

Державна служба України з надзвичайних ситуацій
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності
Факультет психології та соціального захисту
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДО ЗАХИСТУ ДОПУЩЕНО
Начальник кафедри практичної
психології та педагогіки
доктор психологічних наук,
професор, полковник служби
цивільного захисту
_____Роксолана СІРКО
«__» _____ 2026 року

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

на тему: *«ПСИХОПРОФІЛАКТИКА ОСОБИСТІСНОЇ ТА СИТУАТИВНОЇ
ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»*

Виконала:
здобувачка 4 року навчання денної
форми здобуття першого
(бакалаврського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія освітньо-
професійної програми
Екстремальна та кризова психологія
Аделіна СЕНЬКІВ
Керівник Тарас МАТВІЙЧУК
Рецензент Ліліана КУДРИК

Львів 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ВИМІРІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ	7
1.1 Поняття особистісної та ситуативної тривожності в психологічній науці	7
1.2 Психологічні механізми трансформації тривожних станів особистості в умовах хронічного вітального стресу.....	13
1.3 Психопрофілактика як напрям кризової психологічної допомоги	19
Висновки до першого розділу	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТА СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ	
2.1 Характеристика вибірки та методів дослідження.....	52
2.2 Емпіричне дослідження особливостей тривожності молоді в умовах воєнного стану	29
2.3 Теоретичне обґрунтування програми комплексної психопрофілактики тривожних станів осіб юнацького віку	49
Висновки до другого розділу	52
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	57
ДОДАТКИ.....	62

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. На сучасному етапі розвитку українського суспільства спостерігається надзвичайно високий рівень психоемоційного напруження, зумовленого повномасштабною воєнною агресією та тривалим перебуванням населення в умовах небезпеки. За таких обставин особливої актуальності для кризової та екстремальної психології набуває вивчення психічних станів, що формуються під впливом пролонгованих вітальних загроз. Воєнний стан істотно трансформує звичний простір безпеки, переводячи його в площину постійної невизначеності, ризику та інформаційного перенавантаження. У цих умовах тривожність перестає бути виключно індивідуальною рисою особистості та набуває характеру масового психоемоційного феномену, що може виконувати як адаптивну, мобілізаційну функцію, так і спричиняти дезадаптацію, емоційне виснаження та порушення психологічного благополуччя.

Особливо вразливою до впливу воєнних подій є категорія осіб юнацького віку, оскільки саме цей період характеризується інтенсивним формуванням ідентичності, професійного самовизначення, системи цінностей і життєвих перспектив. Порушення стабільності соціального середовища, вимушена зміна умов навчання, соціальної взаємодії та планів на майбутнє посилюють прояви як ситуативної, так і особистісної тривожності. У довготривалій перспективі це може негативно впливати на психічне здоров'я, соціальну адаптацію та професійне становлення молоді.

У науковому ракурсі проблемою тривожності особистості займалися вчені як: А. Адлер, Г. Айзенк, А. Бек, В. Гродська, А. Дзюбак, К. Ізард, Х. Ільків, Л. Карамушка, С. Кузікова, О. Маурер, С. Максименко, Р. Мей, В. Райх, К. Роджерс, Ч. Спілбергер, Д. Тейлор, П. Тіллх, Т. Титаренко, З. Фройд, А. Фройд, Е. Фромм, К. Хорні, Р. Яремко.

Актуальність дослідження підсилюється тим, що тривала воєнна агресія спричиняє трансформацію тривожних станів. Якщо на початку війни тривога мала переважно мобілізуючий, адаптивний характер і виконувала функцію психологічного захисту, то в умовах хронічного стресу вона переходить у фазу дистресу, поступово виснажуючи адаптаційні ресурси молоді. Це створює підґрунтя для формування стійких психосоматичних розладів, депресивних станів та дезадаптивних форм поведінки. Крім того, тривале перебування в ситуації невизначеності, загрози життю та порушення звичного соціального середовища може зумовлювати зниження рівня саморегуляції, втрату відчуття контролю над власним життям і формування набутої безпорадності. У юнацькому віці, коли відбувається активне становлення особистісної ідентичності та життєвих перспектив, подібні процеси набувають особливої гостроти та можуть негативно впливати на подальший психічний розвиток.

Сучасні реалії засвідчують, що звичні підходи до надання психологічної допомоги не завжди відповідають рівню та тривалості психоемоційного навантаження. Постійний стрес, небезпека й невизначеність потребують створення спеціалізованих програм психопрофілактики, адаптованих до умов кризової ситуації. У таких обставинах важливо не лише зменшувати прояви тривоги, а й розвивати життєстійкість, уміння справлятися зі стресом і використовувати власні внутрішні ресурси.

Психопрофілактика повинна бути спрямованою на підтримку молоді, допомогу у відновленні впевненості в собі та формуванні відчуття контролю над власним життям. Саме такий підхід сприяє збереженню психічного здоров'я та підвищенню адаптаційних можливостей у складних умовах сьогодення.

Об'єкт дослідження: особистісна та ситуативна тривожність осіб юнацького віку.

Предмет дослідження: психопрофілактика особистісної та ситуативної тривожності осіб юнацького віку в умовах воєнного стану

Мета дослідження: теоретичне та емпіричне дослідження впливу воєнного стану на рівень тривожності осіб юнацького віку.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз особливостей особистісної та ситуативної тривожності осіб юнацького віку в умовах воєнного стану на основі праць зарубіжних та вітчизняних науковців.
2. Емпірично дослідити рівень особистісної та ситуативної тривожності осіб юнацького віку та виявити чинники, що впливають на її прояви.
3. Розробити психопрофілактичну тренінгову програму, спрямовану на зниження рівня тривожності та формування стійкості до стресу в осіб юнацького віку в умовах воєнного стану.

Методи дослідження.

- теоретичні: аналіз, синтез, систематизація, узагальнення наукових даних та порівняння результатів попередніх досліджень для з'ясування стану та ступеня вивчення окресленої проблеми в науковій літературі;
- емпіричні: опитування за такими методиками: «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна, методика «Копінг тест» Р. Лазаруса, «Тест на визначення рівня стресостійкості (Perceived Stress Scale, PSS-10)», «Шкала життестійкості» Коннора-Девідсона, «Шкала самооцінки проявів ПТСР (PCL-5)», «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)» адапт. Ю. Мельника, А. Стадніка.
- статистичні: відсотковий та кореляційний аналіз (для встановлення зв'язків між показниками було застосовано метод лінійної парної кореляції з використанням коефіцієнта Спірмена IBM SPSS Statistics.

Теоретичне значення. У кваліфікаційній роботі розглянуто поняття особистісної та ситуативної тривожності, її прояви та механізми формування у юнацькому віці, проаналізовано наукові концепції та підходи до вивчення тривожності, а також теоретично обґрунтовано методи психодіагностики та психопрофілактики тривожних станів у молоді в умовах воєнного стану.

Практичне значення полягає в тому, що на основі результатів дослідження розроблено психопрофілактичну програму «Зниження особистісної та ситуативної тривожності в осіб юнацького віку», яку можуть використовувати практичні психологи закладів освіти, центрів психологічної підтримки та молодіжних організацій для профілактики тривожності, формування стресостійкості та розвитку ефективних копінг-стратегій у молоді.

Гіпотеза дослідження: рівень сприйнятого стресу та резильєнтності у осіб юнацького віку впливає на рівень їхньої особистісної та ситуативної тривожності в умовах воєнного стану.

Експериментальна вибірка. Емпіричну базу дослідження склали 37 студентів Львівського державного університету безпеки життєдіяльності. Вибіркову сукупність сформували особи юнацького віку, серед яких 28 жінок та 9 чоловіків.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаної літератури (42 джерела, у тому числі основний обсяг роботи – 61 сторінок. Загальний обсяг роботи становить 119 сторінок. У роботі подано загалом 1 таблицю, 12 рисунків, додатки займають 58 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ У ВИМІРІ ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ

1.1. Поняття особистісної та ситуативної тривожності в психологічній науці

Найважливішою методологічною основою наукових досліджень є не лише точне визначення термінів, а й їхнє розмежування від інших категорій зі схожим значенням. Якщо основні відмінності між відповідними поняттями не визначені чітко, це ускладнює обґрунтування правильності тверджень.

У ході нашого дослідження особливе місце займає розмежування понять «тривога» та «тривожність». Їх багатозначність та невизначеність у психології можна пояснити різними підходами до їх інтерпретації. Тому аналіз та чітке розмежування цих термінів дають можливу систематизацію існуючих концепцій, а також визначення ключових методологічних аспектів при дослідженні проблеми зменшення занепокоєння у молоді в умовах війни, коли рівень психоемоційного стресу значно зростає.

Дана тема є однією з ключових і водночас завжди актуальних у психології. Феномен тривоги та тривожних станів став предметом всебічного теоретичного аналізу в наукових працях видатних класиків, зокрема З. Фрейда, який розробив три підходи до розуміння даного питання. К. Хорні – у межах концепції базальної тривожності, а також у дослідженнях А. Адлера, Е. Фромма, Г. Саллівана, Дж. Тейлора.

Особливої актуальності дослідження тривожності набуває в умовах війни, коли рівень невизначеності, небезпеки та психоемоційного навантаження значно зростає. У зв'язку з цим важливим є вивчення особливостей переживання, а також

пошук ефективних шляхів її зниження та психологічної підтримки в кризових умовах.

У рамках своєї теорії індивідуальної особистості, центральним поняттям якої є комплекс неповноцінності, А. Адлер розглядає тривожність як окрему рису, що виникає внаслідок втрати відчуття приналежності до соціального оточення. На його думку, вона тісно пов'язана зі страхом: занепокоєна людина боїться, що її не приймуть або що вона не виправдає очікувань інших. Він також наголошував, що будь-яка людська поведінка є цілеспрямованою. У цьому контексті ця риса виконує функцію, пов'язану зі страхом невдачі та почуттям власної недосконалості [25].

У своєму дослідженні, присвяченому тривожності в контексті історичного розвитку людства, Е. Фромм висунув концепцію «природних соціальних зв'язків». На його думку, коли люди не відчувають себе частиною природи і втрачають первинні відносини зі світом, вони починають відчувати себе знесиленими, переживають глибоке відчуття небезпеки, самотності, сумнівів та неспокою [21].

Дж. Тейлор розглядає тривожність як стійку рису особистості, яка має мотивуючий вплив на людську поведінку. Вона охоплює як когнітивний компонент (думки, очікування, оцінки) так і соматичний (фізіологічні реакції організму). Водночас рівень занепокоєння визначає інтенсивність реакції на стресові ситуації та впливає на результати діяльності: помірний рівень може мобілізувати внутрішні ресурси, тоді як надмірний – ускладнює прийняття рішень та знижує продуктивність [39, с. 285].

У рамках змістового аналізу термінів «збудження» та «тривога» важливо зазначити, що в англійській мові ці два явища позначаються одним і тим самим терміном «anxiety». Натомість в українській ці терміни мають різне значення і вживаються для позначення різних психологічних явищ [23].

Ми повністю погоджуємося із наведеними поглядами, відповідно до яких тривожність розглядається як індивідуальна властивість особистості, тобто

відносно стійка риса, що проявляється у схильності до надмірного хвилювання та переживання стану тривоги в ситуаціях, які суб'єктивно сприймаються як загрозові [20].

Тривога, своєю чергою, трактується як емоційний стан, що супроводжується відчуттям неспокою, напруження, побоюванням і передчуттям небажаних або невизначених подій. Вона може свідчити про недостатній рівень адаптації особистості до змін у навколишньому середовищі та труднощі у швидкому й адекватному реагуванні на них [11].

Поняття «тривога» можна класифікувати за кількома критеріями. Зокрема, в еволюційному аспекті розрізняють базову та вторинну тривогу. За рівнем ситуативної вираженості – нормальну та патологічну. За рівнем об'єктивації виділяють вітальну та соціальну тривогу. Крім того, за результативністю її поділяють на конструктивну, яка сприяє адаптації, та деструктивну, що, навпаки, ускладнює діяльність і негативно впливає на психічний стан особистості [23, с 72].

Ч. Спілбергер визначає центральним елементом тривоги відчуття загрози, оскільки стан тривоги виникає тоді, коли людина сприймає певний подразник або ситуацію як таку, що містить актуальні чи потенційні елементи небезпеки, шкоди або загрози [37].

Г. Гулько зазначає, що в більшості випадків, формулюючи сутність поняття «тривога», дослідники спираються на визначення Спілбергера. Він використовував цей термін для опису неприємного емоційного стану, який характеризується суб'єктивним відчуттям занепокоєння та похмурих передчуттів, а на фізіологічному рівні супроводжується активацією автономної нервової системи [6].

Таке розмежування має важливе значення для наукових досліджень і практичної діяльності, оскільки дозволяє більш точно визначати причини виникнення тривожних переживань, а також обирати відповідні методи їх

діагностики та корекції. Крім того, воно дає змогу враховувати як ситуативні чинники впливу, так і індивідуально-психологічні особливості особистості.

У науковій літературі тривога розглядається як багатовимірний феномен, що проявляється як на фізіологічному, так і на поведінковому рівнях. Для кращого розуміння її структури та особливостей прояву доцільно звернутися до класифікацій симптомів, запропонованих дослідниками.

С. Томчук виокремлює дві групи симптомів тривоги. До першої належать соматичні симптоми, тобто внутрішні симптоми, що виникають у відповідь на очікування небезпеки. До другої групи належать зовнішні поведінкові реакції, що проявляються в надзвичайних ситуаціях.

Серед внутрішніх проявів тривоги виокремлюються прискорене серцебиття, сухість у роті, відчуття жару, слабкість у ногах, тремтіння рук, холод у ділянці сонячного сплетіння, біль у животі, підвищена вологість долонь, відчуття незграбності, свербіж та інші подібні стани.

Поведінкові симптоми включають труднощі з розслабленням, погіршення концентрації уваги, втрату довіри до оточуючих, а також схильність уникати потенційно кризових ситуацій [9].

Стани тривоги слід розглядати у взаємозв'язку зі страхом. К. Ясперс характеризує їх як емоційний переживання без яскраво вираженого об'єкта та характеризує як «вільно плаваючий» стан. З іншого боку, побоювання завжди викликається конкретним подразником або ситуацією, що становить реальну чи потенційну загрозу для життя, здоров'я чи благополуччя людини.

Обидва феномени можуть виступати природною відповіддю на небезпеку. Водночас перший із них належить до «безпредметних переживань» і лише за наявності спрямованості набуває визначеного змісту. Таким чином, страх характеризується чіткою об'єктною спрямованістю, тоді як відповідний емоційний стан не має однозначної прив'язаності до джерела [41].

Патологічні прояви другого феномена особливо очевидні у випадку специфічних фобій, які характеризуються інтенсивними та стійкими реакціями на певні об'єкти або ситуації [17, с. 13].

Страх, так само як і гнів та радість, вважається однією з основних емоцій, на основі яких у процесі природної еволюції сформувалися більш складні вторинні почуття, такі як сором, провина та смуток. Д. Карнегі пропонує багатовимірну систематизацію страху, класифікуючи його за обставинами виникнення (ситуативний та особистісний), за тривалістю перебігу (гострий та хронічний), за походженням (інстинктивний та соціально зумовлений), а також за типом загрози (реальна – за наявності об'єктивної небезпеки – та уявна – що виникла на рівні уявлень).

Залежно від інтенсивності проявів вчений розрізняє це емоційне явище у вигляді широкого спектру, що простягається від екстремальних форм, таких як жах і паніка, до більш помірних форм – власне страху, тривоги, побоювання, занепокоєння та неспокою.

Підкреслюється, що як у переживанні страху, так і в станах тривоги існує спільний емоційний компонент: відчуття внутрішньої напруги, неспокою та хвилювання, що відображає сприйняття загрози або дефіциту суб'єктивного почуття безпеки [24].

Характерною ознакою тривожного стану є невідповідність сили емоційної реакції об'єктивному рівню загрози: переживання часто є значно інтенсивнішим, ніж сама небезпека. Отже, страх і тривога належать до емоційних станів, що виникають у відповідь на різні психологічні механізми та умови.

Узагальнюючи, тривогу можна визначити як природну реакцію організму на потенційну небезпеку, що виконує сигнальну функцію та попереджає про можливу загрозу. Водночас у подібних ситуаціях може формуватися інший емоційний стан – страх, який характеризується більшою інтенсивністю переживання та виникає у

відповідь на реальну або уявну небезпеку. Такий стан мобілізує ресурси особистості, сприяючи підвищенню обережності та пришвидшенню реагування на потенційно небезпечні обставини.

Поряд із визначенням сутності тривожності, дослідники також виокремлюють її різновиди та рівні прояву. Зокрема, Ч. Спілбергер – фахівець у галузі клінічної психології, психометрики, психології особистості, емоцій і стресу – розробив шкалу для вимірювання цього стану. У межах своєї концепції він запропонував розрізняти два основні типи: особистісну тривожність як відносно стійку індивідуальну характеристику та ситуативну (реактивну) тривожність як тимчасову реакцію на конкретні обставини.

Особистісну тривожність розглядають як стійку схильність індивіда до переживання занепокоєння та внутрішнього напруження щодо широкого кола суб'єктивно значущих ситуацій. Вона виступає базовою характеристикою особистості, яка формується переважно в ранньому дитинстві та зберігає відносну стабільність упродовж життя [42].

Такий тип тривожності проявляється у вигляді типової, відносно незалежної від конкретних обставин реакції – підвищеного емоційного напруження у відповідь як на реальні, так і на уявні загрози для особистості. Водночас цей феномен рідко існує ізольовано, а взаємодіє з іншими психологічними характеристиками.

Зокрема, підвищений рівень особистісної тривожності може сприяти формуванню мотивації уникнення невдачі, схильності до уникнення відповідальності, зниженню впевненості у власних можливостях, а також обмеженню активності в ситуаціях соціальної взаємодії чи конкуренції.

Крім того, високий рівень особистісної тривожності часто пов'язаний із підвищеною чутливістю до оцінювання з боку оточення, тенденцією до негативної інтерпретації подій і схильністю до когнітивних викривлень. Це може

ускладнювати процес адаптації, знижувати ефективність діяльності та негативно впливати на психоемоційне благополуччя особистості.

Водночас помірний рівень тривожності може виконувати адаптивну функцію, сприяючи мобілізації ресурсів, підвищенню відповідальності та більш ретельному ставленню до діяльності.

Ситуативна тривожність характеризується суб'єктивними емоційними переживаннями, такими як напруження, занепокоєння, заклопотаність та нервовість. Вона виникає як емоційна реакція на стресові обставини та може відрізнитися за інтенсивністю й динамікою протягом часу.

Цей тип тривожності проявляється у різних людей по-різному, залежно від конкретної ситуації: у одних вона має чітко окреслену форму, у інших – зовсім не проявляється. Наприклад, серед студентів спостерігається підвищене занепокоєння під час іспитів, тоді як в інших, менш стресових обставинах, вони поведуться більш впевнено та спокійно.

У деяких молодих людей особливий стан занепокоєння виникає під час спілкування з особами протилежної статі, а для інших складними стають телефонні розмови чи інші ситуації, що потребують безпосереднього контакту.

Варто зазначити, що ситуативна тривожність є адаптивною реакцією організму на потенційно складні чи небезпечні обставини, оскільки вона мобілізує увагу та ресурси особистості, допомагаючи швидше реагувати на зовнішні подразники. Однак надмірна інтенсивність таких станів може ускладнювати соціальну взаємодію та знижувати ефективність діяльності [14].

1.2. Психологічні механізми трансформації тривожних станів особистості в умовах хронічного вітального стресу

У воєнний час тривожність перетворюється не лише на виключно особисте переживання, а проявляється як явище суспільне. Постійна небезпека, інформаційне перенавантаження, невизначене майбутнє та втрата відчуття безпеки призводять до тривалого емоційного перевантаження. У такій ситуації вона набуває форми своєрідного «коду нації», що відображає загальний психологічний стан населення. Для молодого покоління означає жити в реальності, де їхнє відчуття безпеки пригнічене, що має значний вплив на формування їхньої ідентичності.

За словами В. Станчишина, війна розгортається не лише на фізичних полях бою, а й на рівні внутрішнього світу людини, де особливої уваги потребує збереження цілісності психіки [19, с. 40].

Врахування чинників, що детермінують тривожність, дає змогу краще зрозуміти її вплив на психічне та фізичне здоров'я людини та збільшує ефективність заходів, спрямованих на подолання цього явища. Більш детальний аналіз зазначених умов дозволяє висвітлити складність цього явища, виявити специфіку його проявів у повсякденному житті людини та оцінити його значення для якості життя.

Війна – це критична, особливо виснажлива обстановка для цивільного населення та військових, яка спричиняє тривалий стрес і є практично неконтрольованим фактором. Наразі, на п'ятому році повномасштабного вторгнення, його неминучі прояви – такі як вибухи, сирени повітряної тривоги, присутність військ на вулицях, руйнування інфраструктури, обмеження повсякденного життя, а також численні жертви та поранення – стали постійною психотравматичною реальністю для більшості українців і мають значний вплив на їхнє психологічне благополуччя.

Серед основних чинників, що сприяють посиленню рівня тривожності в таких умовах, можна виокремити страх перед ворожими діями, зниження рівня матеріального добробуту, хронічний стрес, пов'язаний з обстрілами, обмежений

доступ до кваліфікованої медичної допомоги, вимушені міграції, відсутність ефективних методів лікування, занепокоєння за власне життя, втрата близьких, заходи з евакуації, соціальна ізоляція, інформаційне перенавантаження та поширення неправдивої інформації в ЗМІ, а також недостатня психосоціальна підтримка та інші фактори [36].

У сучасному медіапросторі цифрові ЗМІ продукують значну кількість новинних статей, аналітичних дописів, відеосюжетів та іншого контенту. Цей інформаційний потік часто містить контраверсійну, необґрунтовану або неповну інформацію, що ускладнює для окремої людини ефективне відокремлення вагомих відомостей та оцінку їхнього значення. Надмірний потік відволікає увагу, порушує концентрацію, ускладнює критичний аналіз подій і може призвести до «інформаційного паралічу», коли через перенасичення даних неможливо прийняти зважене рішення. Тривале перебування в таких умовах сприяє когнітивній втомі, зменшенню запасу розумових ресурсів та підвищенню рівня тривоги.

Згідно з результатами досліджень 2023 року, українське суспільство є надзвичайно активним у інформаційному просторі: приблизно 40% громадян щодня проводять від 4 до 6 годин, користуючись смартфоном, який вони вважають основним джерелом медіаконтенту. Особливо цікаво, що майже третина опитаних близько 27% відчуває потребу стежити за новинами щогодини, тоді як лише 10% опитаних повністю відмовляються від споживання новин [22].

