі цілого ряду психологічних труднощів дитинства, в тому числі порушень розвитку та поведінки дитини і підлітка (наприклад, деліквентність та аддиктивна поведінка)

Тривогу як емоційний стан, яка виникає у процесі адаптації, дорослішання, комунікативної діяльності та встановлення взаємовідносин, вивчали Капустін І.В., Вербенко А.З., Голтяй Т.М., Шкарлатюк К.І., Александровський Ю.А., Ф.Д. Горбов Ф.Д., Леонова А.Б., Ларіна Т.О., Сантросян К.О. Вивчалися питання впливу на самооцінку та розвиток формування життєстійкості в юнацькому віку Грінченко А.Я., Дубровіна І.В., Калюжна Є.М., Ясточкіна І.А., Ханін Ю.Л., Волошок О.В., Тесленко М.М., Титаренко Т.М.

Вивчення підліткової тривожності є важливим у будь-якій країні світу, проте зараз в Україні ця тема є однією з найгостріших, оскільки ми переживаємо ряд тривожних та травматичних подій останні дев'ять років.

По-перше, воєнні події які розпочалися з 2014 року впливають негативно, та залишають слід у психіці багатьох юних українців, а також їх батьків, які переносять свої переживання і свої настрої в сім'ю. Важкі події які відверто висвітлюються в ЗМІ, та активна інформаційна війна в якій діти вимушено беруть участь має масштабний вплив на їхнє психічне здоров'я та стани тривоги.

По-друге, підліткова тривожність з якою ми вимушені працювати у воєнних умовах може мати серйозні наслідки для здоров'я та добробуту молоді. Тривожність впливає і на навчальні досягнення, соціальну поведінку, фізичне здоров'я та загальну якість життя.

По-третє, в Україні є потреба в ефективних програмах психологічної підтримки для підлітків з тривожністю. Дослідження можуть допомогти скорегувати та доповнити вже існуючі програми, які враховують особливості сучасної культури та суспільства України та мають на меті поліпшити добробут наших підлітків. При цьому важливим є той факт, що культура звернень до практичних психологів ще на низькому рівні.

Кардинальні зміни в політичній, демографічній та соціокультурній, ситуації, що відбувається в Україні останнім часом, створюють радикально

нові умови для виховання кожної дитини особистістю, відкритої для сприйняття не тільки позитивного, але і негативного досвіду.

У нашій щоденній роботі із підлітками ми досить часто спостерігаємо прояви тривожних станів, та поведінку що говорить про внутрішню напругу, яку відчувають учні.

Хочеться підкреслити, що загально соціальні умови в яких живуть та зростають українські підлітки характеризуються мінливістю, непередбачуваністю та підвищеною небезпекою.

Починаючи із 2014 року наша країна зазнала масштабних політичних коливань, зміну влади, та початок затяжного воєнного конфлікту, епідемія ковіду, та початок повномасштабної війни що триває досі. Це все відповідно вплинуло та досі впливає на психічний стан як дорослих, дітей так і підлітків.

Певна частина батьків наших підлітків вимушені були приймати активну участь у бойових діях на Донбасі, у складі АТО захищаючи кордони нашої держави. Що негативно вплинуло на виховання дітей батьками що повернулися із зони бойових дій.

Далі в умовах політичного та воєнного напруження наше суспільство стикнулося із загрозою розповсюдження коронавірусу, що був всесвітньо визнаний життєво небезпечним.

Зокрема дослідження особливостей шкільної тривожності під час війни є специфічним, оскільки війна та критичні умови в яких ми перебуваємо ще тривають, процес ще не завершений. Також важливо наголосити, що ми включені самі в цей специфічний фон який впливає як на респондентів так і на нас.

Дослідження, яке ми розпочали проводити через 8 місяців від початку повномасштабної війни давалось важко та формувалося в небезпечних умовах. Оскільки відбувалося у ситуаціях напруженого емоційного стану із учнями очної форми навчання які перебували у Києві, що знаходиться досі під обстрілами. Весь педагогічний колектив школи працює в умовах підвищеної готовності максимально швидко реагувати на сигнали тривоги. Також

доводиться бути постійно готовим обговорювати із учнями негативні новини, справджувати чутки, яких забагато, та які розхитують і без того нестійкий стан як учнів так і вчителів.

Можемо підкреслити своєчасність даного дослідження, що дає передумови розуміння специфіки самопочуття підлітків в умовах навчання під час воєнних дій. Це дає потенціальну можливість подальшого вивчення динаміки їхніх станів, а також вивчення можливих наслідків, що можуть вплинути як на навчання, успішність, психічне здоров'я так і на якість життя молоді після завершення воєнних подій.

Об'єктом нашої роботи є феномен шкільної тривожності.

Предметом виступає особливості шкільної тривожності підлітків під час війни.

Мета дослідження – дослідити особливості проявів шкільної тривожності підлітків під час війни.

Обрана мета обумовила такі завдання:

1. Теоретичний аналіз літератури, та підходів до дослідження тривожності учнів.
2. Організація та проведення емпіричних та проєктивних досліджень.
3. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.
4. Адаптувати програму та застосувати програму корекції тривожних станів підлітків.

Для вирішення поставлених нами завдань, були застосовані такі **методи**:

- аналіз наукової літератури;
- математико статистичний
- інтервенція
- психодіагностичні дослідження, які включають в себе спостереження, бесіду та тестові методи.

1. Тест шкільної тривожності Філіпса.
2. Діагностика рівня адаптованості учнів.
3. САН оперативна оцінка самопочуття, активності і настрою.

4. Тест Самооцінки життєстійкості підлітків.

5. Проективний тест “Неіснуюча тварина”

Вибірку нашого дослідження становлять учні очної форми навчання середньої школи міста Києва у віці 14-16 років. Учні 7-х, 8-х, 9-х класів, деякі з них були певний час в евакуації, деякі зовсім не виїжджали із Києву, а деякі учні переїхали до столиці із міст що знаходяться в окупації.

Структура роботи складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що налічує 59 найменувань. Загальний об’єм дипломної роботи становить 108 сторінок, основна частина складає 96 сторінок. Диплом містить 25 рисунків, 4 таблиці та 5 додатків.

Визначаючи **теоретичну значущість**, нашого дослідження ми припускаємо що можливість дослідження такої теми в сучасних умовах при живому спілкуванні із дітьми це вже досягнення. Також важливо підкреслити, що розмова про особливості їх тривоги і переживання підлітків дає їм можливість усвідомити, відокремити та частково відреагувати цей феномен. Також ми вбачаємо користь від практичних результатів, встановлення певних часткових залежностей, пов’язаних з особливостями вибірки. При цьому теоретична значущість роботи визначається впливом результатів на вже існуючі в науці концепції, теорії, уявлення (їх розширення, доповнення, поглиблення тощо).

Дане дослідження може бути використане у роботі практичного шкільного психолога, який зустрічається із проявами підвищеної шкільної тривоги у підлітків. Також корисною буде наша робота у дитячій психологічній консультації, або психокорекційній практиці.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ.

1.1 Особистісний розвиток у підлітковому віці

Підлітковий вік - це важливий етап у розвитку особистості, коли відбуваються значні зміни в фізіології, психології та соціальному середовищі. Підлітковий вік – це перехідний період від дитинства до дорослості, сутність якого полягає у втраті дитячого статусу та прагненні досягти статусу дорослої людини. Підліток потребує більшого самостійного розвитку і самоідентифікації, щоб знайти своє місце у світі та розробити свої цінності та переконання.

Особистісний розвиток у підлітковому віці має свою специфіку та залежить від багатьох факторів. Важливим є включення всіх сфер розвитку, які включають в себе наступні складові:

- Розвиток самоідентичності. Підлітки можуть бути збентежені своєю самоідентичністю та своїм місцем у світі. Тому важливо надавати їм можливість вибирати свої інтереси та хобі, розвивати свої навички та таланти, щоб вони могли розуміти, хто вони є, та знайти своє місце у житті.
- Розвиток соціальної компетентності. Підлітки починають більше взаємодіяти з іншими людьми, та розширювати свої соціальні зв'язки. Тому важливо навчити їх розвивати свої соціальні навички, такі як емпатія, співпереживання, спілкування та конструктивне вирішення конфліктів.
- Розвиток саморегуляції та емоційного інтелекту. Підлітки можуть бути схильні до емоційних вибухів, тому важливо навчити їх розвивати свою саморегуляцію та емоційний інтелект. Це може бути досягнуто за допомогою технік дихальної гімнастики, медитації та інших методів, які допоможуть їм контролювати свої емоції та поведінку.
- Розвиток когнітивних навичок. Когнітивні навички охоплюють широкий спектр пізнавальних процесів, що включають сприйняття, увагу, пам'ять, мислення, мовлення та розуміння. Для підлітків ці навички мають велике

значення для їхнього особистісного зростання та успіху в навчанні та житті загалом.

- Критичне мислення. Підлітки повинні бути навчені аналізувати і оцінювати інформацію критично, розрізняти факти від думок, розуміти різні точки зору та робити обґрунтовані висновки. Важливо навчати їх ставити питання, перевіряти джерела інформації та висувати власні аргументи. Ця компетенція виходить на перший план в сучасному світі. У зв'язку з тим що можливість отримувати будь яку інформацію в необмеженій кількості дає нашим дітям як широкі можливості так і можливість потрапити на дезінформацію або обман.
- Проблемне мислення. Підлітки повинні розвивати навички вирішення проблем, пошуку альтернативних рішень та розв'язання складних завдань. Важливо стимулювати їх до творчого мислення, пошуку нових ідей та здатності до інновацій.
- Критичне сприйняття інформації. Підлітки повинні навчитися аналізувати медійні повідомлення, рекламу та інші джерела інформації з критичною оцінкою. Важливо розвивати в них навички розпізнавання маніпуляції інформацією та розуміння впливу, який це може мати на їхні думки та поведінку. Особливо гостро стоїть це питання зараз, у період воєнних дій. Коли ворог використовує інформаційну війну і повсякчас намагається дезінформувати людей, яким важко з першого погляду оцінити та усвідомити правдивість розповсюдженої інформації.
- Розвиток пам'яті та уваги. Підлітки повинні розвивати навички кращого утримання та організації інформації, підвищувати свою увагу та зосередженість. Важливо навчати їх стратегіям запам'ятовування, управління часом та плануванню.
- Розвиток креативності та самовираження. Підлітки можуть бути дуже творчими та мають потребу в самовираженні. Важливо надавати їм можливість розвивати свою креативність та займатися такими видами діяльності, як мистецтво, музика, танці тощо.

- Розвиток навичок управління часом та організації. Підлітки можуть бути схильні до прокрастинації та неорганізованості, тому важливо навчити їх розвивати навички управління часом та організації, щоб вони могли успішно виконувати свої завдання та досягати своїх цілей.
- Розвиток фізичного здоров'я та активного способу життя. Фізичне здоров'я є важливим аспектом розвитку молодого організму. Важливо стимулювати підлітків до регулярної фізичної активності та здорового способу життя, який включає правильне харчування та здоровий сон.

Важливо зазначити, що розвиток особистості є неперервним процесом, і ці аспекти можуть бути розвинуті не тільки в підлітковому віці, але й протягом всього життя. Хоча первинні основи закладаються з дитинства та являються підґрунтям для нашарування більш дорослих компетенцій згодом. Всебічно розвинений підліток зможе гідно адаптуватися в умовах постійно мінливого суспільства. Ми розуміємо що всі ці вище описані складові і є основою для успішної адаптації в сучасному житті.

1.2. Визначення феномену підліткової тривожності

Тривожність підлітка являється одним із найбільш затребуваних запитів у психологічній практиці. Багато підлітків так чи інакше відчують себе у тривожному стані, находячись при цьому у схожих умовах. Тому ми хотіли б розглянути різні визначення тривожності кожна з яких так чи інакше пояснює особливості цього психічного стану у різних його особливостях та проявах.

У аналітичному дослідженні рівня тривожності підлітків Харківської академії неперервної освіти за 2019 рік вчені Капустін І.В., Вербенко А.З., Голтяй Т.М., Рудакова О.С., Разводова Т.О. під тривожністю розуміють індивідуальну властивість особи, рису характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями можуть бути: деякі конфлікти, порівняння підлітком себе з тим, хто має певну перевагу описані у аналітичному моніторингу КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти» «Аналіз результатів дослідження рівня тривожності підлітків» [41]. Ми вважаємо що це визначення підліткової тривожності найбільш відповідає нашому дослідженню.

Частим явищем у період підліткового віку є підвищена тривожність, у випадках важких переживань трансформації, невідповідних реакцій на зміни в оточенні. Цими труднощами можуть стати і гіперопіка з боку дорослих чи навпаки відсторонене ставлення або деякі особливості особистості самого підлітка. Оскільки серед негативних переживань людини тривожність займає особливе місце, часто вона призводить до зниження працездатності, низької продуктивності діяльності, до труднощів у спілкуванні. У стані тривоги підліток, як правило, переживає не одну емоцію, а деяку комбінацію різних емоцій, кожна з яких впливає на його соціальні взаємини, на його соматичний стан, на сприйняття, мислення, поведінку [16].

Тривожність на думку К. Ізарда [8] складається із домінантної емоції страху та її взаємодії з однією або кількома фундаментальними емоціями: стражданням, гнівом, провинною, соромом та інтересом. При підвищеному рівні тривожності з'являється дратівливість, нетерплячість, а у випадку помилок у діяльності – прагнення пояснити їх зовнішніми причинами. Описуючи вплив тривожності на мотиваційну сферу, зазначають, що тривожність може шкодити процесу цілепокладання, оскільки активізує дію захисних механізмів психіки. У деяких дослідженнях тривожність розглядають як реакцію на соціальні впливи за певних індивідуальних психофізіологічних властивостей, а також як таку, що може виникати під час різних психосоматичних захворювань. Е. Г. Ейдеміллер тривожність визначає як емоційний стан, який виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні недоброзичливого розвитку подій [1].

Слід наголосити на тому, що тривожність, складає одну з найважливіших проблем підліткового віку, оскільки вона посилюється у зв'язку із залежним становищем підлітка, який вважає себе дорослим і вступає у конфронтацію зі світом. Звичайно, тривожність може бути пов'язана із діяльністю нервової системи. Згідно з ученням І. П. Павлова, індивідуальні особливості поведінки, динаміка перебігу психічної діяльності залежить від індивідуальних відмінностей у діяльності нервової системи [25].

Прояви тривожності у дітей, зокрема підлітків, можуть бути соматичними й поведінковими. Соматичні прояви стосуються змін у внутрішніх органах, системах організму дитини: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, може підвищуватися тиск, виникати розлади шлунка тощо. На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні й непередбачувані. Вони можуть коливатись від повної апатії і безініціативності до демонстративної жорстокості. Тому агресивність та жорстокість така поширена у підлітків, вона виникає як захисний механізм від підліткових проблем. Так само у будь-якому класі є агресори та пасивні, безініціативні підлітки.

Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, нерідко виступає причиною порушення соціальних зв'язків з навколишніми, низьким рівнем успішності у школі. Внутрішній суперечливий стан дитини може бути викликаний: суперечливими вимогами до неї, що походить з різних джерел, неадекватними вимогами, які не відповідають можливостям і бажанням дитини, негативними вимогами, які ставлять дитину в принижене, залежне становище. Підліток, який не може відповідати вимогам, стає ще більш тривожним, зануреним у себе, у нього, як вже було зазначено, відбувається порушення соціальних зв'язків з навколишніми, що є вкрай важливими для підліткового віку. Стосунки з товаришами перебувають у центрі життя підлітка, багато в чому визначаючи решту аспектів його поведінки й діяльності [25]. У дослідженнях тривожності підлітка вчені доводять, що вона негативно впливає на багато сфер життя підлітка: вона порушує успішність навчання, соціальні зв'язки, порушує соматичний стан підлітка, а згодом може призвести і до соматичних хвороб.

Якщо звернутися до радянської школи, то наприклад А. М. Прихожан відома вчена-психологиня вивчала психологічну природу та вікову динаміку тривожності. Вона наголошувала, що проблема тривожності займає особливе місце в сучасному науковому знанні. Можливо небагато знайдеться таких психологічних явищ, значення яких одночасно оцінюється і занадто високо і достатньо вузько, навіть функціонально [27].

Розуміючи тривогу як емоційний стан, а тривожність – як стійке особисте утворення, ми виходимо з того, що певний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності. Наявність тривожності як стійкого утворення – свідчить про порушення у особистісному розвитку, що перешкоджає нормальному розвитку, діяльності, спілкуванню.

Тривожність розглядається як емоційно-особистісне утворення, яке, як будь-яке складне психологічне утворення має когнітивний, емоційний і діяльнісний аспекти.

За визначенням А. Петровського «тривожність – схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги; один з основних параметрів індивідуальних відмінностей. Тривожність зазвичай підвищується при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях, а також у здорових людей, що переживають наслідки психотравми» [29].

Тривога - це змінний психічний стан, який характеризується підвищенням активності нервової системи, суб'єктивним відчуттям напруги і побоювання. Тривога як риса - відносно стійка психічна структура з характерними для неї поведінковими штампами, які виражаються в характерних реакціях на загрозливі ситуації із збільшенням стану тривоги. У психологічній літературі зустрічаються різні визначення поняття «тривожність». Хоча більшість визнає необхідність диференціювати його як ситуативне явище і як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану та його динаміку. Тривожність - це «переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки, що грозить» [28]. Розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису.

Е. Еріксон ще у 50-ті роки двадцятого сторіччя писав, що тривожність одна із центральних проблем сучасної цивілізації [38].

Думка про те, що людина позбавлена можливості успішно взаємодіяти з природою, змушена, долаючи тривогу і безпорадність, шукати нові форми взаємодії зі світом, у якому вона шукає безпеку і спокій належить Е. Фромму. Він пов'язував виникнення тривоги з самої природи людини, з екзистенціальними потребами, що впливають з умов її існування. Тривога – це результат екзистенціального конфлікту, суперечності між інстинктами і самосвідомістю, між природою і свободою [35].

Існує ряд достатньо розроблених концепцій вивчення феномену тривожності. Засновник психоаналізу З.Фройд вважав, що тривога - це функція «Его». Її призначення попередити людину про загрозу, яку треба зустріти або уникнути. Тривога дає можливість особистості реагувати в

загрозливих ситуаціях адаптивним чином [7]. В залежності від джерела тривоги, З. Фройд виділяє три види тривоги:

- 1) реалістична тривога - синонім страху, емоційна відповідь на загрозу оточуючого світу;
- 2) невротична тривога - є наслідком страху, виникає за умови, коли людина зробивши щось погане розуміє, що це буде мати тяжкі негативні наслідки;
- 3) моральна тривога - виникає тоді, коли інстинктивно людина хоче виразити непристойні думки та дії, які не відповідають її моральним характеристикам, і це викликає у неї почуття провини, сорому або самозвинувачення. Таким чином, основна функція тривоги, за З. Фройдом - допомагати людині уникнути усвідомлення своїх негативних імпульсів і задовольняти їх прийнятним шляхом в потрібний час.

К. Хорні на відміну від З. Фройда, не вважала, що тривога є необхідним компонентом у психіці людини. Вона говорила про те, що тривога є результатом відсутності почуття безпеки в міжособистісних стосунках, і вважала, що в дитячому віці у людини є дві основні потреби: потреба у безпеці і потреба у задоволенні. Потреба у безпеці виражається у бажанні бути захищеною і бажаною. Її задоволення повною мірою залежить від батьків дитини: якщо вони її задовольняють, формується здорова особистість. Якщо батьки не задовольняють цієї потреби, у дитини формується банальна ворожість, на фоні якої розвивається банальна тривога - відчуття безпомічності і самотності у потенційно небезпечному світі. У подальшому, для компенсації базальної тривоги у людини формуються різноманітні захисні стратегії - невротичні потреби [36].

Проблеми, що пов'язуються із тривожністю, мають розглядатися і в особистісному, і в соціальному контексті. На думку Р. Хеллема, більшість форм активності людини розгорнуто між полюсами «безпека – небезпека». Людина прагне бути захищеною та відчувати себе в безпеці, уникаючи погроз реальних чи уявних щодо хвороб, бідності, екологічних катастроф, старіння тощо.

Питання про природні передумови особистісної тривожності надзвичайно складне. У ряді досліджень це питання вирішується через уявлення про два типи чинників, які продукують стан тривоги, – безумовних (куди входить і вегетативне, або «психовегетативне» реагування) і зумовлених. Передбачається, що багаторазове повторення ситуацій, у яких актуалізуються зазначені типи факторів, призводить до закріплення тривожності як стійкого утворення (тривожності як властивості, риси) [31]. Причини особистісної тривожності знаходяться на соціальному, психологічному та психофізіологічному рівнях. Перший – соціальні проблеми особистості, пов'язані з порушеннями у спілкуванні. На психологічному рівні особистісна тривожність пов'язана з неадекватним сприйманням суб'єктом самого себе. Тривожність зумовлена конфліктною самооцінкою, коли одночасно актуалізуються дві протилежні тенденції – потреба високо себе оцінити та почуття невпевненості.

Психофізіологічний рівень особистісної тривожності зумовлюється чинниками, що пов'язані з особливостями функціонування центральної нервової системи. У низці досліджень констатується детермінація тривожності особливостями конституції, слабкістю чи неврівноваженістю нервових, різними хворобами, наявністю джерела патології в корі головного мозку.

С. Чорний, вивчаючи нейро-психофізіологічні стани тривожності в людини, довів, що риси особистості, які характеризують стан тривожності, пов'язані зі зниженням потужності частотних компонентів електроенцефалограми (ЕЕГ). Ці особливості пов'язані з діяльністю лобних, скроневих, тім'яних і центральних зон кори головного мозку. Характеристики викликаних і пов'язаних із дією ЕЕГ-потенціалів свідчать про особливості реакції тривожних досліджуваних: реакція в них починається раніше, однак аналіз інформації вимагає більшого часу [32]. Розуміння тривожності як стійкої особистісної характеристики змушує звернути особливу увагу на роль у її виникненні й закріпленні особистісних і соціальних чинників, насамперед

особливостей спілкування. Г. Прихожан виділяє два типи джерел стійкої особистісної тривожності:

- тривала зовнішня стресова ситуація, яка виникла в результаті частого переживання станів тривоги. Тривалий та частий вплив стресової ситуації за відповідної її оцінки індивідом розглядається як основне джерело невротичних та передневротичних станів, у тому числі тривожності;
- внутрішні – психологічні чи психофізіологічні чинники.

Тривожність має розглядатися, на думку автора, як відносно стійке утворення, яке, включившись у структуру особистості, має тенденцію до самопідкріплення та самопідтримки, набуває власну спонукальну силу та здійснює вплив як на розвиток інших особистісних утворень, так і на саму себе.

Узагальнення досліджень з особистісної тривожності дозволяє стверджувати, що в більшості випадків вона зумовлюється такими особистісними чинниками, як розбіжності у Я-концепції, конфліктна будова самооцінки, суперечливе ставлення до власного майбутнього. Не менш актуальним у психології залишається вивчення зв'язку особистісної тривожності з мотивацією. Мотив – складне психологічне утворення, що спонукає людину до свідомих дій і вчинків і слугує для них основою. Мотивація, відповідно, – процес формування мотиву. Мотивація визначає поведінку особистості, наділяє її певною спрямованістю. Тривога, як і будь-яке інше психічне переживання, безпосередньо пов'язана із провідними мотивами і потребами особистості і в нормі покликана регулювати поведінку людини в потенційно небезпечній ситуації. Проте здебільшого у психології стан тривоги відноситься до групи негативних мотиваційно-орієнтовних станів. Тривожність може виконувати в поведінці і розвитку особистості мотивуючу функцію, тобто бути спонукою, що дозволяє відмовитися від ухвалення рішень і відповідальності. Тривожність визначається дослідниками як риса особистості, що має власну спонукальну силу, виступає як мотив або

набута поведінкова диспозиція [11]. Прояви тривоги поділяються на два основних види, які мають яскраво виражений індивідуальний характер:

– мобілізуючий – проявляється в підвищеній активності, майже агресивності; в підвищеному апетиті. Мобілізуюча тривога дає додатковий імпульс до діяльності;

– демобілізуючий – проявляється в оціпенінні, одеревенінні, раптовій втраті інтересу, апатії та ін. Особливо яскраво це проявляється за наявності стійкої тривожності [29]. Мобілізуючий вплив тривога починає чинити тільки з підліткового віку, коли вона може стати мотивом діяльності, підміняючи собою інші потреби і мотиви. За допомогою досліджень доведено вплив особистісної тривожності на мотивацію. Емпіричні дані свідчать про те, що тривога сприяє успішності діяльності у відносно простих для індивіда ситуаціях та перешкоджає і навіть призводить до повної дезорганізації діяльності – у складних. Немотивована тривожність характеризується безпричинним очікуванням неприємностей, можливих втрат. Психіка таких людей постійно знаходиться у стані напруги, а поведінка мало піддається контролю з боку свідомості, що в загальних рисах зближує стан тривоги та афекту [33]. Психологічні чинники тривоги можуть бути викликані внутрішнім конфліктом, неадекватним рівнем домагань; недостатнім обґрунтуванням мети; передчуттям об'єктивних труднощів; неузгодженістю мотивів афіліації, необхідністю вибору між різними образами дії [20]. У деяких дослідженнях вказується і на роль адаптаційних чинників у виникненні особистісної тривожності. Тривога за інтенсивністю і тривалістю неадекватна ситуації, перешкоджає формуванню адаптивної поведінки, викликає поведінкову дезінтеграцію. До порушень адаптації призводить також зіткнення з реальністю, а також тривалі стреси, пов'язані із впливом оточення. Надмірна тривога викликає порушення у сфері міжособистісних стосунків. Високий рівень тривожності розглядається як дезадаптивна реакція, що проявляється в загальній дезорганізації поведінки й діяльності. До найбільш частих ознак відносяться: відставання в навчанні, конфлікти з оточенням,

установка на протидію і агресію, замкненість, екстернальний локус контролю. Водночас повна відсутність тривоги також перешкоджає нормальній адаптації і заважає продуктивній діяльності [29].

