

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ
ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА В УМОВАХ ВІЙНИ

Спеціальність 053 Психологія ОПП «Психологія»

Здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти, групи зПст-34
Цимбали Анастасії Василівни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
доктор філософії із психології (Ph.D) ,
доцент кафедри психології розвитку
та консультування
Слободянюк Ольга Леонідівна

РЕЦЕНЗЕНТ:
кандидат психологічних наук, доцент
кафедри психології
ТНПУ ім. Володимира Гнатюка
Вовк Валентина Олегівна

Тернопіль – 2026

АНОТАЦІЯ

Цимбала А.В. Психологічні чинники прояву тривожності особистості підлітка в умовах війни. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2026. 56 с.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-методологічний аналіз підходів до розуміння тривожності в психологічній науці; розкрито психологічні особливості розвитку особистості в підлітковому віці; визначено основні чинники формування та прояву тривожності підлітків в умовах воєнного стану. Проведено емпіричне дослідження рівня тривожності підлітків із використанням психодіагностичних методик, зокрема шкали тривоги Ч. Спілбергера та методики оцінки стресостійкості Холмса та Раге. На основі отриманих результатів розроблено та апробовано психологічний тренінг, спрямований на зниження рівня тривожності підлітків, а також здійснено аналіз його ефективності. Запропоновано практичні рекомендації для психологів, педагогів і батьків щодо підтримки підлітків у складних умовах воєнного часу.

Ключові слова: тривожність, підлітки, воєнний стан, стресостійкість, психологічна корекція, саморегуляція.

ANNOTATION

Tsymbala A. Psychological Factors of Anxiety Manifestation in Adolescents Under Conditions of War. Bachelor's thesis for the BA degree in the specialty 053 Psychology. Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. Ternopil, 2026.. 56 p.

The qualification work carried out a theoretical and methodological analysis of approaches to understanding anxiety in psychological science; revealed the psychological features of personality development in adolescence; identified the main factors of the formation and manifestation of anxiety of adolescents in martial law. An empirical study of the level of anxiety of adolescents was conducted using psychodiagnostic methods, in particular the anxiety scale of Ch. Spielberger and the method of assessing stress resistance of Holmes and Rage. Based on the results obtained, a psychological training aimed at reducing the level of anxiety of adolescents was developed and tested, and its effectiveness was also analyzed. Practical recommendations for psychologists, teachers and parents on supporting adolescents in difficult wartime conditions are offered.

Keywords: anxiety, adolescents, martial law, stress resistance, psychological correction, self-regulation.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	7
1.1. Поняття тривожності в психологічній науці та її основні характеристики.....	7
1.2. Психологічні особливості розвитку особистості в підлітковому віці.....	13
1.3. Чинники формування та прояву тривожності підлітків в умовах воєнного стану.....	16
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	20
2.1. Констатувальний етап дослідження рівня тривожності підлітків.....	20
2.2. Проведення психологічного тренінгу щодо зниження рівня тривожності підлітків.....	30
2.3. Контрольний етап дослідження та аналіз ефективності тренінгової програми.....	34
РОЗДІЛ 3 ШЛЯХИ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ.....	37
3.1. Психологічні методи корекції та профілактики тривожності підлітків..	37
3.2. Практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо підтримки підлітків.....	39
ВИСНОВКИ.....	43
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціальні реалії, пов'язані з воєнним станом, суттєво впливають на психоемоційний розвиток підлітків, формуючи нові виклики для психологічної науки та практики. Підлітковий вік є періодом інтенсивного становлення особистості, тому будь-які кризові умови здатні значно змінювати характер емоційних реакцій, зокрема посилювати прояви тривожності. Дослідження останніх років демонструють зростання рівня тривожних станів серед молоді, що пов'язано з постійним відчуттям небезпеки, нестабільністю життєвих умов та інформаційним навантаженням. У наукових працях розглядаються окремі аспекти впливу стресових факторів на психіку підлітків, проте проблема комплексного вивчення чинників формування тривожності саме в умовах війни потребує подальшого аналізу. Особливої актуальності набуває розробка ефективних психологічних методів зниження тривожності та підвищення стресостійкості, які можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів і батьків.

Об'єкт дослідження – тривожність особистості підлітка.

Предмет дослідження – психологічні особливості та чинники прояву тривожності підлітків в умовах воєнного стану.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному психологічних особливостей прояву тривожності підлітків в умовах війни, а також розробці та перевірці ефективності психологічних засобів її зниження.