Така динаміка зумовлена особливими факторами, серед яких війна відіграє провідну роль: в контексті регулярних бойових дій та обстрілів інформація про обстановку на передовій (повітряні тривоги, переміщення ракет, зміни на фронті) стає нагальною потребою. Для українців регулярне моніторингу новин стає не лише звичною справою, а й життєво важливою практикою, що допомагає пристосовуватися до непередбачуваних загроз.

Незважаючи на об'єктивну потребу дотримуватися поінформованості, надмірне споживання новинного контенту має суттєві від'ємні наслідки.

За даними Американської психіатричної асоціації, сучасні засоби масової інформації часто висвітлюють негативні аспекти, перетворюючи новинний потік на постійне джерело психологічного стресу [27]. Таке надмірне споживання негативно впливає на психіку:

- Постійний потік невтішних новин виснажує адаптаційні можливості психіки та збільшує вразливість людей до стресу;
- Надмірна концентрація уваги на трагічних подіях, на які глядач не має жодного впливу, зумовлює почуття втрати контролю та викликає тривожні й неприємні роздуми, як від яких важко позбутися;
- Велика кількість неупорядкованої негативної інформації створює перевантаження когнітивної системи, що призводить до виснаження, зниження концентрації та емоційного вигорання.

Окрім раніше згаданих особливостей споживання інформації, фахова література пропонує ще одну детальний опис чинників, що викликають занепокоєння у воєнний час: до них належать як безпосередні фізичні загрози, так і суттєві соціально-психологічні зміни [31].

Першим і, мабуть, найочевиднішим фактором є безпосередня загроза життю: постійний ризик отримання важких травм або загибелі стає головною причиною станів сильного занепокоєння, адже турбота про власну безпеку та благополуччя близьких не тільки виснажує нервову систему, а й створює сприятливе підґрунтя для розвитку тривалих психічних розладів, які супроводжуються тривалим відчуттям тривоги.

Ще одним фактором є травматичні події та переживання: військові конфлікти супроводжуються екстремальними стресовими факторами, такими як вбивства,

вимушена розлука з близькими або знищення майна, що спричиняє глибокі психічні травми та часто призводить до посттравматичного стресового розладу.

Третій аспект – це соціальна дезорієнтація: війна знищує звичний соціальний порядок і значно погіршує життєві умови, внаслідок чого людина втрачає відчуття контролю над власним існуванням, переживає відчуження та повну невпевненість у власному майбутньому.

Війна трансформує усвідомлення власної смертності, яке замість абстрактного поняття стає повсякденною реальністю, і викликає глибоку екзистенційну кризу, що змушує людину радикально переосмислити свої життєві цілі. Грунтуючись на досвіді В. Франкла та принципах логотерапії, можна стверджувати, що навіть в умовах крайнього страждання пошук сенсу стає вирішальним фактором для збереження психічної стабільності. Водночас безпосередня близькість смерті має двоякий ефект: вона може одночасно паралізувати індивіда страхом і безсиллям та поглибити його відчай, але також стати потужним імпульсом для переоцінки пріоритетів, відкриваючи шлях до пошуку глибшого та автентичнішого сенсу існування [29].

Війна не тільки становить зовнішню загрозу існуванню, а й є потужним руйнівним чинником, що порушує внутрішню стійкість людини. Вона радикально впливає на світогляд і підриває психологічну стійкість, руйнуючи звичні ієрархії цінностей та базові уявлення про безпеку світу. Ситуація повної невизначеності часто ставить особистість перед явищем, яке В. Франкл назвав «екзистенційною порожнечою». Це специфічний стан духовної порожнечі, що супроводжується втратою сенсу, хронічною апатією та відчуттям відчуження від власного життя. У контексті тривалого збройного конфлікту ця порожнеча набуває все більших масштабів і приймає риси колективної травми. Процес деіндивідуалізації посилюється через втрату основних ознак власної ідентичності: професійного розвитку, соціального статусу, культурної приналежності.

За Ф. Перлзом, тривога – це руйнівна сила, яка відриває людину від її поточного досвіду «тут і зараз». Замість того, щоб жити повноцінним життям у даний момент, людина потопає у безперервному аналізі та міркуваннях про майбутні сценарії, що виснажує її внутрішні ресурси. Така зацикленість на очікуваннях блокує природну спонтанність – фундаментальну умову автентичного самовираження та особистісного розвитку – і перетворює динамічний процес розвитку на обмежуюче та тривожне планування [21].

У наш час багато людей перебувають у пастці переконання, що реальне життя почнеться лише після завершення війни, тоді як зараз вони сприймають сьогодення як нудну перерву. Цей психологічний стан відомий як синдром відкладеного життя – стан, у якому людина постійно чекає на «кращі часи», ігноруючи реальність. Основними ознаками цього синдрому є зосередженість на уявному, безхмарному майбутньому, нескінченне очікування відповідного моменту та відмова від простих життєвих радощів [26].

У такому стані ми стаємо пасивними спостерігачами власної долі і вимірюємо дні лише тим, скільки етапів ще відділяє нас від перемоги чи повернення додому. Однак слід пам'ятати, що таке сприйняття реальності є надзвичайно виснажливим для нервової системи. Якщо ми віримо, що справжнє життя ще попереду, а поточні події – лише тимчасова «чернетка», ми втрачаємо здатність бути присутніми в моменті та позбавляємо себе необхідних ресурсів, щоб боротися й відновлюватися вже сьогодні.

Згідно з гуманістичною теорією К. Роджерса, тривожність розглядається як наслідок глибокої невідповідності між справжньою сутністю особистості та очікуваннями, які покладає на неї суспільство. У контексті війни цей конфлікт ускладнюється: коли ми змушені діяти під зовнішнім тиском або пристосовуватися до певних норм, ігноруючи при цьому власні цінності, виникає гостра внутрішня напруга [7].

Вчений підкреслив, що тривожність є наслідком розриву між нашим «справжнім «я» (тим, ким ми є насправді в даний момент) та «ідеальним образом», який сформувався під впливом нашого оточення.

Отже, шлях до зменшення рівня тривожності полягає у поверненні до нашої автентичності. Психічне благополуччя можливе лише тоді, коли людина має простір, що дозволяє їй вільно реалізовуватися та розвивати свій потенціал, незалежно від зовнішніх обставин.

1.3. Психопрофілактика як напрям кризової психологічної допомоги

Війна глибоко похитнула звичний для нас спосіб життя, що неминуче позначається на психологічному стані українців як на індивідуальному, так і на колективному рівні. Наявність стресу, тривоги, депресії та посттравматичного стресового розладу є наслідком перебування в умовах інтенсивних і швидких змін без достатніх психологічних ресурсів для їх уникнення.

За таких обставин молодь заслуговує на особливу увагу, адже саме вона відіграє ключову роль у майбутньому розвитку та відбудові країни. Водночас ця група є найбільш вразливою до наслідків кризових ситуацій через психологічні особливості, пов'язані з віком. Війна породжує для них значну невизначеність у питаннях освіти, професійного розвитку, міжособистісних стосунків та самореалізації, що ускладнює виконання основних завдань, типових для їхнього покоління, призводить до фрустрації їхніх потреб та є причиною складних психоемоційних станів.

У межах цього дослідження ми взяли до уваги точку зору дослідників, які розглядають психопрофілактику як спеціалізовану галузь психологічної практики – цілеспрямований комплекс заходів, спрямованих на збереження, зміцнення та динамічний розвиток психічного благополуччя людини. У контексті війни цей

підхід набуває особливого значення, оскільки він зміщує фокус з простого полегшення симптомів на превентивний розвиток внутрішніх ресурсів людини [18].

Згідно з визначеними цілями, основна увага в психологічній профілактичній роботі наразі приділяється запобіганню стресовим та посттравматичним станам, спричиненим катастрофами великого масштабу, незалежно від того, чи мають вони природне чи техногенне походження. Надзвичайно важливим є запобігання надмірним психологічним навантаженням у суспільстві, яке опинилося в епіцентрі глобальної кризи; це стосується не лише економічних та політичних потрясінь, а й міжетнічних чи міжнаціональних конфліктів.

За таких умов психологічна профілактика стає системним превентивним механізмом, що дозволяє мінімізувати ризик колективної травми та сприяє підтримці соціальної стабільності шляхом зміцнення індивідуальної стійкості кожного громадянина [15].

У фаховій літературі термін «психопрофілактика» визначається як основна форма комплексної психологічної допомоги: вона спрямована на запобігання виникненню розладів психіки, забезпечення ефективної реабілітації людей із такими порушеннями, а також на систематичне підтримання та зміцнення ментального здоров'я, що безпосередньо пов'язано з принципами психогігієни. Така діяльність охоплює широкий спектр заходів та підходів – від надання індивідуальної підтримки до реалізації колективних стратегій, які в сукупності забезпечують підтримку високого рівня душевного благополуччя та адаптивності суспільства в цілому [38].

У цьому контексті супровід осіб юнацького віку у сучасній психології відіграє ключову роль. Особливе значення при цьому мають дослідження їхніх негативних емоційних станів, зокрема станів тривожності, аналіз їхніх потреб у психологічній допомозі, а також застосування ефективних методів психопрофілактики та психологічної підтримки.

Розвиток самосвідомості та навичок самоаналізу є важливими складовими профілактики стану тривожності. Уміння розпізнавати прояви та застосовувати практичні стратегії подолання стресу допомагає юнакам ефективно регулювати свої емоційні стани та поведінкові реакції у напружених ситуаціях.

Зростає кількість наукових відомостей про стан психічного здоров'я населення в умовах війни та збройних конфліктів, що супроводжується вдосконаленням підходів до профілактики тривожних розладів на основі міжнародного досвіду. Україна також активно впроваджує ці досягнення. Окрім традиційних методів, все більшого значення набувають цифрові інструменти, такі як онлайн-платформи з психології та мобільні додатки, що забезпечують доступ до психоосвітніх ресурсів, самостійно застосовуваних технік та онлайн-консультацій. Впровадження цих ресурсів сприяє ранньому виявленню причин для занепокоєння, розробці стратегій подолання труднощів та збереженню психологічного благополуччя. Водночас доступність та простота використання електронних форматів роблять ці ресурси особливо ефективними для представників молоді.

Умови надзвичайних ситуацій призводять до підвищення рівня тривожності, емоційної нестабільності та виснаження адаптаційних ресурсів людини. У такому контексті розвиток психологічної стійкості до стресу відіграє особливу роль як ключовий фактор профілактики тривожних розладів у юнаків.

У ситуації, що характеризується постійною загрозою та кризою екзистенційного характеру, доречно розглядати стресостійкість як інтегративну рису особистості: вона гарантує здатність людини ефективно протистояти інтенсивним і тривалим стресовим факторам, не порушуючи при цьому свого психічного та емоційної рівноваги. Ця риса є основою внутрішньої стабільності, яка дозволяє зберігати працездатність навіть в умовах екстремального стресу [7].

Розвиток стресостійкості ґрунтується на динамічній взаємодії когнітивних, емоційних та поведінкових ресурсів особистості; цей процес обумовлює здатність

людини успішно адаптуватися до нових складних життєвих реалій. Практично це виражається у здатності адекватно оцінювати складні життєві ситуації, уникаючи при цьому як надмірної катастрофізації, так і ігнорування реальних загроз. Важливим елементом є здатність регулювати власні емоційні реакції – це дозволяє людині залишатися функціональною навіть у моменти надзвичайного стресу, не піддаючись руйнівному впливу хвилювання.

Визначення психологічної природи стресостійкості є важливим не тільки з теоретичної, а й з практичної точки зору, оскільки воно є основою для розробки ефективних програм з її розвитку. Це особливо важливо в контексті формування стресостійкості як чинника профілактики тривожних станів у воєнний час.

Вчені підтверджують, що стійкість до стресу безпосередньо пов'язана зі зниженням як ситуативної, так і особистісної тривожності, що створює надійний психологічний захист від руйнівного впливу зовнішніх стресогенних факторів. Крім того, зміцнення внутрішньої стресостійкості призводить до підвищення самоефективності – віри у власну здатність долати труднощі – та розвитку суб'єктивного відчуття контролю над подіями, що є надзвичайно важливим для протидії почуттю власної безпорадності [40].

За таких обставин збереження позитивної та цілісної «Я-концепції» набуває особливого значення: вона становить внутрішнє підґрунтя, що охоплює стійкі уявлення про себе, адекватне почуття власної цінності та високий рівень самоприйняття. Міцно закріплена «Я-концепція» стає механізмом, що забезпечує збереження внутрішньої стабільності та самоповаги, навіть коли зовнішній світ руйнується. Завдяки цьому людина зберігає суб'єктивне відчуття контролю над подіями: замість того, щоб сприймати себе як пасивну жертву обставин, вона усвідомлює власну суб'єктивність та здатність до дії [16].

Вчені дослідили, що міцність емоційних зв'язків із найближчим оточенням, зокрема з батьками, є вирішальним чинником того, наскільки молодь здатна

впоратися з руйнівними наслідками травматичних подій. Конкретний спосіб, у який юнаки реагують на критичні виклики, тісно пов'язаний із моделями поведінки батьків: те, як близькі люди сприймають загрозу, та якість підтримки, яку вони надають, закладають основу для подальшої реабілітації [32].

Отже, злагоджені стосунки в родині та надійна підтримка є необхідним ресурсом для збереження внутрішньої стабільності. Це сприяє розвитку психологічної стійкості, яка, у свою чергу, забезпечує психологічне благополуччя та дозволяє людині успішно адаптуватися до екстремальних обставин.

Профілактика тривожності серед юнаків має будуватися на цілісному підході, метою якого є зміцнення внутрішніх ресурсів особистості та підвищення рівня її соціального середовища. У цьому контексті основна увага приділяється розвитку здорової самооцінки та здатності до емоційної саморегуляції, що дозволяє зменшити тенденцію до сприйняття неоднозначних ситуацій як загрозливих.

Ми спиралися на науковий підхід О. Журавльової та М. Шпака. Вони визначають емоційну саморегуляцію як специфічну систему дій – як розумових, так і вольових, що допомагає людині керувати своїми емоціями. Це може бути як свідоме посилення емоцій, коли це необхідно, так і їхнє стримування та заспокоєння. Саме завдяки даному механізму юнаки можуть ефективно контролювати свій стан та проявляти відповідну поведінку у дуже складних та стресових ситуаціях, не порушуючи при цьому меж суспільно-етичних норм [8].

Для кращого розуміння сутності цього явища слід звернутися до сучасних наукових підходів, які розглядають саморегуляцію не як стійку властивість, а як живий і динамічний процес. Можна сказати, що це внутрішня робота, яку особистість виконує щоразу, коли стикається з труднощами. Відзначимо, що в даний час існує чимало ефективних методів профілактики як ситуативної, так і особистісної тривожності.

Щоб ефективно боротися з тривожністю часто вдаються до тілесно-орієнтованих методів релаксації. Оскільки стрес завжди проявляється і фізично, ці техніки допомагають зняти м'язову напругу та заспокоїти нервову систему [30].

М'язова релаксація (за Джекобсоном): Це класичний прийом, який полягає у послідовному напруженні та миттєвому розслабленні різних груп м'язів. Такий контраст дозволяє тілу досягти стану глибокого спокою. сприяють зменшенню соматичних проявів напруги: тахікардії, порушень сну, головного болю, емоційної подразливості. Студенти, які систематично використовують такі методи, демонструють нижчі показники тривожності та вищий рівень академічної автономності [34].

Медитація та майндфулнес. Навички усвідомленості вчать молоду людину фокусуватися на теперішньому моменті. Концентрація на власному диханні допомагає «відпустити» нав'язливі думки, що значно зменшує фізичні прояви стресу. З посиленням на низку досліджень учені вказують на те, що практикування технік майндфулнес пов'язують з кращим безумовним прийняттям себе, вищою самооцінкою, автентичністю, меншою кількістю негативних автоматичних думок, більшою рішучістю до ухвалення рішень, пов'язаних з ризиком; здатністю регулювати негативні афекти. Майндфулнес посилює сприйняття, що веде до додаткових когнітивних змін – усвідомлення, що сприйняття не завжди правдиво відображає реальність та не є фактом [33].

У системі психопрофілактики особливе місце посідає аутогенне тренування (за Шульцем), яке через формули самонавіювання («мої руки теплі, дихання спокійне...») викликає стан спокою. Цей метод виявляється надзвичайно ефективним у видах діяльності, пов'язаних із підвищеною емоційною напруженістю та стресовим навантаженням. Використання прийомів аутотренінгу дає людині інструментарій для цілеспрямованої корекції власного настрою та самопочуття – це позитивно позначається на загальній працездатності та стані

соматичного здоров'я. Особи, які систематично практикують такі методи саморегуляції, отримують здатність раціонально розподіляти та економно витратити внутрішні ресурси в повсякденному житті, а за потреби – максимально мобілізувати сили для подолання критичних ситуацій. Таким чином, дана техніка виступає дієвим механізмом зміцнення як психологічного, так і фізичного здоров'я особистості в умовах тривалої нестабільності.

Окрім базових технік, фізичні вправи, такі як йога та стретчинг, також дають хороші результати. Водночас, вони поєднують фізичні вправи з правильним диханням, що забезпечує комплексний ефект. Елементи ароматерапії та масажу також є ефективними; так, наприклад, використання лавандової олії під час масажу рук допомагає швидко позбутися напруги та поліпшити емоційний стан [1].

У контексті психопрофілактики доцільно зазначити, що раціонально-емотивна поведінкова терапія (РЕПТ), розроблена А. Еллісом у межах когнітивного підходу, також пов'язаного з ідеями А. Бека, є ефективним напрямом для запобігання емоційним порушенням. Її основою є положення про визначальну роль уявлень, суджень і способів інтерпретації подій у формуванні емоційних реакцій та поведінки людини.

У психопрофілактичній практиці цей підхід спрямований на виявлення та трансформацію ірраціональних переконань, що можуть зумовлювати внутрішній дискомфорт і напруження. Його використання сприяє розвитку більш гнучкого мислення, підвищенню стресостійкості та формуванню конструктивних поведінкових стратегій [35].

Висновки до першого розділу

У результаті проведеного теоретичного дослідження було розмежовано та уточнено змістове наповнення категорій «тривога» та «тривожність», які, попри смислову близькість, мають різну психологічну природу.

З'ясувалося, що тривога проявляється у вигляді емоційного стану, що виникає епізодично, як ситуативна реакція на невизначену загрозу, що характеризується суб'єктивним відчуттям напруженості та очікуванням несприятливого розвитку подій. На відміну від цього, тривожність визначається як стійка та індивідуальна риса особистості, що відображає схильність людини часто відчувати занепокоєння в різноманітних життєвих ситуаціях, навіть за відсутності реальних та об'єктивних підстав для хвилювання.

Було встановлено, що страх є реакцією еволюційного походження на конкретну, реальну та відчутну небезпеку, яка безпосередньо становить загрозу для біологічного чи соціального існування індивіда. Натомість тривога є безпідставною або ірраціональною; вона спрямована в майбутнє і пов'язана з очікуванням потенційної, але невизначеної загрози.

Ми приділили особливу увагу розмежуванню ситуативної та особистісної тривожності, які вважаються важливими характеристиками психічного стану молоді.

Визначено, що ситуативна тривожність характеризується суб'єктивно пережитими емоціями напруження, занепокоєння та нервозності, що виникають як тимчасова реакція на стресові чи екстремальні обставини.

Особистісна тривожність розглядається як стабільна індивідуальна характеристика, що визначає поріг чутливості особистості до стресорів. Встановлено, що високий рівень схиляє особу сприймати широке коло об'єктивно безпечних ситуацій як загрозливі, що в умовах тривалого воєнного стану

призводить до хронізації емоційного напруження та виснаження адаптаційних ресурсів організму.

Юнацький вік є надзвичайно вразливим до деморалізуючих факторів війни. Такий стан обумовлений інтенсивним процесом формування особистості та високим рівнем очікувань, характерним для цього періоду. Прагнення реалізувати свій потенціал і побудувати майбутнє вступає у гострий конфлікт з реаліями війни, де неможливість контролювати ситуацію створює сприятливе підґрунтя для тривалого відчуття тривоги. Розбіжність між соціальними очікуваннями молоді та обмеженими можливостями їх реалізації в умовах війни викликає внутрішню напругу, що закріплює тривожність як постійну рису особистості.

Безперервна загроза життю в умовах війни перетворює тривогу, яка спочатку є потрібною захисною реакцією, на виснажливий стан, що тяжко позначається на психічному стані. Травматичні події та пов'язані з ними спогади закріплюють занепокоєння, створюючи ризик розвитку посттравматичного розладу. Соціальна дезорієнтація, тобто порушення нормального життя та невизначеність щодо майбутнього, призводить до втрати орієнтирів у молоді, перетворюючи хвилювання на постійний фон їхнього повсякденного життя.

Руйнівний вплив засобів масової інформації є ще одним джерелом стресу. Постійний потік негативних звісток та маніпулятивного контенту посилює відчуття небезпеки та викликає стан «інформаційного перевантаження». Це заважає людям критично оцінювати реальність і лише загострює емоційне виснаження. За таких обставин тривога перестає бути простим почуттям і перетворюється на складний психотравматичний фактор, що вимагає негайної психологічної допомоги.

Ефективна психопрофілактична робота з тривожністю осіб юнацького віку має бути комплексною. По-перше, це застосування тілесно орієнтованих технік, які знімають м'язову напругу та стабілізують стан у момент стресу. По-друге, це

робота з ірраціональними переконаннями, що допомагає змінити нав'язливі негативні думки та «катастрофічне» мислення.

Важливою складовою є також зміцнення «Я-концепції» – формування впевненості у власних силах та здатності долати труднощі. Разом із підтримкою близьких це створює надійний ресурсний фундамент для особистості. Такий підхід дозволяє не лише знизити симптоми тривоги, а й сформувати стійкі механізми саморегуляції та відновити почуття безпеки навіть в умовах невизначеності.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ОСОБИСТІСНОЇ ТА СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

2.1. Характеристика вибірки та методів дослідження

На основі теоретичного аналізу особистісного та ситуативної тривожності осіб юнацького віку, ми підібрали кілька психодіагностичних методик, які, на нашу думку, відповідають цілям даного дослідження.

Серед них «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна, методика «Копінг тест» Р. Лазаруса, «Тест на визначення рівня стресостійкості (Perceived Stress Scale, PSS-10)», «Шкала життєстійкості» Коннора-Девідсона, «Шкала самооцінки проявів ПТСР (PCL-5)», «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)» адапт. Ю. Мельника, А. Стадніка. Вибір цих методик визначається тим, що вони відповідають меті дослідження, враховують вікові особливості респондентів, є зрозумілими та дозволяють отримати значущі результати під час їхнього аналізу.