Для тривожної людини характерним є постійне переживання почуття напруженості, приниження, важкі передчуття, уявлення про свою соціальну неспроможність, підвищена заклопотаність критикою на свою адресу, небажання вступати в соціальні контакти [9] без гарантії сподобатися, ухилення від соціальної або професійної діяльності, пов'язаної з інтенсивними і значущими соціальними контактами. Як правило, причини формування високого рівня тривожності криються не лише у природних (генетичних) факторах розвитку психіки особистості, але й, здебільшого, в соціальних. Тривожність виникає як наслідок фрустрації потреби у стійкому позитивному ставленні до себе, частіше за все пов'язаного з порушеннями стосунків з іншими значущими людьми. Узагальнення досліджень дозволяє виокремити основні ознаки високого рівня особистісної тривожності:

- особистість із високим рівнем тривожності схильна сприймати довкілля як таке, що містить у собі погрозу та небезпеку;
- високий рівень тривожності загрожує психічному здоров'ю особистості та сприяє розвитку передневротичних станів;
- високий рівень тривожності негативно впливає на результати діяльності;
- тривожність у складі деяких індивідуально-психологічних особливостей особистості здійснює суттєвий вплив на професійну спрямованість;
- тривожність по-різному відбивається на стійкості поведінки та прояві навичок її самоконтролю. Тривожність як психічна властивість має яскраво виражену специфіку, що виявляється в її змісті, джерелах, формах прояву і компенсації. Для кожного віку існують певні сторони дійсності, які викликають підвищену тривогу в більшості дітей, незалежно від реальної погрози або тривожності як стійкого утворення [14,15,31]. Тривожність як стійка особистісна риса формується в підлітковому віці. До цього вона є функцією ситуації. На діяльність дошкільників і молодших школярів вона

чинить тільки дезорганізуючий вплив, знижуючи її продуктивність. Таким чином, можна зробити висновок про те, що підвищена особистісна тривожність призводить до невпевненості у своїх комунікативних можливостях, пов'язана з негативним соціальним статусом, формує конфліктні взаємовідносини. Стан тривожності характеризується сильною психоемоційною напругою та пролонгованістю.

1.3. Фактори, що сприяють підвищенню рівня тривожності в підлітковому віці

Слід зазначити, що важливою особливістю підлітка є поступовий відхід від прямого копіювання оцінки дорослих до самооцінки, яка ґрунтується на внутрішніх критеріях. Критерії самооцінки формуються у процесі особливої діяльності — самопізнання. Основною формою самопізнання підлітка є порівняння себе з іншими людьми: дорослими, однолітками. При цьому самооцінка молодших підлітків є неоднозначною, недостатньо цілісною, що обумовлює немотивовані вчинки. У цьому віці найважливіше — спілкування з однолітками. Спілкуючись з друзями, підлітки активно засвоюють норми, засоби соціальної поведінки, визначають критерії оцінки себе та інших, спираючись на своєрідний «кодекс дружби». Зовнішні ознаки комунікативної поведінки молодших підлітків доволі неоднозначні. З одного боку, в підлітків є бажання за будь - яку ціну бути таким, як усі, з іншого — мати певну автономію; прагнення здобути повагу та авторитет серед друзів і демонстрування своїх вад, неетичної конфліктної поведінки у ставленні до дорослих (учителів, батьків), однолітків без неприємних суб'єктивних переживань. Підліток знаходиться у постійному пошуку «норми» поведінки, зовнішнього вигляду, внутрішньої позиції тощо. Однак для цього віку характерна диспропорція, тобто відсутність «норми».

Цю диспропорцію ускладнює різниця у темпах психічного та фізичного розвитку (акселерати та ретарданти), цю різницю має враховувати вчитель під час вибору змісту й форм навчання етики. Цікавим є і той факт, що на основі готовності до праці формується свідоме прагнення підлітка реалізувати свої потенційні можливості.

Саме розгорнута суспільно-корисна діяльність, де її види (навчання, фізична робота, художня творчість, спортивні, організаційні справи) об'єднані єдиним стрижнем—мотивом користі для інших, отримує провідне значення у психологічному розвитку підлітків, визначає суспільну сутність дитини.

Водночас ефективно долучення учнів до складної системи суспільних відносин передбачає формування адекватних сьогоденню моральноетичних норм поведінки. Почуття дорослості займає суттєве місце у внутрішній позиції підлітка, воно визначається тим, що підліток уже не бажає, щоб його вважали дитиною, він вимагає «ролі дорослого». Але реалізувати цю потребу у складній діяльності учень, як правило, не може. Звідси — прагнення до «зовнішньої дорослості», яке виявляється у зовнішніх атрибутах: модний одяг, зміна зачісок, макіяж, «коштовні» іграшки, паління тощо. Необхідно зауважити, що підлітковий вік традиційно вважається найважчим у плані виховання. Головним змістом підліткового віку є перехід від дитинства до дорослості. Усе, що стосується розвитку, якісно перебудовується, виникають і формуються нові психологічні утворення. Цей 7 процес перетворень «визначає основні особливості формування особистості дитини підліткового віку», а відповідно і специфіку роботи з ними. Залежно від конкретних соціальних умов, культури, традицій щодо виховання дітей, перехідний період може мати різний зміст. Нині, в умовах нашої країни, цей період розвитку охоплює приблизно вік із 10 - 11 до 14 - 15 років, збігаючись у цілому з навчанням дітей у середніх класах школи. Тут найбільша кількість дітей із так званою «шкільною дезадаптацією» спостерігається у середніх класах.

Існує кілька факторів, які можуть сприяти підвищенню рівня тривожності у підлітків. Ми можемо виділити:

- Шкільний тиск. Вимоги, пов'язані з навчанням, велика кількість домашніх завдань, тестів та іспитів можуть створювати велику тривожність у підлітків. Конкуренція, страх неуспіху або боязнь невдачі можуть збільшити рівень тривоги.
- Соціальні проблеми. Негативні взаємини з ровесниками, соціальна ізоляція, почуття самотності або несхвалення соціальним оточенням можуть сприяти тривожності у підлітків. Страх критики, відмови або неприйняття можуть також впливати на тривожність.

- **Фізіологічні зміни.** Фізіологічні зміни, пов'язані з підлітковим розвитком, такі як зміни гормонів, можуть впливати на настрій та емоційний стан підлітків. Наприклад, періоди розширеного самовизначення і зміни тіла можуть викликати тривогу. У період найбільшої фізичної трансформації підлітки ніби вже не діти, але іще не дорослі. Саме цей нестабільний і важкий для усвідомлення період змін викликає занепокоєння і розгублення. Вони намагаються себе усвідомити в новому статусі та зрозуміти свою нову роль, яка вимагає від них нових обов'язків, нових контактів та поведінки.
- **Сімейні фактори.** Негативне сімейне середовище, конфлікти вдома, недостатня підтримка або емоційна відсутність можуть сприяти збільшенню тривожності. Наявність тривожних батьків або небезпечне поводження в родині також можуть мати вплив.
- **Технологічні чинники.** Залежність від технології, включаючи соціальні мережі, велику кількість часу, проведеного в Інтернеті або перед екраном, може сприяти збільшенню тривоги у підлітків.
- **Екзистенційні питання.** Підлітки можуть почати задавати собі питання про своє місце у світі, значення життя та сенс існування. Ці екзистенційні питання можуть викликати тривогу та неспокій.
- **Зміни у мозковій структурі.** У підлітковому віці відбуваються значні зміни у мозковій структурі, особливо у зоні, відповідальній за обробку емоцій. Це може сприяти збільшенню тривожності та емоційної нестабільності.
- **Психологічні розлади.** Деякі підлітки можуть мати підвищену вразливість до розвитку психологічних розладів, таких як тривожний розлад, панічні атаки або соціальна тривожність. Ці розлади можуть посилити загальний рівень тривоги.
- **Недостатня самооцінка:** Негативна самооцінка, невпевненість у собі та недостатня довіра собі можуть призвести до збільшення тривоги. Підлітки, які не вірять у свої здібності та постійно порівнюють себе з

іншими, можуть відчувати більшу тривожність. Разом з тим виростає аутоагресія, яку підлітки направляють або на зовнішній світ, або на себе. Аутоагресія не дозволяє вийти з кола незадоволення та негативізму, що і призводить до підвищення тривоги, невпевненості та розчарування.

Токсичне середовище засобів масової інформації: Постійний потік негативних новин, насильства, страху та нездорових ідеалів краси, які пропонуються засобами масової інформації, можуть підвищити рівень тривоги у підлітків.

Важливо зрозуміти, що тривожність є складним явищем, і рівень тривоги у підлітків може бути сформований комбінацією різних факторів. Кожна особистість унікальна, тому важливо надавати підтримку та допомогу.

Отже ми маємо додати, як оцінювали підлітковий вік видатні психологи науковці. Е.Шпрангер, наприклад, виділяє три основні суперечності підліткового віку, С.Холл — дванадцять, Л.Виготський пише про те, що їх можна було б нарахувати ще в дванадцятіро більше. Можливо, це й не межа. Але всі сходяться на тому, що основна суперечність у тому, що з одного боку — це вік соціалізації, вростання у світ людської культури і суспільних цінностей, а з іншого — вік індивідуалізації, відкриття і ствердження свого унікального й неповторного «Я».

На полюсах цієї суперечності, як на гойдалці, розгойдуються всі підлітки, але в кожного з них ці полюси виражені по-різному. Більше того, за різних часів саме суспільство по-різному розгойдувало цю гойдалку, піднімаючи вгору то цінність індивідуальності, то цінність колективного життя. І підлітки, можливо, найчутливіші до цих коливань, що резонують із критичним періодом у їхньому психічному розвитку, коли руйнується стихійне, звичне, дитяче ставлення до світу і починає формуватися нове, доросле.

Розподіл тривожності на стан (ситуативна тривожність) та властивість особистості (особистісна) найбільш яскраво проявляється в роботах Ч. Спілбергера та Р. Кеттела. За Ч. Спілбергером ситуативна тривожність виникає, коли

індивід сприймає певний подразник або ситуацію як таку, що несе в собі актуальні або потенційні елементи небезпеки, загрози або шкоди. Особистісна тривожність не проявляється безпосередньо в поведінці, але її рівень можна визначити, виходячи з того, як часто та інтенсивно виникає стан тривоги.

У науковій літературі є багато робіт, присвячених проблемам підліткового віку. Так, Л. Виготський у своїй книзі «Педологія підлітка» виділяв кілька критичних, поворотних пунктів психічного розвитку (кризи одного, трьох, семи і тринадцяти років), вважаючи, що «кризи — необхідні етапи розвитку, які, якби не були відкриті емпіричним чином, слід було б вивести теоретично. Більше того — чим яскравіше, гостріше, енергійніше проходить криза, тим продуктивніше йде процес формування особистості» [1].

Щодо шкільної тривожності, то – це страх і занепокоєння, пов'язані з необхідністю регулярно відвідувати школу. Лікарі також можуть називати це шкільною фобією або відмовою від школи. Відмова від відвідування школи може стати проблемою для батьків або опікунів, а також для вчителів і керівників середніх шкіл.

Цей страх має значний вплив на соціальний, емоційний і освітній розвиток дитини. Крім того, чим довше дитина не відвідує школу, тим важче їй буде потім адаптуватися до звичного відвідування навчального закладу.

Для деяких дітей страх і занепокоєння як прояви шкільної тривожності пов'язані з конкретною причиною, наприклад, знущаннями або негативним досвідом у школі. У інших тривожність може мати більш загальний характер та бути пов'язаною із соціальною тривожністю або тривожністю щодо власної ефективності. У дітей може також розвинути тривожність, якщо вони тривалий час були вдома, наприклад, під час літніх канікул або через хворобу, в нашому випадку через вимушену соціальну дистанцію. Стресова подія, наприклад, смерть члена сім'ї або переїзд у новий будинок/мікрорайон/населений пункт також може спричинити даний розлад.

Це все стосується певних психічних реакцій на стресові події у шкільному, або домашньому житті.

Розглянемо загальні причини тривожності:

- конституціональна особливість нервової системи (меланхолійний темперамент);
- компонент невротичного стану, що виявляється як страх окремих людей, ситуацій, які спровокували психоемоційну травму дитини, наприклад, страх перед людиною у білому одязі (нагадує білий халат лікаря), страх залишитися на самоті як вияв емоційного дискомфорту, коли дитину залишала мама чи хтось із близьких людей;
- наслідок інфекційної інтоксикації, виникає на фоні загального нервово-психічного виснаження;
- результат залякування дорослими з метою домогтися слухняності;
- побічний продукт багатой емоційної уяви учня;
- природний страх перед новим, незвичайним, вияв інстинкту самозбереження (страху грози, темряви);
- результат гіперсоціалізованого виховання з надмірною кількістю заборон, правил, оцінок, вимог, поєднується з комплексом провини за свою неспроможність відповідати жорстким соціальним стандартам;
- один із симптомів аутизму.

Також є ситуації, які можуть викликати тривожність, насамперед ситуації неприйняття однолітків. Учень вважає: у тому, що її або його не люблять, є її вина, вона погана («люблять хороших»). Тому учень буде намагатися заслужити любов за допомогою позитивних результатів, оцінок, виконання того чого від нього хочуть.

Якщо це прагнення не реалізується, то тривожність учня наростає. Наступна ситуація — суперництво, конкуренція. Особливо сильну тривожність вона буде викликати у учнів, виховання яких відбувається в умовах гіперсоціалізації. У цьому випадку учні, потрапляючи в атмосферу суперництва, намагатимуться стати першими, за будь-яку ціну досягти

найвищих результатів.

Ще одна ситуація — підвищена відповідальність. Тривога може бути зумовлена страхом не виправдати сподівань, очікувань дорослого, бути відторгнутою ним.

У таких ситуаціях тривожним учням, як правило, притаманна неадекватна реакція. Якщо учень передбачає, очікує або переживає схожу ситуацію, яка викликає тривогу, то стереотип поведінки, шаблон дозволяють уникнути тривоги або максимально її знизити. До таких шаблонів належить систематичне ухиляння від участі в тих видах діяльності, які викликають занепокоєння, мовчання учня замість відповідей на запитання незнайомих дорослих або тих, до кого дитина ставиться негативно. Загалом тривожність є проявом проблем особистості, а також невисокої самооцінки. Тривожні учні вкрай чутливі. Вони гостро реагують на невдачі, схильні відмовлятися від діяльності, в якій відчують труднощі.

Самооцінка у них нерідко занижена, оскільки батьки ставлять перед ними занадто вимогливі завдання. У випадку невдачі їх, як правило, карають, принижують.

Поведінка таких учнів на уроках і після них сильно відрізняється. Поза уроками це жваві, товариські та безпосередні діти, на заняттях вони скуті й напружені, відповідають на запитання педагогам тихим і глухим голосом, можуть навіть почати заїкатися. Мова їх може бути як дуже швидкою, квапливою, так і повільною, ускладненою. Як правило, виникає тривале порушення: учень смикає одяг, перебирає щось у руках, відчувається психологічний дискомфорт. Тривожні учні схильні до шкідливих звичок невротичного характеру (гризуть нігті, смокчуть пальці або волосся, висмикують волосся, займаються онанізмом). Маніпуляція з власним тілом знижує у них емоційне напруження, заспокоює. У тривожних учнів серйозний, стриманий вираз обличчя, опущені очі, на стільці сидять акуратно, намагаються не робити зайвих рухів, не галасувати, вважають за краще не привертати до себе уваги. Таких дітей називають скромними, сором'язливими.

Учні з сильною нервовою системою можуть довго працювати, у них, як правило, високий емоційний тонус, стійка увага, хороша здатність орієнтуватися в незвичній ситуації. Вони порівняно швидко перемикаються на новий вид діяльності, у них високий темп і інтенсивність роботи. Учні зі слабкою нервовою системою мляві, повільні у всіх діях, неохоче включаються в роботу, довго перемикаються і відновлюються. Працюють повільно, зате дуже швидко відволікаються. Темп і інтенсивність діяльності — низькі. Н.Д Левітов прямо вказує, що тривожний стан — показник слабкості нервової системи, хаотичності нервових процесів. Дослідник пише, що тривога у учнів може породжуватися відкладеним підкріпленням. Коли учню обіцяють щось приємне, наприклад, подарунок, і відкладають виконання обіцянки, то це зазвичай спричиняє очікування, хвилювання, чи він отримає обіцяне. Тривога виникає частіше при відкладанні чогось приємного, значного. Чекання неприємного може супроводжуватися не так тривогою, як надією на те, що все ж неприємностей не буде. К. Хорні відзначає, що виникнення і закріплення тривожності пов'язане з незадоволенням провідних вікових потреб дитини, які набувають гіпертрофованого характеру.

Б. Кочубей і О. Новікова вважають, що тривожність розвивається внаслідок наявності у учня внутрішнього конфлікту, який може бути викликаний:

1. Суперечливими вимогами батьків або педагогів.
2. Неадекватними вимогами (найчастіше завищеними).
3. Негативними вимогами, які принижують учня, ставлять його в залежне становище. Наприклад, педагоги говорять: «Якщо ти розповіси, хто погано поведився, коли мене не було, я не повідомлю маму, що ти побився».

На формування стійкої тривожності впливає хронічна травматизація та фатальний збіг обставин, коли випадково чи по черзі учень переживає психічне потрясіння, що перевищує межу його адаптаційних можливостей. Цілком можливе формування неврозу, страху, деформування рис характеру []

Дані лонгітюдних досліджень А. Прихожан дозволили трактувати поняття «форми тривожності» як особливе поєднання характеру переживання, усвідомлення, вербального і невербального вираження в характеристиках поведінки, спілкування і діяльності. На основі цього дослідниця виділяє дві основні категорії тривожності:

- 1) відкрита - свідомо переживається і проявляється в поведінці і діяльності у вигляді стану тривоги;
- 2) прихована - в різній мірі неусвідомлювана, проявляється або надмірним спокоєм, нечутливістю до реального благополуччя, або ж, навіть, запереченням його.

У межах відкритої тривожності були виділені три її форми:

1. Гостра, нерегульована або слабко регульована тривожність - сильна, усвідомлювана, проявляється ззовні через симптоми тривоги, самостійно справитись із нею важко.
2. Регульована і компенсована тривожність. При ній діти самостійно виробляють достатньо ефективні способи, які дозволяють її подолати. В межах її виділяють дві субформи: а) зниження рівня тривожності; б) використання її для стимуляції власної діяльності, підвищення активності.
3. «Культивована» тривожність. У цьому випадку, на відміну від попередніх, тривожність усвідомлюється і переживається як цінний особистісний конструкт, який дозволяє досягати бажаного. Може проявлятися як: основний регулятор активності індивіда, що забезпечує організованість, відповідальність; певна світоглядна і ціннісна установка; пошук «умовної вигоди» внаслідок посилення симптомів тривожності.

За даними міністерства у справах ветеранів України в нашій країні налічується майже 500 тисяч учасників бойових дій АТО станом на 2021 рік [<https://data.mva.gov.ua/>]. За статистикою звернень основними проблемами в учасників АТО є: страх (57 %), демонстративність поведінки (50 %), гресивність (58,5 %), підозрілість (75,5 %), зловживання алкоголем і наркотиками (50 %). Особливо часто (майже кожен учасник АТО) має

проблеми з непорозумінням у родині, на роботі, у соціумі. [19]. Ці важкі стани ветерани переносять у свої сім'ї, що впливає в свою чергу на відносини із дітьми. Такі батьки виховують своїх дітей у нестабільному руслі, транслюючи можливі психічні відхилення, що впливає на психічний стан дитини.

В нашій практичній діяльності ми стикалися з такими випадками, коли батьки транслюють психологічне напруження на свою дитину не маючи об'єктивних підстав для цього.

Також необхідно наголосити на тому, що самі вчителі у школі, які отримали негативний воєнний досвід занадто тривожно поведуться з дітьми і не можуть достатньо спокійно реагувати на повітряні тривоги, чого потребують шкільні правила.

Висновки до розділу 1

Таким чином, вивчивши і проаналізувавши тему підліткової тривожності ми можемо зробити наступні висновки. Одним із головних факторів підліткової тривожності є трансформація яку підліток проходить у період дорослішання, а особливо дорослішання під час соціально політичної кризи та воєнно бойових дій. Як і будь-яке комплексне психологічне утворення, тривожність характеризується складною будовою, що включає когнітивні, емоційні та операційний аспекти при домінуванні емоційного. У цілому, тривожність - це суб'єктивний прояв неблагополуччя особистості, її дезадаптації. Це стан доцільного підготовленого підвищення уваги сенсорної й моторної напруги в ситуації можливої небезпеки, що забезпечує відповідну реакцію на страх.

Ми згодні з більшістю вчених що вивчали тривогу, та намагалися охарактеризувати її із боку тих проблем, які були близькі самим вченим. Нам близькі ідеї З. Фрейда, що обґрунтовував ідею про те, що тривога вперше виникає в процесі народження, тому в будь-якому переживанні тривоги можна виявити відголоски підсвідомих спогадів акту народження, яке є прообразом небезпечної ситуації, що виникла ще на початку життя.

Мелані Кляйн продовжує говорити про травму народження, коли сам процес народження зіштовхує немовля з відчуттям смертельної небезпеки та запускає подальші тривоги. Під впливом психотичних тривог починає формуватися дитяча самість, починають формуватися примітивні захисні психічні механізми, для адаптації до нової реальності.

В то й же час К. Хорні говорила про те, що тривога є результатом відсутності почуття безпеки в міжособистісних стосунках, і вважала, що в дитячому віці у людини є дві основні потреби: потреба у безпеці і потреба у задоволенні. Потреба у безпеці виражається у бажанні бути захищеною і бажаною. Якщо батьки не задовольняють цієї потреби, у дитини формується банальна ворожість, на фоні якої розвивається банальна тривога - відчуття

безпомічності і самотності у потенційно небезпечному світі. У подальшому, для компенсації базальної тривоги у людини формуються різноманітні захисні стратегії - невротичні потреби. Ми згодні з логікою цього підходу, і разом з тим об'єктивно розуміємо, що батьки з багатьох причин не зможуть надати дитині абсолютний захист, та задовольнити більшість потреб дитини – це радше виключення в нашому суспільстві. Навіть прагнення батьків закрити всі питання з потребами дитини і передбачити всі можливі небезпеки говорить про гіперопіку, яка теж не дає гарантії дитині у спокійному майбутньому. Гіперопіка теж являється одним із приводів появи тривог у дитини або підлітка.

За думкою А.М. Прихожан тривога відіграє захисну та позитивну рушійну силу, що допомагає дитині і людині вирішувати нагальні питання, рухатися уперед та розвиватися, але основна умова цієї рушійної сили залишатися під контролем, та не виходити за межі, не розростатися у тривожні стани та нав'язливі переживання.

Підвищена тривожність припускає схильність до появи стану тривоги в людини в ситуаціях оцінки її компетенції. Тривожність, як риса характеру - це песимістична установка на життя, коли вона представляється як сповнена погроз і небезпек. Якщо в таких підлітків підсилюється тривожність, з'являються страхи - неодмінний супутник тривожності, то можуть розвиватися невротичні риси. Непевність у собі, як риса характеру - це погана установка на себе, на свої сили й можливості. Непевність породжує тривожність і нерішучість, а вони у свою чергу формують відповідний характер. Таким чином, невпевнений у собі, схильний до сумнівів, боязкий, тривожний підліток нерішучий, несамостійний, не рідко інфантильний. Невпевнений, тривожний підліток завжди недовірливий, а помисливість породжує недовіру до інших. Такий підліток побоюється інших, чекає глузування, образи. Це сприяє утворенню реакції психологічного захисту у вигляді агресії, спрямованої на інших. Так, один з найвідоміших способів, що часто вибирають підлітки, заснований, на простому умовиводі: «Щоб нічого

не боятися, потрібно зробити так, щоб боялися мене». Маска агресії ретельно приховує тривогу не тільки від навколишніх, але й від самого підлітка. Проте, у глибині душі в них усе та ж тривожність, розгубленість і непевність, відсутність твердої опори. Негативний наслідок тривожності відбивається в тому, що, не впливаючи в цілому на інтелектуальний розвиток, високий ступінь тривожності може негативно позначитися на формуванні дивергентного (творчого) мислення, для якого властиві такі особистісні риси, як відсутність страху перед новим, невідомим. Таким чином, особистості, що відносяться до категорії високо-тривожних, схильні сприймати погрозу своєї самооцінки й життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати досить напружено вираженим станом тривожності.

Певний рівень тривожності в нормі властивий усім людям та є необхідним для оптимального пристосування до умов дійсності. Наявність тривожності як стійкого утворення є свідченням порушень в особистісному розвитку і перешкоджає нормальній життєдіяльності.

Отже тривожність зазвичай підвищується при нервово-психічних і важких соматичних захворюваннях, а також у здорових дітей, що переживають наслідки психотравми, або близько спілкуються, або виховуються людиною яка пережила психотравму.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

2.1. Підходи до оцінювання тривожності в психології

Оскільки тема вивчення шкільної тривожності була актуальна вже достатньо давно і має свою специфіку, вченими були розроблені ряд методик з вивчення тривожності учнів, і кожна методика має певні переваги та особливості вивчення.

Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності (БОДТ).