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

- проаналізувати наукові підходи до розуміння тривожності в психології;
- визначити психологічні особливості розвитку підлітків;
- дослідити чинники формування тривожності в умовах воєнного стану;

- провести емпіричне дослідження рівня тривожності підлітків;
- розробити та апробувати психологічний тренінг зі зниження тривожності;
- оцінити ефективність запропонованої програми;
- сформулювати практичні рекомендації щодо підтримки підлітків.

Методи дослідження. У роботі використано комплекс взаємодоповнюючих методів. Теоретичні методи включали аналіз, узагальнення та систематизацію наукових джерел з проблеми тривожності підлітків, що дозволило визначити основні підходи до її вивчення. Емпіричні методи представлені психодіагностичними методиками: шкалою тривоги Ч. Спілбергера (STAI), яка використовувалася для визначення рівня реактивної та особистісної тривожності, а також методикою оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге, що дала змогу оцінити вплив життєвих подій на психоемоційний стан підлітків. Для вивчення індивідуально-психологічних особливостей підлітків було використано методику діагностики самооцінки особистості Дембо – Рубінштейн (у модифікації А. Прихожан), яка дає можливість оцінити рівень самооцінки та рівень домагань як важливих чинників формування тривожності. З метою дослідження особливостей психологічної стійкості до несприятливих життєвих обставин застосовано Тест життєстійкості С. Мадді (Hardiness Survey), що дозволяє визначити рівень залученості, контролю та прийняття ризику як складових життєстійкості особистості.

Експериментальна база дослідження. Дослідження проводилося на базі закладів загальної середньої освіти м. Тернополя. У ньому взяли участь 80 підлітків віком 13–16 років, які перебувають у різних умовах проживання в період воєнного стану. Така вибірка дозволила врахувати різноманітність соціального досвіду та отримати більш повну картину проявів тривожності.

Наукова новизна отриманих результатів полягає у комплексному аналізі чинників формування тривожності підлітків в умовах воєнного стану, а

також у розробці та емпіричній перевірці тренінгової програми, спрямованої на зниження рівня тривожності. Отримані результати розширюють уявлення про особливості психоемоційного стану підлітків у кризових умовах та доповнюють існуючі наукові дані.

Практичне значення отриманих результатів полягає у можливості використання розробленого психологічного тренінгу та рекомендацій у роботі практичних психологів, педагогів і батьків. Запропоновані методи сприяють зниженню рівня тривожності підлітків, розвитку навичок саморегуляції та підвищенню стресостійкості. Результати дослідження можуть бути використані у навчальних закладах та психологічних службах для організації підтримки підлітків.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи становить 55 сторінок друкованого тексту. Робота містить таблиці та інші ілюстративні матеріали, що відображають результати дослідження.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

1.1. Поняття тривожності в психологічній науці та її основні характеристики

Проблема тривожності посідає важливе місце у психологічній науці, оскільки вона безпосередньо пов'язана з емоційним станом людини та її здатністю адаптуватися до змін навколишнього середовища. У загальному розумінні тривожність розглядається як індивідуально-психологічна особливість, що проявляється у схильності людини переживати занепокоєння, напруження та очікування небезпеки навіть у тих ситуаціях, які об'єктивно не є загрозливими.

Формування уявлень про тривожність відбувалося поступово у межах різних психологічних напрямів. У ранніх психологічних концепціях вона часто пов'язувалася з емоційними переживаннями страху та небезпеки. З розвитком науки з'явилося розуміння того, що тривожність не завжди має чіткий об'єкт, на відміну від страху, і може існувати як фоновий стан, який супроводжує діяльність людини. Наприклад, учень може відчувати тривожність перед уроком навіть тоді, коли не існує конкретної причини для хвилювання, але очікування оцінювання або реакції вчителя вже викликає внутрішнє напруження [11].

У психології тривожність розглядається як стійка характеристика особистості, що впливає на сприйняття подій та поведінку людини. Особи з підвищеним рівнем тривожності схильні інтерпретувати нейтральні або навіть позитивні ситуації як потенційно загрозливі. Це може проявлятися у постійному очікуванні невдачі, сумнівах у власних можливостях, а також у підвищеній чутливості до оцінок з боку інших людей. У підлітковому віці такі

прояви стають особливо помітними, оскільки саме в цей період формується самооцінка та зростає значущість соціального схвалення [14].

Тривожність - це результат внутрішніх конфліктів, що виникають у процесі розвитку особистості. Вона може бути пов'язана з невідповідністю між бажаннями та можливостями, очікуваннями та реальністю. Наприклад, підліток може прагнути бути успішним у навчанні, але через невпевненість у собі постійно сумнівається у своїх здібностях, що спричиняє стійке відчуття тривоги. Такі внутрішні суперечності створюють емоційне напруження, яке з часом може закріплюватися як особистісна риса [24].