Метою цього дослідження є визначення та аналіз рівня тривожності у юнаків у екстремальних ситуаціях. Усього в дослідженні взяли участь 37 осіб. Вибірка складалася з 28 представниць жіночої статі (75,7 % від загальної кількості) та 9 представників чоловічої статі (24,3 %). Вік учасників становив від 17 до 23 років.

Діагностика була проведена дистанційно за допомогою автоматизованої інформаційної системи «Я-ПСИХОЛОГ», що дозволило оптимізувати процес тестування та аналіз результатів. Зібрані дані згодом були систематизовані в таблицях Excel з метою виявлення основних показників та визначення можливих взаємозв'язків між досліджуваними параметрами.

З метою оцінки рівня тривожності було розглянуто різні методики для психологічної діагностики, і в результаті було обрано методику «Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна [2].

Опитувальник містить 40 запитань-суджень, з яких 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала «Як ви себе почуваєте в цей момент?») та 21-40 – для визначення особистісної тривожності (шкала «Як ви себе почуваєте зазвичай?»). До кожного запитання пропонують 4 варіанти відповіді за ступенем інтенсивності («зовсім ні», «мабуть, так», «правильно», «цілком правильно») – для шкали реактивної тривожності, та 4 варіанти відповіді за частотою («майже ніколи», «іноді», «часто», «майже завжди») – для шкали особистісної тривожності.

У рамках даної методики виділяють дві підшкали. Перша з них – шкала стану тривоги (ситуативної тривожності) – спрямована на оцінювання актуального емоційного стану людини, тобто того, як респонденти почуваються «у даний момент». Вона розглядається як тимчасовий емоційний стан, що проявляється у переживаннях напруженості, хвилювання, стурбованості та внутрішнього неспокою і зазвичай виникає як відповідь на стресові обставини та може змінюватися за силою прояву і тривалістю залежно від ситуації. Друга субшкала – шкала особистої тривожності, призначена для оцінки відносно стійких рис особистості, зокрема схильності людини до переживання тривоги, дозволяє оцінити рівень внутрішнього спокою, впевненості в собі та суб'єктивного відчуття безпеки.

Аналізуючи результати тесту, слід враховувати, що загальний бал за кожною субшкалою може становити від 20 до 80 балів. Чим вищий бал, тим яскравіше виражений рівень ситуаційної або особистісної тривожності. Для загальної інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовні порогові значення: до

30 балів – низький рівень, від 31 до 44 балів – середній рівень, 45 балів і вище – високий рівень.

Для визначення основних стратегій подолання, які використовує людина для боротьби з негативними наслідками стресових ситуацій, у ході даного дослідження було застосовано «Копінг-тест» Р. Лазаруса. У межах методики розглядаються такі типи стратегій подолання стресу: конфронтація, дистанціювання, самоконтроль, пошук соціальної підтримки, прийняття відповідальності, втеча або уникнення, планування вирішення проблеми та позитивна переоцінка [28].

Респонденту надається 50 тверджень, що описують можливі способи реагування на складні життєві ситуації. Надалі він оцінює, наскільки часто кожен із запропонованих варіантів відповідає його власній поведінці.

Діагностику стресостійкості ми провели завдяки опитувальнику «Тест на визначення рівня стресостійкості (Perceived Stress Scale, PSS-10)», який є одним із найпоширеніших інструментів для визначення цієї властивості. Незважаючи на те, що він був розробленим у 1983 році, методика й досі активно використовується, оскільки дозволяє визначити, яким чином різні життєві обставини впливають на емоційний стан людини та інтенсивність переживаного нею напруження [4].

Респондентам пропонується визначити частоту переживань, пов'язаних зі стресом, протягом останнього місяця. Для цього використовується шкала відповідей: «ніколи», «майже ніколи», «іноді», «досить часто», «дуже часто». Методика включає 10 запитань, спрямованих на оцінку суб'єктивного рівня напруження. В межах даної системи може здійснюватися аналіз окремих підшкал, зокрема сприйняття безпорадності (питання 1, 2, 3, 6, 9, 10), яке відображає відчуття втрати контролю над обставинами, власними емоційними станами та поведінковими реакціями, а також брак самоефективності (питання 4, 5, 7, 8), що характеризує уявлення людини про власну неспроможність ефективно долати труднощі та вирішувати життєві проблеми.

Шкала сприйнятого стресу є важливим діагностичним інструментом, оскільки вона дозволяє оцінити суб'єктивне ставлення людини до подій у її житті, що має особливе значення, зокрема, для планування психологічних заходів та контролю динаміки психотерапевтичного процесу. Навіть у схожих життєвих обставинах та за однакових подій протягом певного періоду різні люди можуть інтерпретувати власний досвід у різний спосіб. Відповідно, це призводить до відмінностей у загальному балі за шкалою: одна людина може демонструвати низький рівень відчутого напруження, тоді як інша — навпаки, високий. Отже, результати відображають насамперед індивідуальні відмінності у сприйнятті, що є цінним для психологічного огляду.

«Шкала життестійкості» Коннора-Девідсона дозволила нам визначити рівень життестійкості респондентів. Ця методика є психодіагностичним інструментом, спрямованим на оцінювання здатності особистості ефективно відновлюватися після впливу стресових подій, кризових ситуацій чи психотравм. Даний конструкт відображає можливість людини зберігати психологічну рівновагу та продовжувати повноцінне функціонування в умовах труднощів [3].

Особи з високими показниками життестійкості, як правило, легше долають життєві виклики та краще адаптуються до несприятливих обставин. Вона дозволяє оцінити кілька ключових складових цього феномену, зокрема здатність адаптуватися до змін, ефективно діяти у складних ситуаціях, протистояти стресовим впливам, зберігати концентрацію уваги та ясність мислення, не втрачати внутрішню опору у разі невдач, а також конструктивно справлятися з негативними емоційними переживаннями, такими як гнів, біль чи смуток.

Шкала життестійкості Коннора–Девідсона включає 10 тверджень, кожне з яких оцінюється за п'ятибальною шкалою від 0 до 4 балів, де більші значення вказують на вищий рівень життестійкості. Загальний результат може коливатися в межах від 0 до 40 балів. Респондент обирає один із варіантів відповіді: 0 «зовсім не

вірно», 1 – «рідко вірно», 2 – «іноді вірно», 3 – «часто вірно», 4 – «майже завжди вірно», залежно від того, наскільки кожне твердження відповідає його власному досвіду.

Метою тесту «Шкала самооцінки проявів ПТСР (PCL-5)» є визначення вираженості симптомів посттравматичного стресового розладу відповідно до критеріїв DSM-5, а також оцінювання їхнього впливу на психоемоційний стан і повсякденне функціонування особистості. Опитувальник складається з 20 пунктів, які відображають основні групи симптомів ПТСР, зокрема нав'язливі спогади, уникнення, негативні зміни у когнітивній та емоційній сферах, а також підвищений рівень збудження [5].

Методика PCL-5 широко застосовується для скринінгу посттравматичного стресового розладу, відстеження динаміки симптомів та оцінювання ефективності психотерапевтичного або медикаментозного втручання. Вона може використовуватися як у клінічній практиці, так і в наукових дослідженнях у сфері психічного здоров'я.

Діагностику рівня соціальної підтримки було проведено за допомогою методики «Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)» в адаптації Ю. Мельника та А. Стадніка. Наукові дослідження показали, що шкала MSPSS є надійним та валідним інструментом для оцінки суб'єктивного сприйняття підтримки з боку соціального середовища [13].

Методика широко застосовується у дослідженнях психічного та фізичного здоров'я, стійкості до стресу та оцінки соціальної підтримки, а також дозволяє виявляти осіб, схильних до соціальної ізоляції чи самотності, і оцінювати ефективність заходів, спрямованих на її посилення. Шкала включає три субшкали: «Сім'я», яка дозволяє оцінити наявність та адекватність підтримки з боку рідних;; «Друзі», яка відображає підтримку з боку приятелів ; та «Близькі люди», яка вимірює рівень сприйняття допомоги та підтримки з-поміж близьких.

2.2. Емпіричне дослідження особливостей тривожності молоді в умовах воєнного стану

Емпіричне дослідження, спрямоване на визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності, було здійснене серед осіб юнацького віку. У дослідженні взяли участь 37 респондентів. Структура вибірки за статтю представлена таким чином: 28 осіб (75,7 %) – жінки та 9 осіб (24,3 %) – чоловіки. Середній вік учасників становив 21 рік.

З метою визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності було застосовано кореляційний аналіз. Отримані результати дали змогу встановити особливості взаємозв'язків між показниками тривожності, рівнем соціальної підтримки, копінг-стратегіями та іншими психологічними характеристиками респондентів. Для опрацювання емпіричних даних використано відсотковий та кореляційний методи аналізу. Зокрема, застосовано коефіцієнт рангової кореляції Спірмена як непараметричний статистичний критерій для перевірки наявності зв'язку між змінними, який змінюється в межах від -1 до +1: значення +1 відображає повністю прямий зв'язок між показниками, тоді як -1 вказує на повністю обернений характер взаємозалежності [12]. Опрацювання кількісних даних здійснювалося із застосуванням вищезазначених методів математико-статистичного аналізу в електронному середовищі програм IBM SPSS Statistics та Microsoft Excel 2019.

Аналіз результатів за методикою Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна дозволив оцінити досліджену групу юнаків за рівнем їхньої емоційної напруженості. Результати за шкалою ситуативної тривожності показали, що до групи з високим рівнем належить 21 респондент (56,8%). Середній рівень виявлено у 14 осіб (37,8%), тоді як низький рівень характерний для 2 досліджуваних (5,4%). Кількісний розподіл респондентів представлено на рис. 2.1.

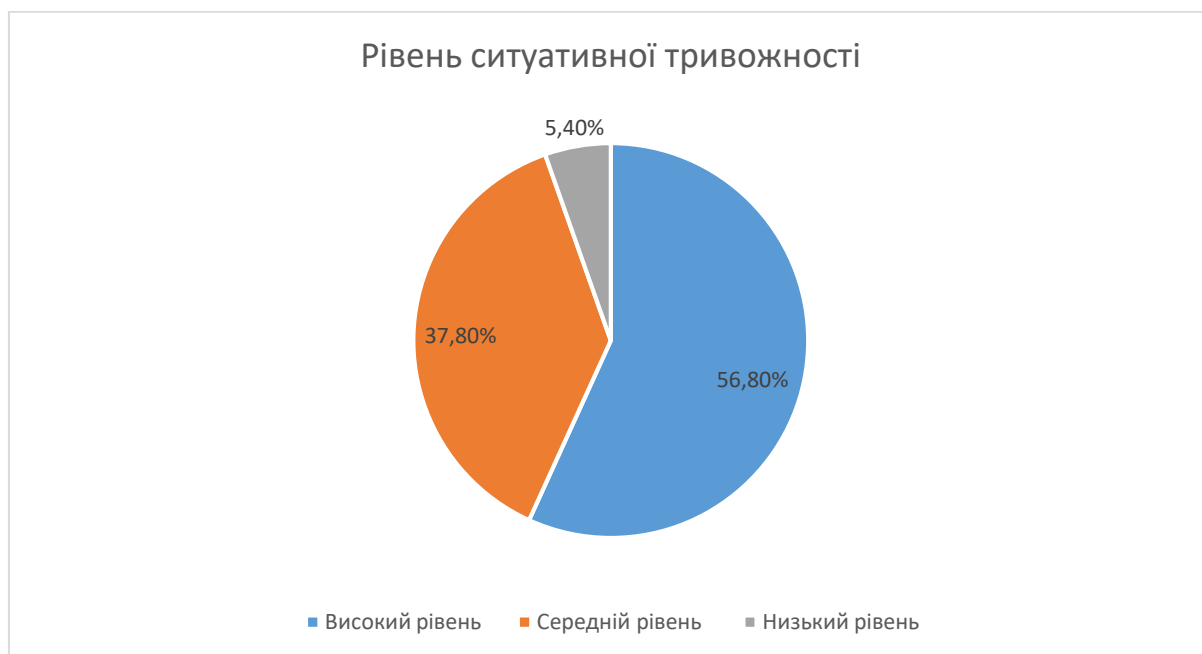


Рисунок 2.1 – Кількісний розподіл вибірки досліджуваних за рівнем ситуативної тривожності

З аналізу рис. 2.1 стає зрозумілим, що у більшості респондентів спостерігається саме високий рівень ситуативної тривожності. Значно меншу частку вибірки складають особи із середніми показниками, тоді як низький рівень тривожності виявився найменш характерним для опитаних. Отримані дані підтверджують стан емоційного напруження, у якому перебуває більшість учасників дослідження. На нашу думку, такі результати безпосередньо пов'язані з віковими особливостями респондентів. Як було теоретично обґрунтовано у підрозділі 1.2, цей період характеризується особливою чутливістю до зовнішніх обставин та складних умов життєдіяльності.

Одержані за цією методикою кількісні дані особистісної тривожності подано на рис. 2. 2.

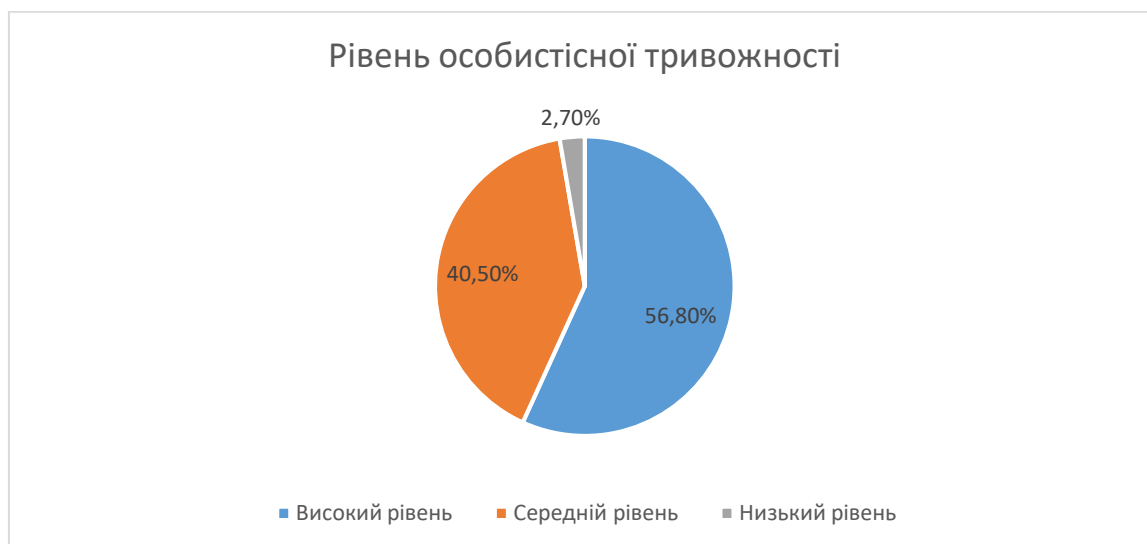


Рисунок 2.2 – Кількісний розподіл вибірки досліджуваних за рівнем визначеності особистісної тривожності

Аналіз результатів, представлених на рис. 2.2, свідчить про те, що для більшості респондентів притаманний високий рівень особистісної тривожності. Цю групу склали 21 особа, що становить 56,8% від загальної кількості опитаних. Середній рівень зафіксовано у 15 респондентів (40,5%), тоді як низький рівень особистісної тривожності виявлено лише в 1 особи (2,7%). Такі результати вказують на те, що для більшості досліджуваних тривожність є не просто тимчасовою реакцією на обставини, а стійкою індивідуальною рисою, яка змушує їх сприймати широке коло ситуацій як потенційно загрозливі. Це проявляється у схильності до постійних внутрішніх побоювань, очікування невдач та гострої реакції на оцінку з боку оточуючих.

Якщо показники ситуативної та особистісної тривожності фіксують лише емоційний фон і наявність внутрішньої напруги, то стратегії подолання (копінги) відображають конкретний інструментарій, за допомогою якого особи юнацького віку намагаються нівелювати цей дискомфорт. Вивчення цих механізмів є критично важливим, адже воно демонструє не лише інтенсивність переживання стресу, а й реальний адаптивний потенціал індивіда, його здатність до збереження цілісності в екстремальних умовах.

Аналіз результатів за методикою «Копінг-тест» (авт. Р. Лазарус), що спрямована на визначення домінуючих стратегій подолання стресових ситуацій (планування вирішення проблеми, конфронтація, прийняття відповідальності, пошук соціальної підтримки, самоконтроль, дистанціювання, втеча-уникнення, позитивна переоцінка), представлено на рис. 2.3.



Рисунок 2.3 – Кількісний розподіл вибірки досліджуваних за визначеності домінуючих копінг-стратегій

За результатами методики Р. Лазаруса було встановлено, що в структурі копінг-поведінки респондентів домінують адаптивні механізми, серед яких найбільш вираженим є планування вирішення проблеми, характерне для 13 осіб (35,1%), що свідчить про готовність юнаків до аналітичного підходу та активних дій у стресових ситуаціях. Також вагому частку складають прийняття відповідальності та пошук соціальної підтримки, які обрали по 8 осіб (21,6%) відповідно, демонструючи розуміння своєї ролі в подіях та здатність звертатися по допомогу до оточення. Помірну позицію займає стратегія самоконтролю, притаманна 5 респондентам (13,5%), тоді як найменш виявленими та фактично поодинокими виявилися такі механізми, як дистанціювання, позитивна переоцінка

та втеча-уникнення, кожна з яких зафіксована лише у 1 особи (2,7%). Такий розподіл вказує на загальну спрямованість більшості опитаних на конструктивне подолання труднощів, водночас підкреслюючи критично низьку частоту використання стратегій ігнорування проблем у даній вибірці.

Результати дослідження за методикою «Тест на визначення рівня стресостійкості» (Perceived Stress Scale, PSS-10), що дозволяє оцінити ступінь суб'єктивного сприйняття напруженості життєвих ситуацій та здатність особистості до їх подолання протягом останнього місяця, представлено на рис. 2.4.

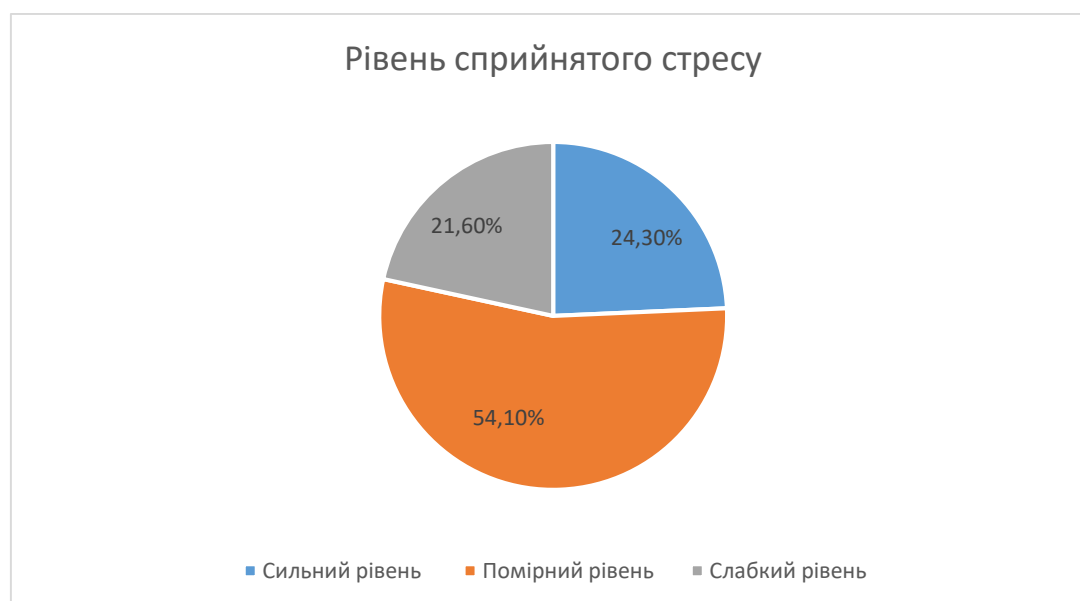


Рисунок 2.4 – Кількісний розподіл вибірки досліджуваних за рівнем сприйнятого стресу

Формат опитувальника передбачав самооцінку частоти виникнення певних емоційних станів, що дозволило визначити інтенсивність стресового навантаження на психіку осіб юнацького віку. Отримані дані свідчать, що домінуючим є помірний рівень стресу, зафіксований у 20 осіб (54,1%), що вказує на стан відносної адаптації до поточних викликів. Сильний рівень суб'єктивного стресу виявлено у 9 осіб (24,3%), що свідчить про значне психологічне напруження та дефіцит внутрішніх ресурсів, тоді як слабкий рівень стресогенності характерний лише для 8 респондентів (21,6%).

Стресостійкість розглядається як інтегральна психологічна характеристика, що відображає здатність особистості зберігати емоційну рівновагу, ефективність діяльності та адаптивність в умовах підвищеного навантаження чи впливу стресових чинників. Високий рівень стресостійкості забезпечує не лише успішне подолання складних життєвих ситуацій, а й сприяє переосмисленню досвіду, перетворенню труднощів на джерело особистісного зростання та розвитку. Водночас вона пов'язана з умінням використовувати конструктивні копінг-стратегії, зберігати самоконтроль і підтримувати психологічне благополуччя навіть у несприятливих обставинах.

Аналіз результатів, отриманих за методикою «Шкала резильєнтності Коннора–Девідсона» (CD-RISC-10), спрямованою на оцінку здатності особистості до психологічного відновлення після пережитих труднощів, представлено на рис. 2.5.



Рисунок 2.5 – Кількісний розподіл вибірки досліджуваних за рівнем резильєнтності

Використання цього інструментарію вважаємо обґрунтованим, оскільки він дає змогу оцінити не лише рівень стійкості до стресу, а й внутрішню гнучкість психіки—здатність відновлювати емоційну рівновагу, адаптуватися до змін і

ефективно функціонувати в умовах невизначеності. Отримані результати свідчать про неоднорідність розподілу рівнів резильєнтності у вибірці: найбільшу частку становлять респонденти з рівнем вище середнього - 11 осіб (29,7%), тоді як високий рівень зафіксовано у 7 досліджуваних (18,9%). Це вказує на наявність у значної частини учасників сформованих ресурсів життєстійкості. Водночас середній рівень виявлено у 5 осіб (13,5%), а показники нижче середнього та низького рівнів продемонстрували по 7 респондентів (18,9%) відповідно. Отримані дані дають підстави стверджувати, що поряд із загальною тенденцією до адаптивності, помітна частина досліджуваних має недостатньо розвинені механізми психологічного відновлення, що актуалізує потребу у цілеспрямованому розвитку резильєнтності як важливого ресурсу збереження психологічного благополуччя в умовах воєнного часу.