Що можна оцінити завдяки цьому тесту:

- 1) оцінка рівнів тривожності, які мають безпосереднє відношення до особистісних особливостей дитини;
- 2) оцінка особливостей психофізіологічного і психовегетативного; тривожного реагування дитини в стресогенних ситуаціях;
- 3) оцінка ролі в розвитку тривожних реакцій і станів дитини особливостей її соціальних контактів, а саме - з однолітками, вчителями і батьками;
- 4) оцінка ролі в розвитку тривожних реакцій і станів дитини ситуацій, пов'язаних із шкільним навчанням.

Переваги цього тесту у тому що він надає можливості використання єдиного методичного підходу до дослідження дітей і підлітків у віці від 7 до 18 років. Надає можливості використання єдиного методичного підходу до дослідження дітей і підлітків у віці від 7 до 18 років. Дозволяє відслідковувати не тільки вікову динаміку структури тривожності, але й специфіку її проявів у зв'язку з особливостями психоемоційного розвитку в різні вікові періоди.

Методика "Шкала тривожності" Дж. Тейлора.

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень, і розрахована на підлітків та дорослих з 12 років. Запитання прості,

на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». У результаті тестування можливо визначити рівень тривожності за видами шкільну тривожність, самооцінну тривожність і міжособистісну. Рівень тривожності показує можливі відхилення у підлітків і дорослих, схильних до соціофобії, агресії, мнювальності, а також добре показує стресостійкість і можливі реакції в різних ситуаціях.

В. Г. Норакидзе доповнив оригінальний тест-опитувальник ще однією шкалою, що складається з 10 тверджень. Шкала брехні, яка увійшла в опитувальник 1975 року, покликана виявити в опитуваного схильність до демонстративності. Також вона дозволяє зрозуміти, наскільки щиро підходить людина до відповідей на запропоновані питання, і наскільки ймовірний обман. Зазвичай у нас представлена методика вимірювання рівня тривожності Тейлора в адаптації Т.А. Немчинова.

Шкала Спілбергера-Ханіна для визначення особистісної та ситуативної тривожності. Чарльз Спілбергер американський психолог, який досліджував почуття, емоції та методи подолання стресів. Тест Спілбергера-Ханінга дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, пов'язане з поточною ситуацією. Допомагає визначити вираженість тривожності у структурі особистості. Тривожність як особистісна риса означає мотив або придбану поведінкову позицію, яка змушує людину сприймати широкого кола об'єктивно безпечних обставин, які містять загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки.

Реактивна (ситуативна) тривожність характеризує стан людини в даний момент часу, що характеризується суб'єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю в даний конкретній обстановці. Цей стан виникає як емоційна реакція на екстремальну або стресову ситуацію, може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі. Тестування за методикою Спілберга-Ханіна проводиться із застосуванням

двох бланків: один бланк для вимірювання показників ситуативної тривожності, а другий - для вимірювання рівня особистісної тривожності.

Допомагає обчислити два стани тривога-стан або ситуаційна тривожність і тривога-риса або особистісна тривожність. У своїй методиці Спілбергер удосконалив вже існуючі на той час тести Кеттела і Шайера, Тейлори, Велша. Юрій Ханін переклав та адаптував цю методику у радянському просторі, саме тому вона має у своїй назві прізвище не тільки творця, а і спеціаліста перекладача.

Шкала особистісної тривожності для учнів 10-16 років (А.М.Прихожан)

Шкалу тривожності розробили А.М.Прихожан в 1980-1983 гг. за принципом «Шкали соціально-ситуаційного страху, тривоги» О. Кондаша. Особливість шкал такого типу в тому, що в них тривожність визначається за оцінкою людиною тривожності тих чи інших ситуацій повсякденного життя. Перевагами шкал такого типу і те, що, по-перше, дозволяють виділити області дійсності, що викликають тривогу, і, по-друге, меншою мірою залежить від уміння школярів розпізнавати свої переживання, почуття, тобто. від розвиненості інтроспекції та наявності певного словника переживань. Ця методика призначена для діагностики у підлітків наступних видів особистісної тривожності: тривожність, пов'язану зі шкільними ситуаціями (шкільну), із ситуаціями спілкування (міжособистісну), із ставленням до себе (самооцінювальну), шкала містичних, магічних страхів (магічну).

Методика діагностики рівня шкільної тривожності Бимана Н. Філіпса, який займався вивченням тривожності у період шкільного навчання дітей та підлітків. Його методика дозволяє визначити особливості, характер тривожності саме учнів. Вплив навчання є ключовим аспектом життя дитини шкільного віку. Навчання займає більшу частину її часу, із школою пов'язані основні виховні, освітні та розвиваючі процеси. Від структурованості повсякденної діяльності школяра, благополуччя його загального стану залежить успішність формування всебічно розвиненої особистості, здатної успішно влаштувати своє життя майбутньому.

2.2. Організація та проведення емпіричного дослідження.

В цій частині ми переходимо безпосередньо до опису проведення нашого дослідження. Першою умовою нашого дослідження, було те, що ми хотіли максимально використати можливість живого спілкування із нашою дослідницькою групою. Саме для цього ми знайшли київську середню школу з очною формою навчання в якій змогли в реальному часі і в реальних умовах нашого сьогодення проводити живі анкетування учнів, що навчаються в школі. Серед наших учнів є місцеві, діти які з першого класу навчалися в цій школі і звикли вже до шкільного устрою. Разом з тим є діти які переїхали із передмістя Києва, яке було в окупації минулої весни. Також є учні які переїхали із міст, що знаходяться зараз на лінії фронту, та міст, що знаходяться досі в окупації.

Для нашого дослідження ми обрали п'ять методик, які розкривають психологічний стан учнів, їх можливі страхи, хвилювання, потенційні місця напруги у навчальному процесі, актуальні потреби, оцінили самопочуття, активність і настрій, рівень адаптації у шкільному житті та рівень успішності у навчанні. Саме цей взаємозв'язок є досить актуальною темою, та безпосередньо пов'язаний із психічним станом учнів, які навчаються у достатньо стресових та небезпечних соціальних умовах. Оскільки висока тривожність впливає на когнітивні процеси та відповідно впливає на оцінки та знання які учні зможуть засвоїти у наш час.

Для нашої роботи ми обрали методики, дві з яких складені і адаптовані нашими вітчизняними спеціалістами:

1. Дослідження шкільної тривожності Дж. Філіпса.
2. Опитувальник САН.
3. Визначення особистісної адаптованості школярів Фурмана А.В.
4. Методика Самооцінки життєстійкості підлітків модифікація Ларіної Т.О.
5. проєктивний тест «Неіснуюча тварина» .

Далі ми розкриємо суть кожної методики та результати які ми отримали у ході дослідження.

Автором першої **методики діагностики рівня шкільної тривожності** являється Біман Н. Філіпс. Він був психотерапевтом з Великобританії, автор кількох праць, присвячених психологічним та педагогічним проблемам стресу, станів що турбують школярів, вчителів та батьків. Він не лише сформулював поняття шкільної тривожності, а й виділив окремі її різновиди, що відрізняються виходячи з джерела формування станів, що турбують. Він використовував для цього ряд власних опитувальників. Спочатку він використовував коротку форму, яка складалася із 49 запитань, і називав Children's School Questionnaire (1966 рік). Данні про спеціалістів які займалися адаптацією даної методики не було знайдено, проте вона затверджена на державному рівні, та дозволена у роботі шкільного психолога міністерством освіти України.

За методологією Філіпса шкільна тривожність – психологічний стан дитини, що виявляється у переживанні неприємних емоцій невизначеності, очікування настання небажаних подій через незначні приводи у шкільному житті, при взаєминах з однолітками та вчителями.

Аспекти які можливо дослідити цією методикою: фізичний, психологічний та емоційний стан; рівень успішності; характер спілкування з однолітками та вчителями; поведінка у навчальному закладі та за його межами.

Особливість підходу Філіпса до оцінки тривожності – поділ цього стану, що турбує, на 7 підгруп. Чинники формування тривожності комунікація з однолітками у класі, іншими дітьми у школі. Взаємодія з дорослими людьми – вчителями. Успішність діяльності у школі. Діяльність може бути навчальною, творчою, спортивною тощо. Самовираження, позиціонування свого “Я” в оточенні “Я” інших дітей. Соціальна роль колективі. Вікова група Методика тривожності Філіпса зарекомендувала себе завдяки простоті проведення, перевірки та обробки. За своїми функціональними можливостями вона

призначена для оцінки станів дітей середнього шкільного віку. Оптимальна вікова група для діагностики – діти віком від 10 до 16 років.

Структура опитувальника складається із опитувальника, що складається з 58 запитань. Кожне має на увазі однозначні відповіді – «так» чи «ні». Усі висловлювання у опитувальнику поділяються на 8 груп. Кожна спрямована на оцінку рівня конкретного типу шкільної тривожності.

Змістовна характеристика кожного синдрому (чинника)

1. Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини, пов'язане з різними формами його включення в життя школи.
2. Переживання соціального стресу - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контракти (перш за все з однолітками).
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, який дозволить дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т.д.
4. Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.
5. Страх ситуації перевірки знань - негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей.
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих - орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок.
7. Низька фізіологічна опірність стресу - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до ситуацій стресогенного характеру, що підвищують вірогідність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища.
8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями - загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, знижує успішність навчання дитини.

Склад опитувальника за типами шкільної тривожності: 22 висловлювання націлені на оцінку загальної тривожності; 11 – оцінюють соціальний стрес; 13

– про неможливість досягнення успіху; 6 – відображають страх самовираження; 6 – перевірка знань; 5 – стійкість до стресів; 5 – очікування оточуючих; 8 – відносини з дорослими людьми. Тест рівня шкільної тривожності Філіпса дозволяє вирішити такі завдання: Визначити рівень загальної тривожності. Виявити джерела формування станів, що турбують. Оцінити рівень прояву конкретного фактору шкільної тривожності.

Методика САН є одним з ефективних способів визначення самопочуття, настрою і загальної активності. Методика САН була запропонована в 1973 році групою вчених Медичного інституту імені Сеченова. До складу розробників входили В. А. Доскін, Н.А. Лаврентьєва, В.Б. Шарай і М.П. Мірошников. Тест являє собою 30 пар слів, що описують загальні дані стану, ступінь емоційної і фізичної активності і настрою людини. Цілями дослідження вчені виділили:

- оцінку психічного стану випробуваного;
- виявлення психоемоційної реакції на розумове навантаження;
- визначення біологічних ритмів, властивих фізіологічним і психічним функціям.
- старт навчання в школі;
- перехід в середню ланку;
- початок пубертатного періоду;
- надходження в старші класи і закінчення школи.

Таким чином, методика САН може використовуватися для діагностики дітей будь-якого віку, а в нашому випадку підліткам.

Психоемоційний стан грає дуже важливу роль в житті людини, впливаючи на всі сфери діяльності. А якщо мова йде про підлітка, то ці показники вважаються основними для повноцінного інтелектуального та фізичного розвитку. Тому ми вирішили задіяти цю методику, та подивитися на ці показники і порівняти їх у тривожних та менш тривожних учнів. Також ми хотіли побачити, чи є певні порушення пов'язані з областю емоцій і почуттів.

Тест-опитувальник особистісної адаптованості доктора психологічних наук Фурмана Анатолія Васильовича, українського психолога, соціолога, педагога та журналіста [38]. Цей опитувальник діагностує загальне відношення учня до різних сфер особистого життя та особистого переживання. Цей тест містить бланк, що заповнюється кожним учнем індивідуально. Верхня частина - дані про опитуваного учня та коротка інструкція, нижня - висновок психолога, а середня - це таблиця, що складається з одного запитання, п'ятнадцяти складових зовнішнього і внутрішнього світу школяра та ти можливих варіантів відповідей у кожному випадку. При цьому все поле життєдіяльності школяра розділено на чотири сфери:

1. школа;
2. сім'я;
3. вулиця;
4. власне Я.

В кожній із цих сфер зафіксовані найголовніші компоненти життя, з якими підліток постійно вступає у взаємодію (товариші по класі, вчителі, батьки тощо). Отож шляхом самооцінки опитуваний визначає своє ставлення до навколишнього світу, оточуючих його людей і самого себе.

Тест “Самооцінка життєстійкості” модифікація опитувальника Форвергера на контактність — Ларіної Тетяни Олексіївни старшого наукового співробітника лабораторії соціальної психології особистості Інституту соціальної та політичної психології НАПН України [23]. Ларіна Т. О. вивчала соціально-психологічні передумови аутоаргесивної поведінки молоді. Завданням цього тесту визначення рівня осмисленості та сформованості особистісних складових життєстійкості, які проявляються в комунікації.

В тесті ми можемо дослідити рівні осмисленості та сформованості складових життєстійкості. В даному тесті виділено дев'ять складових які впливають на життєстійкість: емпатію, тепло, повагу, щирість, ініціативність, рішучість, відповідальність, терпіння, оптимістичність, мобільність. Шкала оцінювання

складається із 9 рівнів з мінусового до плюсового. Рівні осмисленості низький, середній та високий.

Проективний тест «Неіснуюча тварина» запропонований практичним психологом Друкаревич Майєю Захарівною. Малюнок неіснуючої тварини вважається своєрідним автопортретом автора, так як у власному малюнку він представляє ті риси об'єктів, які в тій або іншій мірі значимі для нього. Після того як малюнок буде готовий спеціаліст задає ряд питань про його малюнок і зазвичай запитання переходять у бесіду про життєві уявлення, перепони, бажання, потреби а також страхи дитини. Завдяки цьому тесту у нас є можливість для вияву симптомокомплексів емоційної сфери особистості: незахищеності, тривожності, недовіри до себе або до інших, почуття неповноцінності, ворожості, конфліктності, труднощів у спілкуванні, депресивності.

Цей тест є вдалим поєднанням спроби проявити себе через малювання а також являє собою можливість побачити як позиціонує себе дитина, як вона тримається, на чому робить акцент, які є захисти, потреби та страхи. Цей тест ніби «оживляє» особистість підлітка який просто заповнює попередні тести і висвітлює про себе чіткі дані, що дає нам можливість не тільки доторкнутися до внутрішнього світу підлітка, а також розкрити місця найбільшого напруження і трохи відіграти цю напругу, дати туди увагу.

Ми досліджували учнів 7-9 класів київської середньої школи із очною формою навчання. Наше дослідження відбувалося у безпосередньо живому контакті із досліджуваними, ми спілкувалися і знайомилися під час анкетування. Наше анкетування викликало певні емоційні реакції і учні по різному реагували на запитання. Ми побачили відповідні реакції від зацікавленості та співпраці до абсолютного ігнорування процесу. Складнощі з якими ми зустрілися при роботі були підсилені нестабільністю учбового процесу. Процес повсякчас переривався повітряними тривогами, які ставили уроки на паузу, відповідно переривався процес тестування і діти йшли у бомбосховище. З часом в цих бомбосховищах діти були вимушені знаходитися

до 3-х годин іноді без світла і ми разом з ними. Також були дні, коли навчання зовсім припинялося і заплановані дослідження переносилися на невизначений термін.

Слід зазначити, що анкети заповнювалися у два етапи у кожному класі. При цьому перед анкетуванням відбувалося знайомство, учні дізнавалися про роботу психолога, головною нашою метою було зацікавити підлітків самим предметом та викликати довіру. Під-час знайомства ми грали у вимірювання наших почуттів та визначення відношення до подій які відбуваються з нами за останнє півріччя. Нашу бесіду ми побудували на обговоренні воєнних подій, власного відношення до них та післявоєнних планів, що допомогла відіграти певні приховані почуття та вивести розмову у певний ресурс та підвищити емоційний тон учнів.

Ми розуміли, що для того щоб заповнити ряд анкет підліткам необхідна була спонукальна енергія, а вони досить сильно втомлюються від навчального процесу, тому перед анкетуванням ми грали у психологічні ігри у продовж яких учні отримували вдячність у якості заохочення до нашого контакту. Ми помітили, що вчителі у школі не проявляють щирої вдячності учням, за те що вони виконують нормативні завдання, вчителі здебільшого оцінюють. Таким чином ми обрали тактику вдячності у нашій співпраці із підлітками. Також ми пропонували заповнювати анкети, а не робили це примусово. Таким чином із 100 учнів, всі анкети нам заповнили 79 учнів, і це ми вважаємо результатом більш якісним, ніж кількісним.

Хотілось би наголосити на тому, що анкета Дж. Філіпса трохи застаріла, і вже не відповідає сучасним шкільним реаліям. Наприклад запитання – «Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?» – вже не є актуальним, оскільки у період навчання під час епідемії Ковіду та воєнних дій, батькам заборонили відвідувати школу, і вони не тільки не приймають участь у організації позанавчальних активностей, але і не приходять на батьківські збори до школи, вони відбуваються тільки онлайн. Зараз позанавчальними активностями займаються виключно класні керівники.

Також для учнів було складно зрозуміти питання – «Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто-небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?» - ніхто з дітей не розумів значення поняття «вислужитися» а ні російською мовою, а ні українською. Оскільки в їхньому розумінні не було такого поняття, ми разом намагалися підібрати аналог, проте в українській мові так і не знайшли відповідне слово.

Ці спостереження спонукають до розуміння того, що наше суспільство дійсно змінюється також завдяки змінам у освіті, і завдяки тому, що у школах вчителі вимушені поводити себе інакше, застосовувати нові підходи на уроках і система оцінювання також змінюється в бік конфіденційності. Оцінювання учнів переходить із стадії маніпуляції «кнути та пряника» до констатації факту який фігурує у приватному житті учня, а у шкільній системі є конфіденційною інформацією, якою не можливо засоромити, чи маніпулювати відкрито перед всім класом. Разом з тим залежність батьків від рішення вчителів також змінюється від підпорядкованого системі освіти як раніше, до замовника освітніх послуг, де батьки виступають замовниками і знають свої права.

Останні 4 роки у початкову школу більшість українських шкіл запроваджена нова система навчання Нова українська школа (скорочено НУШ). Особливість цієї системи полягає у наголошенні на важливості комунікації між вчителем та учнем, на навчанні розумінню власних емоційних реакцій, та саморефлексії. Також особливістю даної системи є обов'язок вчителя зацікавити учнів у навчанні, та використовувати нестандартні підходи, особливо що стосується онлайн навчання. Ця система поступово входить і в робочий процес середньої та старшої школи. При цьому шкільна адміністрація змушує вчителів навчатися новим підходам, опановувати методи критичного мислення, сучасним підходам роботи з булінгом у школі, та вирішенням конфліктів шляхом переговорів.

На нашу думку ці зміни у системі направлені саме на зменшення тривожних станів у школі, на створення більш емоційно комфортних умов навчання дітей. Хоча в цей воєнний час не дивлячись на зміни у шкільній системі діти

переживають і фізичний страх за своє життя і стомленість від постійних повітряних тривог, та вимушене сидіння у шкільному бомбосховищі, яке іноді триває більше 3-х годин одноразово. Оскільки діти сидячи у бомбосховищі обмежені у руховій активності, то не мають змоги фізично зняти тілесну напругу від новин, звуків вибухів та ракети, що супроводжують воєнні події. На жаль фізкультурні хвилинки які прийняті у молодшій школі не застосовуються у середній та старшій школі.

2.3. Аналіз та інтерпретація результатів.

У межах роботи над поставленою метою та поставленими завданнями ми провели дослідження особливостей шкільної тривожності під час війни у період першого півріччя 2022-2023 навчального року. Оскільки ми проводили дослідження оф-лайн і мали можливість спілкуватися із підлітками, які приймали участь у нашій роботі ми не тільки отримали анкетні данні, а також маємо ряд спостережень які ми висвітливо далі.

Надійність і вірогідність отриманих результатів забезпечується теоретико-методологічним обґрунтуванням основних положень дослідження, різнобічним теоретичним аналізом проблеми, та репрезентативністю вибірки. Порівняльний аналіз даних ми робили в програмі Джамові.

Результати по запитанням із анамнестичної анкети показали, що наша вибірка досить різнорідна та у нас була можливість опитати учнів, які знаходяться в різних умовах життя та комфорту.

Нажаль специфіка навчального процесу нашого сьогодення не дає можливість підліткам повністю відчувати себе у безпеці, тому ми розпочали наше дослідження, що б зрозуміти особливості відчуття тривоги сучасних учнів та взаємозв'язок із мотивацією вчитися у сучасній українській школі.

Перше що учні заповнювали, це анамнестичну анкету, яка містила 6 запитань для розуміння першочергових даних про учня. З цієї анкети ми отримали загальні дані про наших досліджуваних про їх стать, вік, рівень навчання, можливий статус ВПО, соціальний статус та наявність спортивних активностей у буденному житті. Отже ми отримали наступні демографічні, гендерні та соціальні данні нашої вибірки.

Всього із 100 опитаних повністю заповнили анкети 79 підлітків із сьомих, восьмих та дев'ятих класів. Серед них 44 дівчат та 35 хлопця (див. Рис 2.1)

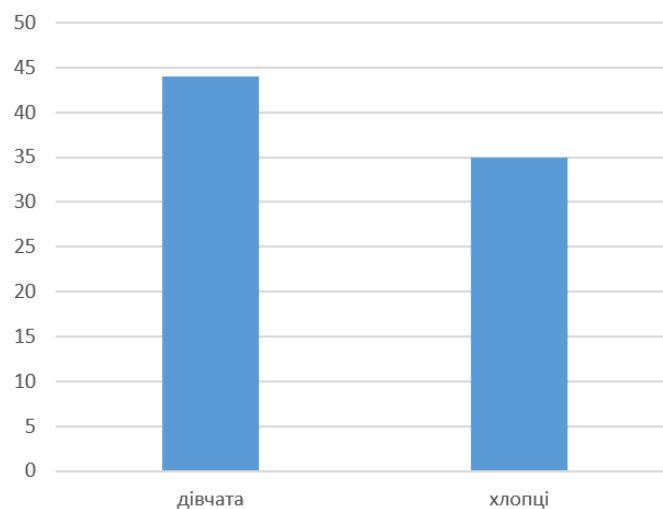


Рис. 2.1 Гендерний розподіл дослідницької групи

Для нашого дослідження ми обрали учнів саме підліткового віку, оскільки цей віковий період характеризується мінливістю, емоційністю, є періодом пошуку та самоствердження у групі, а також пошуком своїх внутрішніх та зовнішніх опор. Цей вік є чутливим не тільки до внутрішніх, але і до зовнішніх змін, і ті воєнні події, що зараз відбуваються досить сильно змінюють наш світ та нашу реальність. За віком учні розподілилися наступним чином: 12-річних учнів – 10, 13-річних – 28, 14-річних учнів – 26, 15-річних учнів – 13, 16-річних учнів – 2. (див. Рис. 2.2)

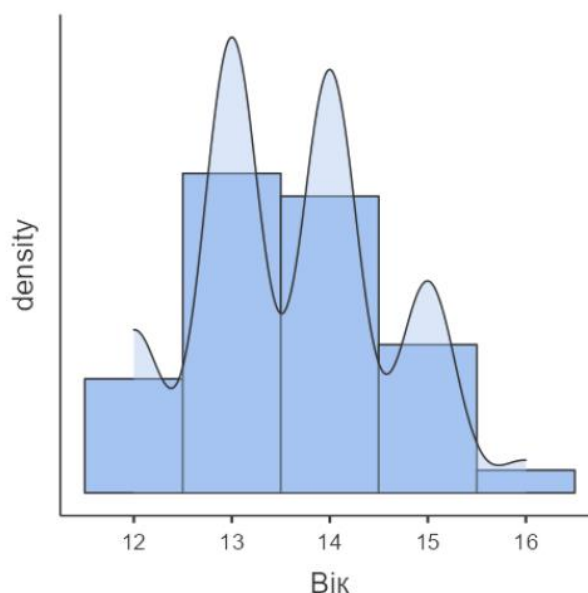


Рис. 2.2 Віковий розподіл дослідницької групи

В нашому дослідженні ми також оперуємо показниками навчальної успішності учнів. Ми зібрали данні середнього балу кожного опитаного учні

за перше півріччя. Отже результати навчальної успішності учнів за перший семестр цього навчального року, які приймали участь в нашому дослідженні показують доволі пропорційний розподіл: високий рівень навчання демонструють 7 учнів, достатній рівень навчання відповідно у 41 учнів, середній рівень навчання у 27 учнів і відповідно початковий рівень навчання у 4 учнів (див. Рис. 2.3).

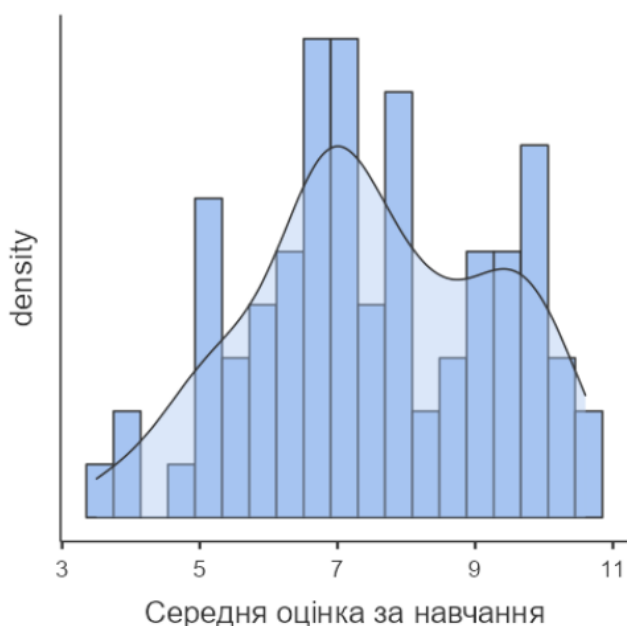


Рис 2.3 Рівень навчання учнів за перше півріччя

Оскільки ми проводимо дослідження під час війни, то учні яких ми опитували були не всі кияни, а була частка учнів які переїхали із окупованих або міст де тривають активні бойові дії. У нашому дослідженні прийняли участь 7 учнів ВПО (внутрішньо переміщені особи), та 72 учнів із Києва (див. Рис. 2.4).