Також тривожність розглядається як реакція на невизначеність, яка є характерною ознакою сучасного життя. Людина не завжди може передбачити наслідки своїх дій або подій, що відбуваються навколо, тому виникає стан очікування можливих негативних змін. Для підлітків невизначеність посилюється через нестабільність їхнього внутрішнього світу та пошук власної ідентичності[39]. У таких умовах навіть незначні труднощі можуть сприйматися як серйозні проблеми, що підвищує рівень тривожності.

У психологічній науці важливим є чітке розмежування понять тривоги та тривожності, оскільки їх ототожнення може призводити до неправильного розуміння сутності емоційних станів людини[30]. Тривога зазвичай розглядається як емоційна реакція на конкретну ситуацію або загрозу, яка має тимчасовий характер і зникає після усунення відповідного подразника. Наприклад, підліток може відчувати тривогу перед важливою контрольною роботою або виступом перед класом, але після завершення цієї ситуації емоційне напруження поступово знижується. Така реакція є природною і навіть необхідною, оскільки вона сприяє мобілізації сил і підвищенню концентрації [10].

На відміну від тривоги, тривожність має більш стійкий характер і проявляється як індивідуальна особливість особистості. Вона не обов'язково пов'язана з конкретною ситуацією, а може існувати як постійне відчуття внутрішнього напруження та очікування негативних подій. Людина з високим

рівнем тривожності часто переживає занепокоєння без очевидних причин, що впливає на її поведінку, мислення та емоційний стан. У підлітковому віці це може проявлятися у постійних сумнівах щодо власних можливостей, страху бути неправильно зрозумілим або відкинутим [35].

Особливість тривожності полягає в тому, що вона формує специфічний стиль сприйняття реальності. Підлітки з підвищеною тривожністю схильні помічати переважно негативні аспекти подій, перебільшувати значущість можливих невдач і недооцінювати власні ресурси. Наприклад, навіть незначне зауваження вчителя може сприйматися як серйозна критика, що викликає сильні емоційні переживання. У результаті формується замкнене коло, коли негативні очікування підсилюють тривожність, а тривожність, у свою чергу, впливає на інтерпретацію подій [32].

Тривожність тісно пов'язана з когнітивними процесами, зокрема з особливостями мислення та уваги. Людина може постійно прокручувати в голові можливі негативні сценарії розвитку подій, що підсилює відчуття невпевненості та страху. У підлітків це часто проявляється у вигляді нав'язливих думок про можливі помилки або осуд з боку однолітків [27]. Такі думки можуть виникати навіть у ситуаціях, які раніше не викликали труднощів, що свідчить про формування стійкої тривожної установки.

Важливою ознакою тривожності є її вплив на поведінку. Підлітки можуть уникати ситуацій, які викликають у них дискомфорт, навіть якщо ці ситуації є необхідними для їхнього розвитку. Наприклад, учень може відмовлятися брати участь у групових проєктах або виступати перед класом, побоюючись негативної оцінки. З часом така поведінка може призвести до обмеження соціального досвіду та поглиблення почуття невпевненості [29].

Розмежування тривоги і тривожності має важливе практичне значення, оскільки дозволяє визначити, чи є емоційний стан людини ситуативним, чи він потребує більш глибокого психологічного аналізу та корекції. Якщо тривога є нормальною реакцією на складні обставини, то підвищена тривожність може

свідчити про наявність внутрішніх труднощів, які потребують уваги з боку фахівців[30].

У психологічній літературі тривожність розглядається як багатокомпонентне явище, що має різні форми прояву залежно від умов виникнення, індивідуальних особливостей людини та ситуаційного контексту. Класифікація тривожності дає змогу не лише систематизувати наукові підходи, але й полегшує практичну діагностику та подальшу психологічну роботу[14].

Одним із найбільш поширених є поділ тривожності на ситуативну та особистісну. Ситуативна тривожність виникає як реакція на конкретні обставини, що сприймаються як значущі або потенційно небезпечні. Вона має тимчасовий характер і залежить від умов, у яких перебуває людина. Наприклад, підліток може відчувати підвищене хвилювання перед іспитом або важливою розмовою з батьками. Після завершення ситуації емоційний стан зазвичай нормалізується, що свідчить про адаптивний характер такої реакції [1].