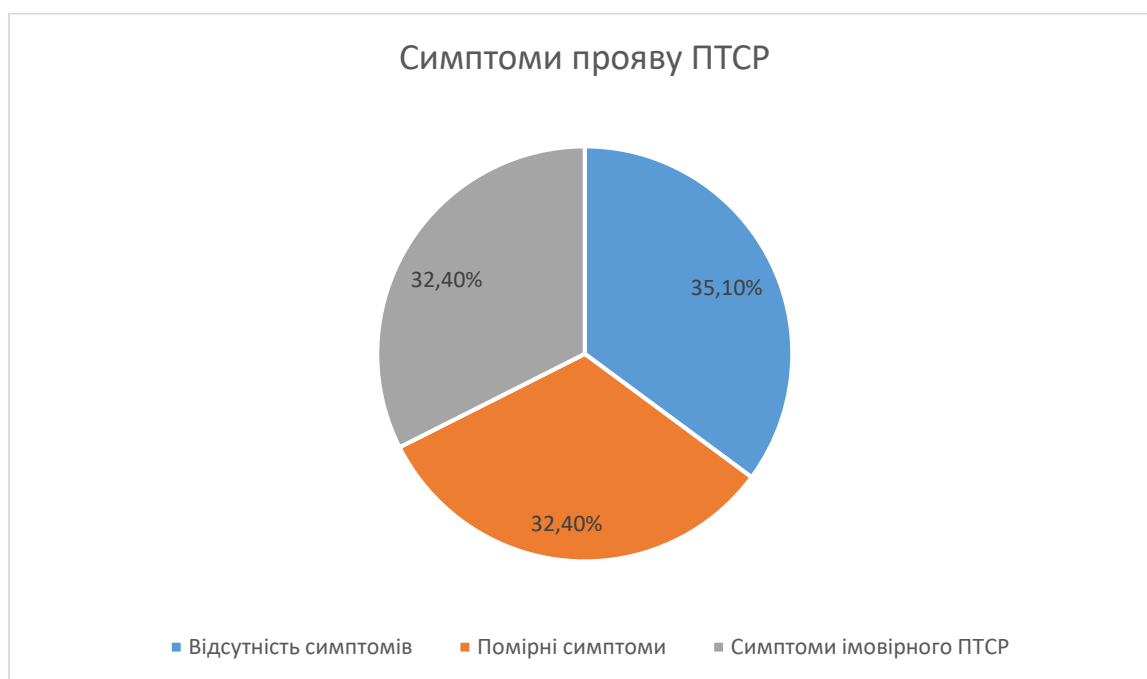


Рисунок 2.6 – Кількісний розподіл вибірки досліджуваних за проявами симптомів ПТСР

Аналіз результатів за методикою «Шкала самооцінки проявів ПТСР (PCL-5)», представлених на рис. 2.6, свідчить про те, що відсутність клінічно значущих симптомів зафіксована у 13 осіб, що становить 35,1% від загальної кількості

опитаних. Водночас у 12 респондентів (32,4%) виявлено можливі помірні симптоми, що вказує на граничний стан і потребує подальшого спостереження, а ще у 12 осіб (32,4%) зафіксовано показники, що свідчать про імовірний ПТСР. Дана методика використовується для скринінгу, моніторингу динаміки стану та оцінки ефективності лікування, охоплюючи ключові групи симптомів: нав'язливі спогади та повторні переживання, уникнення, негативні зміни у настрої та когніціях, а також підвищену збудливість та реактивність. Такі результати демонструють значну інтенсивність психологічного навантаження на вибірку, проте варто наголосити, що PCL-5 не є остаточним клінічним діагнозом, а лише виявляє вираженість симптомів, які потребують фахового підтвердження.

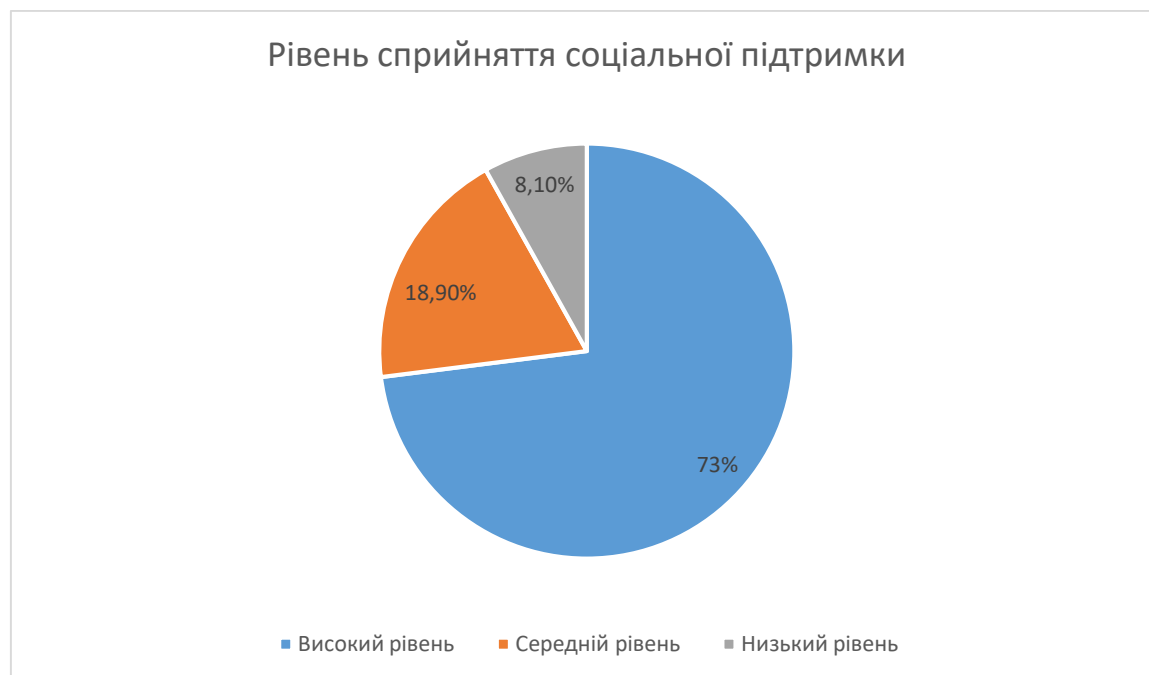


Рисунок 2.7 – Кількісний розподіл вибірки досліджуваних за рівнем сприйняття соціальної підтримки

Відповідно до результатів дослідження за «Багатомірною шкалою сприйняття соціальної підтримки (MSPSS)» в адаптації Ю. Мельника та А. Стадніка, (представлених на рис. 2.7) встановлено, що для переважної більшості респондентів притаманний високий рівень сприйняття соціальної підтримки, який зафіксовано у 27 осіб (73%). Середній рівень виявлено у 7 осіб (18,9%), тоді як низький рівень

суб'єктивного відчуття підтримки притаманний лише 3 респондентам (8,1%). Використана методика включає три ключові субшкали: «Сім'я», яка дозволяє оцінити наявність та адекватність підтримки з боку рідних; «Друзі», яка відображає рівень підтримки з боку приятелів; та «Близькі люди», яка вимірює сприйняття допомоги з-поміж значущого оточення. Отримані показники свідчать про те, що більшість осіб юнацького віку відчувають наявність надійного соціального ресурсу, який виступає потужним зовнішнім фактором стабілізації психоемоційного стану.

З метою виявлення рівня ситуативної та особистісної тривожності осіб юнацького віку під час воєнного стану було застосовано метод лінійної парної кореляції з використанням коефіцієнта Спірмена, який проводився у програмі IBM SPSS Statistics.

Проведений кореляційний аналіз дав змогу виявити низку взаємозв'язків і взаємовпливів між шкалами психодіагностичних методик, використаних у дослідженні.

За допомогою програми SPSS було виявлено такі кореляційні зв'язки між показниками «Ситуативної тривожності» та властивостями особистості. Зокрема, встановлено кореляційний зв'язок між «Ситуативною тривожністю» та «Сприйняттям стресу» $r=,495^*$. Отриманий результат свідчить про помірний позитивний зв'язок, що вказує на те, що зі зростанням рівня ситуативної тривожності підвищується і суб'єктивне сприйняття стресових ситуацій як загрозливих та напружених.

Між «Ситуативною тривожністю» та «Прийняттям відповідальності» виявлено кореляційний зв'язок $r=,370^*$. Такий результат може свідчити про те, що особи з підвищеним рівнем ситуативної тривожності частіше схильні брати на себе відповідальність за події та наслідки ситуацій, що може супроводжуватися внутрішнім напруженням і переживанням надмірного контролю над обставинами.

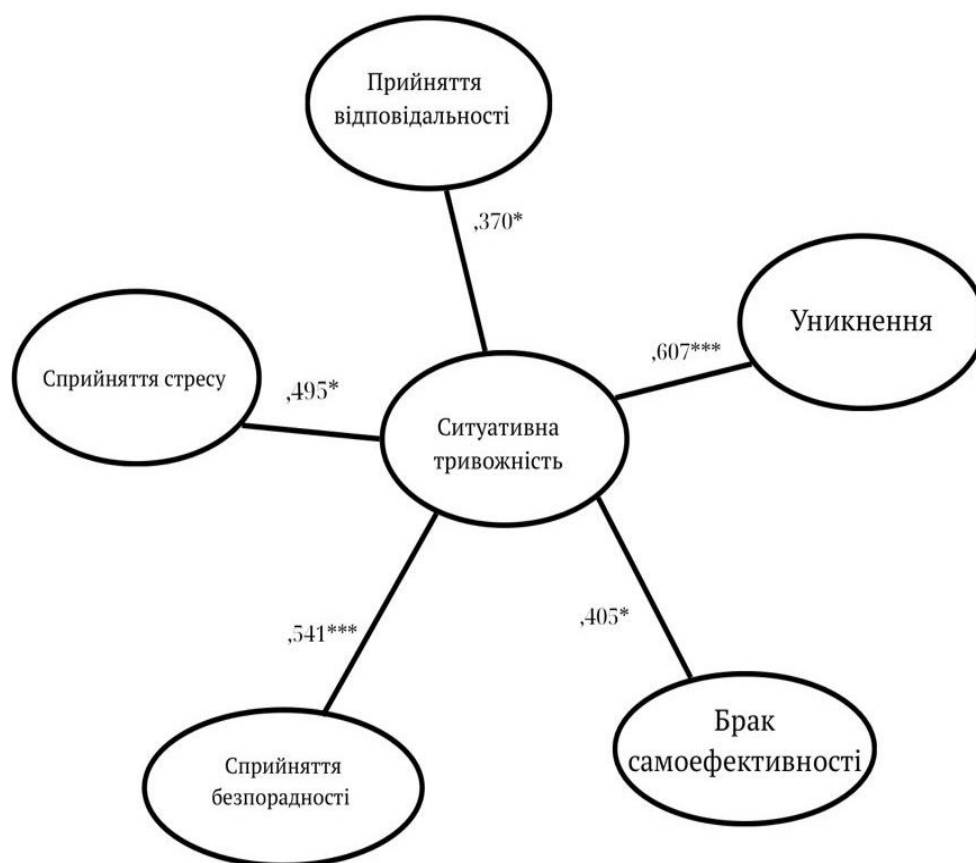


Рисунок 2.8 – Кореляційні зв'язки шкали «Ситуативна тривожність»

Кореляція між «Ситуативною тривожністю» та «Уникненням» склала $r = ,607^{***}$. Це свідчить про наявність сильного позитивного зв'язку, який вказує на те, що зростання ситуативної тривожності супроводжується тенденцією до уникнення складних, емоційно напружених або стресових ситуацій. Така стратегія поведінки може виступати способом психологічного захисту від переживання тривоги.

Також виявлено кореляційний зв'язок між «Ситуативною тривожністю» та «Сприйняттям безпорадності» $r = ,541^{***}$. Отримані дані свідчать про те, що особи з вищим рівнем ситуативної тривожності частіше відчувають власну неспроможність впливати на життєві обставини, що може знижувати рівень психологічної стійкості та впевненості у власних можливостях.

Кореляція між «Ситуативною тривожністю» та «Браком самоефективності» склала $r = ,405^*$. Це вказує на помірний позитивний зв'язок між показниками та

свідчить про те, що підвищення рівня ситуативної тривожності супроводжується зниженням віри особистості у власну здатність ефективно долати труднощі, приймати рішення та контролювати ситуацію.

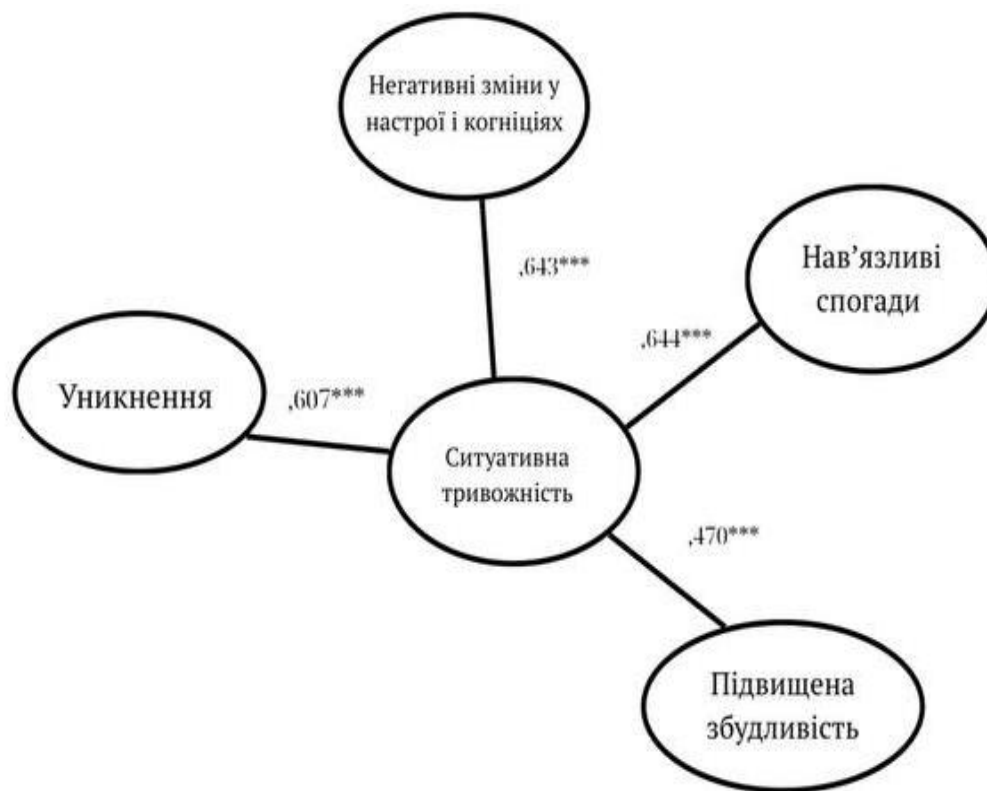


Рисунок 2.9 – Кореляційні зв'язки шкали «Ситуативна тривожність»

Встановлено статистично значущі позитивні кореляційні зв'язки між показниками «Ситуативної тривожності» та симптоматикою посттравматичних переживань. Зокрема, кореляція між «Ситуативною тривожністю» та «Негативними змінами у настрої і когніціях» склала $r = ,643^{***}$. Це свідчить про те, що підвищення рівня ситуативної тривожності супроводжується посиленням негативних емоційних переживань, песимістичних установок, а також труднощами у когнітивній переробці стресових подій.

Тісний позитивний кореляційний зв'язок виявлено між «Ситуативною тривожністю» та «Нав'язливими спогадами» $r = ,644^{***}$. Отриманий результат може свідчити про те, що особи з високим рівнем ситуативної тривожності частіше переживають повторювані тривожні спогади, пов'язані з психотравмуючими або

емоційно значущими подіями, що підтримує стан внутрішнього напруження та емоційного дискомфорту.

Кореляція між «Ситуативною тривожністю» та «Підвищеною збудливістю» становить $r = ,470^{***}$. Це вказує на помірний позитивний зв'язок між показниками, що проявляється у схильності тривожних осіб до підвищеної емоційної реактивності, дратівливості, напруження та труднощів із саморегуляцією в стресових ситуаціях.

Також встановлено позитивний кореляційний зв'язок між «Ситуативною тривожністю» та «Уникненням» $r = ,607^{***}$. Такий результат свідчить про тенденцію до уникнення ситуацій, переживань або стимулів, які можуть викликати емоційний дискомфорт чи актуалізувати тривожні переживання. Це може виступати одним із механізмів психологічного захисту та способом зниження внутрішньої напруги.

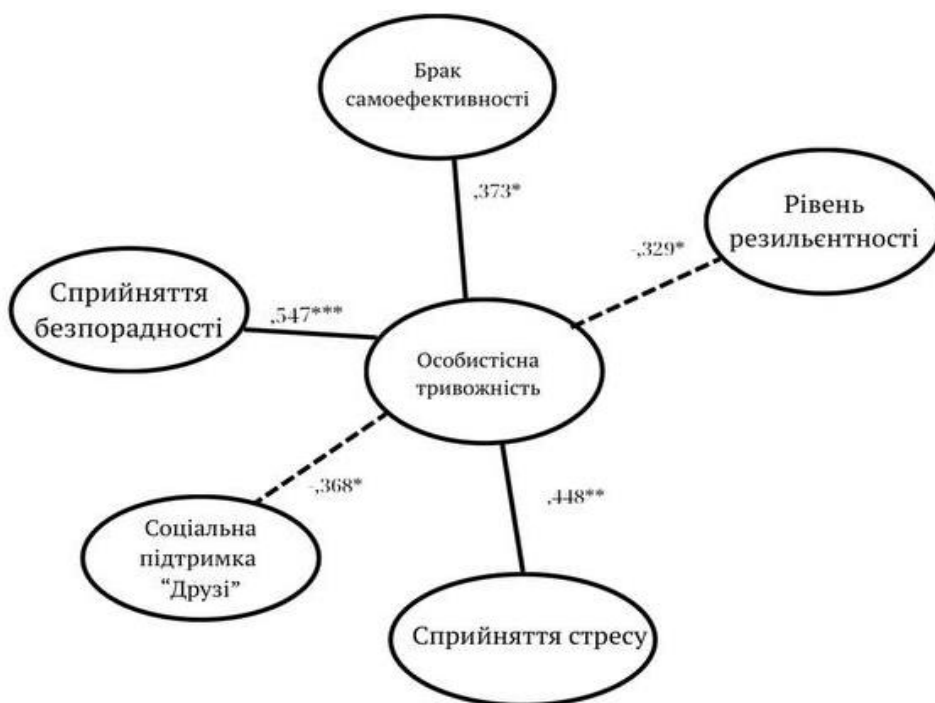


Рисунок 2.10 – Кореляційні зв'язки шкали «Особистісна тривожність»

Встановлено найбільш тісний позитивний зв'язок між «Особистісною тривожністю» та «Сприйняттям безпорадності» $r = ,547^{***}$. Це свідчить про те, що

зі зростанням рівня особистісної тривожності посилюється схильність індивіда почуватися жертвою обставин та відчувати нездатність контролювати перебіг власного життя.

Також виявлено пряму залежність між «Особистісною тривожністю» та «Сприйняттям стресу» $r = ,448^{**}$. Даний результат вказує на те, що зі зростанням особистісної тривожності підвищується чутливість до зовнішніх подразників, коли навіть повсякденні виклики інтерпретуються як серйозна загроза психологічному добробуту.

Крім того, зафіксовано позитивну кореляцію між «Особистісною тривожністю» та «Браком самоефективності» $r = ,373^*$. Дана залежність вказує на те, що зі зростанням особистісної тривожності посилюється відчуття власної некомпетентності, вагання під час прийняття рішень та сумніви щодо здатності ефективно справлятися зі складними ситуаціями.

Водночас спостерігається негативний кореляційний зв'язок між «Особистісною тривожністю» та показником «Соціальна підтримка (Друзі)» $r = -,368^*$. Такий результат свідчить про те, що зі зростанням рівня особистісної тривожності погіршується суб'єктивне відчуття опори на близьке оточення у важкі часи.

Також, відзначено зворотну залежність між «Особистісною тривожністю» та «Рівнем резильєнтності» $r = -,329^*$. Отримані дані підтверджують, що зі зростанням особистісної тривожності знижується здатність особистості адаптуватися до стресових обставин, відновлювати емоційну рівновагу та зберігати психологічну стійкість у кризових ситуаціях.

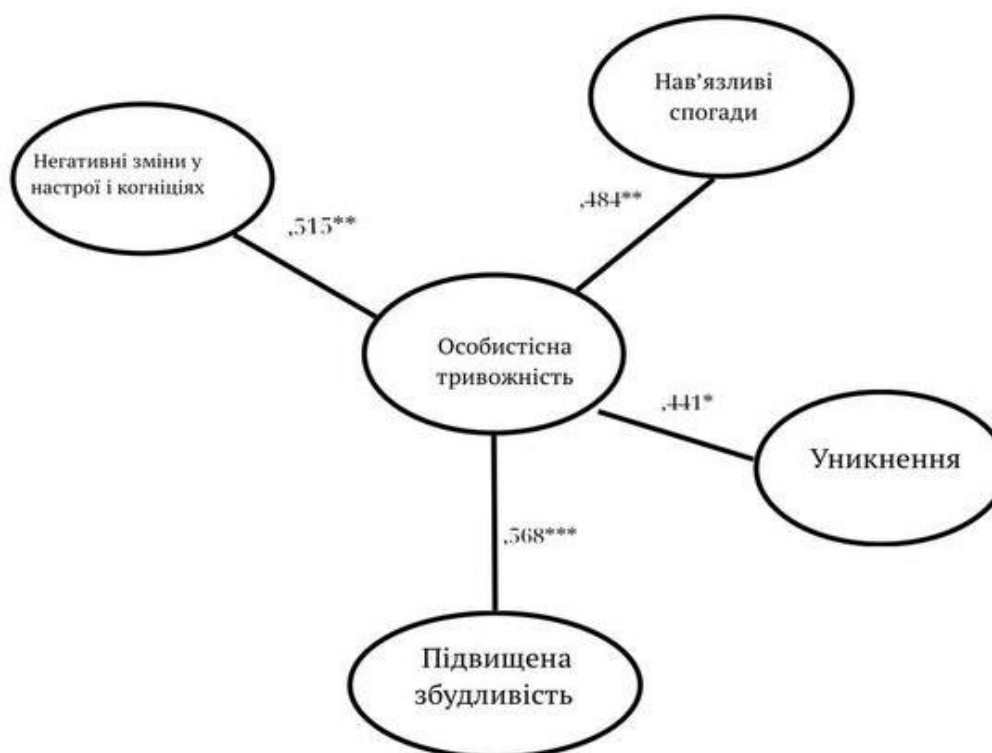


Рисунок 2.11 – Кореляційні зв'язки шкали «Особистісна тривожність»

Встановлено найбільш тісний позитивний зв'язок між «Особистісною тривожністю» та «Підвищеною збудливістю» $r = ,568^{***}$. Це свідчить про те, що зі зростанням рівня особистісної тривожності посилюється фізіологічна реакція на стрес, що може проявлятися у стані постійної напруги, надмірної настороженості та проблемах зі сном.