ВПО	Лічильники	% від спільної кількості	Накопичений %
Ні	7	8,9%	8,9%
Так	72	91,1%	100%

Таб. 2.1 Частка учнів, що переїхали з прифронтових та окупованих територій

Тепер приділимо увагу описовій статистиці. У нашому дослідженні не має жодних пропусків в анкетах, тому кожний бланк зарахований. Розподіл даних

є симетричним та немає значних викидів, оскільки медіана та середнє значення близькі за значеннями.

Стандартне відхилення становить 8.80, а середнє значення (середнє арифметичне) дорівнює 20.5. Більше значення стандартного відхилення вказує на велику розсіювання або варіацію даних у вибірці.

Діапазон значень достатньо великий і у нас достатньо великий розмах варіації. Мінімальне значення тривожності по результатам діагностики Філіпса 4, а максимальне значення 44, що підтверджує достатньо великий розмах варіації.

Враховуючи ці дані, можна зробити висновок про те, що розподіл має слабу додатню асиметрію, відсутнє важливе викривлення розподілу та наближається до нормального розподілу.

Дивлячись на данні при вимірюванні адаптованості наших учнів, ми бачимо, що розподіл має слабу від'ємну асиметрію та відсутнє важливе викривлення розподілу. Отже, наші дані розподілені нормально і найменшим балом був -12, а найбільшим 65.

За результатами даних методики САН можна зробити висновок, що розподіл може мати від'ємну асиметрію та незначне відхилення від нормального розподілу. За методикою САН найменший бал був 98, в той час як найбільший 195.

Отже, враховуючи всі ці показники, можна стверджувати, що вибірка має незначне відхилення від нормального розподілу та має виявлені характеристики в асиметрії та ексцесі.

	Результат по Філіпсу	Середня оцінка за навчання	Адаптованість	САН	Вік
N	79	79	79	79	79
Пропущений	0	0	0	0	0
Середніший	20.5	7.51	33.9	147	13.6
Медиана	19	7.20	36	151	14
Стандартне відхилення	8.80	1.73	16.3	27.6	0.993
Мінімум	4	3.50	-12	68	12
Максимум	44	10.6	65	195	16
Асиметрія	0.264	-0.105	-0.435	-0.677	0.218
Станд.помилка асиметрії	0.271	0.271	0.271	0.271	0.271
Екцес	-0.533	-0.711	-0.0234	0.389	-0.471
Станд.помилка екцесу	0.535	0.535	0.535	0.535	0.535
Шапиро-Улик W	0.978	0.970	0.978	0.958	0.903
Шапиро- Улик p	0.188	0.062	0.198	0.012	<.001

Рис. 2.2 Таблиця описових статистик

Вимірюючи кореляційні матриці ми побачили, що певний зв'язок між шкільною тривожністю та заняття спортом є. Більшість тривожних дітей дійсно спортом, або фізичними активностями не займаються.

Для отримання об'єктивних результатів дослідження ми використовуємо два критерія - критерій Пірсона і критерій Стьюдента.

Оцінюємо силу зв'язку між змінними. Коефіцієнт кореляції (зазвичай використовується коефіцієнт Пірсона) може мати значення від -1 до +1. Значення, близькі до -1, вказують на сильну негативну залежність, значення близькі до +1 - на сильну позитивну залежність, а значення близькі до 0 - на відсутність або дуже слабку залежність.

В нашому дослідженні коефіцієнт кореляції Пірсона -0,225 вказує на наявність слабкої негативної залежності між досліджуваними змінними. Це означає, що існує тенденція до зменшення значення однієї змінної при зростанні іншої змінної.

Однак, зважаючи на низьке значення коефіцієнта кореляції (-0,225), залежність між змінними може бути слабою і можуть існувати значні випадкові коливання даних. Важливо також врахувати, що коефіцієнт кореляції Пірсона не дає прямого висновку про причинно-наслідковий зв'язок між змінними.

Для перевірки статистичної значущості зв'язку використовуємо р-значення, яке вказує на ймовірність отримати такі чи ще більш екстремальні результати при нульовій гіпотезі про відсутність зв'язку. Зазвичай, якщо р-значення менше заданого рівня значущості (наприклад, 0.05), то зв'язок вважається статистично значущим.

		Спорт	Результат по Філіпсу	Адаптованість	САН
Спорт	Pearson's r	-			
	p-value	-			
Результат по Філіпсу	Pearson's r	-0.225*	-		
	p-value	0.046	-		
Адаптованість	Pearson's r	0.368***	-0.454***	-	
	p-value	<.001	<.001	-	
САН	Pearson's r	0.174	-0.402***	0.538***	-
	p-value	0.125	<.001	<.001	-

Рис. 2.3 Кореляційна матриця (коефіцієнт Пірсона)

Результати показників критерію Стьюдента дозволяють нам порівнювати середні значення двох груп і визначати, чи є статистично значуща різниця між ними.

Значення t-статистика яке обчислюється в рамках критерію Стьюдента і використовується для оцінки статистичної значущості різниці між середніми значеннями двох груп. Вираховується за формулою $t = (\text{середнє1} - \text{середнє2}) / (\text{стандартне відхилення} / \text{квадратний корінь з розмірності вибірки})$.

Ступені свободи в Це кількість незалежних спостережень, які використовуються для обчислення t-статистики. Для порівняння середніх значень двох груп, ступені свободи розраховуються як сума кількості спостережень у першій групі і кількості спостережень у другій групі, зменшена на 2.

Ймовірність Рівень значущості отримати спостережуване або більш екстремальне значення t-статистики, якщо нульова гіпотеза про відсутність різниці між групами є істинною. Чим менше р-значення, тим більша впевненість у відхиленні від нульової гіпотези. Саме в адаптованості наше значення р — менше 0,001.

Критичне значення, яке використовується для порівняння зі значенням t-статистики для визначення статистичної значущості різниці між групами. Якщо значення t-статистики перевищує критичне значення, то різниця вважається статистично значущою.

Тривожність за методикою Філіпса має обернений зв'язок із адаптованістю.

		Статистика	df (ступенів свободи)	P	Різниця середніх	SE difference		Розмір ефекту
Результат по Філіпсу	Стьюдент t	2.03*	77.0	0.046	3.937	1.941	Коен d	0.457
Середня оцінка за навчання	Стьюдент t	1.10	77.0	0.276	0.428	0.390	Коен d	0.247
Адаптованість	Стьюдент t	-3.47	77.0	<.001	-11.898	3.428	Коен d	-0.781
САН	Стьюдент t	-1.55	77.0	0.125	-9.544	6.151	Коен d	-0.349

Рис. 2.4 Показники критерію Стьюдента

Психодіагностична структура багатовимірної оцінки включає 8 параметрів-шкал, які дозволили дати диференційовану оцінку тривожності підлітків.

Під тривожністю ми розуміємо індивідуальну властивість особи, рису характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією.

Важливо, що мова йде про психологічну загрозу, тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями можуть бути: деякі конфлікти, порівняння підлітком себе з тими, хто має певну перевагу.

У тесті шкільної тривожності Філіпса учні відповіли нам на 58 питань. І ми отримали таблицю відповідей, які відповідають 8-ми шкалам. Для підрахунку відповідей Такий підрахунок балів здійснюється з використанням ключа, де за кожну розбіжність з ключем нараховується 1 бал на користь відповідної шкали (див. Додаток 1).

На основі результатів розглянутих 8 шкал ми маємо можливість отримати інформацію про структурні та рівневі особливості тривожності конкретного підлітка за чотирма основними напрямками психологічного аналізу:

- 1) оцінка рівнів тривожності, які мають безпосереднє відношення до особистісних особливостей дитини;
- 2) оцінка особливостей психофізіологічного і психовегетативного тривожного реагування дитини в стресогенних ситуаціях;
- 3) оцінка ролі в розвитку тривожних реакцій і станів дитини особливостей його соціальних контактів, а саме - з однолітками, вчителями і батьками (відповідно – шкали);
- 4) оцінка ролі в розвитку тривожних реакцій і станів дитини ситуацій, пов'язаних із шкільним навчанням.

За загальними результатами нашого дослідження дітей які мають тривожність у межах норми у 61 учнів, тривожність вище за норму спостерігається у 18 опитаних учнів. При розподілі, підвищена тривожність спостерігається у 12 учнів і показали високу тривожність 6 учні (див. Рис. 2.4).

Емоційний стан таких підлітків, на фоні якого розвиваються їх соціальні контакти, відрізняється вираженою тривогою і невпевненістю в собі. Вони важко йдуть на контакт, надають перевагу самотності. Відносини з однолітками не складаються. Респонденти цієї категорії часто стають мішенню для образ серед однокласників, відчують страх перед необхідністю спілкуватися з ними. Важко переживають будь-які конфлікти з товаришами, оскільки їх думки в більшості питань не збігаються з власними (їх батьків і вчителів). Спостерігається стійкий страх бути відкинутим однолітками. Підлітків глибоко травмує недобррозичлива увага і публічні обвинувачення. Школа лякає їх насамперед великою, з їх точки зору, кількістю дітей, з якими необхідно спілкуватися. Вони важко звикають до нового класу і вчителів, дуже хворобливо реагують на зміну обстановки і колективу.

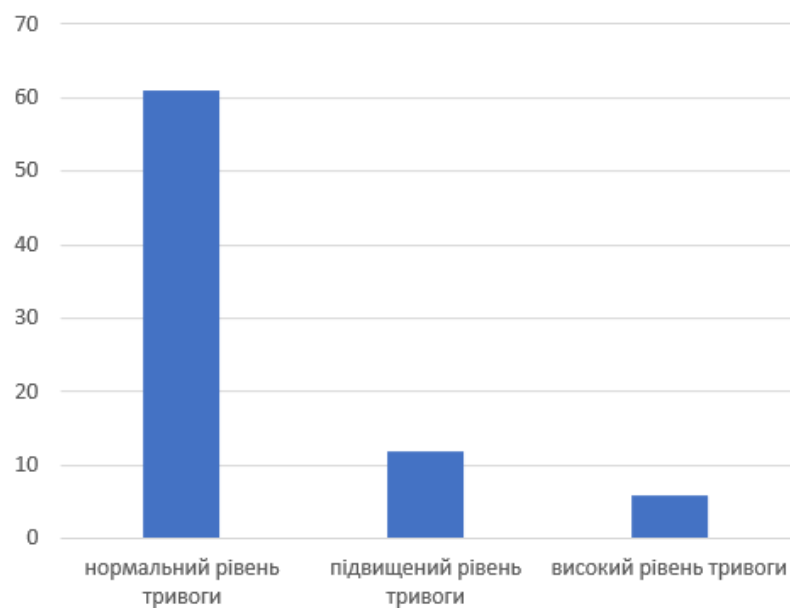


Рис. 2.4 Рівень тривожності серед досліджуваних учнів

За гендерним розподілом нашої дослідницької групи ми маємо 35 хлопців і 44 дівчини. При цьому ми можемо виділити 16 дівчат та 2 хлопця з підвищеними і високими ознаками тривожності (див. Рис. 2.5). Як ми бачимо дівчата набагато більше хвилюються та мають більше страхів ніж хлопці. При чому ці два хлопці які відчувають підвищену тривожність мають вади розвитку. Один з них має фізичні особливості, а другий можливо має певні вади психічного розвитку, які батьки ніяк не діагностували і не лікували.

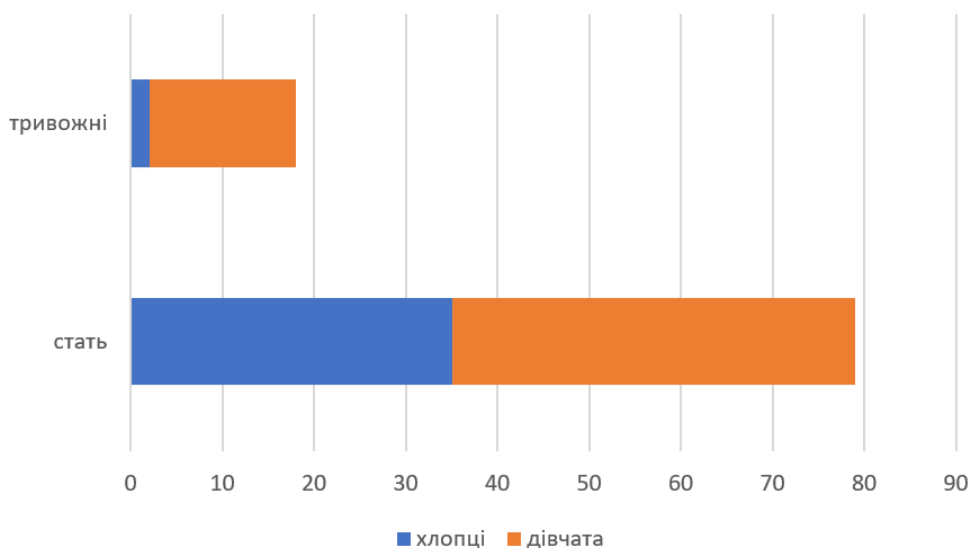


Рис. 2.5 Гендерний розподіл дітей з ознаками тривожності

У нашому дослідженні ми приділили особливу увагу підліткам, які пережили смерть одного із батьків та являються напівсиротами, або сиротами,

які виховуються опікунами. Ми враховуємо цей показник, оскільки смерть одного із батьків є травмуючим фактором для дитини у будь-якому віці, і може вплинути на подальший стан та сприйняття світу в цілому. Отже до нашої дослідної групи потрапили 6 учнів напівсиріт та сиріт, і 73 учнів із обома батьками (див. Рис. 2.6).



Рис. 2.6 Наявність живих батьків в житті підлітків

В нашому дослідженні ми також хотіли порівняти дітей які займаються будь якими спортивними активностями, та дітей які не займаються спортом або танцями та ведуть більш пасивне малорухливе життя. Тому в нашій анамнестичній анкеті ми запитували про спорт. У результаті ми дослідили 40 учнів що не займаються спортивними активностями, та 39 учнів які задіяні в тих чи інших спортивних активностях, та ведуть більш рухливий та здоровий спосіб життя (див. Рис. 2.7). Ми хотіли порівняти наскільки і як впливає більш рухомий спосіб життя на психічні стани учнів та їх навчальні результати. Оскільки досить часто до нашого психологічного кабінету потрапляли учні переважно не спортивні, і ті що ведуть малорухомий образ життя, що змушує в свою чергу підлітків проводити більше часу в гаджетах.

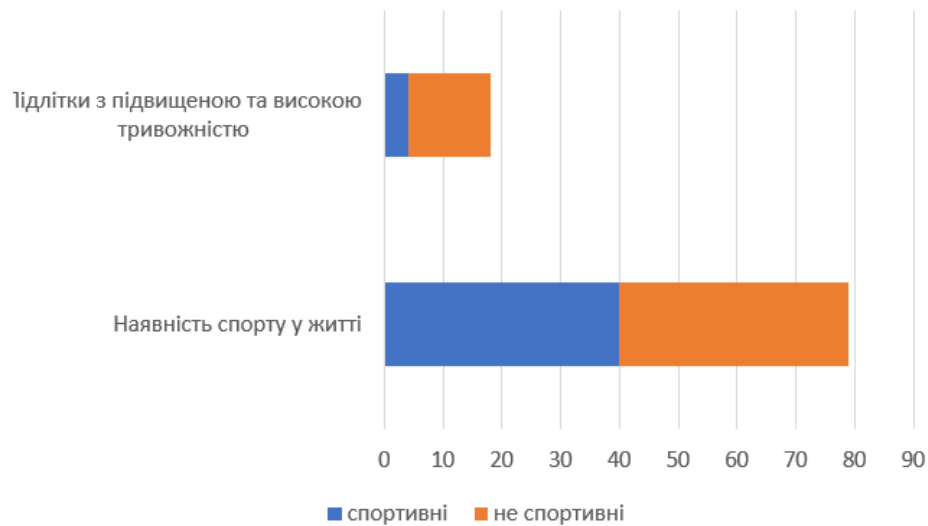


Рис. 2.7 Наявність спортивної активності в житті підлітків

За першою шкалою у результатах якої відображається фактор загального рівня тривожних переживань дитини за останній час, пов'язаних із особливостями її самооцінки, впевненості в собі, оцінкою перспективи і ставленням до неприємностей ми отримали наступні результати. Більшість учнів (55) мають середній рівень загальної тривожності у межах норми, необхідний для адаптації та продуктивної діяльності. Це свідчить про здоровий підхід до переживання стресуючих факторів, що завжди трапляються з підлітками та умінню збалансовано сприймати стреси, які звичайно є необхідним фактором для становлення та розвитку.

Із загальної кількості опитаних підлітків підвищений рівень тривоги мають 15 учнів та високий відповідно мають 9 учнів. Такий високий показник може свідчити про особливості викладання вчителями у школі, або про вірогідний вплив неспокійного воєнного фону в якому учні вимушені відвідувати школу. Також не будемо виключати виснаженість від напружених подій які розвиваються більше ніж рік на період проведення дослідження (див. Рис. 2.8).

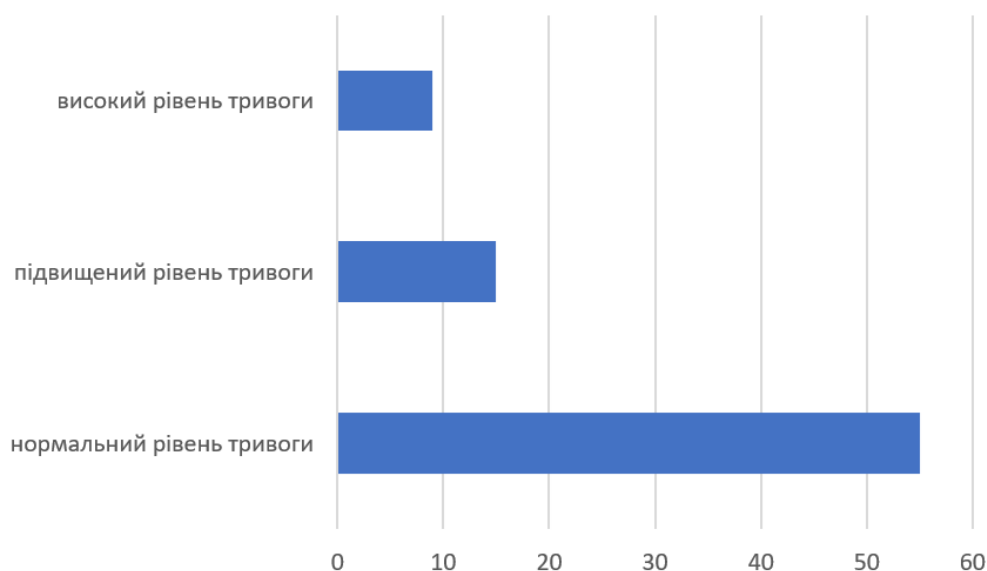


Рис. 2.8 Фактор загальної тривожності у школі

Найнижчі показники тривоги ми виділяємо у факторах переживання соціального стресу та переживання фрустрації успіху. Ці фактори розподілилися наступним чином. Більшість підлітків (74) переживають соціальний стрес у межах норми, тобто рівень їх міжособистісних стосунків є задовільним і комунікація серед однокласників відповідає їх потребам. Більше за середнє соціального стресу переживають 4 учня, що може говорити про їхню слабку адаптивність.

Переживає достатньо виражений соціальний стрес лише один учень із загальної кількості опитаних, що обумовлено конфліктними взаємовідносинами з однолітками (див. Рис. 2.13).

Третій фактор переживання фрустрації потреби в досягненні успіху говорить про амбіційність наших учнів, які прагнуть проявляти себе із боку досягнень та високих результатів. Отже підвищений рівень тривожних побоювань учнів, що впливають безпосередньо на розвиток у них потреби в успіху притаманний 13 підліткам. Лише один підліток переживає високий рівень фрустрації успіху.

Інші 65 учнів відмічають середній або незначний рівень хвилювання відносно проблем пов'язаних із шкільними досягненнями. Ці підлітки помірно відносяться до навчальних вимог та можливим невдачам, які трапляються в навчальному процесі. Потрібно зазначити, що під час навчання в умовах війни, вчителі вимагають менше ніж у попередні роки, та більшість з них розуміють

специфіку роботи когнітивних систем сприйняття та уваги у період переживання стресу, тому учні відповідно отримують менше надскладних завдань, і отримують більш лояльне оцінювання (див. Рис. 2.9).

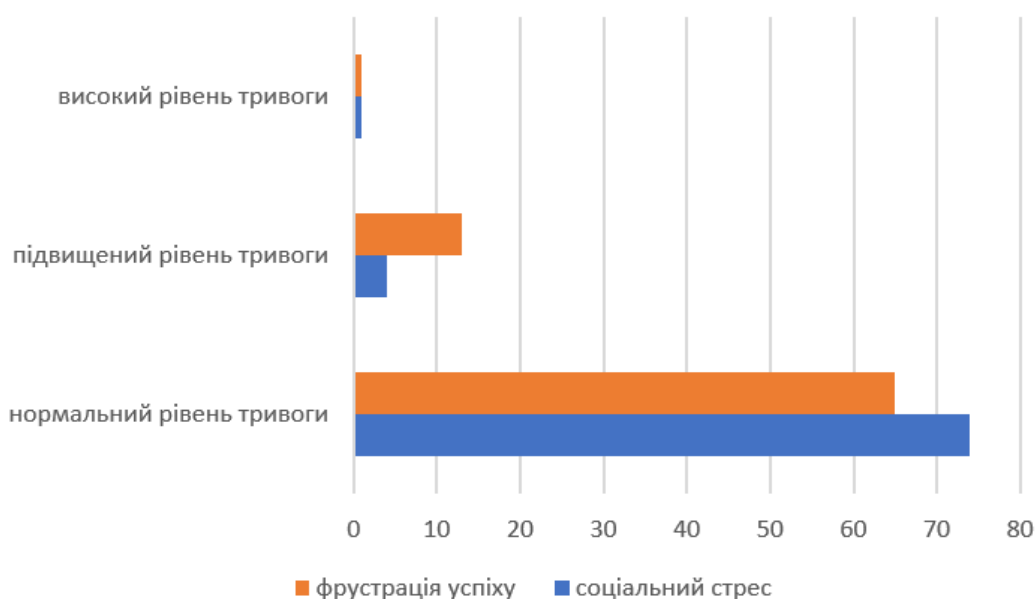


Рис. 2.9 Фактори соціального стресу та фрустрації успіху

Четвертий фактор тривоги, що виникає в ситуаціях самовираження, необхідний для адаптації і продуктивної діяльності. У ситуаціях пов'язаних із необхідністю саморозкриття, демонстрації своїх можливостей почувають себе достатньо впевнено і вільно 53 учня. При чому 13 підлітків відмічають підвищений рівень напруження і тривоги у моменти самовираження.

Негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із необхідністю саморозкриття мають високий рівень тривоги теж 13 опитаних (див. Рис. 2.10). Ці підлітки відрізняються недостатньою гнучкістю у самопрезентації, що також впливає негативно на їх самооцінку. Необхідність самовираження спричиняють у них виражений стан стресу; як правило, підлітки замикаються в собі. Їм властиве відчуття відмежування, відірваності й самотності, втрата відчуття інтегрованості, тому їх поведінка вирізняється конформізмом, нерішучістю і безініціативністю, схильністю до нескінченних розмірковувань.

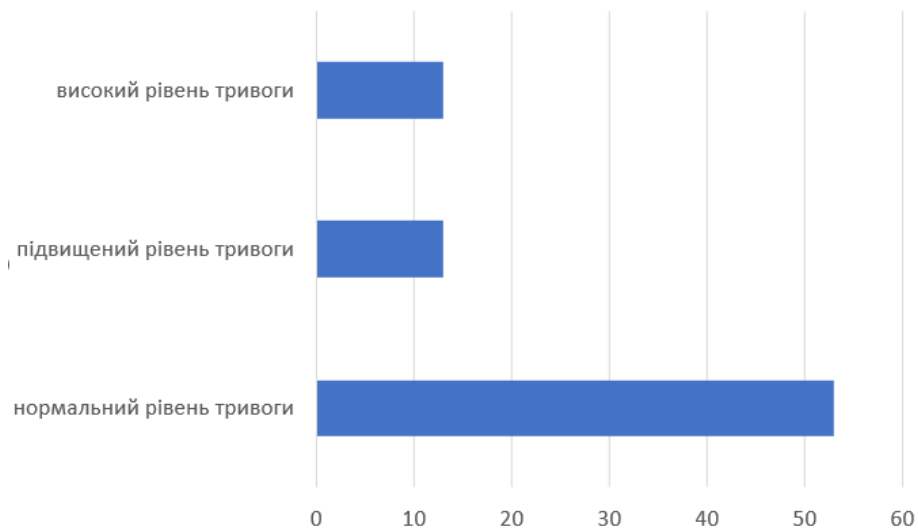


Рис. 2.10 Фактор тривоги самовираження

Цікаво розподілився показник тривоги оцінки знань у нашому дослідженні. Менше половини опитаних учнів (30) мають слабкий рівень тривоги, яка виникає в ситуаціях перевірки знань, необхідний для продуктивної діяльності. Ці діти достатньо спокійно почувають себе біля шкільної дошки, демонструючи свої знання і можливості.

Відповідно 37 учасників дослідження мають підвищений рівень тривоги, яка виникає в ситуаціях перевірки знань. Дуже високий рівень тривоги відмічають 12 учнів, вони сильно переживають, в моменти коли вчителі планують перевірку вивченого (див. Рис. 2.11).