Особистісна тривожність, на відміну від ситуативної, є більш стійкою характеристикою, яка відображає загальну схильність людини до переживання тривоги. Вона формується поступово під впливом життєвого досвіду, умов виховання та індивідуальних психологічних особливостей. Підлітки з високим рівнем особистісної тривожності схильні відчувати занепокоєння у широкому колі ситуацій, навіть тих, які не містять реальної загрози. Це може проявлятися у постійному напруженні, невпевненості у власних силах та очікуванні негативних наслідків [40].

Окремо виділяють шкільну тривожність, яка пов'язана з навчальною діяльністю та взаємодією у шкільному середовищі. Вона може проявлятися у страху перед оцінюванням, невпевненості під час відповіді на уроці, переживаннях щодо стосунків з учителями або однолітками. Наприклад, учень може відчувати сильне хвилювання навіть перед звичайним опитуванням, що впливає на його здатність зосередитися та показати реальний рівень знань. З часом такі переживання можуть призводити до формування негативного ставлення до навчання [31].

Ще одним різновидом є соціальна тривожність, яка проявляється у ситуаціях міжособистісної взаємодії. Вона пов'язана з побоюванням бути оціненим, осудженим або неприйнятим іншими людьми. Для підлітків це особливо актуально, оскільки у цьому віці значно зростає роль спілкування з однолітками. Підліток може уникати нових знайомств, боятися висловлювати власну думку або переживати через свою зовнішність. Такі переживання обмежують можливості соціального розвитку та ускладнюють формування впевненості у собі [2].

Також у наукових дослідженнях розглядається екзистенційна тривожність, яка пов'язана з більш глибокими питаннями сенсу життя, майбутнього та власного місця у світі. У підлітковому віці вона може проявлятися у вигляді роздумів про власну значущість, страху перед невизначеністю майбутнього або сумнівів щодо правильності життєвого вибору. Наприклад, старшокласник може відчувати тривогу через необхідність обирати професію, не будучи впевненим у своїх інтересах і можливостях.

Види тривожності можуть поєднуватися між собою, утворюючи складну структуру переживань, що впливають на різні сфери життя підлітка. У практиці часто спостерігається ситуація, коли шкільна тривожність поєднується із соціальною, що посилює загальний рівень емоційного напруження. Наприклад, страх перед відповіддю на уроці може поєднуватися з переживанням щодо реакції однокласників, що значно ускладнює участь у навчальному процесі[31].

Розгляд тривожності як психологічного явища передбачає не лише визначення її сутності та видів, але й розуміння тих функцій, які вона виконує у житті людини. Тривожність не є виключно негативним явищем, оскільки в певних межах вона сприяє адаптації до умов навколишнього середовища. Вона сигналізує про можливу небезпеку, спонукає до обережності та підвищує готовність до дії. Наприклад, підліток, який відчуває хвилювання перед важливим виступом, може більш ретельно підготуватися, що позитивно впливає на результат [11].

Однією з основних функцій тривожності є сигнальна функція, яка пов'язана з попередженням про потенційну загрозу. Вона дозволяє людині своєчасно реагувати на зміни у середовищі та уникати небажаних наслідків. У підлітковому віці ця функція може проявлятися у підвищеній обережності під час нових або незнайомих ситуацій. Водночас надмірна інтенсивність таких переживань може призводити до перебільшення небезпеки навіть у безпечних умовах [12].

Мобілізаційна функція тривожності пов'язана зі здатністю активізувати внутрішні ресурси організму. Під впливом тривоги підвищується концентрація уваги, пришвидшується мислення, зростає готовність до дії. У навчальній діяльності це може проявлятися у більшій зосередженості під час виконання складних завдань. Однак, якщо рівень тривожності перевищує оптимальний, відбувається зворотний ефект: увага розсіюється, виникають труднощі у запам'ятовуванні та прийнятті рішень [16].

Дезорганізуюча функція тривожності проявляється у випадках, коли її рівень є надмірним і перевищує адаптивні можливості особистості. У таких ситуаціях тривожність починає перешкоджати ефективній діяльності, викликає відчуття розгубленості, невпевненості та втрати контролю над ситуацією. Наприклад, підліток може добре знати матеріал, але через сильне хвилювання не може відповісти на уроці, що негативно впливає на його успішність і самооцінку [16].

Регулятивна функція тривожності пов'язана з впливом на поведінку людини та її взаємодію з оточенням. Вона може сприяти формуванню більш обережної та продуманої поведінки, допомагати уникати ризикованих дій. У підлітковому віці це може мати як позитивні, так і негативні наслідки. З одного боку, тривожність може стримувати від небезпечних вчинків, з іншого – обмежувати активність, ініціативність та прагнення до самовираження [16].