Також виявлено виражену позитивну залежність між «Особистісною тривожністю» та «Негативними змінами у настрої і когніціях» $r = ,515^{**}$. Даний результат вказує на те, що зі зростанням рівня особистісної тривожності поглиблюється песимістичне сприйняття світу та власного майбутнього, виникають нав'язливі негативні думки та знижується загальний емоційний фон.

Крім того, зафіксовано значущу позитивну кореляцію між «Особистісною тривожністю» та «Нав'язливими спогадами» $r = ,484^{**}$. Дана залежність свідчить про те, що зі зростанням особистісної тривожності збільшується схильність до мимовільного та болісного повернення у пам'яті до травматичних подій минулого.

Водночас спостерігається прямий кореляційний зв'язок між «Особистісною тривожністю» та «Уникненням» $r = ,441^*$. Такий показник вказує на те, що зі зростанням рівня особистісної тривожності посилюється прагнення особи уникати будь-яких стимулів, думок чи ситуацій, які можуть нагадувати про пережитий стрес.



Рисунок 2.12 – Кореляційні зв'язки шкали «Конфронтація»

Виявлено позитивний зв'язок між копінг-стратегією «Конфронтація» та «Нав'язливими спогадами» $r = ,334^*$. Це свідчить про те, що зі зростанням використання спроб активного, прямих зіткнень з проблемою (конфронтації) посилюється і частота виникнення нав'язливих спогадів. Тобто, люди, які більше схильні «боротися» з проблемою таким чином, частіше стикаються з болісними думками про минуле.

Також зафіксовано позитивний кореляційний зв'язок між використанням стратегії «Конфронтація» та «Уникненням» $r = ,435^{**}$. Отриманий результат вказує на те, що зі зростанням спроб прямого протистояння посилюється і прагнення уникати думок, почуттів чи ситуацій, пов'язаних з травматичною подією.

2.3. Теоретичне обґрунтування програми комплексної психопрофілактики тривожних станів осіб юнацького віку

Проблема тривожних станів у осіб юнацького віку в сучасних умовах набуває особливої актуальності, що зумовлено впливом повномасштабної війни в Україні та пов'язаних із нею соціально-психологічних викликів. Тривале перебування в умовах небезпеки, невизначеності, втрати стабільності та постійного емоційного напруження суттєво впливає на психічний стан молоді, порушуючи відчуття безпеки та впевненості у майбутньому.

Юнацький вік є важливим етапом особистісного розвитку, у межах якого відбувається формування ідентичності, системи цінностей, життєвих орієнтирів і професійного самовизначення. Однак вплив воєнних подій, вимушена зміна звичного способу життя, соціальна нестабільність та постійний інформаційний тиск значно ускладнюють процес психологічного становлення особистості. За таких умов тривога поступово набуває стійкого характеру та негативно позначається на психологічному благополуччі, адаптаційних можливостях, міжособистісній взаємодії та здатності до ефективної самореалізації.

Підвищений рівень тривожності суттєво впливає на процес особистісного становлення та самоактуалізації осіб юнацького віку. У період активного формування ідентичності, професійного самовизначення та життєвих орієнтирів молодь потребує достатнього рівня психологічної стабільності для реалізації власного потенціалу та побудови перспектив майбутнього. Проте в умовах тривалого психоемоційного напруження значна частина внутрішніх ресурсів особистості спрямовується на подолання страху, невизначеності та підтримання адаптаційних механізмів, що ускладнює процес самореалізації та знижує рівень психологічного благополуччя.

У сучасних умовах воєнного стану психопрофілактична робота має бути орієнтована не лише на зниження інтенсивності тривожних проявів, але й на

розвиток життєстійкості, внутрішніх ресурсів та здатності особистості до конструктивного подолання психотравмуючого досвіду. Важливого значення набуває формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення рівня стресостійкості, розвиток позитивного бачення майбутнього та здатності до адаптації в умовах невизначеності. За таких умов подолання наслідків травматичного досвіду може стати підґрунтям для особистісного розвитку, переосмислення життєвих цінностей та посттравматичного зростання.

Терапевтична й психопрофілактична робота з тривожними станами спрямована на виявлення та зміну неадаптивних моделей мислення на більш реалістичні й конструктивні. Вагомий внесок у дослідження природи тривожності та способів її подолання здійснив Аарон Бек – один із фундаторів когнітивно-поведінкової терапії та автор відомих методик для оцінювання рівня депресії й тривоги. У межах його концепції центральне місце посідає модель «АВС», відповідно до якої емоційні реакції та поведінка людини (С) виникають не безпосередньо під впливом зовнішніх подій (А), а формуються через їх когнітивне опрацювання (В) – думки, переконання та індивідуальні інтерпретації. Основна ідея когнітивного підходу полягає в тому, що психологічний стан особистості значною мірою визначається тим, як саме вона сприймає та оцінює життєві ситуації.

Отже, на основі отриманих результатів було розроблено програму, спрямовану на психопрофілактику розвитку ситуативної та особистісної тривожності. Програма орієнтована на осіб юнацького віку та передбачає реалізацію в умовах закладів вищої освіти.

Передусім варто зазначити, що програма психопрофілактики тривожності осіб юнацького віку має бути спрямована на розширення знань про емоційну сферу особистості та механізми виникнення ситуативної й особистісної тривожності. Усвідомлення власних психологічних особливостей сприяє формуванню навичок саморегуляції, емоційного контролю та адаптації до впливу стресогенних чинників.

Важливим аспектом програми є розвиток упевненості у власних можливостях, формування позитивного ставлення до себе та готовності використовувати конструктивні способи подолання негативних і деструктивних думок. Реалізація психопрофілактичної програми має бути спрямована не лише на зниження рівня тривожності та психоемоційної напруги, а й на розвиток психологічної стійкості, що виступає важливою передумовою гармонійного особистісного розвитку, успішної соціальної взаємодії та ефективного функціонування в умовах сучасного суспільства.

Метою програми є психопрофілактика тривожних станів в осіб юнацького віку через формування навичок саморегуляції, корекцію деструктивних думок та актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості.

Реалізація програми психопрофілактики передбачає розв'язання таких ключових завдань:

- Ознайомити учасників із основними поняттями психології тривоги, зокрема розкрити сутність тривоги як емоційного стану та тривожності як особистісної характеристики, пояснити відмінності між ситуативною й особистісною тривожністю.
- Сформувати у здобувачів вищої освіти практичні вміння ефективного подолання стресових ситуацій, корекції деструктивних тривожних думок і розвитку навичок емоційної саморегуляції.
- Ознайомити учасників із практичними методами релаксації, зокрема техніками усвідомленого дихання, медитативними вправами та прогресивною м'язовою релаксацією як засобами зменшення психоемоційного напруження.
- Навчити студентів використовувати різні способи саморегуляції, серед яких афірмації, візуалізація позитивних образів і техніки контролю м'язового напруження у ситуаціях підвищеної тривоги.

- Ознайомити з комплексом профілактичних заходів щодо попередження тривожних станів, які охоплюють дотримання здорового способу життя, розвиток соціальної підтримки, формування навичок тайм-менеджменту та раціональної організації відпочинку.
- Розвинути навички конструктивного мислення шляхом використання практик вдячності, ведення щоденника самоспостереження, заміни когнітивних викривлень позитивними установками та звернення до приємних спогадів як внутрішнього ресурсу підтримки.
- Сприяти формуванню в осіб юнацького віку здатності до постановки чітких цілей, пошуку внутрішньої мотивації до навчання та розвитку позитивної комунікації як чинника зниження соціальної тривожності.\

Тренінгова програма розрахована 8 занять, які проводяться 2 рази на тиждень, протягом 80 хв. що в сумі становить 10 годин і 40 хвилин.

Основні блоки тренінгової програми:

- 1.Діагностичний
- 2.Настановчий
- 3.Корекційний
- 4.Блок оцінки ефективності корекційних дій

Висновки до другого розділу

У розділі представлено результати емпіричного дослідження та кореляційного аналізу взаємозв'язків між рівнем тривожності, показниками соціальної підтримки, копінг-стратегіями, сприйнятим стресом і резильєнтністю студентів в умовах воєнного стану. Також висвітлено розроблену програму психологічного тренінгу, спрямовану на профілактику тривожності та розвиток емоційної стійкості студентів закладів вищої освіти.

Результати емпіричного дослідження показали, що воєнний стан суттєво впливає на тривожність респондентів, причому переважає високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про наявність стійкої схильності до переживання напруження, занепокоєння та емоційного виснаження. Водночас виявлено позитивну тенденцію щодо рівня соціальної підтримки серед респондентів, що може виступати важливим ресурсом психологічної адаптації в умовах тривалого стресу. Дослідження копінг-стратегій засвідчило, що провідними способами подолання складних життєвих ситуацій є планування вирішення проблеми та прийняття відповідальності, що вказує на переважання конструктивних форм реагування на стресогенні обставини. Встановлено, що у більшості респондентів переважає помірний рівень сприйнятого стресу протягом останнього місяця, що свідчить про відносно збережену здатність до адаптації попри вплив воєнних подій. Крім того, результати дослідження резильєнтності показали, що приблизно третина респондентів має рівень резильєнтності вище середнього, що вказує на наявність достатніх внутрішніх ресурсів для підтримання психологічної стійкості та ефективного функціонування в умовах підвищеного психоемоційного навантаження.

Проведений кореляційний аналіз довів наявність низки статистично значущих зв'язків між показниками рівня тривожності, копінг-стратегій та соціальної підтримки респондентів. Зокрема, встановлено сильний зв'язок між ситуативною тривожністю та уникненням, що свідчить про тенденцію осіб із підвищеним рівнем ситуативної тривожності уникати складних, емоційно напружених або стресових ситуацій. Також виявлено позитивний зв'язок між ситуативною тривожністю та сприйняттям безпорадності, що дає підстави стверджувати: чим вищим є рівень переживання безпорадності, тим більш вираженою стає ситуативна тривожність респондентів. Подібні переживання можуть посилювати емоційне напруження, знижувати впевненість у власних силах та ускладнювати процес адаптації до умов воєнного стану. Водночас зафіксовано

негативний кореляційний зв'язок між особистісною тривожністю та показником соціальної підтримки з боку друзів, що свідчить про те, що нижчий рівень відчуття соціальної підтримки та емоційної опори з боку близького оточення може супроводжуватися зростанням особистісної тривожності. Отримані результати підтверджують важливу роль соціальної підтримки та адаптивних копінг-ресурсів у подоланні тривожності і підтриманні психологічного благополуччя особистості.

Враховуючи результати проведеного емпіричного дослідження та кореляційного аналізу, розроблено програму психологічного тренінгу, спрямовану на профілактику тривожності та розвиток емоційної стійкості осіб юнацького віку. Основною метою тренінгової програми є зниження рівня тривожності, формування навичок ефективного подолання стресових ситуацій та зміцнення психологічних ресурсів особистості в умовах воєнного стану. Програма сприяє розширенню психологічних знань учасників, дослідженню власного внутрішнього світу, усвідомленню особистісних ресурсів і можливостей, а також розвитку здатності до самопізнання та саморефлексії. Значна увага приділяється формуванню навичок цілепокладання, розвитку конструктивних копінг-стратегій, опануванню технік саморегуляції та емоційної стабілізації. Крім того, тренінг орієнтований на розвиток позитивного мислення, підвищення впевненості у власних силах та зміцнення резильєнтності як важливого чинника психологічної адаптації й підтримання психологічного благополуччя.

ВИСНОВКИ

У роботі здійснено теоретичне обґрунтування взаємозв'язку між особистісною та ситуативною тривожністю й індивідуально-психологічними характеристиками особистості в умовах воєнного стану. Виявлено специфіку впливу фундаментальних рис індивіда на інтенсивність переживання тривожних станів та їхню роль у повсякденному житті. Практична частина дослідження містить програму психологічного тренінгу, спрямовану на профілактику тривожності, розвиток внутрішнього ресурсу та емоційної стійкості.

Розмежовано поняття тривоги та тривожності, а також визначено їхні психологічні особливості та специфіку прояву. Тривога розглядається як ситуативний емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретні виклики та загрози воєнного стану, тоді як тривожність трактується як стійка індивідуально-психологічна властивість особистості, яка зумовлює схильність сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно небезпечні. На відміну від тривоги, що має динамічний характер і виконує мобілізаційну функцію в умовах небезпеки, підвищена тривожність здатна дезорганізовувати діяльність особистості, спричиняти емоційне виснаження та знижувати адаптаційні можливості людини. У цьому контексті особливого значення набуває резильєнтність, яка виступає адаптаційним ресурсом і динамічним механізмом підтримання психічної стійкості. Саме резильєнтність забезпечує здатність особистості ефективно долати стресогенні впливи, запобігаючи трансформації ситуативної тривоги у хронічну тривожність. Розвиток резильєнтності сприяє збереженню навчальної мотивації, психологічного благополуччя та ефективного функціонування особистості в умовах тривалого впливу несприятливих факторів зовнішнього середовища.

У межах дослідження було здійснено емпіричне вивчення психологічних особливостей тривожності студентів в умовах воєнного стану. Основна увага

приділялася визначенню рівнів ситуативної та особистісної тривожності, показників сприйнятого стресу, соціальної підтримки, копінг-стратегій та резильєнтності, а також дослідженню окремих симптомів посттравматичного стресового розладу як важливих індикаторів психоемоційного стану в умовах хронічного стресу. Отримані емпіричні дані дали змогу охарактеризувати загальний психологічний стан респондентів та виявити провідні тенденції їхньої емоційної та поведінкової регуляції в умовах підвищеного стресового навантаження.

Кореляційний аналіз засвідчив, що підвищення ситуативної тривожності пов'язане зі зростанням уникнення стресових ситуацій, що відображає схильність до дезадаптивних реакцій у відповідь на емоційне напруження. Також виявлено, що посилення відчуття безпорадності супроводжується вищим рівнем ситуативної тривожності, що свідчить про зниження суб'єктивного контролю над життєвими обставинами та ослаблення психологічної стійкості. Водночас встановлено негативний зв'язок між особистісною тривожністю та рівнем соціальної підтримки з боку друзів, що вказує: за меншої підтримки зростає схильність до стійких тривожних переживань. Це підкреслює значущість міжособистісних ресурсів у зниженні вираженості тривожності та підтриманні емоційної рівноваги молоді в умовах воєнного стану.

На основі отриманих результатів було розроблено програму психологічного тренінгу, спрямовану на профілактику тривожності та розвиток емоційної стійкості студентів закладів вищої освіти. Метою програми є підвищення здатності студентів до саморегуляції, усвідомлення власних психологічних ресурсів, формування більш адаптивних способів реагування на стресові ситуації та зниження рівня тривожності в умовах воєнного стану. Окремим напрямом роботи є підсилення резильєнтності, розвиток позитивного мислення, а також усвідомлення та мобілізація внутрішніх і соціальних ресурсів, зокрема значення соціальної підтримки як чинника психологічної стабільності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адаптивні антистресові психотехнології: Навч.посібн. — К.: Кондор, 2015. — 276 с.
2. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців: Методичний посібник. — К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2016. — 234 с.
3. Адаптація та валідація україномовної версії шкали стресостійкості коннора – девідсона-10 (cd-risc-10): апробація у хворих на анкілозивний спондиліт. Rheumatology. 2020. Т. 80. URL: <https://doi.org/10.32471/rheumatology.2707-6970.80.15236> (дата звернення: 26.04.2026).
4. Вельдбрехт О. О., Тавровецька Н. І. Шкала сприйнятого стресу (pss-10): адаптація та апробація в умовах війни. Problems of modern psychology. 2022. № 2. С. 16–27. URL: <https://doi.org/10.26661/2310-4368/2022-2-2> (дата звернення: 26.05.2026).
5. Головна- Український інститут когнітивно-поведінкової терапії. URL: https://i-cbt.org.ua/wpcontent/uploads/2017/11/PCL_ПТСР.pdf (дата звернення: 26.04.2026).
6. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.01 / Г. О. Гулько — Київ, 2017. — 249 с.
7. Екзистенційна та гуманістична психологія : навчальний посібник / І. М. Зварич, Г. В. Чуйко, Т. А. Колтунович ; за наук. ред. В. Г. Панка. — Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2019. — 499 с.
8. Журавльова Л., Шпак М. Саморегуляція в структурі емоційного інтелекту молодших школярів. Педагогічний процес: теорія і практика (серія: Психологія»). 2016. №3(54). С. 52-57.
9. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л.Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. — К.: Педагогічна думка, 2016. — 219 с.
10. Кокун О.М., Агаєв Н.А., Пішко І.О., Лозінська Н.С. Основи психологічних знань про психічні розлади для військового психолога. Методичний посібник. — К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2018. — 310 с.

11. Левковська Л. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. Молодий вчений. 2022. № 1 (101). С. 57–60. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-1-101-12> (дата звернення: 16.04.2026).
12. Литвин А. В., Коваль І. С., Яремко Р. Я. Експериментальна психологія: навч. посіб. / Львівський державний університет безпеки життєдіяльності . Львів : ЛДУБЖД, 2024. 316 с.
13. Мельник Ю. Б., Стаднік А. В. Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки: метод. посіб. (укр. версія). Харків: ХОГОКЗ. 2023. 12 с.
14. Психологічна допомога дітям у кризових ситуаціях: методи і техніки : методичний посібник / З. Г. Кісарчук, Я. М. Омельченко, І.М. Біла ... Г. П. Лазос ; за ред. З. Г. Кісарчук. – К.: Логос. – 232 с.
15. Психологічна служба : Підруч. / [В.Г.Панок (наук. ред.), А.Г.Обухівська, В.Д.Острова та ін.]. – Київ : Ніка-Центр, 2016. – 362 с.
16. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. / П86 Уклад. О. Ю. Овчаренко. — К. : Університет «Україна», 2023. — 266 с
17. Практична психосоматика: тривога. Навчальний посібник / за заг. ред. Чабан О.О., Хрустової О.О. Київ: Видавничий дім Медкнига. 2022. 144 с
18. Свідерська О., Демид В. Психологічні чинники особистісної ресурсності студентської молоді під час дистанційного навчання. Вісник Національного університету оборони України. 2021. С. 92–98.
19. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Київ: Віхола, 2022. 288 с.
20. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі / Р. Яремко та ін. Молодий вчений. 2022. № 5 (105). С. 83–86. URL: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-5-105-16> (дата звернення: 16.04.2026).
21. Томчук С. М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
22. Укрінформ. Третина українців моніторять новини щогодини. Укрінформ - актуальні новини України та світу. URL: <https://www.ukrinform.ua/rubric-society/3729288-tretina-ukrainciv-monitorat-novini-sogodini.html> (дата звернення: 26.05.2026).
23. Українська психологічна термінологія: словник-довідник. За ред. М.-Л. А. Чепи. — К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2010. – 302 с

24. Як подолати неспокій і почати жити. / Пер. з англ. — К. : Компанія ОСМА, 2015. — 272 с.
25. Anxiety viewed through A different lens...from adlerian theory | sharonselby.com | parenting tips to help your child with anxiety. SharonSelby.com. URL: <https://sharonselby.com/parenting/viewing-anxiety-different-lens-adleriantheory/> (дата звернення: 16.04.2026).
26. Bokovets O. I., Bannikova S. O. Formation of the “syndrome of delayed life” in the context of war. Psychology and social work. 2024. № 2. С. 7–19. URL: <https://doi.org/10.32782/2707-0409.2024.2.1> (дата звернення: 26.05.2026).
27. Charlotte H. Media overload is hurting our mental health. Here are ways to manage headline stress. URL: <https://www.apa.org/monitor/2022/11/strain-media-overload> (date of access: 10.04.2026).
28. Folkman S., Lazarus R. S. The relationship between coping and emotion: implications for theory and research. Social science & medicine. 1988. Т.26, № 3. С. 309–317. URL: [https://doi.org/10.1016/0277-9536\(88\)903954](https://doi.org/10.1016/0277-9536(88)903954) (дата звернення: 26.04.2026).
29. Frankl V. Man's Search For Meaning: The classic tribute to hope from the Holocaust / Viktor Frankl. - London. Sydney. Auckland. Johannesburg: Rider, 2004. - 160 p.
30. Hopkalo Y. Using of body-oriented psychotherapy as one of the methods in working with children and families who have survived traumatic events. Psychology and social work. 2020. № 1(51). С. 54–68. URL: [https://doi.org/10.18524/2707-0409.2020.1\(51\).225374](https://doi.org/10.18524/2707-0409.2020.1(51).225374) (дата звернення: 16.04.2026).
31. Ivanova T. Anxiety as a psychological phenomenon. Lviv University Herald. Series: psychological sciences. 2020. № 6. С. 72–78. URL: <https://doi.org/10.30970/25221876-2020-6-11> (дата звернення: 16.04.2026).
32. Lysenko D. P. Trust in the object field of psychological research. Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohiienko University, G. S. Kostiuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine. 2018. № 40. С. 196–208. URL: <https://doi.org/10.32626/2227-6246.2018-40.196-208> (дата звернення: 26.05.2026).