Підлітки, які увійшли до цієї категорії, відчувають різко негативне ставлення до публічної демонстрації своїх знань, бояться відповідати перед класом і особливо біля дошки. Переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей часом буває неадекватно сильним. У дітей з'являються слабкість і тремтіння в ногах і руках.

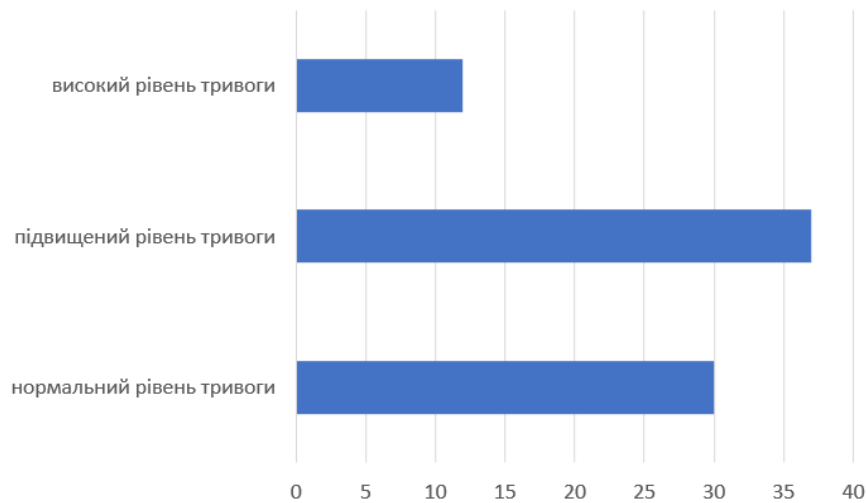


Рис. 2.11 Тривога в ситуаціях перевірки знань

Більшість учнів (44) мають помірний рівень тривожності, пов'язаної зі страхом не відповідати очікуванням оточуючих, що пов'язано безпосередньо із шкільною успішністю. 33 учасників дослідження мають підвищений, а 2 дуже високий рівень тривожності, пов'язаної зі страхом не відповідати очікуванням оточуючих. Ці діти мають занижену самооцінку, та спираються переважно на оцінку та думку старших, не маючи можливості спертися на свої досягнення та вміння. (див. Рис 2.12).

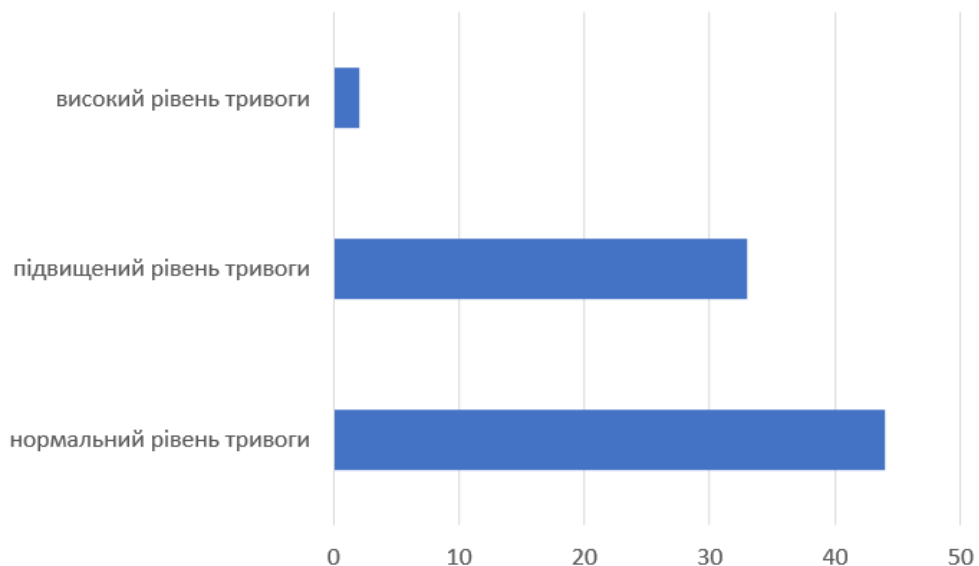


Рис. 2.12 Фактор тривоги не відповідати очікуванням оточуючих

Сьомий фактор який розкриває фізіологічну опірність стресу, у результатах якого відображається рівень прояву психовегетативних реакцій у відповідь на

тривожний фактор середовища, що свідчить про особливості пристосованості організму дитини до ситуацій стресогенного характеру. Розподіл результатів по цьому фактору досить цікавий і розподілений майже рівномірно, що не може не здивувати.

Більшість учнів 53 мають достатній рівень психофізіологічного опору стресу. Це говорить про особливості психічної організації, відображають адаптивний рівень пристосованості підлітків цієї категорії до ситуацій стресогенного характеру. Ці підлітки переважно спокійно реагують на стресові ситуації і їм властивий високий рівень стресостійкості в зв'язку з особливостями соматовегетативної організації. Також після значних емоційних переживань вони легко відновлюють сили без особливої шкоди для свого соматичного здоров'я.

Учні які відчувають значні вегетативні реакції на стресові ситуації у школі, що свідчить про низьку опірність стресу. З них 26 підлітків які відмічають часткові тілесні реакції, а 2 з опитаних відчувають всі запропоновані тілесні реакції у анкеті (див. Рис. 2.13). Особливості психічної організації цієї категорії учнів відображають відсутність адекватних механізмів, що дозволяють підліткам цієї категорії пристосовуватися до ситуацій стресогенного характеру. Відмічається дуже висока ймовірність реагування на тривожний фактор середовища. Реакція тривоги, як правило, виникає у відповідь на зміну звичних обставин.

Можна припустити, що ці діти перебувають в умовах хронічної психотравмуючої ситуації. Причому стресогенними стають практично всі ситуації, пов'язані навіть із незначним психоемоційним напруженням. Соматична декомпенсація, як правило, проявляється наявністю ознак соматовегетативного розладу, який супроводжується декомпенсацією однієї або декількох систем організму (шлунково-кишкової, серцевосудинної, дихальної, шкірної, ендокринної).

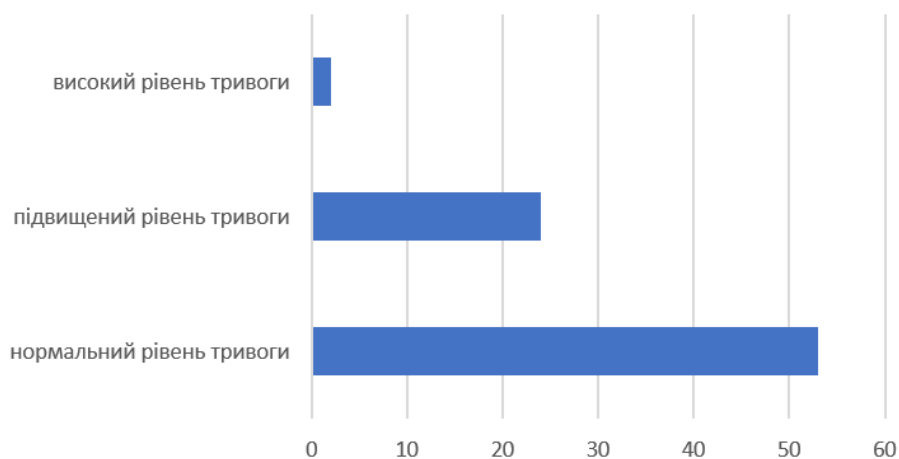


Рис. 2.13 Фізіологічна опірність стресу

Серед учасників дослідження 4 учнів мають високий рівень тривоги пов'язаний з проблемами і страхами у спілкуванні з учителями. Серед респондентів із початковим рівнем навчальних досягнень таких учнів найбільше.

Слід зазначити, що 56 учнів відмітили відсутність певної тривоги у спілкуванні з учителями. Цей показник також пов'язаний з рівнем навчальних досягнень і учні з високим та достатнім рівнем навчання найменше відчують тривогу при спілкуванні з учителем.

Підвищений рівень відчуття тривоги властивий 19 учням, що може говорити про різні ситуації з якими стикаються учні, і звичайно різні підходи викладання самих вчителів. Підлітки які брали участь в опитуванні розділяли вчителів на «хороших» та «поганих», і їм було складно однозначно відповісти на запитання цієї категорії, бо відношення різнились до вчителя в залежності від його стиля викладання та його особистості (див. Рис. 2.14).

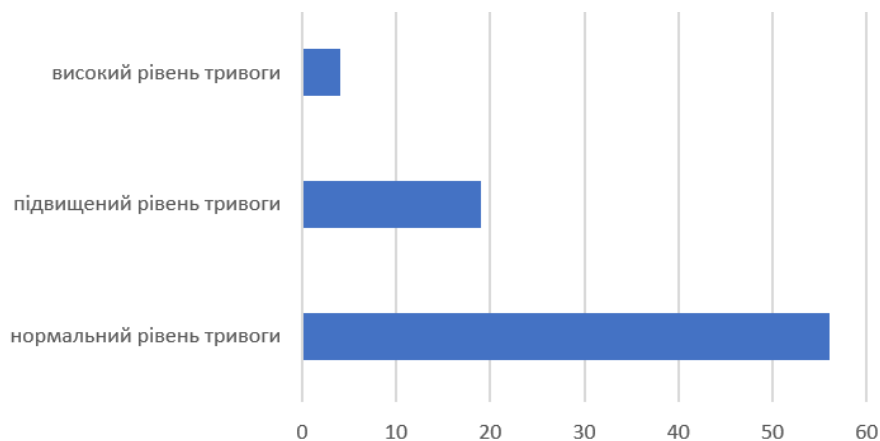


Рис. 2.14 Проблеми і страхи у відносинах з вчителями

Порівнюючи всі вісім факторів тривожності, які ми проаналізували під час діагностики, ми отримали показники високого рівня тривоги, у наступному співвідношенні. За нашими даними найбільша кількість учнів переживає підвищений і сильний рівень тривоги під час перевірки знань який відмітили 49 опитаних. Виділяючи тривожний фактор, що виділили найменша кількість опитаних учнів це відчуття соціального стресу. Лише тільки 5 підлітків із опитаних відчувають на собі соціальний стрес (див. Рис. 2.15).

Ці результати можуть говорити про хорошу роботу класних керівників та виховного відділу, які змогли допомогти адаптуватися учням які переїхали із

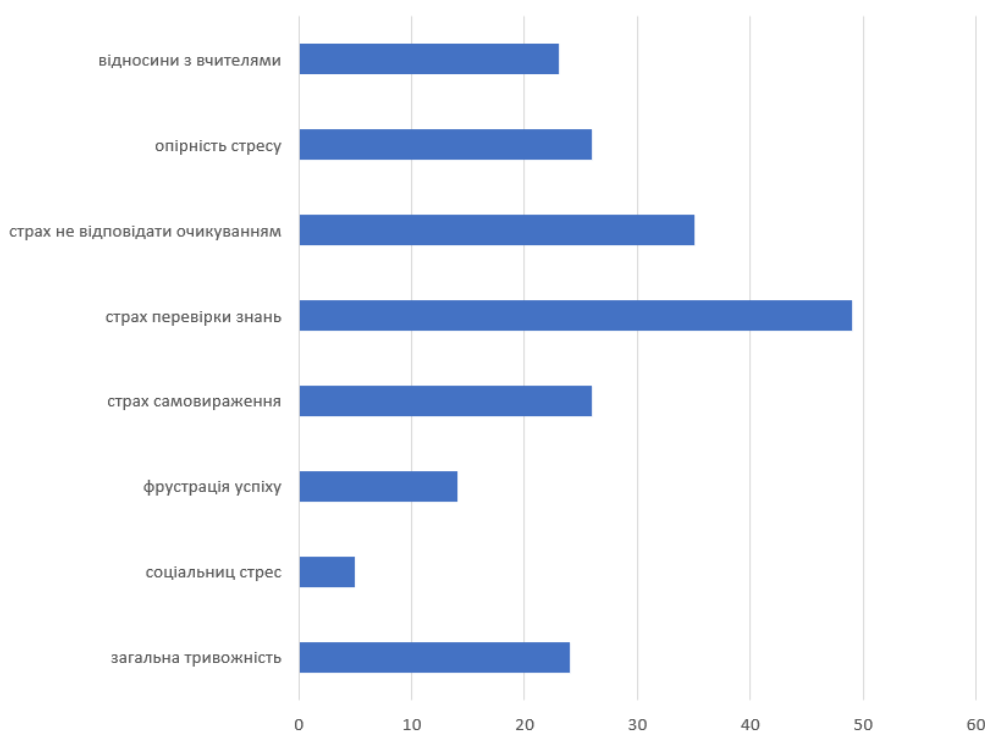


Рис. 2.15 Порівняльні результати факторів підвищеної та високої тривожності учнів

Останні декілька років успішність учнів стала конфіденційною інформацією, тому, активні розбори успішності учнів при всьому класі тепер не використовуються як виховний процес. Цей факт значно зменшив одну із складових соціального стресу, більшість підлітків навіть не знають своїх оцінок. Загальні оцінки та рейтинг можуть відслідкувати тільки батьки та класні керівники. Незважаючи на це у нас була можливість отримати рейтингові дані уч-

нів, які приймали участь в опитуванні. У нас вийшло порівняти рівень навчальної успішності із рівнем тривожності. Ми отримали цікаві результати. Результати порівняння рівня успішності з рівнем тривожності учнів виглядають майже пропорційно, різких відхилень немає (див. Рис. 2.16).

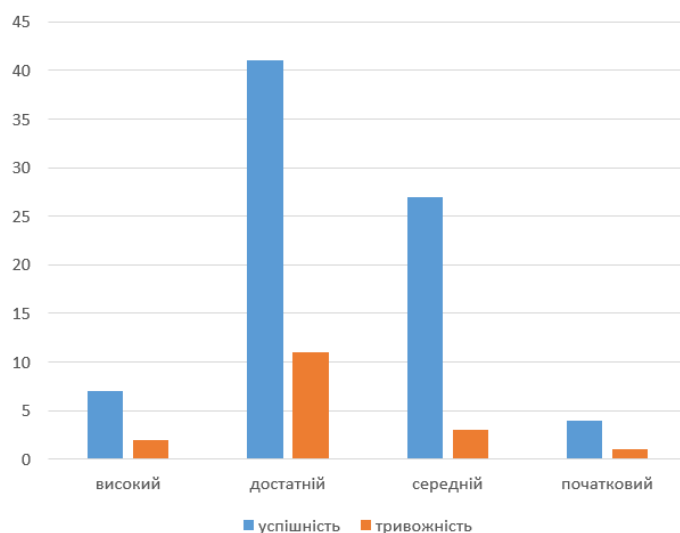


Рис. 2.16 Порівняльні результати факторів підвищеної та високої тривожності учнів із їхньою успішністю

Адаптація учнів яких ми дослідили показала нам передбачувані результати, оскільки рівень адаптованості підлітків з підвищеною та високою тривожністю доволі низький всього 3 учня. При чому слабоадаптованих виявилось 8, дезадаптованих 7, це свідчить про великі труднощі, що доводиться долати підліткам в сучасному світі і мова йде не про воєнний стан, а про побудові питання, сімейні відносини, та відношення до себе та до діяльності якою вони займаються (див. Рис. 2.17).

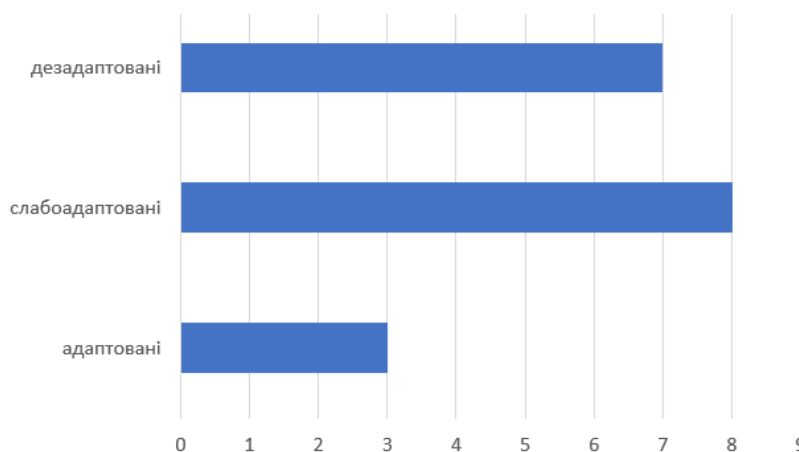


Рис. 2.17 Результати адаптованості учнів із підвищеною

та високою тривожністю

Малюнки дітей з підвищеною та високою тривожністю.

Переважає кількість дітей які мають підвищений і високий рівень шкільної тривожності зазначали, що мають важкі та напружені сімейні стосунки. Наступний проєктивний тест «Неіснуюча тварина», який ми проводили серед нашої дослідної групи підлітків, розкрив нам внутрішній світ учнів, які іноді намагалися прикрасити, або уникнути говорити правду про себе. Проєктивний тест дав нам можливість неформально поспілкуватися із нашими учнями та розважити їх певною мірою. В результаті ми отримали цікаві творчі роботи. Ці малюнки відображають внутрішній світ, внутрішні конфлікти, та потреби підлітків з якими ми співпрацювали.

Не дивлячись на підліткову потребу бути більш оригінальним серед однолітків, ми все одно отримали чудовий матеріал для порівняння. Наприклад учнівські ілюстрації, які показують поточний стан підлітка ми можемо порівняти та проінтерпретувати за класичною схемою теста. Ми побачили певні особливості малюнків дітей з різним типом переживання тривоги.

Малюнки учнів із високою та завищеною тривожністю достатньо різноманітні, проте ми можемо відмітити певну тенденцію – малюнки виглядають досить позитивно, достатньо дружньо та без агресивних проявів. Також слід підкреслити що всі «тривожні» тварини мають акцентовані вуха, що підкреслює важливість знати що про тебе говорять та думають оточуючі. Цей факт може свідчити про спробу контролювати оточення і важливість думки інших про них. Також цих «тварин» об'єднує певна демонстративність, яка присутня в кожному малюнку. Також ми можемо помітити переважну відсутність кінцівок, які можуть говорити про певні обмеження в можливостях цих підлітків. Деякі малюнки транслюють сексуальний контекст, що підкреслює вікові потреби, та важливість про це говорити.



Рис. 2.18

На малюнку (Див. рис. 2.18) зобразила неіснуючу тварину дівчина із 7-го класу у якої рівень тривоги виявився найбільший. Цікавий той факт, що вона відмовилася від подальшої безкоштовної психологічної підтримки і засвідчила, що у неї все добре і вона справляється. Вона розповідала про своє життя на діагностичній зустрічі доволі охоче. За її словами єдина велика проблема у її житті, те що її батько зараз служить у ВСУ в небезпечній зоні. Все ж інше ніби відійшло на задній план.



Рис. 2.19

Цей малюнок (Див рис.2.19) здібної, музично обдарованої дівчини. Вона має високу соціальну тривогу, та деякі соматичні прояви тривожності. На її картині напівлюдина напівтварина, яка позбавлена і рук і ніг, що говорить про її деяку безпорадність у житті. При цьому вона є лідером класу у якому навчається. Заштриховане волосся навколо голови виступає ніби щитом для того

щоб убезпечити себе. Це була дуже цікава і важка робота із проявами селфхарму, суїцидальними думками, і з низькою самооцінкою. і великою жагою бути почути і бути прийнятою.



Рис. 2.20

Неіснуюча тварина дуже здібної дівчини (Див. рис. 2.20) розташована на всьому аркуші так, що навіть не помістилася. Ці занадто великі розміри і відсутність кінцівок теж є маркетом тривоги та стану невпевненості. Ніби немає опори, немає чим стати і спертися чи відштовхнутися. Тварина виглядає привабливою, достатньо прикрашеною, що свідчить про демонстративність автора, потребу в увазі та достатньо великі вуха. Великі вуха свідчать про те, що авторові важливо знати, що про неї говорять інші. Що до крил у тварини вони ніби є, але певної функції вони не мають.

Дівчина, що намалювала цю тварину має високу соціальну тривожність, страх майбутнього, депресивний стан, селфхарму та дизморфофобію. Наша робота була особлива тим, що дівчина достатньо наполегливо над собою працювала та досягла високих результатів. Її рівень усвідомлення був на високому рівні.



Рис. 2.21

Малюнок неіснуючої тварини (Див. рис. 2.1) особливий тим, що намальований на половині аркушу А4. Дівчина взяла аркуш і поділила пополам, скористалася тільки половиною площини. На малюнку зображена людоподібна істота, що говорить про потребу в спілкуванні та нестачі комунікації з однолітками. Автор малюнку теж доволі здібна має неабиякий хист до медицини, але тривожність заважає їй повноцінно спілкуватися з однолітками та авторитетними для неї людьми.

На цьому малюнку зображена повноцінно тільки одна кінцівка, що має певні агресивні ознаки, але вона непропорційно коротка і маленька, а руки в нашому тесті це маркер комунікаційних можливостей. Вона ніби і намагається спілкуватися, але цей процес проходить через «агресивний фільтр» з її боку. Досить яскраво підкреслена сексуальна складова в цій роботі, та також автору важливо знати що про неї думають та говорять інші. Залежність від думки оточуючих притаманна підлітковому віку, та дає певну напругу.

Наша робота була доволі емоційною, цікавою та показала те, що розумна і здібна дівчина шукає визнання у авторитетних для неї людей і ніби не може його сприйняти повною мірою. Отже в нашій роботі ми приділяли багато уваги пропрацюванню прихованих почуттів та прийняттю.

Малюнки дітей з низьким рівнем тривожності.

Досліджуючи малюнки підлітків із низьким рівнем тривоги ми чітко можемо побачити наявність зображення захисних об'єктів, таких як гострі кути, вогонь, чи пишна грива. Це свідчить про потребу та можливість захисту. Тварини виглядають не беззахисними. Також в цій категорії учні використали всю площу аркуша, і не складали паперові листки вдвоє. (Див. рис. 2.22, рис.2.23, рис.2.24).

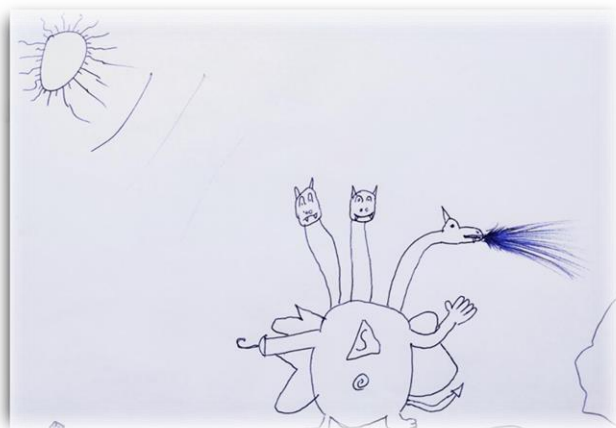


Рис. 2.22

Яскрава агресивна неіснуюча тварина (Див. рис. 2.22) вийшла у хлопця, який охоче прийняв участь у нашому дослідженні. Він соціально активний, творчий та являє собою яскраву особистість. Використовує вербальну агресію у комунікації та займає достатньо стійке положення у колективі.



Рис. 2.23

Малюнок дівчини (Див. рис. 2.23) виглядає доволі дитячим. Проте автор цього малюнку розсудлива та кмітлива. Самооцінка дівчини висока, а плани досить амбітні. На малюнку тварина володіє певними захисними функціями, що так необхідні у повсякденному житті будь-якого підлітка. Тварина виглядає ніби злякано, але за рахунок різних творчих здібностей та інструментів легко виживає у своєму світі.



Рис. 2.24

Дівчина у якої неіснуюча тварина виглядає як метелик з гострими крилами (Див. рис.2.24) має сильні фізичні здібності та сильний моральний дух. Вона переїхала із невеличкого окупованого міста в цьому навчальному році, змогла адаптуватися в новому місці та новій школі. Кріпка нервова система сприяють її успіхам, вона легко зав'язує контакти та намагається дбати про свою сім'ю.

Отже у ході дослідження ми змогли дослідити групу підлітків, що були готові до діалогу, та досить щиро відповідали на наші анкети. Ми змогли зацікавити їх у співпраці, та познайомитися з особливостями умов їхнього навчання під час війни.

Підлітки нашого сьогодення мають особливість активної включеності у політичні та соціальні процеси сучасного життя. Вони коментують,

обговорюють, висловлюють свою думку, вони проявляють себе не так пасивно як підлітки їх віку в минулі роки. Більшість учнів слідує за новинами, вони емоційно реагують на політичні зміни, та відчують на собі результати правильно чи не правильно прийнятих політичних та соціальних рішень, що впливають зараз на життя кожного українця.

У ході дослідження ми відмітили, що система навчання починає змінюватися разом із змінами у суспільстві, оскільки система НУШ (нова українська школа) яка почала впровадження 4 роки назад з початкової школи, тепер починає своє розповсюдження і на середню і старшу школу. Також ведення електронних журналів є більш конфіденційним оцінюванням учнів, що надає можливість відчувати менше тривоги з приводу соціальної реакції на оцінки.

Разом з тим діти переживають постійні стресові події пов'язані із частими повітряними тривогами, також реакції вчителів теж бувають різними і іноді доводиться вмовляти вчителів реагувати на сигнали тривоги своєчасно. Безпосередньо у школі ми побачили також і виснажених вчителів, які переживають свою власну трагедію, і намагаються триматися і не зупиняти навчального процесу. Це звичайно не може не вплинути на психічний стан учнів.

Особливість цього 2022-2023 року навчання характерна тим, що у школах, де діти навчаються очно об'єднали паралельні класи. Тому діти вимушені наново пристосовуватися до змін не тільки зовнішніх, але і внутрішньо шкільних. Класи перемішали, дітей стало більше, а вчителів менше. Нажаль багато спеціалістів поїхало за кордон, педагогічний колектив змінився. Усім нам довелося звикати до надскладних умов навчання.

Діти які переїхали із тимчасово окупованих територій вливались в колектив впродовж всього року. У них були пільги, та право скористатися допомогою у адаптації із спеціалістами. Новим учням, та їхнім батькам були запропоновані послуги психологічної служби школи. Вони мали право звернутися до шкільного психолога для роботи над страхами та тривогами. Проте, не всі

скористалися такою можливістю. Практика показує, що до психолога батьки звертаються виключно тільки у самих крайніх випадках.

Висновки до розділу 2

У результаті нашого дослідження ми помітили, що загальний рівень шкільної тривожності відрізняється від результатів минулих років. За результатами даних минулорічних досліджень, в яких учнів опитували у більш спокійні часи ніж зараз, виявляється що навчання у воєнних умовах дійсно змінює стан учнів. Наприклад за даними дослідження Харківської академії неперервної освіти про дослідження тривожності підлітків за 2019 рік кожен 5 учень мав високий рівень загальної тривожності, в той час як результати нашого дослідження показали, що кожен 4-й учень має підвищений та високий рівень загальної тривожності.

Учні з якими ми працюємо, і які приймали участь у нашому дослідженні поступово звикали до воєнних умов. Учні спокійно збираються та йдуть до укриття під час повітряних тривог, терпляче витримують перебування у шкільному підвалі. В цьому сильно допомагають гаджети із іграми, а також активні та привітні викладачі, які залишаються із учнями, та відповідають на всі їхні запитання відносно подій що відбуваються. Викладачам дається це не легко, це дуже виснажує, при чому вони розуміють, що по іншому не може бути. Панічні настрої виникали, ми спостерігали соматоформні реакції такі як серцебиття, головний біль, порушення тиску та алергічні реакція. За цей час таких випадків було достатньо багато. Здебільшого діти проявляли реакцію на почуті новини, або коментарі, якими наш інформаційний простір перевантажений.

Головна рушійна сила тривог учнів, що приймали участь у нашому дослідженні це все ж таки міжособистісні взаємини у сім'ї, а потім вже взаємини у малій та великій групі у школі. Оскільки підлітки залишаються залежними від думки та дій дорослих і не мають права приймати радикальні рішення та діяти самостійно у непередбачуваних умовах, оскільки вони повністю залежать від рішень як батьків так і вчителів.

Результати нашого дослідження показали, що:

1. Кожен третій учень має підвищений та високий рівень загальної шкільної тривожності. При цьому загальна тривожність більш притаманна дівчатам, та дітям, які не схильні займатися спортивними активностями.
2. Найбільший відсоток респондентів, які мають високий та дуже високий рівень тривожності, було виявлено за п'ятим фактором. Тривога учнів найчастіше пов'язана із перевіркою знань. Серед дівчат цей показник майже удвічі більший, ніж серед хлопців. Можливо цей показник говорить про специфіку роботи вчителів. Також можливо так вплинула нова система оцінювання, яка передбачає використання електронного щоденника і учні не відразу розуміють яку оцінку отримали. Вони можуть дізнатися про результати своєї роботи через деякий термін від батьків, бо саме батьки мають доступ до цього щоденника. Діти іноді не мають такої можливості як раніше виправити оцінку на місці, домовитися із вчителем, або приховати оцінку від батьків.
3. Хлопці виявляють більшу стресостійкість, ніж дівчата. Серед них найбільш стресостійкими виявилися хлопців. З нашої виборки тільки 2 хлопця мали підвищену шкільну тривожність, ніж дівчата.
4. Більш фізично активні та спортивні діти мають менше тривожних проявів ніж діти, які не займаються ніякими видами спорту. За нашими даними в 3,5 рази більше шкільної тривожності відчувають пасивні учні, які мають спортивних активностей та ведуть більш фізично пасивний стиль життя.

РОЗДІЛ 3

ПСИХОЛОГІЧНА КОРЕКЦІЯ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

3.1. Підходи до корекції тривожності

Після проведення нашого дослідження, ми почали підготовку до планування корекційної роботи. В процесі вибору підходу, завдяки якому ми могли б вплинути на нашу дослідницьку групу та вплинути на тривожні стани підлітків, ми знайшли вісім варіантів корекційної роботи. Досліджуючи існуючі підходи ми виділили п'ять основних психотерапевтичних підходів, які використовуються для корекції тривожності та відповідають нашим можливостям. Далі ми розкриваємо основні їх положення:

Підхід когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Цей підхід фокусується на ідентифікації та зміні шкідливих думок та поведінки, які спричиняють тривожність. КПТ навчає людину змінювати негативні мислі на більш позитивні та здорові, а також розвивати навички релаксації та стратегії копіngu. Основна ідея КПТ полягає в тому, що наші думки, переконання і поведінка взаємодіють між собою і впливають на наші емоції.

Застосовуючи цей підхід у роботі з тривожними підлітками можна виконати такі кроки:

- Ідентифікація та усвідомлення думок. Психотерапевт допомагає підлітку розпізнати негативні думки та переконання, які призводять до тривоги. Важливо навчити підлітка бути уважним до своїх думок і розпізнавати, як вони впливають на його емоційний стан.
- Розуміння впливаючих факторів. Підліток та психотерапевт розглядають контекст і ситуації, які призводять до тривоги. Вони спільно аналізують, як певні фактори, такі як переконання, страхи або підходи до проблем, можуть посилювати тривожність.
- Переконання та перегляд думок. Психотерапевт сприяє перегляду негативних або спотворених думок, що сприяють тривозі. За допомогою раціонального мислення та евіденційної підтримки підліток може

навчитися виправдати свої переконання і замінити їх більш реалістичними та позитивними думками.

- Розвиток стратегій копіngu. Підліток вчиться розрізняти ефективні стратегії копіngu з тривогами, такі як релаксаційні техніки, глибоке дихання, практика міндфулнесу та позитивне використання мови. Це допомагає підлітку керувати тривогою та зменшити її вплив на його життя.
- Експозиція. При наявності певних тривожних ситуацій, психотерапевт може використовувати техніки експонування для допомоги підлітку звикнути до страхування і зниження тривоги.

Важливо, щоб підліток мав підтримку психотерапевта та оточуючих людей під час роботи з тривогами. Психотерапія може бути індивідуальною або груповою, в залежності від потреб підлітка.

Підхід психодинамічної терапії. Цей підхід припускає, що тривожність виникає з непрявлених конфліктів та неврівноваженостей на підсвідомому рівні. Психодинамічна терапія допомагає розкрити ці конфлікти, розуміти їх і шукати способи вирішення. Цей підхід ґрунтується на розумінні впливу підсвідомих факторів, несвідомих конфліктів та неврівноваженостей на емоційний стан і поведінку людини.

Основні принципи психодинамічної терапії в роботі з підлітками, що мають тривожність, включають:

- Розуміння несвідомих процесів. Психодинамічна терапія допомагає підлітку стати свідомим непрявлених конфліктів, підсвідомих потреб та емоцій, які можуть впливати на його тривогу. Це може бути досягнуто шляхом аналізу снів, вільних асоціацій, розповідей про дитинство та вивчення психологічних факторів, що впливають на особистість.
- Встановлення психологічних зв'язків. Психодинамічна терапія допомагає підлітку зрозуміти взаємозв'язки між його думками, почуттями, внутрішніми конфліктами та поведінкою. Цей процес сприяє

осмисленню та виробленню нових способів сприйняття себе та світу, що може допомогти зменшити тривогу.

- Перерозподіл емоційної енергії. Психодинамічна терапія може сприяти розробці здорових способів вираження та переробки емоцій. Підліток може вивчити, як керувати і виражати свої емоції, що може знизити рівень тривоги
- Відносини з терапевтом: Взаємодія з психотерапевтом в психодинамічній терапії є важливим елементом. Відносини з терапевтом створюються як безпечне середовище для підлітка, де він може відкрито висловлювати свої думки, почуття та спостереження. Це сприяє збереженню довіри та сприяє процесу розуміння себе.

Варто зазначити, що психодинамічна терапія може бути тривалим процесом, який вимагає регулярних сеансів та взаємодії з психотерапевтом. Важливо пам'ятати, що вибір психотерапевтичного підходу для кожного підлітка повинен здійснюватися індивідуально з урахуванням його потреб і особистих уподобань.

Підхід прийняття та зобов'язаності (ПЗТ). Цей підхід базується на ідеї прийняття своїх тривог та зобов'язаності до дій, спрямованих на досягнення цінностей. ПЗТ навчає людину бути свідомою та присутньою в даний момент, не дивлячись на тривогу, і вчить її вибирати дії, які підтримують її цінності.

ПЗТ надає інструменти та стратегії для того, щоб підліток міг прийняти свої тривожні думки та почуття, а також зосередитися на цінностях та зобов'язаностях для покращення якості свого життя.

Основні принципи підходу ПЗТ в роботі з підлітками, що мають тривожність, включають:

- **Прийняття.** Підліток навчається приймати свої тривожні думки та почуття, не прагнучи їх змінити або боротися з ними. Замість цього, він вчиться розуміти, що тривога є природною реакцією та може бути присутньою в його житті, і це не заважає йому діяти відповідно до своїх цінностей.

- Дифузія від думок. Підліток вчиться відділяти себе від своїх тривожних думок та побачити їх як просто розумові події, а не факти. Він може використовувати техніки дифузії, такі як надання їм простору або надання їм гумористичного вигляду, щоб знизити їх вплив.
- Зосередженість на цінностях. Підліток виявляє свої основні цінності та визначає, що дійсно важливо для нього в житті. Він вчиться брати до уваги свої цінності при прийнятті рішень та діях, незалежно від тривоги, яка може виникати.
- Дія. Підліток стимулюється до вчинення дій, які відповідають його цінностям і зобов'язанням. Він навчається працювати з тривогою, незалежно від того, чи вона присутня, і зосереджуватися на кроках, які можуть допомогти йому досягти своїх цілей.
- Самопізнання та підтримка. Підліток навчається розвивати свідомість про свої думки, почуття та реакції, а також розвивати навички самопідтримки та самомилосердя. Він навчається бути присутнім у моменті та ставити на перший план своє психологічне благополуччя.

Підхід емоційно-орієнтованої терапії. Цей підхід зосереджений на розумінні та вираженні емоцій, пов'язаних з тривогою. Шляхом допомоги людині впоратися зі своїми емоціями, емоційно-орієнтована терапія допомагає зменшити тривогу та покращити самопочуття.

Цей підхід наголошує на розумінні та регулюванні емоційних досвідів, розвитку емоційної свідомості та підтримці позитивних емоційних зв'язків. Основні принципи емоційно-орієнтованої терапії в роботі з підлітками, які мають тривожність, включають:

- Емоційна свідомість. Підліток навчається розпізнавати, іменувати та розуміти свої емоції. Це може включати навчання розрізняти різні типи емоцій, визначати їх інтенсивність та розуміти, як вони впливають на його життя та поведінку.
- Емоційна регуляція. Підліток вчиться розуміти, як емоції виникають, що викликає їх зростання або зниження та як керувати своїми емоціями. Він

навчається використовувати стратегії саморегуляції, такі як дихальні вправи, медитація, розслаблення, для зменшення тривоги та відчуття контролю над емоційним станом.

- **Вираження емоцій.** Підліток навчається виражати свої емоції адекватним та конструктивним способом. Це може включати використання мови, творчих методів, музики або руху для вираження та виведення наявних емоцій.
- **Позитивні емоційні зв'язки.** Підліток працює над розвитком позитивних емоційних зв'язків з оточуючими людьми, такими як батьки, ровесники або психотерапевт. Це може сприяти почуттю підтримки, безпеки та прийняття, що є важливими факторами в зменшенні тривожності.
- **Експериментування з новими шляхами взаємодії з емоціями:** Підліток навчається експериментувати з новими способами сприйняття та реагування на емоції. Він вчиться відкрито досліджувати свої емоційні реакції та робити зміни в своєму ставленні до них, зокрема шляхом збільшення прийняття, терпимості та співчуття до себе.

Використання емоційно-орієнтованої терапії може сприяти розвитку емоційної компетентності підлітка, поліпшенню самопочуття та зменшенню тривожності. Проте, варто пам'ятати, що кожен підліток унікальний, тому вибір підходу не всі може підійти. Необхідно враховувати його потреби та контекст роботи.

Підхід інтерперсональної терапії. Цей підхід фокусується на взаємодії та відносинах людини з іншими. Інтерперсональна терапія допомагає розібратися в тому, які міжособистісні фактори можуть сприяти тривозі, і працює над розвитком здорових міжособистісних навичок.

Цей підхід зосереджений на взаємодії та відносинах підлітка з іншими людьми, особливо з близькими родичами та ровесниками. Він спрямований на розуміння взаємодій, підтримку здорових відносин та розвиток навичок соціальної адаптації.

Основні принципи інтерперсональної терапії в роботі з підлітками, які мають тривожність, включають:

- Аналіз взаємодій. Підліток спільно з терапевтом аналізує його взаємодії з іншими людьми, особливо з близькими родичами, друзями та ровесниками. Це допомагає зрозуміти, які взаємодії можуть бути джерелом тривоги, конфліктів або незадоволеності.
- Покращення комунікації. Підліток вчиться виявляти свої потреби, висловлювати свої почуття та думки, а також слухати та розуміти інших людей. Він навчається ефективним навичкам спілкування, таким як активне слухання, вираження емоцій, розв'язання конфліктів та постановка меж.
- Розвиток підтримуючих відносин. Підліток працює над розвитком здорових та підтримуючих відносин з іншими людьми. Він навчається встановлювати границі, підтримувати іншу людину та отримувати підтримку від неї.
- Розвиток навичок соціальної адаптації. Підліток навчається навичкам, які допоможуть йому адаптуватися до соціальних ситуацій, знижувати тривогу та встановлювати стабільні відносини з оточуючими.
- Розв'язання проблем. Підліток отримує підтримку та допомогу у розв'язанні проблем, з якими він стикається відносно тривоги та взаємодій з іншими людьми. Терапевт працює з ним, щоб знайти конструктивні шляхи подолання труднощів та збільшення самостійності.

Використання інтерперсональної терапії допомагає підліткам з тривожністю розуміти та вдосконалювати свої взаємодії з іншими людьми, покращувати комунікацію та розвивати навички соціальної адаптації.

Ці підходи можуть застосовуватися окремо або в поєднанні один з одним в залежності від потреб і преференцій конкретної людини. Важливо пам'ятати, що кожна людина унікальна, тому може знадобитися експериментування з різними підходами, щоб знайти найбільш ефективний для конкретної ситуації.

Рекомендується проконсультуватися з психотерапевтом, який може зробити індивідуальну оцінку та підібрати найбільш відповідний підхід для вас.

3.2 Програма психокорекційної роботи з тривожними станами підлітків.

Особливості корекції тривожності в підлітковому віці обумовлені роботою із декількома складовими, що супроводжують цей стан. Одна із складових це переживання майбутнього, що складається із самого образу майбутнього і позитивності Я-концепції молодого людини. Чим вища Я-концепція, тим менше переживань суб'єктом майбутнього як щось проблемного. Я-концепція особистості — стійка система уявлень особистості про себе, яка ґрунтується на усвідомленні й оцінюванні своїх фізичних, характерологічних та інших властивостей. Інтегрований образ власного Я, на основі якого дитина формує свої стосунки з іншими людьми. Оскільки в підлітковому віці відбувається трансформація із дитини в дорослого можливе певне заниження своїх можливостей, розгубленість і не розуміння свого власного положення. Наші учні ніби вже не діти, але ще не дорослі, до них висувуються певні очікування вже як до дорослих більш усвідомлених і відповідальних, але вони поки реагують по дитячому на виклики, та намагаються діяти так як діяли раніше. У їхньому становищі такі підходи вже не спрацьовують, та можуть спровокувати формування соціальних страхів та тривоги.

Також важливою складовою є усвідомлення та здоровий прояв своїх емоцій, які виникають у підлітків на етапі дорослішання та формування нового соціального статусу. Підлітки що мають достатній рівень енергії, високу працездатність, адекватну самооцінку, здатність відстоювати свою точку зору і високі комунікативні здібності, переживають своє майбутнє в позитивному ключі ніж їх ровесники із низькою працездатністю, заниженою самооцінкою і низьким рівнем розвитку комунікативних здібностей. Ми спиралися на практичні роботи Шкарлатюк Катерини Іванівни доцентки кафедри медичної психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки. Вона зазначає, що міра переживання майбутнього, як проблеми, збільшується із підвищенням рівня тривожності.

Таким чином відсутність достатнього рівня сформованості образу майбутніх життєвих орієнтацій, страх за своє майбутнє, низька комунікативна активність, підвищена тривожність та низька самооцінка у підлітковому віці обумовили необхідність психокорекційної роботи із учнями 7-х, 8-х та 9-х класів для перспективного розвитку стосунків із зовнішнім світом.

З метою зниження рівня тривожності щодо майбутнього в підлітковій групі використано програму тренінгу складеного Шкарлатюк К. І. [40].

Програма тренінгу дозволяє учню:

1. Сформувати адекватний рівень самооцінки;
2. Навчитися керувати своїм внутрішнім світом та проявляти свою індивідуальність;
3. Зрозуміти своє істинне «Я»;
4. Найбільш успішно і повно реалізувати себе в поведінці та діяльності;
5. Самовизначитись на подальшому життєвому шляху, сформувати свою мету у житті;
6. Знизити тривожність щодо власного майбутнього, здобути впевненість у реалізації життєвих планів.

На першому етапі ми провели діагностику 79 учнів віком 14-15 років за допомогою методик вимірювання рівня шкільної тривожності Філіпса, шкільної адаптованості, САН, та методики Самооцінки життєстійкості підлітків.

За результатами проведених досліджень ми виявили 18 осіб із підвищеною і високою тривожністю, що потребували корекції. Таким чином ми провели тренінг у класах де були виявлені діти із підвищеною та високою тривожністю. Програма тренінгу складається із чотирьох блоків занять:

1. Самодіагностика.
2. Я і моя самооцінка.
3. Впевненість - запорука успіху.
4. Плани на майбутнє.

Відповідно вся тренінгова програма поділяється на три частини:

- 1) дослідження потреб при проведенні діагностики, визначення цілей та задач;
- 2) практичне здійснення запланованого;
- 3) оцінка результативності проведених вправ.

У програмі тренінгу були використані такі методи: психогімнастичні вправи, бесіда, самоспостереження, усвідомлення власних емоцій, арт-терапевтичні та релаксаційні техніки. Мало місце також індивідуальне консультування окремих учасників тренінгу.

В індивідуальній роботі взяли участь 11 учнів, які самі погодилися на індивідуальну роботу із психологом. Робота тривала 3 місяці. За цей період троє учасників за нашою рекомендацією отримали додаткову консультацію психіатра. Завдяки залученому спеціалісту троє учасників, які були в критичному стані отримали додаткову діагностику та медикаментозну підтримку, яка змогла стабілізувати їхній стан. Ці троє учасників надалі не будуть приймати участь у нашому дослідженні, оскільки вони отримують додаткову фармакологічну допомогу.

Отже до кінця нашої індивідуальної роботи дійшли 8 учасників які мали відчуття тривоги, страху, проявляли аутоагресію, мали низьку самооцінку та завищені очікування від себе та соціуму.

В нашій роботі ми спиралися на досвід роботи Шкарлатюка В. І. та Тараріної О. В. кандидатки педагогічних наук, практичної психологині вищої категорії, голови правління Міжнародної федерації арт-терапії.

В нашій індивідуальній роботі ми застосовували методи:

1. Діагностику проєктивними методами.
2. Створення довірливих відносин між підлітком та психологом.
3. Усвідомлення власних почуттів, виявлення та відігравання прихованих почуттів.
4. Підвищення самооцінки.
5. Роботи із підлітковою аутоагресією, усвідомлення та само контроль.

6. Підвищення самоусвідомлення, усвідомлення своїх потреб, та усвідомлення результатів яких хоче підліток.

Раз на тиждень ми зустрічалися та проводили терапевтичні сесії на яких ми застосовували як методи емоційно-орієнтованої терапії, методи КПТ, та арт-терапевтичні методики.

Ми намагалися поєднати емпатію та інтервенцію. Наші інтервенції були підтримуючі та надавали можливість учню усвідомити своє відношення до світу, до людей і до себе. Ми прагнули підтримати захисні механізми що вже сформовані та напрацювати нові поведінкові засоби. Також ми створювали зовнішні та внутрішні умови задля перебудови поведінкових шаблонів. Також велику увагу ми приділили роботі із самооцінкою та аутоагресією. Переважна кількість тривожних підлітків відчували аутоагресію в тих чи інших проявах та практикували селф-харм. Під час нашої роботи ми активно обговорювали особливості нападу на себе, в які моменти це відбувається, і які результати приносить. Наша робота була легалізувати приховану агресію на батьків, однолітків та вчителів, яку діти іноді не усвідомлюють та направляють на себе. Ми вивчали кожне почуття, що супроводжує підлітка впродовж його учнівської діяльності та вдома.

Складність роботи полягала в тому, що не з кожним учнем було легко встановити терапевтичний альянс. Особливість нашої роботи у школі полягає в тому, що ми являємося частиною освітньої системи, і багато підлітків відносилися з недовірою до можливості дотримуватися конфіденційності. За рік роботи з дітьми, у нас була можливість довести нашу чесну роботу та можливість утримувати учнівські секрети.

У нас була можливість поспілкуватися із батьками цих підлітків, але активність проявили, лише тільки 4 із 8-ми учасників. На жаль батьки не розуміють процеси, які відбуваються із їхніми дітьми, та не можуть підтримати та допомогти. Більшість батьків виявилися хворими, що може бути одним із сильних факторів формування тривожності їхніх дітей. Також слід відмітити, що батьківські відносини були переважно об'єктивними, а не

суб'єктивним, що не давало можливості їхнім дітям усвідомлювати свої емоції та змушувало винити себе за “недоцільні” переживання і за неналежне виконання своїх функцій.

Отже результатом нашої роботи стали довірливі та відкриті відносини між підлітком та психологом. Формування усвідомлення своїх сильних та слабких рис особистості. Це допомогло підвищити самооцінку, та зрозуміти як бути із слабкими рисами та як використовувати сильні. Учні навчилися розуміти свої потреби, та можливі способи задоволення цих потреб. Також вони усвідомили важливість розуміння своїх почуттів, джерело виникнення почуттів та дозвіл проявляти свої почуття. Також учасники нашого дослідження отримали можливість комунікації із дорослим, який не засуджує їхні дії або відсутність дій, це теж вплинуло на учнів як підтримуючий фактор прийняття

3.3 Ефективність психокорекційної роботи з подолання тривожних станів

Здебільшого загальний груповий тренінг проводився для того щоб учні зрозуміли що з ними відбувається, що вони не одні в своїх переживаннях та зацікавити підлітків в подальшому працювати індивідуально. І тренінг дав позитивний ефект діти які відчували більш високу тривожність ніж всі інші прийшли на індивідуальні консультації та скористалися цією можливістю у продовж повних трьох місяців.

Ефект тренінгу оцінювався у такий спосіб: спостереження за учасниками тренінгу в ході роботи, індивідуальні бесіди з ними та запрошення до індивідуальної роботи.

Ми спостерігали як діти проявляли ініціативу і хотіли потрапити на індивідуальну роботу. Не всі діти записалися на індивідуальні психологічні консультації, проте на це у них були певні причини. Переважна кількість дітей прийшли до мене самостійно, лише тільки двоє батьків виявили бажання співпрацювати із психологом. Це говорить про слабку включеність родини до переживань дитини, що звичайно являється одним із каталізаторів внутрішніх тривог учнів.

Після проходження трьохмісячної роботи в експериментальній групі результати суттєво змінилися. Отриманні данні демонструють зниження рівня тривожності (див. Рис. 2.30). Учні з якими ми регулярно займалися поступово навчилися відкриватися, та розповідати соціально неприйнятні події які з ними трапляються. Також нам довелося пояснювати небезпеку та неприродність селф-харму, який супроводжував тривожні стани чотирьох підлітків. Учні розповідали, що селф-харм став популярною розвагою для багатьох підлітків три роки тому, що співпадає з початком карантину.

Багато часу ми приділили едукації підлітків на тему здорового сну та рухової активності для підтримання стабільності нервової системи. Також у нас піднімалися теми дизморфофобії та РХП. В нашій роботі були дівчата і які намагалися схуднути, та ті що намагалися набрати вагу не дивлячись на власне здоров'я.