33. Mindfulness, psychological flexibility and emotional schemas / L. R. Silberstein та ін. *International journal of cognitive therapy*. 2012. Т. 5, № 4. С. 406–419. URL: <https://doi.org/10.1521/ijct.2012.5.4.406> (дата звернення: 26.05.2026).
34. NATAL Israel. Техніка релаксації Джейкобсона - зняття стресу та розслаблення - jacobson relaxation in Ukrainian, 2022. YouTube. URL: <https://www.youtube.com/watch?v=-EZD0ZHW0BU> (дата звернення: 16.04.2026).
35. Nikolaienko S. O., Ulunova H. Y. Specificities of combination of technologies of rational-emotional behavioral psychotherapy and eye movement in the process of processing and transformation of irrational beliefs of the personality. *Habitus*. 2021. № 31. С. 144–150. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2021.31.25> (дата звернення: 26.05.2026).
36. Shestopal I., Tkachenko D., Saiko D. Study of student's youth anxiety during the russian-ukrainian war. *Scientific notes of ostroh academy national university: psychology series*. 2022. Т. 1, № 15. С. 72–77. URL: <https://doi.org/10.25264/2415-7384-2022-15-72-77> (дата звернення: 26.05.2026).
37. Spielberger C. D. *Manual for the state-trait-anxiety inventory* / C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch, R. E. Lushene. — Palo Alto, California: Consulting Psychologists Press, 1970. — 10 p.
38. Sybirna R., Sybirnyj A. Psychoprophylaxis among persons who are in special conditions. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ (серія психологічна)*. 2024. № 1. С. 54–59. URL: <https://doi.org/10.32782/2311-8458/2024-1-8> (дата звернення: 26.05.2026).
39. Taylor J. A. A personality scale of manifest anxiety. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*. 1953. Т. 48, № 2. С. 285–290. URL: <https://doi.org/10.1037/h0056264> (дата звернення: 16.04.2026).
40. Vyshnyovsky V., Chaikivskiy A. Stress resistance as a feature of personality of State Emergency Service professional. *Socio-Economic problems and the state*. 2021. Т. 25, № 2. С. 241–246. URL: <https://doi.org/10.33108/sepd2022.02.241> (дата звернення: 26.05.2026).
41. Yaspers K. *General psychopathology*. Chicago: University of Chicago Press, 1963. 922 p.

42. Yastochkina I. Personal anxiety as socio-psychological problem. Lviv University Herald. Series: psychological sciences. 2020. № 6. С. 165–170. URL: <https://doi.org/10.30970/2522-1876-2020-6-24> (дата звернення: 26.05.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

		Ситуація внаслідок виходу	Особистісна рівновага	Конфліктність	Дистанційованість	Психосоціальні підтримки	Прийняття відповідальності	Втеча-уникнення	Планування, вирішення	Позитивна пересвідченість	Сприйняття беззастережності	Брак самосвідомості	Сприйняття стесу	Рівень резильєнтності	Нав'язливість	Уникнення	Негативні зміни у настрої	Підвищення здатності	Соц. підтримка «Сім'я»	Соц. підтримка «Друзі»	Соц. підтримка «Близькі люди»	Заг. показник самооцінки	Самоконтроль	
Учасник	Pearson	1	0,211	0,048	-0,359	-0,112	-0,100	0,160	-0,091	0,224	0,091	0,188	0,078	0,222	0,175	0,156	-0,032	0,256	0,075	0,008	0,152	-0,283	-0,088	0,076
	Sig. (2-tailed)		0,209	0,779	0,029	0,508	0,557	0,344	0,592	0,182	0,591	0,264	0,645	0,186	0,301	0,357	0,851	0,127	0,658	0,964	0,371	0,089	0,604	0,653
Ситуація внаслідок виходу	Pearson	0,211	1	0,691	-0,142	-0,053	0,030	-0,370	0,285	-0,101	-0,161	0,541	0,405	0,495	-0,411	0,644	0,607	0,643	0,470	-0,113	-0,198	-0,117	-0,080	0,134
	Sig. (2-tailed)		0,209	0,000	0,402	0,755	0,859	0,024	0,087	0,551	0,341	0,001	0,013	0,002	0,011	0,000	0,000	0,000	0,003	0,505	0,240	0,491	0,639	0,429
Особистісна рівновага	Pearson	0,048	0,691	1	-0,024	0,049	-0,212	0,277	0,032	-0,283	-0,203	0,547	0,373	0,448	-0,329	0,484	0,441	0,515	0,568	-0,306	-0,363	-0,154	-0,234	-0,004
	Sig. (2-tailed)		0,779	0,000	0,888	0,773	0,207	0,097	0,852	0,089	0,228	0,000	0,023	0,005	0,047	0,002	0,006	0,001	0,000	0,066	0,027	0,362	0,164	0,979
Конфліктність	Pearson	-0,359	0,142	-0,024	1	0,418	0,532	0,195	0,637	0,199	0,082	0,129	0,094	0,092	-0,106	0,334	0,435	0,187	0,295	0,209	-0,054	0,206	0,225	0,531
	Sig. (2-tailed)		0,029	0,402	0,888	0,010	0,001	0,247	0,000	0,238	0,630	0,447	0,578	0,588	0,531	0,043	0,007	0,269	0,077	0,215	0,751	0,220	0,181	0,001
Дистанційованість	Pearson	-0,112	-0,053	0,049	0,418	1	0,376	0,258	0,350	0,083	0,308	-0,009	0,142	0,101	-0,206	-0,002	0,067	-0,136	0,101	0,218	-0,116	0,124	0,049	0,475
	Sig. (2-tailed)		0,508	0,755	0,773	0,010	0,022	0,123	0,034	0,627	0,063	0,958	0,400	0,552	0,221	0,990	0,694	0,423	0,552	0,195	0,495	0,466	0,772	0,003
Психосоціальні підтримки	Pearson	-0,100	0,030	-0,212	0,532	0,376	1	0,270	0,466	0,348	0,283	-0,002	-0,080	-0,049	-0,039	0,002	-0,081	-0,247	-0,089	0,533	0,229	0,338	0,470	0,243
	Sig. (2-tailed)		0,557	0,859	0,207	0,001	0,022	0,106	0,004	0,035	0,089	0,993	0,636	0,772	0,817	0,989	0,635	0,140	0,599	0,001	0,172	0,041	0,003	0,147
Прийняття відповідальності	Pearson	0,160	0,370	0,277	0,195	0,258	0,270	1	0,236	0,305	0,418	0,275	0,016	0,088	-0,129	0,383	0,254	0,223	0,212	0,392	0,104	0,130	0,408	0,296
	Sig. (2-tailed)		0,344	0,024	0,097	0,247	0,123	0,106	0,159	0,067	0,010	0,100	0,927	0,605	0,447	0,019	0,129	0,185	0,207	0,017	0,540	0,444	0,012	0,076
Втеча-уникнення	Pearson	-0,091	0,285	0,032	0,637	0,350	0,466	0,236	1	0,075	0,010	0,308	0,313	0,364	0,386	0,397	0,419	0,264	0,253	0,135	-0,047	0,162	0,146	0,451
	Sig. (2-tailed)		0,592	0,087	0,852	0,000	0,034	0,004	0,159	0,658	0,954	0,064	0,059	0,027	0,018	0,015	0,010	0,114	0,130	0,427	0,780	0,337	0,388	0,005
Планування, вирішення	Pearson	0,224	-0,101	-0,283	0,199	0,083	0,348	0,305	0,075	1	0,268	-0,085	-0,158	-0,058	0,228	0,060	-0,039	-0,001	-0,061	0,350	0,150	-0,042	0,157	0,340
	Sig. (2-tailed)		0,182	0,551	0,089	0,238	0,627	0,035	0,067	0,658	0,109	0,616	0,349	0,732	0,174	0,725	0,820	0,995	0,718	0,034	0,374	0,805	0,352	0,040
Позитивна пересвідченість	Pearson	0,091	-0,161	-0,203	0,082	0,308	0,283	0,418	0,010	0,268	1	-0,054	-0,489	-0,448	-0,396	-0,082	-0,012	-0,032	-0,068	0,155	-0,101	-0,072	0,025	0,369
	Sig. (2-tailed)		0,591	0,341	0,228	0,630	0,063	0,089	0,010	0,954	0,109	0,752	0,002	0,005	0,015	0,629	0,942	0,853	0,688	0,361	0,551	0,671	0,881	0,029
Сприйняття беззастережності	Pearson	0,188	0,541	0,547	0,129	-0,009	-0,002	0,275	0,308	-0,085	-0,054	1	0,236	0,660	-0,048	0,622	0,437	0,560	0,636	-0,160	-0,208	-0,393	-0,189	0,198
	Sig. (2-tailed)		0,264	0,001	0,000	0,447	0,958	0,993	0,100	0,064	0,616	0,752	0,159	0,000	0,777	0,000	0,007	0,000	0,000	0,345	0,217	0,016	0,262	0,240
Брак самосвідомості	Pearson	0,078	0,405	0,373	0,094	0,142	-0,080	0,016	0,313	-0,158	0,489	0,236	1	0,801	-0,746	0,177	0,272	0,177	0,305	-0,122	0,035	0,060	-0,008	0,178
	Sig. (2-tailed)		0,645	0,013	0,023	0,578	0,400	0,636	0,927	0,059	0,349	0,002	0,159	0,000	0,000	0,295	0,103	0,295	0,067	0,470	0,836	0,726	0,963	0,293
Сприйняття стесу	Pearson	0,222	0,495	0,448	0,092	0,101	-0,049	0,088	0,364	-0,058	-0,448	0,660	0,801	1	-0,533	-0,392	-0,353	-0,391	-0,483	-0,110	-0,047	-0,225	-0,097	0,271
	Sig. (2-tailed)		0,186	0,002	0,005	0,588	0,552	0,772	0,605	0,027	0,732	0,005	0,000	0,000	0,001	0,016	0,032	0,017	0,002	0,518	0,784	0,181	0,569	0,105
Рівень резильєнтності	Pearson	0,175	-0,411	-0,329	-0,106	-0,206	-0,039	-0,129	-0,386	0,228	0,396	-0,048	-0,746	-0,533	1	-0,072	-0,204	-0,004	-0,023	-0,061	0,050	-0,151	-0,063	-0,054
	Sig. (2-tailed)		0,301	0,011	0,047	0,531	0,221	0,817	0,447	0,018	0,174	0,015	0,777	0,000	0,001	0,670	0,226	0,983	0,893	0,719	0,768	0,371	0,710	0,750
Нав'язливість	Pearson	0,156	0,644	0,484	0,334	-0,002	0,002	0,383	0,397	0,060	-0,062	0,622	0,177	0,392	-0,072	1	0,793	0,898	0,657	-0,144	-0,199	-0,126	-0,070	0,244
	Sig. (2-tailed)		0,357	0,000	0,002	0,043	0,990	0,989	0,019	0,015	0,725	0,629	0,000	0,295	0,016	0,670	0,000	0,000	0,000	0,396	0,239	0,456	0,682	0,145
Уникнення	Pearson	-0,032	0,607	0,441	0,435	0,067	-0,081	0,254	0,419	-0,039	-0,012	0,437	0,272	0,353	-0,204	0,793	1	0,763	0,654	-0,292	-0,193	0,000	-0,100	0,372
	Sig. (2-tailed)		0,851	0,000	0,006	0,007	0,694	0,635	0,129	0,010	0,820	0,942	0,007	0,103	0,032	0,226	0,000	0,000	0,080	0,253	0,999	0,555	0,023	
Негативні зміни у настрої	Pearson	0,256	0,643	0,515	0,187	-0,136	-0,247	0,223	0,264	-0,001	-0,032	0,560	0,177	0,391	-0,004	0,839	0,763	1	0,741	-0,426	-0,397	-0,276	-0,313	0,285
	Sig. (2-tailed)		0,127	0,000	0,001	0,269	0,423	0,140	0,185	0,114	0,995	0,853	0,000	0,295	0,017	0,983	0,000	0,000	0,000	0,009	0,015	0,098	0,059	0,087
Підвищення здатності	Pearson	0,075	0,470	0,568	0,295	0,101	-0,089	0,212	0,253	-0,061	-0,068	0,636	0,305	0,483	-0,023	0,657	0,654	0,741	1	-0,393	-0,263	-0,102	-0,199	0,163
	Sig. (2-tailed)		0,658	0,003	0,000	0,077	0,552	0,599	0,207	0,130	0,718	0,688	0,000	0,067	0,002	0,893	0,000	0,000	0,000	0,016	0,115	0,548	0,238	0,335
Соц. підтримка «Сім'я»	Pearson	0,008	-0,113	-0,306	0,209	0,218	0,533	0,392	0,135	0,350	0,155	-0,160	-0,122	-0,110	-0,061	-0,144	-0,292	-0,426	-0,393	1	0,416	0,297	0,701	0,138
	Sig. (2-tailed)		0,964	0,505	0,066	0,215	0,195	0,001	0,017	0,427	0,034	0,361	0,345	0,470	0,518	0,719	0,396	0,080	0,009	0,016	0,010	0,074	0,000	0,414
Соц. підтримка «Друзі»	Pearson	0,152	-0,198	-0,363	-0,054	-0,116	0,229	0,104	-0,047	0,150	-0,101	-0,208	0,035	-0,047	0,050	-0,199	-0,193	-0,397	-0,263	0,416	1	0,442	0,678	-0,136
	Sig. (2-tailed)		0,371	0,240	0,027	0,751	0,495	0,172	0,540	0,780	0,374	0,551	0,217	0,836	0,784	0,768	0,239	0,253	0,015	0,115	0,010	0,006	0,000	0,423
Соц. підтримка «Близькі люди»	Pearson	-0,283	-0,117	-0,154	0,206	0,124	0,338	0,130	0,162	-0,042	-0,072	-0,393	0,060	-0,225	-0,151	-0,126	0,000	-0,276	-0,102	0,297	0,442	1	0,716	-0,093
	Sig. (2-tailed)		0,089	0,491	0,362	0,220	0,466	0,041	0,444	0,337	0,805	0,671	0,016											

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

***. Correlation is significant at the 0.001 level (2-tailed).

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Тест на визначення рівня стресостійкості (Perceived Stress Scale, PSS-10)

ІНСТРУКЦІЯ:

Запитання в цій шкалі стосуються Ваших почуттів і думок протягом останнього місяця. Будь ласка, для кожного пункту виберіть один із наступних варіантів відповіді, що відображує як часто ви відчували або міркували в певний спосіб. **УВАГА!** Поставте позначку або обведіть, або впишіть варіант відповіді в залежності від типу запитання.

ПІБ	
Вік	
Клас/група	
Дата	
Запитання	Варіанти відповідей
1. Як часто протягом останнього місяця ви були засмучені через те, що сталося несподівано?	☐ Ніколи ☐ Майже ніколи ☐ Іноді ☐ Досить часто ☐ Дуже часто
2. Як часто за останній місяць ви відчували, що не можете контролювати важливі речі у своєму житті?	☐ Ніколи ☐ Майже ніколи ☐ Іноді ☐ Досить часто ☐ Дуже часто
3. Як часто за останній місяць ви відчували нервову напругу чи стрес?	☐ Ніколи ☐ Майже ніколи ☐ Іноді ☐ Досить часто ☐ Дуже часто
4. Як часто за останній місяць ви відчували впевненість у своїй здатності впоратися зі своїми особистими проблемами?	☐ Ніколи ☐ Майже ніколи ☐ Іноді ☐ Досить часто ☐ Дуже часто

5. Як часто за останній місяць ви відчували, що все йде так, як ви цього хотіли?	☐ Ніколи ☐ Майже ніколи ☐ Іноді ☐ Досить часто ☐ Дуже часто
6. Як часто протягом останнього місяця ви помічали, що не можете впоратися із всіма справами, що вам потрібно зробити?	☐ Ніколи ☐ Майже ніколи ☐ Іноді ☐ Досить часто ☐ Дуже часто
7. Як часто протягом останнього місяця вам вдавалося контролювати роздратування?	☐ Ніколи ☐ Майже ніколи ☐ Іноді ☐ Досить часто ☐ Дуже часто
8. Як часто останнього місяця ви відчували, що володієте ситуацією?	☐ Ніколи ☐ Майже ніколи ☐ Іноді ☐ Досить часто ☐ Дуже часто
9. Як часто останнього місяця ви відчували роздратування через те, що події, які відбуваються, виходили з-під вашого контролю?	☐ Ніколи ☐ Майже ніколи ☐ Іноді ☐ Досить часто ☐ Дуже часто
10. Як часто протягом останнього місяця вам здавалося, що труднощі які накопичилися, досягли такої межі, що ви не могли їх контролювати?	☐ Ніколи ☐ Майже ніколи ☐ Іноді ☐ Досить часто ☐ Дуже часто

Багатомірна шкала сприйняття соціальної підтримки (MSPSS, Мельник Ю. Б., Стаднік А. В.)

ІНСТРУКЦІЯ:

Опитування проводиться з метою дослідження особистого самопочуття. Ми зацікавлені в тому, що ви думаєте щодо кожного з наступних тверджень. Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть варіант відповідно до того, як ви оцінюєте твердження щодо себе. Відповіді мають бути на всі питання. Дякуємо за Ваш час та відповіді! **УВАГА!** Поставте позначку або обведіть, або впишіть варіант відповіді в залежності від типу запитання.

ПІБ	
Вік	
Клас/група	
Дата	
Запитання	Варіанти відповідей
1. Є хтось, хто поряд, коли я в біді.	☐ ви дуже не згодні ☐ ви не згодні ☐ ви трохи не згодні ☐ ви нейтральні ☐ ви злегка згодні ☐ ви згодні ☐ ви дуже згодні
2. Є хтось, з ким я можу розділити свої біди і радощі.	☐ ви дуже не згодні ☐ ви не згодні ☐ ви трохи не згодні ☐ ви нейтральні ☐ ви злегка згодні ☐ ви згодні ☐ ви дуже згодні
3. Моя сім'я насправді хоче мені допомогти.	☐ ви дуже не згодні ☐ ви не згодні ☐ ви трохи не згодні ☐ ви нейтральні ☐ ви злегка згодні ☐ ви згодні ☐ ви дуже згодні

4. Я отримую емоційну підтримку, в якій маю потребу, від моєї сім'ї.	☐ ви дуже не згодні ☐ ви не згодні ☐ ви трохи не згодні ☐ ви нейтральні ☐ ви злегка згодні ☐ ви згодні ☐ ви дуже згодні
5. У мене є хтось, з ким я відчуваю себе добре.	☐ ви дуже не згодні ☐ ви не згодні ☐ ви трохи не згодні ☐ ви нейтральні ☐ ви злегка згодні ☐ ви згодні ☐ ви дуже згодні
6. Мої друзі насправді намагаються мені допомогти.	☐ ви дуже не згодні ☐ ви не згодні ☐ ви трохи не згодні ☐ ви нейтральні ☐ ви злегка згодні ☐ ви згодні ☐ ви дуже згодні
7. Я можу розраховувати на моїх друзів, коли мені погано.	☐ ви дуже не згодні ☐ ви не згодні ☐ ви трохи не згодні ☐ ви нейтральні ☐ ви злегка згодні ☐ ви згодні ☐ ви дуже згодні
8. Я можу говорити про мої проблеми з моєю сім'єю.	☐ ви дуже не згодні ☐ ви не згодні ☐ ви трохи не згодні ☐ ви нейтральні ☐ ви злегка згодні

	☐ ви згодні ☐ ви дуже згодні
9. У мене є друзі, з якими я можу розділити свої біди і радощі.	☐ ви дуже не згодні ☐ ви не згодні ☐ ви трохи не згодні ☐ ви нейтральні ☐ ви злегка згодні ☐ ви згодні ☐ ви дуже згодні
10. Є хтось особливий в моєму житті, кого турбують мої почуття.	☐ ви дуже не згодні ☐ ви не згодні ☐ ви трохи не згодні ☐ ви нейтральні ☐ ви злегка згодні ☐ ви згодні ☐ ви дуже згодні
11. Моя сім'я хоче допомогти мені в прийнятті рішень.	☐ ви дуже не згодні ☐ ви не згодні ☐ ви трохи не згодні ☐ ви нейтральні ☐ ви злегка згодні ☐ ви згодні ☐ ви дуже згодні
12. Я можу говорити про мої проблеми з моїми друзями.	☐ ви дуже не згодні ☐ ви не згодні ☐ ви трохи не згодні ☐ ви нейтральні ☐ ви злегка згодні ☐ ви згодні ☐ ви дуже згодні

Шкала самооцінки проявів ПТСР (PCL-5)

ІНСТРУКЦІЯ:

Перед вами перелік тверджень, які описують різні симптоми посттравматичного стресового розладу (ПТСР). Оцініть, наскільки сильно кожен із цих симптомів турбував вас протягом останнього місяця, використовуючи запропоновані варіанти відповідей. Намагайтеся відповідати чесно, щоб отримати максимально точний результат. **УВАГА!** Поставте позначку або обведіть, або впишіть варіант відповіді в залежності від типу запитання.

ПІБ	
Вік	
Клас/група	
Дата	
Запитання	Варіанти відповідей
1. Повторювані, тривожні й небажані спогади про пережиту травматичну подію?	☐ зовсім не турбувало ☐ трохи турбувало ☐ помірно турбувало ☐ дуже турбувало ☐ надзвичайно турбувало
2. Повторювані тривожні сни про травматичну подію?	☐ зовсім не турбувало ☐ трохи турбувало ☐ помірно турбувало ☐ дуже турбувало

	☐ надзвичайно турбувало
3. Відчуття, ніби пережита травматична подія відбувається знову (наче ви насправді повернулися туди й переживаєте її наново)?	☐ зовсім не турбувало ☐ трохи турбувало ☐ помірно турбувало ☐ дуже турбувало ☐ надзвичайно турбувало
4. Почуття засмученості, коли щось нагадує про травматичну подію?	☐ зовсім не турбувало ☐ трохи турбувало ☐ помірно турбувало ☐ дуже турбувало ☐ надзвичайно турбувало
5. Сильні фізичні реакції на нагадування про травматичну подію (наприклад, серцебиття, утруднене дихання, пітливість)?	☐ зовсім не турбувало ☐ трохи турбувало ☐ помірно турбувало ☐ дуже турбувало

	☐ надзвичайно турбувало
6. Уникнення спогадів, думок або почуттів, пов'язаних із травматичною подією?	☐ зовсім не турбувало ☐ трохи турбувало ☐ помірно турбувало ☐ дуже турбувало ☐ надзвичайно турбувало
7. Уникнення зовнішніх нагадувань про травматичну подію (наприклад, людей, місць, розмов, дій, предметів чи ситуацій)?	☐ зовсім не турбувало ☐ трохи турбувало ☐ помірно турбувало ☐ дуже турбувало ☐ надзвичайно турбувало
8. Проблеми із запам'ятовуванням важливих деталей травматичної події?	☐ зовсім не турбувало ☐ трохи турбувало ☐ помірно турбувало ☐ дуже турбувало

	☐ надзвичайно турбувало
9. Сильні негативні переконання про себе, інших людей або навколишній світ (наприклад: «Я поганий», «Зі мною щось не так», «Нікому не можна довіряти», «Світ — небезпечне місце»)?	☐ зовсім не турбувало ☐ трохи турбувало ☐ помірно турбувало ☐ дуже турбувало ☐ надзвичайно турбувало
10. Самозвинувачення або звинувачення інших у зв'язку з травматичною подією чи її наслідками?	☐ зовсім не турбувало ☐ трохи турбувало ☐ помірно турбувало ☐ дуже турбувало ☐ надзвичайно турбувало
11. Сильні негативні емоції, такі як страх, жах, злість, почуття провини чи сорому?	☐ зовсім не турбувало ☐ трохи турбувало ☐ помірно турбувало ☐ дуже турбувало

	☐ надзвичайно турбувало
12. Втрата інтересу до діяльності, яка раніше приносила задоволення?	☐ зовсім не турбувало ☐ трохи турбувало ☐ помірно турбувало ☐ дуже турбувало ☐ надзвичайно турбувало
13. Відчуття віддаленості чи відчуженості від інших людей?	☐ зовсім не турбувало ☐ трохи турбувало ☐ помірно турбувало ☐ дуже турбувало ☐ надзвичайно турбувало
14. Складнощі або неможливість відчувати позитивні емоції (наприклад, щастя, любов до близьких людей)?	☐ зовсім не турбувало ☐ трохи турбувало ☐ помірно турбувало ☐ дуже турбувало

	☐ надзвичайно турбувало
15. Дратівливість, спалахи гніву чи агресивна поведінка?	☐ зовсім не турбувало ☐ трохи турбувало ☐ помірно турбувало ☐ дуже турбувало ☐ надзвичайно турбувало
16. Ризикована або саморуйнівна поведінка, яка може завдати вам шкоди?	☐ зовсім не турбувало ☐ трохи турбувало ☐ помірно турбувало ☐ дуже турбувало ☐ надзвичайно турбувало
17. Надмірна пильність (відчуття постійної настороженості)?	☐ зовсім не турбувало ☐ трохи турбувало ☐ помірно турбувало ☐ дуже турбувало

	☐ надзвичайно турбувало
18. Підвищена нервозність або похливість?	☐ зовсім не турбувало ☐ трохи турбувало ☐ помірно турбувало ☐ дуже турбувало ☐ надзвичайно турбувало
19. Труднощі із зосередженістю?	☐ зовсім не турбувало ☐ трохи турбувало ☐ помірно турбувало ☐ дуже турбувало ☐ надзвичайно турбувало
20. Проблеми із засинанням або безсоння?	☐ зовсім не турбувало ☐ трохи турбувало ☐ помірно турбувало ☐ дуже турбувало

	○ надзвичайно турбувало
--	-------------------------

Пояснювальна записка

Мета програми тренінгу: психопрофілактика тривожних станів в осіб юнацького віку через формування навичок саморегуляції, корекцію деструктивних думок та актуалізацію внутрішніх ресурсів особистості

1. Ознайомлення учасників із поняттями тривоги й тривожності, а також видами тривожності.
2. Формування навичок подолання стресу та емоційної саморегуляції.
3. Ознайомлення з методами релаксації та способами зниження психоемоційного напруження.
4. Використання технік саморегуляції: дихальні вправи, візуалізацію та афірмації.
5. Ознайомлення з профілактикою тривожних станів через здоровий спосіб життя, підтримку та тайм-менеджмент.
6. Розвиток навичок конструктивного мислення й позитивної комунікації.

Вік учасників: програма тренінгу розрахована на юнаків віком від 17 до 22 рр.

Форма роботи – групова.

Кількість занять – 8, проводяться 2 рази на тиждень, протягом 80 хв. що в сумі становить 10 годин, 40 хвилин.

Тривалість заняття – 80 хв.

Частота проведення – 2 рази на тиждень.

Кількість учасників – 8-12.

Обладнання: приміщення, стільці, аркуші паперу А4, олівці, ручки, маркери, стікери, фліп-чарт або дошка, бланки для окремих вправ та методик, ефірні олії, ситуативні картки, мотузка, скринька, м'яч.

Методи тренінгової програми: групова дискусія, інтерактивна міні-лекція, вправи тілесної релаксації, вправи на активізацію, мозковий штурм, рефлексія, шерінг, домашнє завдання.

Діагностичний блок		
Заняття 1 «Знайомство»	Вступне слово	15 хв
	Вправа «Правила роботи в групі»	10 хв
	Вправа «Взаємне інтерв'ю»	20 хв
	Вправа «Скринька очікувань»	15 хв
	Методика «Шкала тривоги Бека (BAI)»	15 хв
	Вправа «М'яч коментарів»	5 хв
Настановчий блок		
Заняття 2 « Внутрішня опора»	«Тварина настрою»	10 хв
	Інтерактивна міні-лекція «Особистісна та ситуативна тривожність»	10 хв
	«Аромат спокою – малюнок дихання»	5 хв
	«Аромат мого ресурсу»	15 хв

	«Ароматний колаж підтримки»	30 хв
	«Міцні коріння»	10 хв
Заняття 3 «Цінність Я»	«Погода настрою»	5 хв
	«Мої недоліки – мої суперсили»	20 хв
	«25 досягнень»	20 хв
	«АВС-модель»	20 хв
	«Щоденник досягнень»	5 хв
Корекційний блок		
Заняття 4 «Шторм і спокій»	«Три слова про мій настрій»	10 хв
	«Кактус і голочки»	20 хв
	«Крилатим ґрунту не треба»	15 хв
	«Що мене обурює?»	15 хв
	«Я повідомлення»	20 хв
Заняття 5 «Тіло без напруги»	«Улюблена квітка »	5 хв
	«Повітряна кулька»	10 хв
	«М'язова релаксація за Джекобсоном»	20 хв
	«Безпечне місце»	15 хв
	«Напруга і рух»	15 хв
	«Мій ресурс»	15 хв

Заняття 6 «Крок до себе»	«Мій внутрішній стан»	10 хв
	«Колесо балансу»	20 хв
	«Мій внутрішній маяк»	20 хв
	«Планування ресурсного відпочинку»	20 хв
	«Павутина підтримки»	10 хв
Заняття 7 «Емоційна стійкість»	«Смайл настрою»	5 хв
	«Моя історія успіху»	20 хв
	«Зміни погляд»	20 хв
	«Дерево моєї стійкості»	20 хв
	«Коло ресурсів»	15 хв
Блок оцінки ефективності корекційних дій		
Заняття 8 «Підсумки»	«Емоційний термометр»	5 хв
	«Дві половинки»	15 хв
	Методика «Шкала тривоги Бека (BAI)»	15 хв
	«П'ять пальців»	25 хв
	«Дій!»	15 хв
	«Побажання»	5 хв

Заняття №1

«ЗНАЙОМСТВО»

Мета заняття: представлення учасників, створення позитивного клімату у групі, налаштування на подальшу продуктивну взаємодію, ознайомлення із темою тренінгової програми та визначенням її актуальності для присутніх.

Завдання:

- ознайомлення і доповнення правил тренінгового заняття всіма учасниками;
- обговорення очікувань щодо отриманих знань;

Необхідний час: 80 хв.

Вікові обмеження: від 17 до 22 років.

Максимальна кількість учасників: 12 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: фліп-чарт або дошка, маркер, папір, ручки, скринька, стікери, бланк методики, м'яч.

Хід заняття:

1. Вступне слово

Мета: ознайомити учасників із цілями і завданнями тренінгу.

Необхідний час: 15 хв.

Доброго дня, шановні учасники! Рада вітати вас на тренінгу, присвяченому темі тривожності та емоційної саморегуляції. У сучасних умовах людина щодня стикається зі стресом, високим навантаженням і невизначеністю, що може викликати підвищене напруження та тривогу. Саме тому важливо вміти

розпізнавати прояви тривожності, розуміти причини її виникнення та знаходити ефективні способи підтримки власного психоемоційного стану.

Тривога є природною реакцією організму на небезпеку або складні життєві ситуації. У помірному рівні вона допомагає бути уважними та мобілізованими, однак надмірна тривожність може негативно впливати на емоційний стан, поведінку, працездатність і якість життя людини. Сьогодні ми поговоримо про види тривожності, її основні прояви, а також ознайомимося з техніками саморегуляції та методами подолання стресу.

Запитання до учасників:

1. Що для вас означає тривожність?
2. У яких ситуаціях ви найчастіше відчуваєте тривогу?
3. Як тривога впливає на ваш емоційний стан і поведінку?

2.Вправа «Правила роботи в групі»

Мета: створення безпечної, ефективної та продуктивної атмосфери для всіх учасників.

Необхідний час: 10 хв

Інструкція: Тренер записує правила на дошці, їх можна зробити більш наочними, додавши до кожного пункту малюнки, символи або піктограми. Це зробить правила більш запам'ятовуваними. Учасники пропонують свої правила або спосіб покарання, у разі їх відхилення.

- «Піднята рука» (не перебивати, говорити по черзі);
- «2 хвилини» (на виступ та коментарі учасників); - Взаємоповага (поважати один одного та право на власну думку: не оцінювати і не засуджувати);

- Мобільний без звуку.
- Добровільна участь (право відмовитися від участі в обговоренні якоїсь проблеми);
- «Стоп»-правило (якщо подальше обговорення неприємне або небезпечне для Вас);
- «Я» - звернення (говорити від себе);
- Конфіденційність ;

3.Вправа «Взаємне інтерв'ю»

Мета: знайомство, формування взаємодії, створення невимушеної атмосфери спілкування, розвиток емпатії та навичок активного слухання.

Необхідний час: 20 хв.

Інструкція: Тренер об'єднує учасників у пари і пропонує взяти інтерв'ю один в одного. Упродовж 5-7 хв дізнайтесь про співрозмовника якомога більше: що його цікавить понад усе, що йому подобається, що вміє робити найкраще, що цінує в собі, які має досягнення, хобі тощо. Постарайтесь отримати різнобічну інформацію. Після закінчення інтерв'ю учасники пар розповідають один про одного. Час презентації однієї людини – 1 хв.

Обговорення вражень учасників. Тренер спрямовує увагу на такі аспекти: вміння правильно і стисло передавати інформацію від іншої людини; здатність «відчувати» її настільки, щоб домислити невідоме; керувати часом у процесі презентації.

Чи вдалося інтерв'юєру правильно передати інформацію?

Наскільки ефективно використали час презентації – одну хвилину? Вклалися у регламент, перебільшили, не використали повною мірою?

Наскільки відповіді від імені співрозмовника відповідали реальності?

Що легше – розповідати про себе, про когось чи формулювати запитання?

4. Вправа «Скринька очікувань»

Мета: виявлення очікувань, отримання інформації, яка допоможе тренеру адаптувати зміст і формат тренінгу відповідно до запитів групи.

Необхідний час: 10 хв

Інструкція:

"Кожен із вас прийшов сюди з певними сподіваннями, питаннями або цілями. Пропоную заповнити нашу 'скриньку очікувань', щоб ми могли зібрати всі ваші думки та ідеї." Роздайте аркуші паперу та попросіть учасників написати на них свої очікування від тренінгу.

Поясніть, що ці очікування можуть стосуватися:

- знань, які вони хочуть отримати;
- навичок, які вони прагнуть розвинути;
- емоцій або змін, які вони хотіли б відчувати.

Учасники можуть написати кілька очікувань, якщо бажають.

Збирання очікувань:

- Попросіть кожного по черзі кинути свої записки до "скриньки".
- Якщо час дозволяє, можна витягувати записки та зачитувати їх уголос (анонімно), групуючи схожі очікування.

Обговорення:

- Підсумуйте, які теми або очікування звучали найчастіше.
- Поясніть, як тренінг зможе відповісти на ці запити, і запевніть, що в кінці ви перевірите, чи всі очікування були виконані.

5.Методика «Шкала тривоги Бека (BAI)»

Мета: визначення вираженості як фізичних, так і когнітивних симптомів тривожності.

Необхідний час: 15 хв

Інструкція:

Вам запропоновано ряд тверджень. Оберіть варіант відповіді, який відповідає саме вам. **УВАГА!** Поставте позначку або обведіть, або впишіть варіант відповіді в залежності від типу запитання.

ПІБ	
Вік	
Клас/група	
Дата	
Запитання	Варіанти відповідей
1. Майбутні змагання викликають у мене хвилювання.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
2. Я нервую.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
3. Я почуваюся невимушено та легко.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
4. Я не впевнений у своїх силах.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
5. Я тремчу.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так

	☐ Абсолютно так
6. Я почуваюся комфортно.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
7. Я турбуюся про те, що не зможу добре проявити себе на цих змаганнях.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
8. Я відчуваю напругу у всьому тілі.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
9. Я впевнений у собі.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
10. Я непокоюся, що можу програти.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
11. Я відчуваю напруження та дискомфорт у животі.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
12. Я почуваюся в безпеці.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
13. Мене турбує, що стрес та тиск завадять мені добре виступити.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так

14. Моє тіло розслаблене.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
15. Я впевнений, що впораюся з поставленим завданням.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
16. Мене непокоїть, що я погано виступлю.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
17. Моє серце шалено б'ється.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
18. Я впевнений, що виступлю гідно.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
19. Мене турбує, що я не досягну своєї мети.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
20. У мене зводить живіт.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
21. Психологічно мені комфортно.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
22. Мене турбує, що інші будуть розчаровані моїм виступом.	☐ Зовсім ні

	☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
23. Від хвилювання у мене вологі долоні.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
24. Я впевнений у собі, тому що подумки уявляю, що вже досяг мети.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
25. Мене турбує, що я не зможу зосередитись.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
26. Я відчуваю скутість.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так
27. Я впевнений, що впораюся зі стресом та тиском.	☐ Зовсім ні ☐ Певною мірою ☐ Скоріше так ☐ Абсолютно так

5. Вправа «М'яч коментарів»

Мета: Підвищення взаєморозуміння та підтримки в групі.

Необхідний час: 5 хв

Інструкція: Учасники стоять в колі, один учасник тримає м'яч. Той, хто тримає м'яч, має сказати одне позитивне зауваження чи комплімент про іншого учасника (наприклад, "Ти маєш дуже цікаві ідеї"). Потім він кидає м'яч тому, про кого

говорив, і той має сказати комплімент іншому. Вправа допомагає створити позитивну атмосферу та відкрити гарні якості учасників.

Заняття №2

«Внутрішня опора»

Мета заняття:

Завдання:

- зняття емоційної та поведінкової напруги учасників тренінгу;
- привернення уваги учасників до власного внутрішнього стану;
- з'ясування головних стресорів учасників;

Необхідний час: 80 хв.

Вікові обмеження: від 17 до 22 років.

Максимальна кількість учасників: 12 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: маркер, папір, ручки, ефірні олії.

Хід заняття:

1.Вправа «Тварина настрою»

Мета: налаштування учасників через метафори.

Необхідний час: 10 хв

Інструкція:

Учасники уявляють, що їхній настрій зараз схожий на тварину.

«Яка це тварина і чому саме вона?»

«Чи хотіли б вони перетворити свій настрій на іншу тварину, і як це можна зробити?»

Інтерактивна міні-лекція «Особистісна та ситуативна тривожність»

Мета: Сформувати уявлення про ситуативну та особистісну тривожність.

Необхідний час: 10 хв

Сучасне життя супроводжується великою кількістю стресових факторів, які впливають на емоційний стан людини. Одним із найбільш поширених емоційних станів є тривожність. Вона може бути як короткочасною реакцією на конкретну ситуацію, так і стійкою характеристикою особистості. У психології важливо розрізняти ці два види тривожності, оскільки вони мають різні причини виникнення, прояви та підходи до корекції. Тривожність - це емоційний стан людини, що характеризується відчуттям внутрішнього напруження, занепокоєння, очікуванням можливої загрози або невизначеної небезпеки.

Ситуативна тривожність – це тимчасовий емоційний стан, який виникає у відповідь на конкретну ситуацію, що сприймається як складна, важлива або потенційно загрозлива.

Основні характеристики:

1. Має чіткий «тригер» (іспит, виступ, співбесіда).
2. Є тимчасовою.
3. Змінюється залежно від обставин.
4. Зменшується після завершення ситуації.

Особистісна тривожність – це відносно стійка індивідуальна характеристика людини, яка визначає схильність сприймати різні життєві ситуації як загрозливі.

Основні характеристики:

1. Є стабільною рисою особистості;
2. Проявляється в різних життєвих ситуаціях;
3. Не залежить від конкретного контексту;

4. Супроводжується постійним очікуванням невдачі або небезпеки.

Оцініть свій поточний стан від 0 до 10:

0 – повний спокій

10 – максимальне напруження

Що зазвичай допомагає вам знизити цей рівень?

3. Вправа «Аромат спокою – малюнок дихання»

Мета: зняття м'язового напруження.

Необхідний час: 5 хв

Інструкція: Використовується легкий аромат (лаванда або ромашка).

1. Студенти роблять вдих і уявляють, що ароматна хвиля проходить через тіло.
2. Поступово розслабляють: плечі, руки, шию, обличчя.

Видих – «відпускаємо напруження».

4. Вправа «Аромат мого ресурсу»

Мета: пошук внутрішньої енергії.

Необхідний час: 15 хв

Інструкція: Студенти пробують кілька ароматів. Обирають той, який викликає енергію або натхнення. Малюють символ свого ресурсу.

Партнер допомагає дослідити:

- що означає цей символ
- які якості він уособлює

- як їх можна використовувати у складних ситуаціях.

5.Вправа «Ароматний колаж підтримки»

Мета: створення образу підтримки.

Необхідний час: 30 хв

Інструкція: Використовується заспокійливий аромат. Студенти створюють **колаж підтримки** з журналів.

У колажі можуть бути:

- слова підтримки
- образи природи
- кольори, що заспокоюють.

Після цього учасники пояснюють: що означають елементи колажу, що допомагає відчувати ресурс.

6. Вправа «Міцні коріння» відновлюємо внутрішні опори

Мета: стабілізація внутрішнього стану, «вкорінення» в сьогодення та відновлення доступу до внутрішніх ресурсів.

Необхідний час: 10 хв

Інструкція:

1. Займи комфортну позу стоячи. Закрий очі і зроби кілька глибоких вдихів і видихів. Видих має бути трохи довшим за вдих.
2. З наступним видихом уяви, що з твоїх ніг проростають міцні коріння, які проникають глибоко в землю.

Спостерігай, як твої коріння розгалужуються, обплітаючи кам'яністі ґрунти, проникають глибше і глибше, забезпечуючи стабільність і підтримку.

3. Відчуй, що кожне твоє коріння - це окрема опора, яка підтримує тебе. Це можуть бути твої: цінності, досвід, стосунки, усе те, що зміцнює і наповнює тебе.

4. А тепер уяви, що коріння досягають глибоких водоносних шарів, де знаходяться твої внутрішні ресурси. Можливо, ти навіть зможеш побачити, що це за ресурси.

5. Відчуй, як ця живильна енергія води підіймається по твоїм корінням, робить їх ще міцнішими, наповнюючи тебе зсередини силою і спокоєм.

Дозволь собі відчувати силу життя, яка тече крізь тебе.

6. А тепер повільно відкрий очі і запиши на аркуші паперу все, що ти відчув/ла під час виконання практики:

- Які емоції, думки або образи виникали?
- Що є найміцнішим твоїм корінням, твоєю опорою/опорами?
- Що є додатковим внутрішнім ресурсом, до якого вдалось доторкнутися?
- Як у повсякденному своєму житті ти можеш зміцнювати свої «коріння»?

Заняття №3

«Цінність Я»

Мета заняття: розвиток в учасників навички усвідомлення та трансформації обмежуючих переконань, які заважають особистісному зростанню та формуванню здорового почуття самоцінності.

Завдання:

- Розвиток навичок аналізу переконань;
- Надати інструменти для заміни обмежуючих переконань на такі, що сприяють розвитку самоцінності та впевненості у собі;
- Сприяти формуванню в учасників позитивного ставлення до себе, усвідомлення своєї унікальності та важливості;

Необхідний час: 80 хв.

Вікові обмеження: від 18 до 30 років.

Максимальна кількість учасників: 12 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: ручки, папір.

Хід заняття:

1.Вправа «Погода настрою»

Мета: Оцінювання емоційного стану через метафору.

Необхідний час: 5 хвилин.

Інструкція:

«Якби ваш настрій був погодою, що це було б? Сонячний день, хмарний, дощовий, шторм?»

Кожен коротко ділиться своєю «погодою» та пояснює її.

2.Вправа «Мої недоліки – мої суперсили»

Мета: переосмислення своїх недоліків, перетворення на потенційні сильні сторони, що сприяє формуванню самоцінності.

Необхідний час: 20 хв

Інструкція:

Вступне слово. Багато рис, які ми вважаємо своїми недоліками, можуть мати приховані переваги, якщо подивитися на них під іншим кутом:

"Я занадто емоційний" – "Я чутливий і співчутливий".

"Я повільний" – "Я ретельно виконую завдання".

"Я впертий" – "Я наполегливий і цілеспрямований".

Кожен учасник отримує аркуш паперу. Потрібно написати мінімум три свої "недоліки", які їх найбільше турбують.

Після цього потрібно подумати, як кожен із цих "недоліків" можна перетворити на сильну сторону. Наприклад:

Недолік: "Я часто критикую себе".

Сильна сторона: "Я прагну до самовдосконалення і помічаю можливості для розвитку".

Охочі можуть поділитися своїми "перевертнями" (перетвореними недоліками на сильні сторони).

Учасники можуть допомагати одне одному шукати додаткові позитивні аспекти їхніх рис.

Питання для обговорення:

-чи змінився їхній погляд на власні недоліки.

Підкресліть, що кожна риса особистості може мати дві сторони, і важливо бачити себе цілісно.

3.Вправа «25 досягнень»

Мета: усвідомлення своїх досягнень та зміцнення почуття власної цінності.

Необхідний час: 20 хв

Інструкція:

Кожен учасник отримує аркуш паперу та ручку та має написати 25 своїх досягнень. Це можуть бути досягнення в різних сферах життя: особисті, професійні, соціальні, навчальні тощо.

Це можуть бути навіть маленькі кроки, які мають значення.

Наприклад:

- Я закінчив навчання.
- Я навчився слухати інших.
- Я допоміг другу в складній ситуації.
- Я зміг подолати свій страх публічних виступів.
- Я скинув 5 кілограмів.

Питання для рефлексії:

- Які досягнення були для мене найбільш важливими?
- Як я себе відчуваю, коли згадую про свої досягнення?

- Чому важливо визнати навіть найменші успіхи в своєму житті?

4.Вправа «АВС-модель»

Мета: розвиток в учасників навички усвідомлення власних тривожних думок.