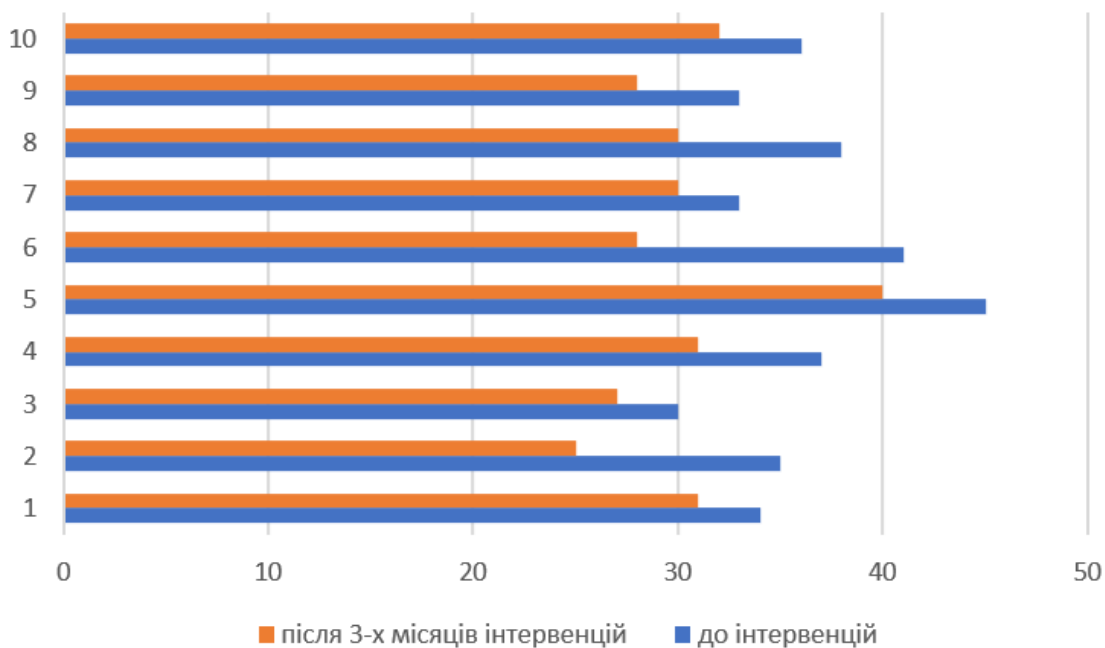


Рис. 3.1. Порівняльні результати роботи із підлітками з підвищеною та високою тривожністю

Також ми не забули про додатковий вплив вчителя на учня та прописали рекомендації педагогам по роботі з тривожними дітьми:

1. частіше використовуйте тілесний контакт, вправи на релаксацію;
2. сприяйте підвищенню самооцінки учня, частіше хваліть його, але так, щоб він знала, за що;
3. частіше звертайтеся до учня на ім'я;
4. демонструйте зразки упевненої поведінки, будьте прикладом;
5. ураховуйте можливості учня, не вимагайте від нього того, чого він не може виконати;
6. зміцнюйте у учня впевненість у собі, у своїх силах і можливостях;
7. намагайтеся робити учню якнайменше зауважень;
8. уникайте покарань наскільки це можливо;
9. не принижуйте учня;
10. спілкуючись із учнем, не підривайте авторитет інших значимих для нього людей — мами, тата, вихователя, друзів;

11. довіряйте учневі, будьте з ним чесним і щирим, приймайте його таким, який він є.

Також ми сформулювали батьківські рекомендації. Ці рекомендації ми надавали активним небайдужим батькам, які зверталися до нас із бажанням навчитися взаємодії з тривожними дітьми:

1. підбадьорювати, заохочувати демонструвати впевненість у їхньому успіху, у їхніх можливостях;
2. виховувати правильне ставлення до результатів своєї діяльності, вміння правильно оцінити їх;
3. не боятися помилок, використовувати їх для розвитку діяльності;
4. формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших дітей;
5. розвивати орієнтацію на спосіб діяльності;
6. розширювати і збагачувати навички спілкування з дорослими й однолітками, розвивати адекватне ставлення до оцінок і думок інших людей;
7. якомога більше заохочувати до фізичної активності, що допоможе знімати фізичну напругу;
8. не сваріть дитину за те, що вона посміла гніватися на вас;
9. тільки тоді, коли емоції згаснуть, розкажіть дитині про те, як ви переживали, коли вона виявляла свій гнів;
10. поспостерігайте за собою. Дуже часто ми самі виховуємо своє роздратування, терпимо його доти, доки воно не вибухне;
11. набагато легше й корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так, щоб не принизити дитину, не звинуватити, а просто виявити своє незадоволення

Висновки до розділу 2

Наша практична діяльність показала, що учні які відчувають підвищену і високу тривожність проживають її по різному. Прояви їхньої тривожності мають свої особливості в залежності від анамнезу, функціонуванню сімейної системи, а також у деяких підлітків ми зустрічали супутні коморбідні стани.

Найбільше ми зосереджувалися на роботі із самосприйняттям, підвищенням самооцінки, відігріванню накопичених почуттів та емоцій, навчанню усвідомлювати власні почуття та роботі із негативними переконаннями. Також наша робота включала багато годин роботи із почуттям вини та аутоагресією.

Починали ми з загального тренінгу, який допоміг познайомитися нам з учнями та в подальшому запросити їх на індивідуальні консультації. В програмі тренінгу були використані такі методи: психогімнастичні вправи, бесіда, самоспостереження, усвідомлення власних емоцій, арт-терапевтичні та релаксаційні техніки. Мало місце також індивідуальне консультування окремих учасників тренінгу.

На початку індивідуальної роботи до нас звернулися 11 учнів, які з власної ініціативи погодилися на роботу із психологом. Робота тривала 3 місяці. За цей період троє учасників за нашою рекомендацією отримали додаткову консультацію психіатра. Завдяки залученому спеціалісту троє учасників, які були в критичному стані отримали додаткову діагностику та медикаментозну підтримку, яка змогла стабілізувати їхній стан. До кінця нашої індивідуальної роботи дійшли 8 учасників які мали відчуття тривоги, страху, проявляли аутоагресію, мали низьку самооцінку та завищені очікування від себе та соціуму.

Слід зазначити, що ми співпрацювали із дівчатами, жодний хлопець не проявив інтересу до індивідуальної роботи. Ці дівчата мають наступні спільні риси:

- вони переважно добре навчаються,

- мають проблеми в сімейній системі,
- мають важкість у соціальній комунікації.

Впродовж всієї нашої психологічної роботи тільки 4-ро батьків намагалися комунікувати із психологом. Це є маркером того, що батьки не усвідомлюють всю серйозність станів їхніх дітей та не готові до співпраці із психологом та активних дій у бік допомоги власній дитині.

В результаті нам вдалось знизити рівень тривоги учнів у школі, та показати їм цінність співпраці із психологом. За цей час підлітки навчилися розуміти свої стани, усвідомлювати себе як повноцінну особистість та більш спокійно реагувати на те, що вони відчують у стресових ситуаціях. Вони побачили, що вони не одні у своїх переживаннях, що із психологом співпрацюють різні учні у яких також проявляються тривожні стани. Саме це дозволяло підліткам не відчувати себе занадто дивним на самотнім в своїх переживаннях.

Ми вважаємо, що головною цінністю в нашій роботі було те, що підліток не залишався сам на сам із своїм станом, а мав можливість розділити його з компетентним дорослим. Дорослим, який міг пояснити що зараз відбувається з підлітком і як можна реагувати на ті чи інші події. Також ми помітили, що скептично налаштовані батьки побачили результативність нашої роботи, та навіть одна мама сама почала співпрацювати із психотерапевтом.

ВИСНОВКИ

Отже ми завершили нашу дослідницьку роботу, яка принесла нам багато усвідомлень. Завдяки нашій роботі ми познайомилися із великою кількістю підлітків особисто. Ми почули багато відвертих історій, та свого боку приділили максимум уваги учням, які потребували підтримки. Таким чином ми отримали неоціненний досвід у роботі саме із тривожними підлітками та зробили невеликий крок на шляху роботи з підлітками які вимушені жити і навчатися у воєнний час.

Не дивлячись на перепони, з якими ми зустрічалися у роботі, нам вдалося реалізувати нашу початкову мету. Ми дослідили особливості проявів шкільної тривожності підлітків під час війни. Підводячи підсумки роботи, ми можемо констатувати, що всі наші завдання були виконанні і далі ми презентуємо результати вирішених завдань.

1. Відповідно до завдання теоретичний аналіз літератури, та підходів до дослідження тривожності учнів ми отримали наступні результати.

Ми проаналізували та проінтерпретували наукову літературу з даної тематики. Тема шкільної та підліткової тривожності не нова і почала вивчатися ще за минулого сторіччя. Ця тема є достатньо важливою та актуальною у різні часи, за різного типу та стилю викладання, під час різних історичних подій, та за будь-якого економічного та політичного устрою. Учні підліткового віку завжди переживали і переживають специфічний період підліткової кризи, яка неодмінно впливає на їхнє самопочуття. Під час якої відбувається трансформація, коли змінюється статус дитини, коли відбувається дорослішання, коли необхідно набувати нових вмій та навичок за будь-яких умов життя та обставин.

Існує декілька підходів для опису тривожності, і у кожного був свій певний наголос, який відображав стиль та специфіку роботи автора. Ми розглядали тривожність як емоційно-особистісне утворення, яке, як будь-яке складне психологічне утворення має когнітивні, емоційні та діяльнісні аспекти.

Розуміючи тривогу як емоційний стан, а тривожність – як стійке особисте утворення, деякі вчені та дослідники визначили що певний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності. Наявність тривожності як стійкого утворення – свідчить про порушення у особистісному розвитку, що перешкоджає нормальному розвитку, діяльності та комунікації.

Як правило, причини формування високого рівня тривожності криються не лише у природних (генетичних) факторах розвитку психіки особистості, але й, здебільшого, в соціальних. Тривожність виникає як наслідок фрустрації потреби у стійкому негативному ставленні до себе, частіше за все пов'язаного з порушеннями стосунків з іншими значущими людьми.

Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, нерідко виступає причиною порушення соціальних зв'язків з навколишніми, недостатнім рівнем успішності у школі. Внутрішній суперечливий стан дитини може бути викликаний: суперечливими вимогами до неї, що походить з власної сім'ї.

Вивчаючи саме шкільну тривожність, вчені визначають, що вона негативно впливає на всі сфери життя учнів: здоров'я та стан психіки, спілкування з однокласниками та вчителями, успішність у школі, поведінку як у навчальному закладі, так і за її межами. Шкільна тривожність проявляється у підвищеній схильності до неспокою, невмотивованому очікуванні невдачі. Також шкільна тривожність може бути розладом психіки, який може виникнути в учнів середньої та старшої школи будь-якого віку. Цей розлад проявляється як надмірний страх перед школою та пов'язаними з нею видами діяльності, такими як спілкування з іншими учнями, публічні виступи чи проходження іспитів.

Деякі вчені зосереджувалися на тому, що основний корінь тривожності у дітей і підлітків – це батьківське ставлення. І ми з цим повністю згодні. Оскільки особливості особистості навіть початково більш тривожної дитини, якщо не підкріплюються відповідними сімейними цінностями та віктимним ставленням до себе і світу, то не дадуть сильний поштовх до розвитку високого рівня тривоги у підлітковому віці.

2. Відповідно до завдання організація та проведення емпіричних та проєктивних досліджень ми отримали наступні результати.

Ми організували учнів 7, 8 і 9-х класів для проведення дослідження, яке ми проводили в очному форматі у межах школи в якій вони навчаються. Із 100 опитаних повністю відповіли на всі запитання лише 79 учнів, з якими ми і продовжили співпрацювати і надалі. Діапазон віку наших респондентів від 12 до 16 років.

В рамках нашого дослідження ми запропонували учням відповісти на чотири анкети та проєктивний тест. Ми використали діагностику рівня шкільної тривожності Філіпса, методику САН, тест “Самооцінки життєстійкості” за модифікацією Ларіної Т. О. та тест-опитувальник особистісної адаптованості Фурмана А. В. Хотілось би зазначити, що при виборі матеріалів для дослідження ми обрали два тести, які створені нашими вітчизняними вченими.

В нашій роботі ми обов’язково використовуємо проєктивні тести. Для цього дослідження ми обрали проєктивний тест “Неіснуюча тварина”. Це творче завдання, було несподіваним, зацікавило підлітків та дозволило учням трохи більше розкритися, та проявити свою особистість. Також це дозволило їм побачити можливості психологічної науки. Адже багато ще підлітків не знають, що таке психологія, для чого і як можна використовувати психологічні знання.

Дослідження проводилося у 2 етапи, за які нам вдалося ближче познайомитися та зрозуміти потреби учнів. Також під час дослідження ми займалися психоедукацією, розповідали методи самодопомоги при тривожних стані та страхах.

3. Відповідно до завдання аналіз та інтерпретація отриманих результатів, ми отримали наступні результати.

Кожен четвертий учень має підвищений та високий рівень загальної шкільної тривожності. При цьому загальна тривожність більш притаманна дівчатам.

Найбільший відсоток респондентів, які мають підвищений та дуже високий рівень тривожності, було виявлено за п'ятим фактором. Тривога учнів найчастіше пов'язана із перевіркою знань, цей фактор відмітили 49 учнів. А от фактор що тривожить найменше, це переживання соціального стресу, його відмітили лише 5 учнів.

Порівнюючи рівень тривожності серед фізично активних та неактивних учнів, показник тривожності майже у 3,5 рази більший, серед тих підлітків що не займаються спортом або будь якою спортивною активністю.

Хлопці виявляють більшу стресостійкість, ніж дівчата. В нашій вибірці, із 18 учнів із підвищеною та високою тривожністю лише 2 хлопця мають підвищену тривожність. При чому ці 2 хлопця мають особливості розвитку, що звичайно впливають на їхню адаптацію.

Кореляційний аналіз отриманих даних показав пряму кореляцію між рівнем тривожності та адаптацією, спортивною активністю та рівнем життєстійкості, і обернену із результатами методики САН. Також цікавим виявився порівняльний аналіз рівня тривожності із рівнем навчання. Виявилось, що розсіювання майже пропорційне, і певних скачків немає, тому рівень навчання не залежить на збільшення або зменшення рівня тривожності у учнів в даній вибірці.

Також цікаве питання у тесті, яке набрало найбільше балів, що свідчить про те, що учні як з високою тривожністю так і з не високим показником тривожності звертають на це найбільше уваги. Це питання «Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?». Виявилось, що найчастіше наші учні хвилюються про те, що не встигають, що може свідчити про особливості розвитку когнітивних здібностей у підлітковому віці, або про поспіх вчителів встигнути вчитати обов'язковий матеріал, поки не почалась тривога і не обірвався учбовий процес.

На малюнках підлітків із високою шкільною тривожністю ми спостерігаємо відсутність агресивних проявів, при цьому малюнок або дуже мало займає

площі, або занадто великий для аркушу на якому розміщений. Разом з тим малянки мають демонстраційні риси, що може свідчити про потребу в увазі, потребу демонструвати себе.

За результатами спостережень учнів у школі та бесід із ними ми вбачаємо наявність дійсного дефіциту сну, та недостатню рухову активність, оскільки діти зазвичай виходять у справах на уроці, а час перерви витрачають на гаджети. Цілком зрозуміло, що нетренованому організму не вистачатиме ресурсів для протистояння різноманітним викликам. Малорухливий спосіб життя призводить до порушень здоров'я. Також необхідність перегляду досить великого навчального навантаження ще залишається відкритим.

5. Відповідно до завдання адаптувати програму та застосувати програму корекції тривожних станів підлітків, ми отримали наступні результати.

Після отриманих результатів дослідження ми змогли продовжити працювати з нашими учнями. Ми вивчили ряд підходів та програм корекції тривожних станів підлітків, та спробували застосувати на практиці як групову методику корекції тривожності так і індивідуальну. Особливість нашої роботи полягала в тому, що ми об'єднали декілька підходів в роботі, та інтегрували вправи з підходу КПТ, емоційно-орієнтованої терапії та арт-терапевтичних методик. Така творча робота, народжувалася в процесі самої терапевтичної практики. Ми застосовували різні методики, та дивилися на реакції підлітків. Саме готовність та активність підлітків під час практичної роботи дозволяли нам зрозуміти, з чим їм важко працювати, а що дається їм легко та дає результати. Те як вони реагували та усвідомлювали на певних інтервенціях нам дало можливість відкинути зайве, та зосередитися на простих, але дієвих вправах.

В нашій практичній роботі ми зіткнулися із аутоагресією, яка була присутня практично у кожного тривожного підлітка. Ймовірно, однією із причин цієї аутоагресії ми вбачаємо несвідому заборону на прояв власної здорової агресії по відношенню до інших, та неусвідомлення власних почуттів. Наша робота була побудована на усвідомленні власних емоційних реакцій, потреб, що

ховалися за цими емоціями. Після пропрацювання емоцій та потреб ми навчали учнів проявляти справжні емоції в тій мірі, в якій вони можливі для їхнього віку. Наші підлітки отримували дозвіл злитися і це було досить терапевтично для них.

Також ще однією темою яка піднімалася в нашій роботі це була тема ідеальності та відповідності певним недосяжним ідеалам. Таким чином ми паралельно працювали над реалістичністю очікувань від себе, та дозволити собі мати права на помилку.

В нашій роботі фоном завжди була присутня тема війни та страху за життя своє та своїх близьких, проте ця тема була не настільки важливою, як ми думали на початку роботи.

Повномасштабна війна, яка триває майже рік, є величезним випробуванням для нас. Вона так чи інакше вплинула на психологічний стан кожної дитини. Під час масштабних бойових дій тривогу та стрес переживають усі члени суспільства незалежно від того, чи вони є безпосередніми свідками цих подій, чи дізнаються про звірства армії агресора із засобів масової інформації. При цьому підлітки дуже активно моніторять новини, але обмежені у прийнятті рішень, оскільки вдома залежать від батьків, а у школі залежать від рішення вчителів та адміністрації.

Наші спостереження показують, що війна впливає на підлітків через батьків. Як думають у сім'ї, про політичні події так дитина буде транслювати ці думки у соціум. Також великий емоційний вплив ми помітили на учнях, які переїхали із окупованих, або прифронтових міст, та вимушені адаптуватися у нових умовах, досить часто це трансформується у агресивну поведінку та відвойовування простору для себе.

Наші учні дуже патріотично налаштовані, і це дійсно підтримує моральний дух та витримку, коли необхідно просидіти більше 2-х годин в укритті без світла та зв'язку. Панічні стани у дітей відбувалися, але вкрай рідко та загальний настрій підліткової спільноти підтримувати один одного. Також бувають і позитивні моменти воєнного стану, коли діти радіють, що лунає

тривога, бо тоді учбовий процес переривається і в більшості випадків приносить задоволення учням. На жаль в умовах бомбосховища діти обмежені в руховій активності і це призводить до подальших проявів агресії, коли дітей відпускають.

Отже навчання у воєнних умовах продовжується, має свою специфіку, але діти всеодно виконують поставлені перед ними завдання та в рамках своїх можливостей. А саме шкільна тривожність не сягає занадто високого рівні. Ті діти, які були тривожні ще до війни продовжують утримуватися в цьому положенні. Тому шкільна тривожність потребує, на нашу думку подальшого вивчення, а особливо вивчення у післявоєнній фазі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Шестирічки в школі. Київ: Ред. загальнопед. газ., 2004.
2. Березин Ф.Б. Психология мотивации и эмоций: Психическая адаптация – и тревога. 2006, 350с.]
3. Боулби Джон. Привязанность. — М.: Гардарики, 2003. — 477с.
4. Боулби Джон. Создание и разрушение эмоциональных связей. — Москва: Академический проект, 2004 — 232с
5. Винникотт Д.В. Семья и развитие личности. Мать и дитя. — Екатеринбург: Литур, 2004. — 400 с.
6. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О. Волошок // Проблеми сучасної психології : зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету ім. І. Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. – Вип. 10. – 2010. – С. 120-128.
7. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді / О. Волошок // Вісник Одеського національного університету. Серія : психологія. – 2012. – Том 17. – Випуск 8(20). – Одеса : Астропринт, 2012. – С. 479–483
8. Волошок О.В. Особливості прояву тривожності у підлітків у контексті педагогічної взаємодії вчителя та учня / О. Волошок // Проблеми сучасної психології : збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. – Вип. 17. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2012. – С. 67–77.
9. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О.В. Волошок // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І.Огієнка, Інститут психології ім . Г.С. Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 10. – С.120-128. 4.

10. Волошок О. Поведінкові прояви копінг-стратегій в осіб юнацького віку / О.В. Волошок, С.Р. Прус // Молодий вчений. – Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2021. – № 1(89). – С. 146-151. – 0,9 д.а.
<http://molodyvcheny.in.ua/ua/archive/89/>
11. Ізард К. Е. Психологія емоцій. Санкт-Петербург : Пітер, 2011. 461 с .
12. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. Санкт-Петербург : Издательство Питер, 2006. 512 с.]
13. Калюжна Є.М. Психолого-педагогічні чинники тривожності у підлітків, Динаміка наукових досліджень-2005: Матеріали IV Міжн. наук.-практ. конф. 20-30 червня 2005 р., Дніпропетровськ, Т. 47, С. 20–22. 2.
14. Карпенко З. Соціальні неврози особистості перехідного періоду суспільства. Психологія і суспільство. 2001. № 1. С. 124–132.
15. Кесслер Р.К., Чіу В.Т., Демлер О., Мерікангас К.Р., Волтерс Е.Є. Поширеність, тяжкість і коморбідність 12-місячних розладів DSM-IV у реплікації Національного дослідження коморбідності. *Arch Gen Psychiatry*. Червень 2005 р.;62(6):617-27.
16. Корольчук М.С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах : навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Ніка-Центр, 2006. 580 с.
17. Костина Л.М. Игровая терапия с тревожными детьми. Санкт-Петербург : Речь, 2001. 160 с
18. Крайг Г., Бокум Д. Психологія розвитку. Санкт-Петербург : Пітер, 2012. 940 с.
19. Кравченко Ю.В. Довіра до себе у вимірі життєстійкості особистості в юнацькому віці. Молодий вчений. 2015. №3 (18). с. 138-141.
20. Лемак М.В., Петрище В.Ю. вид.2-ге виправл. - Ужгород, видавництво Олександри Гаркуші, 2012.-512с.
21. Життєстійкість особистості: Соціальна необхідність та безпека : навч. посіб. – Бібліотечка соціального працівника. – Київ: Марич, 2009 – 76 с. (у співавторстві з Т. М. Титаренко). Підготовка молоді до подружнього

- життя : метод. рекомендації. – Київ: Міленіум, 2009. – 104 с. (у співавторстві з О. Я. Кляпець).
- 22.Ларіна Т. О. Життестійкість як передумова постановки життєвих завдань: глава 2.10 / Т. О. Ларіна // Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: [наук. моногр.] / [Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін]; за наук. ред. Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. – 512 с. – С. 287–321.
- 23.Ларіна Т. О. Перспективи оптимізації особистісного самоздійснення молоді шляхом підвищення її життестійкості / Т. О. Ларіна // Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: [наук. моногр.] / [Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін]; за наук. ред. Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. – 512 с. – С. 419–421.
- 24.Ларіна Т. О. Опитувальник “Самооцінка життестійкості”: додаток 2 / Т. О. Ларіна // Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: [наук. моногр.] / [Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін]; за наук. ред. Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. – 512 с. – С. 500–502.
- 25.Матохнюк Л.О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку). Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук, Одеса : Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, Національна академія педагогічних наук України [українською мовою]. 2019. 527 с. 3.
- 26.Медичні заходи з попередження пресуїцидальних форм поведінки військовослужбовців в умовах воєнного конфлікту та після його завершення: метод. рек. / Швець А. В. та ін. Київ, 2016. 59 с.

27. Мэй Р. Проблема тревоги. Москва : Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. 432 с;
Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці : автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2008. 27 с.
28. Научный журнал Национального педагогического университета имени М. П. Драгоманова Халік О.О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: спец.: 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – Київ, 2010. – 16 с. – укр. 8.
29. Никитина И.В. Социальная тревожность: содержание понятия и основные направления изучения. Часть 2. Социальная и клиническая психиатрия. 2011. Т. 21, № 1. С. 60–67. 4.
30. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6
31. Павлова Т.С. Психологические факторы социальной тревожности в студенческом возрасте. Консультативная психология и психотерапия. 2011. № 1. С. 29–43.
32. Пересадачак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності. *Психолог.* 2003. № 2. С. 6–9.
33. Перлз Фредерик. Практикум по гештальт-терапии / [пер. с англ. Михаила Папуше ГильЭсте] / Фредерик Перлз, Пол Гудмэн, Р. Хефферлин. – Изд-во Института психотерапии. – 2005. – 240 с. 6.
34. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст /– Санкт-Петербург : Питер, 2007. – 192 с.
35. Прихожан А.М. Тревога и тревожность / [сост. и общ. ред. В.М. Астапова]. – Санкт-Петербург : Питер, 2001. – 256 с.
36. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. Москва : Московский психолого-социальный институт; Воронеж : Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.

37. Психологические особенности переживания страхов у младших школьников и подростков из полных и неполных семей / Цзин У // KazNU Bulletin. Psychology and sociology series. – 2015. – №4 (55). – С. 280–286.
38. Спилбергер Ч. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. Стресс и тревога в спорте / сост. Ю. Ханин. Москва : Физкультура и спорт, 1983. С. 12–24.
39. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності. – Київ, 2003.
40. Титаренко Т.М. Життєві кризи: технології консультування. У 2-х частинах. – Київ, 2007.
41. Титаренко Т.М., Кляпець О.Я. Запобігання емоційному вигоранню в сім'ї як фактор гармонізації сімейних взаємин.- Київ, 2007.
42. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді.- Київ, 2006.
43. Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А., Кляпець О.Я. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя.- Київ, 2006.
44. Чорний С.В. Нейро- та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини : автореф. дис. канд. біолог. наук : 03.00.13. Сімферополь, 2007. 21 с
45. Тревога и невроты / под ред. В.М. Астапова. Москва : ПЭРСЭ, 2008. с.142
46. Учителям и родителям о психологии подростка: науч.-попул. / Г.Г. Аракелов, Н.М. Жариков, Э.Ф. Зеер и др.; под ред. Г.Г. Аракелова. – Москва :
47. Фромм Э. Искусство любить / [пер. с англ. Д.А. Леонтьева] / Э. Фромм. – Санкт-Петербург: Азбука – классика. – 2008. – 224 с. 272
48. Фурман А.В. Психодіагностика особистісної адаптованості: Наукове видання. — Тернопіль: «Економічна думка», 2000, - 197с.
49. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / Карен Хорни;

- [пер. с англ. А. М. Боковиков]. – Москва : Академический Проект, 2008. – 208 с.
50. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція. Модульно рейтинговий курс. Навчальний посібник. – Київ: 2005. – 649 с.
51. Шаповаленко Л.Д. Вікова психологія / Л.Д. Шаповаленко. – Київ : 2004. – 388 с.
52. Шкарлатнюк К.І. Особливості корекції проявів тривожності щодо майбутнього у юнацькому віці / Шкарлатнюк К.І. // Вісник ОНУ імені І.І. Мечникова. Психологія 2012. Т. 17. Вип. 8(20). 313 с.
53. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. — Москва: Прогресс, б.г. (1996).
54. Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості: [наук. моногр] / [Т. М. Титаренко, О. Г. Злобіна, Л. А. Лепіхова та ін.]; за наук. ред. Т. М. Титаренко; Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. – 512 с.
55. Ясточкіна І. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6, 169 с.
56. Гринечко А.Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді
[https://www.psyh.kiev.ua/%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D1%87%D0%BA%D0%BE_%D0%90.%D0%AF._%D0%A1%D0%BF%D1%96%D0%B2%D0%B2%D1%96%D0%B4%D0%BD%D0%BE%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D1%8F_%D1%80%D1%96%D0%B2%D0%BD%D1%96%D0%B2_%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%B6%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96_%D1%82%D0%B0_%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D1%86%D1%96%D0%BD%D0%BA%D0%B8_%D1%81%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%97_%D0%BC%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B4%D1%96] Вісник психології і педагогіки.

- 57.Мушкевич М. Волинь: як допомогти військовому та його сім'ї реабілітуватися. 2015.
[<http://www.volynnews.com/news/vidsichagresoruukrayinayedina/volynskiatoshnyku-ne-skhylni-do-suyitsydu-ale-yim-potribna-dopomoha/>]
Психологія. – 2012. – Вип. 8. – С. 479-484.
- 58.Капустін І.В., Вербенко А.З., Голтяй Т.М. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності підлітків (у межах II етапу регіонального моніторингу ефективності реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти) [https://edu-post-diploma.kharkov.ua/wpcontent/uploads/2019/10/Analiz_rez_trevojn_9kl_ZZSO.pdf] КВНЗ «Харківська академія неперервної освіти» - 2019.
- 59.Research in child and adolescent anxiety and depression: treatment uncertainties prioritised by youth and professionals. Version 2. F1000Res. 2021; 10: 1221. Published online 2022 May 3. doi: 10.12688/f1000research.74205.2.[<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9377379.2/>]

Додаток Б

Таблиця 1.2 Таблиця результатів анамнестичної анкети та вивчення адаптації учнів

Результати бієналі адгезії учнів																			
№	Ім'я учня	клас	ВІП	спорт, танці	орієнт. док.	читат.	кл. керівник	прод. школа та її вимоги	матр.	батько	брат,	сестра	бабуся, дідусь	товариш	батьки	поверніть	власне	адаптацію	
№	Ім'я учня	клас	ВІП	спорт, танці	орієнт. док.	читат.	кл. керівник	прод. школа та її вимоги	матр.	батько	брат,	сестра	бабуся, дідусь	товариш	батьки	поверніть	власне	адаптацію	
4	1	7.5	Степаненко Юлія	13	1	0	4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	слабоадаптаційний
5	2	7.5	Людмила Маргарита	12	1	0	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	слабоадаптаційний
6	3	7.5	Шульга Саша	12	1	1	4	5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	40	середньо-адаптаційний
7	4	7.5	Горішанко Поліна	13	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33	середньо-адаптаційний
8	5	7.5	Байраковська Анастасія	13	1	0	4	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	17	слабоадаптаційний
9	6	7.5	Савчук Тетяна	12	1	0	5	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	43	середньо-адаптаційний
10	7	7.5	Матвійчук Ангеліна	13	1	1	0	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	39	середньо-адаптаційний
11	8	7.5	Параскевич Нікіта	12	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	37	середньо-адаптаційний
12	9	7.5	Мельничук В	13	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	22	слабоадаптаційний
13	10	7.5	Курдюк Поліна	12	1	0	4	5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	63	високоадаптаційний
14	11	7.5	Матвійчук Катерина	12	1	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	адаптаційний
15	12	7.5	Червоноус Катерина	13	1	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	36	середньо-адаптаційний
16	13	7.5	Тардлик Анастасія	12	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	38	середньо-адаптаційний
17	14	7.5	Степанова Анна	13	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	слабоадаптаційний
18	15	7.5	Юрчук Євген	13	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	18	слабоадаптаційний
19	16	7.4	Шарова Маргарита	13	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	слабоадаптаційний
20	17	7.4	Матвійчук Ірина	13	1	1	5	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	51	адаптаційний
21	18	7.3	Волошук Діана	12	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	слабоадаптаційний
22	19	7.4	Роман Катерина	12	1	1	0	5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	61	високоадаптаційний
23	20	7.4	Гарбузович Вероніка	13	1	0	5	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34	слабоадаптаційний
24	21	7.4	Степанович Дмитро	13	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	слабоадаптаційний
25	22	7.4	Дідук Діана	12	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	слабоадаптаційний
26	23	7.4	Іванова Діана	13	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	слабоадаптаційний
27	24	7.4	Катюк Юлія	13	1	0	4	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	21	слабоадаптаційний
28	25	7.4	Роман Костянтин	13	1	1	4	5	5	0	0	0	0	0	0	0	0	47	середньо-адаптаційний
29	26	7.4	Микола (Софія)	13	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	20	слабоадаптаційний
30	27	7.4	Загірська Марія	13	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	слабоадаптаційний
31	28	7.4	Молодий Тимур	13	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	середньо-адаптаційний
32	29	7.4	Савченко Назар	13	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	високоадаптаційний
33	30	8.5	Павлюк Катерина	13	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	слабоадаптаційний
34	31	8.5	Гала Анастасія	14	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	26	середньо-адаптаційний
35	32	8.5	Беліничук Оксана	13	1	1	5	4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	61	адаптаційний
36	33	8.5	Дідуцький Олександр	13	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	35	слабоадаптаційний
37	34	8.5	Шенко Софія	13	1	0	4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28	слабоадаптаційний
38	35	8.5	Ковальчук Діана	13	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	67	адаптаційний
39	36	8.5	Левченко Валерія	14	1	1	4	4	6	6	5	6	6	6	6	6	6	63	адаптаційний
40	37	8.5	Шульковська Марія	14	1	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33	слабоадаптаційний
41	38	8.5	Заїська Ліза	13	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	43	адаптаційний
42	39	8.5	Беліничук Євген	13	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	38	слабоадаптаційний
43	40	8.5	Уманець Софія	13	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28	слабоадаптаційний
44	41	8.5	Бойко Діана	14	1	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	17	адаптаційний
45	42	8.5	Колупієв Владислав	14	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	36	слабоадаптаційний
46	43	8.5	Титаренко Вікторія	14	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29	слабоадаптаційний
47	44	8.7	Ковальчук Вікторія	14	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	37	слабоадаптаційний
48	45	8.7	Бугайчук Нікіта	14	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	36	перейшов на інший клас
49	46	8.7	Волошук Анастасія	14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	слабоадаптаційний
50	47	8.7	Степанович Тимофій	13	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	12	слабоадаптаційний
51	48	8.8	Боромінов Павло	14	1	0	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	43	адаптаційний
52	49	8.8	Проникова Софія	14	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	адаптаційний
53	50	8.8	Козак Діана	14	1	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	38	слабоадаптаційний
54	51	8.8	Іванова Катерина	14	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28	слабоадаптаційний
55	52	8.8	Шульга Катерина	14	1	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	37	слабоадаптаційний
56	53	8.8	Бойко Катерина	14	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	37	слабоадаптаційний
57	54	8.8	Козак Оксана	14	0	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	36	слабоадаптаційний
58	55	8.8	Львівська Оксана	15	1	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	24	слабоадаптаційний
59	56	8.8	Загірська Діана	14	1	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	54	адаптаційний
60	57	8.8	Козак Євген	16	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	38	слабоадаптаційний
61	58	8.8	Титаренко Ірина	14	1	0	4	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	48	адаптаційний
62	59	8.8	Жуковська Діана	16	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	43	адаптаційний
63	60	8.8	Заїцький Дмитро	15	1	1	5	4	5	0	0	0	0	0	0	0	0	68	адаптаційний
64	61	8.8	Матвійчук Катерина	15	1	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	адаптаційний
65	62	8.8	Матвійчук Діана	14	1	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45	адаптаційний
66	63	8.8	Чуриченко Марія	14	1	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45	адаптаційний
67	64	8.8	Шульга Катерина	14	1	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	44	адаптаційний
68	65	8.8	Волошук Дмитро	14	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	41	адаптаційний
69	66	8.8	Русак Анастасія	14	1	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	41	адаптаційний
70	67	8.8	Козак Діана	15	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	слабоадаптаційний
71	68	8.8	Савченко Анна	15	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	23	слабоадаптаційний
72	69	8.8	Боромінов Дмитро	15	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	44	адаптаційний
73	70	8.8	Дідуцький Анна-Марія	15	0	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	38	слабоадаптаційний
74	71	8.8	Зубівська Поліна	15	0	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	28	слабоадаптаційний
75	72	8.8	Волошук Катерина	15	1	1	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	51	адаптаційний
76	73	8.8	Матвійчук Анастасія	15	1	1	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	43	адаптаційний
77	74	8.8	Козак Катерина	15	1	1	4	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	60	адаптаційний
78	75	8.8	Параскевич Анастасія	14	0	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	34	слабоадаптаційний
79	76	8.8	Дідуцький Євген	14	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	46	адаптаційний
80	77	8.8	Білошанко Катерина	15	1	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	46	адаптаційний
81	78	8.8	Боромінов Дмитро	14	1	1	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	61	адаптаційний
82	79	8.8	Параскевич Катерина	14	1	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	48	адаптаційний

Додаток Г

Таблиця 1.4 Таблиця результатів анкети САН

№	учень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	самопочуття	активність	настрій	
4	7.Б Степаненко Юлія	3	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	2	3	6	4	4	5	6	4	4	126	40	43	43	
5	7.Б Лисова Маргарита	2	2	4	4	5	1	5	3	4	6	4	7	1	7	4	7	4	4	2	3	4	4	4	2	1	4	2	1	4	4	109	30	40	39
6	3 7.Б Шулуга Саша	6	6	7	6	7	7	6	6	6	6	7	7	5	6	6	6	6	6	7	6	6	6	4	6	4	5	5	5	5	7	177	57	57	63
7	4 7.Б Герощенко Поліна	7	5	4	2	6	5	5	5	5	3	6	5	4	4	4	5	5	6	5	5	1	1	5	6	1	3	5	4	4	5	131	44	34	53
8	5 7.Б Забаровська Анастасія	4	2	3	4	4	3	4	3	4	5	3	3	1	4	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	68	23	24	21
9	6 7.Б Солянчик Тетяна	6	6	6	4	6	6	7	6	4	3	5	6	3	7	3	5	6	6	6	6	3	2	6	6	6	6	6	5	6	6	158	59	40	59
10	7 7.Б Калінін Артем	5	5	6	6	6	6	5	4	5	4	6	7	6	3	7	6	5	6	7	7	4	6	5	6	6	5	4	6	6	165	58	51	56	
11	8 7.Б Лавренко Нілита	6	6	7	6	7	7	6	6	6	6	7	7	5	6	6	6	6	6	7	6	6	6	4	5	5	5	5	5	7	177	57	57	66	
12	9 7.Б Майцбург В	7	5	4	2	6	5	5	5	3	6	5	4	4	4	5	5	6	5	5	1	1	5	6	1	3	5	4	4	5	131	44	34	53	
13	10 7.Б Худотій Поліна	7	6	3	7	6	5	6	7	4	6	5	6	6	5	6	6	6	7	5	3	1	7	5	6	6	5	3	5	7	164	62	44	58	
14	11 7.Б Мартиненко Каріна	6	7	7	7	7	5	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	1	6	4	7	6	5	6	7	7	183	63	57	63	
15	12 7.Б Чернишася Софія	6	6	6	7	7	6	5	6	7	6	6	6	6	7	4	6	5	5	4	6	4	6	6	6	6	4	4	5	5	167	58	52	57	
16	13 7.Б Пидрубік Андрій	6	5	5	5	6	6	5	5	6	4	6	6	3	7	3	4	4	6	5	4	6	3	4	6	5	6	5	3	5	6	150	51	44	55
17	14 7.Б Склєрова Аріна	3	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	3	4	4	4	4	5	2	3	6	4	4	5	6	4	126	40	43	43	
18	15 7.Б Юрчук Єліна	3	3	4	3	4	3	3	2	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	2	3	6	4	4	3	5	6	3	4	4	115	33	42	40	
19	16 7.А Шорова Маргарита	7	7	7	4	4	7	3	1	3	4	5	5	6	5	2	4	5	4	1	2	5	4	6	3	2	6	6	1	132	49	40	43		
20	17 7.А Калінін Іван	6	6	6	4	6	6	7	6	4	3	5	6	3	7	3	5	6	6	6	3	2	6	6	6	6	5	5	6	6	158	59	40	59	
21	18 7.В Білоус Діана	4	2	3	4	4	3	4	3	4	5	3	3	1	4	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	68	23	24	21	
22	19 7.А Роман Кирило	6	7	7	7	7	5	6	6	6	6	7	7	7	6	6	6	6	6	6	6	1	6	4	7	6	5	6	7	7	183	63	57	63	
23	20 7.А Гавриленко Вероніка	6	6	6	7	7	6	5	6	7	6	6	6	6	7	4	6	5	5	4	6	4	4	6	6	6	6	4	4	5	167	58	52	57	
24	21 7.А Опанасюк Данило	6	5	5	6	6	5	5	6	4	6	6	7	3	4	6	5	4	6	3	4	6	5	6	3	5	5	3	5	6	150	51	44	55	
25	22 7.А Дуб Діана	6	4	4	3	4	3	5	3	5	3	4	5	4	6	3	4	5	3	3	3	3	3	5	3	6	3	6	3	4	117	43	37	37	
26	23 7.А Іванова Дарія	7	7	7	8	7	8	8	8	8	7	7	7	8	7	8	7	8	7	8	7	6	8	4	7	6	7	4	8	8	188	61	62	65	
27	24 7.А Калітук Юлія	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	3	6	8	6	6	6	6	6	6	6	6	4	8	8	8	8	8	8	159	53	49	57	
28	25 7.А Роман Костя	7	7	7	7	7	6	6	7	6	6	6	7	7	7	4	6	7	7	7	7	7	7	6	5	6	5	7	7	195	65	64	66		
29	26 7.А Микола (Софія)	2	2	4	4	5	1	5	3	4	6	4	7	1	7	4	7	4	4	2	3	4	4	2	1	4	2	1	4	4	109	30	40	39	
30	27 7.А Загребя Кароліна	6	4	6	3	4	3	6	4	4	5	3	3	4	6	4	6	3	3	4	6	4	3	3	4	6	3	6	3	4	121	44	39	38	
31	28 7.А Колгоний Тимур	7	7	7	5	6	6	5	5	6	4	6	6	3	7	3	4	4	6	5	4	6	3	4	6	5	6	3	5	6	155	54	46	55	
32	29 7.А Сарвуца Назар	8	8	8	8	7	6	6	4	8	2	8	5	6	4	6	6	6	6	5	5	4	5	6	6	6	6	5	6	5	6	162	55	53	54
33	30 7.Б Терещук Марія	3	4	4	4	5	3	5	3	4	6	4	7	3	7	4	7	4	4	2	3	4	4	2	4	4	2	4	4	4	122	38	43	41	
34	31 8Б Гава Анастасія	3	4	4	4	5	5	4	4	4	6	6	2	4	4	4	4	3	3	4	1	5	5	3	3	4	4	4	4	120	34	37	49		
35	32 8Б Бабичук Олександр	4	6	6	5	6	5	4	5	6	6	6	6	5	4	5	6	6	5	4	5	7	7	5	6	5	6	5	6	5	161	53	50	58	
36	33 8Б Діакоскія Олександра	5	8	7	6	5	8	8	2	8	5	8	7	8	3	4	6	6	8	8	8	8	6	4	4	6	6	8	7	8	162	48	55	59	
37	34 8Б Шанько Софія	3	3	4	4	5	3	5	3	4	6	4	7	3	7	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	3	4	2	3	4	122	38	42	42	
38	35 8Б Ковальчук Денис	8	2	8	6	8	7	8	3	4	6	8	8	6	8	6	8	6	4	8	6	6	8	7	8	8	6	6	6	8	163	51	53	59	
39	36 8Б Леаченю Валерія	8	6	6	8	8	8	8	8	7	6	6	4	8	2	8	6	8	7	8	3	4	6	6	8	8	8	8	8	8	164	56	52	57	
40	37 8Б Шушакоскія Марія	6	4	4	3	4	3	6	4	3	5	3	3	4	6	4	6	3	4	6	3	3	3	6	3	6	3	4	6	4	117	43	37	37	
41	38 8Б Заліська Ліза	7	4	6	6	8	7	7	7	4	7	7	7	7	7	4	7	7	7	6	8	7	6	4	8	8	8	7	7	185	63	55	67		
42	39 8Б Безручю Гаген	7	6	5	6	7	6	7	6	5	7	7	5	7	4	7	7	7	7	4	4	7	7	7	4	7	5	6	7	188	66	52	70		
43	40 8Б Уманець Софія	7	7	7	7	8	7	8	8	6	8	7	7	7	8	7	8	7	8	7	6	8	4	7	6	7	4	8	8	8	188	61	62	65	
44	41 8Б Бойко Дарія	8	8	8	8	8	8	8	8	6	8	7	3	6	8	6	8	6	6	6	6	6	6	4	8	8	8	8	2	4	6	159	53	49	57
45	42 8Б Костунець Владислава	5	4	4	4	6	6	7	7	3	4	5	6	4	3	1	4	5	7	6	7	7	1	3	3	5	4	3	4	138	54	40	44		
46	43 8Б Титоренко Вячеслав	6	5	6	6	5	5	5	5	6	5	6	5	4	4	5	5	6	5	4	5	4	5	6	5	6	5	6	5	6	158	53	51	54	
47	44 8Б Ковальчук Вікторія	6	4	4	4	4	3	6	4	3	5	3	4	4	6	4	6	3	4	6	3	3	4	3	6	3	6	3	4	120	43	39	38		
48	45 8Б Биркіт Нікіта	7	4	6	6	8	7	7	7	4	7	7	7	7	7	4	7	7	7	6	8	7	6	4	8	8	8	7	7	185	63	55	67		
49	46 8Б Білошанько	4	3	8	8	4	4	3	4	4	3	4	3	4	7	3	7	2	4	3	4	3	1	7	4	4	4	4	4	122	40	42	40		
50	47 8Б Кроченко Тимофія	6	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	8	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	118	42	37	39		
51	48 8Б Бадомінов Павло	3	5	2	5	6	5	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	3	4	5	5	6	4	5	4	4	134	48	41	45		
52	49 8.А Прокопак Софія	4	4	2	4	4	3	4	4	2	4	2	2	2	4	4	3	2	2	1	2	4	2	4	2	4	2	4	2	98	33	28	37		
53	50 8.А Колак Данило	7	7	4	4	7	7	6	7	6	4	7	7	3	7	4	7	7	7	7	7	4	7	7	7	7	5	4	7	7	181	65	46	70	
54	51 8.А Іванова Софія	5	4	4	4	6	6	7	7	3	4	5	6	6	4	3	1	4	5	7	6	7	7	1	3	3	4	4	5	138	54	40	44		
55	52 8.А Шаня Катя	6	5	6	6	5	5	5	5	6	6	5	4	4	5	5	6	6	5	4	5	4	5	6	5	5									

Додаток Г

Таблиця 1.5 Загальна таблиця всіх результатів

1	учень	Результат по Фізіоло	Середня оцінка за навчання	Адапто вальоть	САН	Спорт	ВГО	Вік
2	7-Б Степаненко Юлія	38	8,2	16	129	0	1	13
3	7-Б Лісова Маргарита	32	8	18	109	0	1	12
4	7-Б Шульга Саша	19	7	40	177	1	1	12
5	7-Б Герашенко Поліна	19	5	33	131	0	1	13
6	7-Б Забаровська Анастасія	31	8	17	88	0	1	13
7	7-Б Сиділак Тетяна	14	8	43	158	0	1	12
8	7-Б Калінін Артем	22	7	36	165	1	1	13
9	7-Б Лаврененко Нікіта	14	8	37	177	0	1	12
10	7-Б Майребура В	17	9	22	131	0	1	13
11	7-Б Худолій Поліна	4	4	63	164	0	1	12
12	7-Б Мартиненко Каріна	10	5	50	183	0	1	12
13	7-Б Нерняська Софія	19	4	36	167	1	1	13
14	7-Б Піддубник Андрій	7	5	36	150	1	1	12
15	7-Б Складарова Аріна	29	8	13	126	0	1	13
16	7-Б Юрчук Еліна	31	10	18	115	0	0	13
17	7-А Шорога Маргарита	28	9,1	-12	132	0	1	13
18	7-В Калінін Іван	17	7	51	158	1	1	13
19	7-А Білоу Діана	31	8	13	88	1	0	12
20	7-А Роман Кирило	16	6,4	65	183	1	1	12
21	7-А Гадрільченко Вероніка	16	8,9	34	167	0	1	13
22	7-А Спандарь Данило	5	5,1	20	150	0	1	13
23	7-А Дуб Діана	32	8,8	17	117	0	1	12
24	7-А Іванова Дарія	25	6,9	19	188	0	1	13
25	7-А Калінок Юлія	18	6,5	21	159	0	1	13
26	7-А Роман Костя	10	6,5	47	195	1	1	13
27	7-А Примаченко Софія (Мик)	30	8,9	20	109	0	1	13
28	7-А Загребя Кароліна	33	9,7	7	121	0	1	13
29	7-А Колодий Тимур	11	7,9	38	155	0	1	13
30	7-А Саракуча Назар	15	10	60	162	4	0	13
31	8Б Тиченко Надія	44	6,5	11	122	0	1	13
32	8Б Гасва Анастасія	17	7	30	120	1	1	14
33	8Б Бабчук Олександр	14	7	51	181	1	1	13
34	8Б Дзюковська Олександра	20	10,2	36	162	0	1	13
35	8Б Шиянко Софія	35	8,1	26	122	0	1	13
36	8Б Ковальчук Денис	17	9,6	57	183	0	1	13
37	8Б Левченко Валерія	24	9	53	164	1	1	14
38	8Б Шушкорська Марія	27	7,5	38	117	1	1	14
39	8Б Заліська Ліза	27	8,5	28	185	0	1	13
40	8Б Безручко Євген	28	5,5	36	189	0	1	13
41	8Б Уманець Софія	12	9,8	26	185	1	1	13
42	8Б Бойко Дарія	10	9,8	57	159	1	1	14
43	8Б Костунець Владислав	8	6	36	139	1	1	14
44	8Б Титоренко Вячеслав	17	6,4	28	158	1	1	14
45	8Г Ковальчук Вікторія	29	7,4	37	120	1	1	14
46	8Г Бартків Нікіта	31	7,4	36	185	0	1	14
47	8Г Білошківа	29	7,9	8	122	0	0	14
48	8Г Юрченко Тимофій	18	5,6	12	118	0	1	13
49	8-В Едромов Павло	25	5	43	134	0	1	14
50	8-А Проснякова Софія	37	6,7	6	98	0	1	15
51	8-А Козак Данило	13	6	36	181	1	1	14
52	8-А Іванова Софія	23	6	28	138	1	1	14
53	8-А Шаня Катя	27	8,3	37	158	1	1	14
54	8-А Соколова Тетяна	30	10,8	37	185	1	1	14
55	8-А Крокіна Олександра	27	6	59	141	1	0	14
56	8-А Алексеєв Олексій	21	5	24	134	1	1	15
57	8-А Закардонь Денис	35	4,9	54	181	1	1	14
58	8-А Жошко Єгор	17	6,9	38	132	0	1	16
59	8-А Пислар Іван	6	10,1	48	164	0	1	14
60	8-А Жошко Даня	13	6,8	43	150	1	1	16
61	8-А Зацілінський Дмитро	12	6,9	55	159	1	1	15
62	8-А Матата Ірина	24	9,7	-9	86	1	1	15
63	8-А Мітківчак Данило	15	6,9	46	160	1	1	14
64	8-В Назуменко Марія	24	7	45	151	1	1	14
65	8-В Окишківа Аліна	15	10,4	44	161	1	1	14
66	8-В Білоконь Дмитро	22	6,5	44	133	0	1	14
67	8-В Русін Артур	21	7,2	55	146	1	1	14
68	8-В Конач Данило	22	9,3	16	145	0	1	15
69	8-В Савицька Аліна	13	9,5	28	165	1	1	15
70	8-В Краденко Лілія	7	9,7	44	176	0	1	15
71	8-В Денісова Анна-Марія	5	8,7	38	91	0	1	15
72	8-В Зінькова Поліна	15	9,8	28	134	1	0	15
73	8-В Зінов'єв Міша	15	3,5	51	176	1	1	15
74	8-В Мешкович Артем	17	7	48	145	1	1	15
75	8-В Хозіров Богдан	17	6,9	23	165	0	1	15
76	8-В Ледаских Марія	19	9,5	34	159	1	0	14
77	8-В Довженко Аліна	22	9,2	40	143	0	1	14
78	8-В Іванченко Іван	13	7	29	133	1	1	15
79	8-В Нордубахі Рамін	16	7	29	143	1	1	14
80	8-В Ільченко Богдана	34	7,5	46	152	0	1	14