Необхідний час: 20 хв

Інструкція:

Учасникам пропонується пригадати ситуацію, яка викликала тривогу, та проаналізувати її за схемою АВС: А – подія або ситуація; В – думки чи переконання щодо цієї ситуації; С – емоції та поведінкові реакції. Після аналізу учасники формулюють більш реалістичну та підтримувальну думку, яка могла б зменшити рівень тривоги.

5. Вправа: «Щоденник досягнень»

Мета: Усвідомлення власних досягнень, навіть якщо вони здаються малими. Розвиток здатності цінувати себе без порівнянь з іншими. Підвищення рівня самоцінності та самоповаги.

Необхідний час: 10-15 хвилин щодня (в рамках тренінгу – 5 хвилин для інструкції та початкового виконання).

Інструкція:

1. Щоденне фіксування досягнень

Протягом тижня заведіть Щоденник досягнень, в який кожен день записуватимете хоча б одне своє досягнення. Це може бути будь-що, навіть якщо на перший погляд здається, що це не важливо або надто мале.

Приклади:

- Завершила важливу задачу на роботі.
- Приділила час собі для відпочинку.
- Знайшла час для здорового обіду.
- Допомогла другу чи колезі.

2. Аналіз значущості досягнень

Кожен запис потрібно супроводжувати коротким обґрунтуванням: чому це досягнення важливе для вас особисто, як воно впливає на ваше життя, на ваше самопочуття, розвиток або взаємини з іншими людьми.

Наприклад:

- "Завершила важливу задачу, що допомогло зменшити мій стрес і дало мені відчуття виконаного обов'язку."
- "Знайшла час для себе, що допомогло відновити сили та зберегти баланс у житті."

3. Не порівнювати з іншими

Протягом цього тижня зосереджуйтеся тільки на своєму власному досвіді і не порівнюйте свої досягнення з досягненнями інших людей. Ваша цінність не визначається тим, що роблять інші. Ви маєте власний шлях, і ваші маленькі перемоги вже важливі. Важливо визнати, що кожен має свій темп і свої умови для досягнень.

4. Підсумки тижня

В кінці тижня перегляньте всі ваші записи та відзначте, скільки маленьких, але важливих кроків ви зробили. Помітивши позитивні зміни у вашому мисленні та

ставленні до себе, ви навчитеся більше цінувати кожен свій крок і не вимірювати його величину через чужі досягнення.

- Якщо ви відчуваєте, що день не приніс великих досягнень, запишіть будь-яку позитивну подію: «Зробила крок у напрямку мети», «Навчилася чомусь новому», «Приділила увагу собі». Це вже досягнення.

- Уникайте порівнянь з іншими людьми – ваша цінність не залежить від того, як швидко чи добре ви досягаєте своїх цілей порівняно з іншими.

Заняття 4

«Шторм і спокій»

Мета заняття: профілактика негативних емоційних реакцій на стресові ситуації

Завдання:

- підвищення стресостійкості через ознайомлення учасників зі способами саморегуляції емоційними станами в стресових ситуаціях, підвищення впевненості у собі та власних можливостях;
- знизити рівень тривожності, пов'язаної з виникненням стресових ситуацій;

Необхідний час: 80 хв.

Вікові обмеження: від 18 до 30 років.

Максимальна кількість учасників: 12 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: ситуативні картки, олівці, папір.

1.Вправа «Три слова про мій настрій»

Мета: швидке визначення емоційного стану кожного учасника, налаштування на рефлексію.

Необхідний час: 10 хв

Інструкція: учасники описують свій настрій трьома словами. За бажанням можна обговорити, що саме вплинуло на ці емоції.

2.Вправа «Кактус і голочки»

Мета: розвиток самопізнання, формування навичок подолання негативних емоційних станів.

Необхідний час: 20 хв

Інструкція: «У кожного з нас є внутрішній кактус зі своїми голочками – наші страхи, наші недоліки, які заважають нам жити, але з якими ми існуємо, примирюємось. У багатьох цей цей кактус багатоголовий. Спробуйте намалювати свого кактуса і назвати його вцілому. Назвати кожен голочку окремо. Придумати історію про те, як зменшити кількість голів та голочок». Обговорення вправи.

3.Вправа «Крилатим ґрунту не треба»

Мета: пошук внутрішніх ресурсів для підвищення впевненості у собі, наповнення енергією, розвиток мотивації.

Необхідний час: 15 хв

Інструкція: «Поділіть лист паперу на дві частини. В одній частині напишіть: «Чим я можу похвалитися». У цій частині запишіть ті свої якості та характеристики, якими ви можете гордитися та вважаєте своїми сильними сторонами. Коли перша частина вправи буде виконана, у другій частині листа напишіть «Чим ці якості можуть допомогти мені у роботі (повсякденному житті)». Навпроти кожної своєї сильної сторони напишіть, чим вона зможе допомогти вам. Бажаючи можуть озвучити результати виконання вправи.

4.Вправа «Що мене обурює?»

Мета: сприяти усвідомленню власних негативних емоцій, переживань і страхів, стимулювати їх безпечне вираження та емоційне відреагування.

Необхідний час: 15 хв

Інструкція:

Учасникам пропонується намалювати малюнок на тему: «Що мене обурює?» або «Чого я боюся?». Після завершення кожна учасниця коротко презентує свій малюнок групі, пояснюючи, що саме вона зобразила та які почуття чи переживання це символізує.

5.Вправа «Я повідомлення»

Мета: розвиток вміння виражати власні почуття, потреби та думки, сприяння ефективному та конструктивному спілкуванню в ситуаціях конфліктів або непорозумінь.

Необхідний час: 20 хвилин.

Інструкція:

Вступне слово:

Чи відомо вам про техніку ефективної комунікації, яка допомагає уникати конфліктів та краще розуміти одне одного? Це техніка "Я-повідомлення". Звичні для нас "Ти-повідомлення". Це коли ми говоримо "від імені іншої людини", додумуючи її мотиви, думки, почуття чи дії. Наприклад: "Ти мене не слухаєш!", "Ти не цінуєш того, що я для тебе роблю!"

Техніка "Я-повідомлення"

Це ефективний спосіб сказати людині про те, що тобі не подобається або хвилює з повагою та без докорів. Адже фокус уваги з неї, зміщується на твої почуття та сприйняття ситуації.

Наприклад: "Коли ти не слухаєш мене, я відчуваю, ніби мої думки неважливі".

Схема побудови "Я-повідомлення"

"Коли ..." (опис ситуації, яка викликала

напругу).

1 "Я відчуваю, що..." (опис своїх емоцій/ почуттів/переживань у цій ситуації).

2 "Тому, що для мене важливо..." (опис своїх інтересів/потреб).

"Тому я пропоную..." (опис власних пропозицій для зміни/покращення ситуації).

Практика "Я-повідомлень"

Учасникам роздають картки з уявними ситуаціями (або вони можуть створити свої)

Завдання: сформулювати для кожної ситуації "Я-повідомлення".

Інші учасники надають зворотний зв'язок: чи звучало повідомлення зрозуміло, без осуду, чи відображало власні потреби?

Рефлексія

- Як ви почувалися, висловлюючи "Я-повідомлення"?
- Чи було складно уникати звинувачень?
- Як це вплинуло на усвідомлення ваших потреб та почуттів?

Заняття 5

«Тіло без напруги»

Мета заняття: сприяти зниженню психоемоційного та м'язового напруження учасників шляхом освоєння технік тілесної релаксації, розвитку навичок саморегуляції, усвідомлення власного тілесного стану та відновлення внутрішнього ресурсу.

Завдання:

- ознайомлення учасників із поняттям тілесної релаксації та її значенням для психічного здоров'я;
- розвиток уважності до власних емоційних і тілесних реакцій.

Необхідний час: 80 хв.

Вікові обмеження: від 18 до 30 років.

Максимальна кількість учасників: 12 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: стільці, годинник або таймер для контролю часу, спокійна інструментальна музика або звуки природи; колонка/ноутбук/телефон для відтворення музики;

Хід заняття:

1.Вправа «Улюблена квітка».

Мета: створення комфортної та відкритої атмосфери для учасників, сприяння зниженню бар'єрів і страху перед спілкуванням.

Необхідний час: 5 хв

Інструкція: Кожен учасник називає улюблену квітку або тварину, яка, на їх думку, найбільш близька їм за характером, і пояснює чому.

2. Вправа «Повітряна кулька»

Мета: навчити контролювати дихання та швидко знижувати напруження.

Необхідний час: 10 хв

Інструкція:

Учасники кладуть руки на живіт і уявляють, що живіт – це повітряна кулька.

- на вдиху «кулька» повільно надувається;

- на видиху – здувається.

Дихання має бути спокійним та повільним. Виконується 8–10 циклів.

Обговорення:

Чи стало дихання спокійнішим? Як змінився внутрішній стан?

3. М'язова релаксація за Джекобсоном

Мета: зниження м'язового та емоційного напруження, розвиток навичок саморегуляції й усвідомлення тілесних відчуттів.

Необхідний час: 20 хв

Інструкція:

1 етап – почергове напруження та розслаблення м'язів

Учасники лягають або сідають у зручне положення. Тренерка пропонує по черзі сильно напружувати певні групи м'язів на 5–7 секунд, а потім повністю їх розслабляти.

Послідовність: кисті та руки; плечі; м'язи обличчя; шия; спина та живіт; ноги.

Після кожного розслаблення учасники концентрують увагу на різниці між напруженням і відчуттям легкості у тілі.

2 етап – диференційована релаксація

У положенні сидячи учасники вчаться розслабляти ті м'язи, які не залучені до певної дії. Наприклад:

- під час розмови – розслабити плечі;
- під час сидіння – не напружувати ноги чи руки.

3 етап – усвідомлення тілесних реакцій

Учасникам пропонується пригадати ситуації тривоги, хвилювання чи стресу та звернути увагу:

- у яких частинах тіла виникає найбільше напруження;
- як тіло реагує на негативні емоції;
- які м'язи напружуються автоматично.

Наприкінці учасники роблять кілька глибоких вдихів та повільних видихів, фіксуючи відчуття розслаблення.

4. Вправа «Безпечне місце»

Мета: формування внутрішнього ресурсу та емоційного заспокоєння.

Необхідний час: 15 хв

Інструкція:

Учасники сідають або лягають зручно, заплющують очі. Тренерка повільно проводить візуалізацію:

- уявити місце, де спокійно та безпечно;
- звернути увагу на кольори, звуки, запахи;
- відчуті тепло, легкість та комфорт.

Наприкінці учасники роблять кілька глибоких вдихів та повертаються до реальності.

- Яким було ваше безпечне місце?
- Що допомагало відчуті спокій?
- Які емоції виникали?

5. Вправа «Напруга і рух»

Мета: зняти залишкове тілесне напруження через рухову активність.

Необхідний час: 15 хв

Інструкція:

Учасники стають у коло. Під ритмічну музику вони виконують прості рухи:

1. струшування рук;

2. розслаблення плечей;
3. повільні нахили;
4. кругові рухи шиєю;
5. легкі потягування.

Далі тренер пропонує уявити, що напруга «струшується» з тіла через рухи.

Чи змінився стан тіла після рухів? Які рухи допомогли найбільше? Чи відчувалося полегшення?

6. Вправа «Мій ресурс»

Мета: усвідомлення власних способів саморегуляції та підбиття підсумків тренінгу.

Необхідний час: 15 хв

Інструкція:

Учасникам пропонується завершити фрази:

«Сьогодні я зрозумів...»

«Моє тіло зараз...»

«Для розслаблення мені допомагає...»

Після цього кожен учасник записує одну техніку, яку планує використовувати у повсякденному житті.

Заняття 6

«Крок до себе»

Мета заняття: усвідомлення життєвого балансу та зміцнення емоційної стійкості через творчі й арттерапевтичні вправи.

Завдання:

- допомогти учасникам усвідомити рівень задоволеності різними сферами життя;
- сформувати розуміння зв'язку між балансом життя та психологічним благополуччям;

Необхідний час: 80 хв.

Вікові обмеження: від 18 до 30 років.

Максимальна кількість учасників: 12 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: мотузка, бланк «Колесо балансу», папір.

Хід заняття:

1.Вправа «Мій внутрішній стан»

Мета: актуалізація емоційного стану учасників та створення атмосфери довіри.

Необхідний час: 10 хв

Інструкція:

Учасникам пропонується коротко описати свій стан одним словом, кольором або образом. Після цього тренерка проводить коротке обговорення, підкреслюючи, що емоційний стан може змінюватися залежно від життєвих обставин, але людина здатна навчитися підтримувати внутрішню рівновагу.

2.Колесо балансу

Мета : допомогти учасникам оцінити рівень задоволеності різними сферами життя та визначити напрями особистісного розвитку.

Необхідний час: 20 хв

Інструкція:

Учасникам пропонується оцінити за шкалою від 1 до 10 рівень задоволеності такими сферами:

- здоров'я;
 - навчання/робота;
 - відпочинок;
 - сім'я;
 - друзі;
 - емоційний стан;
 - саморозвиток;
1. Які сфери є найбільш ресурсними;
 2. Які потребують уваги;
 3. Що саме викликає дисбаланс;
 4. Які зміни хотілося б реалізувати.

3.Вправа «Мій внутрішній маяк»

Мета: формування образу внутрішньої опори та психологічної стійкості.

Необхідний час: 20 хв

Учасникам пропонується намалювати маяк посеред моря як символ власної стійкості.

Інструкція:

- Що допомагає вам не «загубитися» у складні моменти?
- Які люди чи цінності є вашою опорою?
- Що повертає вам спокій?
- Які ваші сильні сторони допомагають долати труднощі?

4.Вправа «Планування ресурсного відпочинку»

Мета: розвинути навички планування активностей, що наповнюють енергією та допомагають уникнути вигорання.

Необхідний час: 20 хв

Учасникам пропонується намалювати маяк посеред моря як символ власної стійкості.

Інструкція:

Запропонувати учасникам скласти індивідуальний список з 5-7 ресурсних активностей, які їм приносять задоволення, розслаблення або натхнення (наприклад, прогулянка на природі, читання книги, прослуховування музики, зустріч з друзями, медитація). Потім попросити їх запланувати 2-3 такі активності на найближчий тиждень.

5.Вправа «Павутина підтримки»

Мета: сприяти формуванню атмосфери підтримки, згуртованості та вдячності, завершити тренінг на позитивній емоційній ноті.

Необхідний час: 10 хв

Інструкція:

Учасники стають у коло. Тренерка тримає мотузку, називає слова вдячності групі, собі або окремим учасникам, після чого залишає частину мотузки в руці та передає клубок іншій людині навпроти.

Кожен наступний учасник, отримуючи мотузку, говорить:

- що було для нього цінним під час тренінгу;
- за що він вдячний;

Заняття 7

«Емоційна стійкість»

Мета : сприяти розвитку емоційної стійкості, навичок позитивного мислення.

Завдання тренінгу

- поглибити знання учасників про емоції, стрес, тривожність та емоційну стійкість;
- сформувати навички позитивного та конструктивного мислення;
- розвинути вміння розпізнавати власні емоційні стани й керувати ними;

Необхідний час: 80 хв.

Вікові обмеження: від 18 до 30 років.

Максимальна кількість учасників: 12 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: папір, ручки, ситуативні картки.

Хід заняття:

1.Вправа «Смайл настрою»

Мета: створити невимушену атмосферу та активізувати емоційне включення учасників у роботу.

Необхідний час: 5 хв

Інструкція:

Учасникам пропонується швидко намалювати смайл, який відображає їхній настрій або внутрішній стан на цей момент. Після завершення кожен учасник коротко показує свій малюнок та одним реченням описує свій настрій.

2.Вправа «Моя історія успіху»

Мета:

Сприяти формуванню позитивного емоційного настрою, підвищити віру у власні можливості та активізувати внутрішні ресурси.

Необхідний час: 20 хв

Інструкція:

Учасникам пропонується сісти зручно, розслабитися та, за бажанням, заплющити очі.

Тренер спокійним голосом проводить коротку візуалізацію: «Уявіть свій день, у якому ви відчуваєтеся впевнено, спокійно та гармонійно. Ви прокидаєтеся з відчуттям внутрішньої сили та мотивації. Подумайте, як проходить ваш ранок, що приносить вам задоволення, які події викликають радість і відчуття успіху. Уявіть себе впевненою людиною, яка справляється із труднощами, досягає поставлених цілей та відчуває підтримку оточення. Зверніть увагу на свої емоції, думки та відчуття у цьому стані.»

- що найбільше запам'яталося;
- які емоції виникали;
- що допомагало відчувати впевненість.

3.Вправа «Зміни погляд»

Мета: розвинути навички позитивного мислення, емоційної гнучкості та вміння знаходити конструктивні способи сприйняття складних ситуацій.

Необхідний час: 20 хв

Інструкція:

Кожна учасниця або група отримує картку із твердженням, яке може викликати тривогу, невпевненість або негативні переживання.

Приклади тверджень:

- «Я хвилююся перед виступом.»
- «У мене багато завдань і я не встигаю.»

Завдання учасників – переформулювати ці думки у більш підтримувальний, реалістичний та конструктивний спосіб.

Я хвилююся перед виступом» – «Хвилювання означає, що ця ситуація для мене важлива, і я можу підготуватися, щоб почуватися впевненіше»

4.Вправа «Дерево моєї стійкості»

Мета: розвиток емоційної стійкості та позитивного образу себе.

Необхідний час: 20 хв

Інструкція:

Учасники малюють дерево.

1. коріння – те, що підтримує їх у житті;
2. стовбур – особисті якості та сильні сторони;
3. гілки – мрії та цілі;
4. листя – ресурси, люди, події, які приносять радість;
5. плоди – досягнення, якими вони пишаються.

Після завершення можна провести коротке обговорення:

- Що стало вашою найбільшою опорою?
- Які «плоди» свого життя ви цінуєте найбільше?

5.Вправа «Коло ресурсів»

Мета: завершити заняття на позитивній ноті, підсилити відчуття підтримки та усвідомити власні ресурси.

Необхідний час: 15 хв

Інструкція:

Учасники стають у коло. Кожен по черзі завершує одну фразу:

- «Сьогодні я забираю із собою...»
- «Мій ресурс на майбутнє – це...»

Заняття 8

«Підсумки»

Мета заняття: усвідомлення пройденого шляху, підбиттю підсумків отриманого досвіду, активізація внутрішніх ресурсів та формування мотивації для подальшого розвитку.

Завдання:

- створення умов для рефлексії особистих досягнень та змін, які відбулися протягом тренінгу;
- визначення та усвідомлення своїх внутрішніх ресурсів;
- закріплення навичок саморефлексії та мотивації.

Необхідний час: 80 хв.

Вікові обмеження: від 18 до 30 років.

Максимальна кількість учасників: 12 осіб.

Місце проведення: спеціально обладнана аудиторія.

Матеріали та устаткування: ситуативні картки, олівці, папір, бланк методики.

1. Вправа «Емоційний термометр»

Мета: швидко включити учасників у роботу, актуалізувати емоційний стан та створити атмосферу відкритості.

Необхідний час: 5 хв

Інструкція:

Учасникам пропонується уявити, що їхній настрій – це температура на термометрі від 0 до 10, де:

- 0 – повна втома/напруга,

- 5 – нейтральний стан,
- 10 – максимальний ресурс і підйом.

2.Вправа «Дві половинки»

Мета: засвоєння інформації в русі.

Необхідний час: 15 хв.

Інструкція: картки складаються з двох половинок, на кожній з яких записана половина фрази (заздалегідь готуються тренером). Кількість половинок карток дорівнює кількості учасників.

Кожен учасник отримує одну половинку картки з текстом. Завдання: зібрати фрази до купи. Учасники зачитують цілі фрази. Тренер ініціює обговорення.

3.Методика «Шкала тривоги Бека (BAI)»

Мета: визначення вираженості як фізичних, так і когнітивних симптомів тривожності після проведеного тренінгу.

Необхідний час: 15 хв

Інструкція: Учасникам пропонується ще раз пройти опитувальник, який вони вже виконували раніше (на початку тренінгу). Це дозволяє порівняти зміни у рівні тривожності та оцінити ефективність проведеної роботи.

4.Вправа «П'ять пальців»

Мета: підсумувати результати участі у тренінгу.

Необхідний час: 25 хв.

Інструкція: За кожним пальцем руки закріплений один із контрольованих параметрів. Достатньо лише подивитися на долоню руки і за першими літерами назви пальців пригадати теми й запитання для рефлексії. Попросіть учасників пригадати свої очікування на початку тренінгу і визначити, наскільки вони справдилися. Наприкінці – стисніть усі пальці в кулачок, зберіть силу для досягнення бажаного.

М – мізинець – міркування, думки, знання, інформація протягом заняття і всіх зустрічей.

Що корисного сьогодні дізналися? Який досвід придбали? Які нові ідеї виникли у вас, що цікавого почули від інших? Яких помилок припустилися, і які висновки зробили? У чому зросла ваша професійна майстерність? Як плануєте застосувати отриману інформацію та досвід? Назвіть одну найголовнішу думку, тезу дня.

П – підмізинний – позитив. Що доброго відбулося на занятті /упродовж курсу?

С – середній – стан душі, емоції, настрої. Які емоції переживали в процесі заняття? Яких більше? Що змінити, щоб було краще?

В – вказівний – вдячність. За що ви вдячні долі сьогодні / взагалі? Хто вам допоміг, що доброго ви зробили для інших?

З – здоровий, найбільший – здоров'я. Які тілесні реакції спостерігали? Що зробили сьогодні для підтримки власного здоров'я (психічного і фізичного)?

К – кулачок – концентрація на досягненні бажаного.

4.Вправа «Дій!»

Мета: сформулювати плани на майбутнє з урахуванням знань, отриманих під час тренінгу

Необхідний час: 15 хв.

Інструкція:

1. Запропонуйте кожному учаснику подумати про те, що він отримав від курсу, і що збирається робити після завершення навчання.
2. Запропонуйте учасникам розділити аркуш паперу на три стовпці з написом «Шість місяців», «Три місяці» й «Завтра» та заповнити ці стовпці.
3. Дайте учасникам 15 хвилин, а потім попросіть кожного зачитати одну найважливішу річ із колонки.

5.Вправа «Побажання»

Мета: створення позитивного настрою наприкінці тренінгу..

Необхідний час: 5 хв.

Інструкція:

Тренер роздає кожному учаснику по аркушу А4 та ручці. Унизу аркуша кожен учасник пише своє ім'я і передає аркуш сусіду ліворуч. Той зверху пише побажання «власнику» аркуша, загинає аркуш так, щоб інші не могли бачити написане, і передає наступному учаснику зліва. Це триває доти, доки всі учасники тренінгу не напишуть побажання один одному.