Можна зробити висновки, що тривожність у психологічній науці розглядається як складне, багатогранне явище, яке поєднує в собі емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. Вона є не лише реакцією на зовнішні

обставини, але й стійкою індивідуальною характеристикою особистості, що визначає особливості сприйняття світу, інтерпретацію подій і стиль поведінки людини. Аналіз наукових підходів дозволяє чітко розмежувати поняття тривоги та тривожності: якщо тривога має ситуативний, тимчасовий характер і виконує адаптивну функцію, то тривожність виступає більш стабільною властивістю, що може зберігатися протягом тривалого часу та впливати на різні сфери життєдіяльності. Встановлено, що тривожність може проявлятися у різних формах – ситуативній, особистісній, шкільній, соціальній та екзистенційній, які часто взаємопов'язані між собою та утворюють складну систему переживань. Її виникнення обумовлюється як внутрішніми факторами (самооцінка, внутрішні конфлікти, особливості мислення), так і зовнішніми умовами (соціальне середовище, навчальна діяльність, міжособистісні стосунки). Разом із тим тривожність виконує важливі функції в житті людини. У помірному рівні вона має адаптивний характер, оскільки сигналізує про можливу небезпеку, мобілізує внутрішні ресурси та регулює поведінку. Водночас надмірний рівень тривожності призводить до дезорганізації діяльності, зниження ефективності навчання, обмеження соціальної активності та формування невпевненості у власних можливостях.

1.2. Психологічні особливості розвитку особистості в підлітковому віці

Підлітковий вік традиційно розглядається як один із найбільш динамічних і суперечливих періодів розвитку особистості. У цей час відбуваються інтенсивні зміни у фізіологічній, когнітивній та емоційній сферах, що формує нову якість психічного життя. Підліток поступово переходить від дитячої залежності до більшої самостійності, проте цей процес супроводжується внутрішніми конфліктами, коливаннями самооцінки та пошуком власної ідентичності. Наприклад, учень, який ще нещодавно

орієнтувався виключно на думку батьків, починає активно відстоювати власну позицію навіть у побутових питаннях, що може викликати напруження у родині [10].

Однією з центральних характеристик підліткового розвитку є формування самосвідомості. Підліток починає глибше осмислювати власні риси, можливості та обмеження, порівнює себе з іншими, прагне зрозуміти, ким він є і яким хоче стати. Це супроводжується підвищеною чутливістю до оцінки з боку оточення, особливо однолітків. Наприклад, негативний коментар щодо зовнішності або успішності може викликати сильне переживання, яке тривалий час впливає на емоційний стан. Водночас позитивне визнання здатне значно підвищити впевненість у собі та мотивацію до саморозвитку [21].

Емоційна сфера підлітка характеризується нестабільністю та інтенсивністю переживань. Часті зміни настрою, імпульсивність, схильність до різких реакцій є природними проявами цього віку. Біологічні зміни, зокрема гормональні перебудови, посилюють емоційну чутливість, що іноді призводить до перебільшення значущості окремих подій. Наприклад, конфлікт із другом може сприйматися як катастрофа, хоча об'єктивно ситуація має тимчасовий характер. Водночас підліток поступово вчиться регулювати свої емоції, розвиває здатність до рефлексії, що стає основою для формування зрілої особистості [5].

Когнітивний розвиток у підлітковому віці пов'язаний із переходом до абстрактного мислення. Зростає здатність до аналізу, узагальнення, прогнозування наслідків власних дій. Підлітки починають цікавитися складними соціальними, моральними та філософськими питаннями, прагнуть сформувати власну систему цінностей. Наприклад, школяр може активно дискутувати про справедливість, свободу чи відповідальність, відстоюючи власну точку зору навіть перед дорослими. Це сприяє розвитку критичного мислення, але водночас може викликати конфлікти з авторитетами [8].

Соціальний розвиток підлітка визначається зміною структури міжособистісних відносин. Значення сім'ї поступово зменшується, тоді як роль

групи однолітків різко зростає. Саме у колі друзів підліток шукає підтримку, визнання та можливість самовираження. Наприклад, приналежність до певної компанії або субкультури може визначати стиль одягу, поведінку та навіть систему цінностей. Водночас залежність від думки однолітків може призводити до конформної поведінки, коли підліток погоджується з групою навіть усупереч власним переконанням [8].

Процес становлення ідентичності є ключовим психологічним завданням підліткового віку. Підліток експериментує з різними ролями, пробує себе у різних сферах діяльності, шукає власне місце у суспільстві. Це може проявлятися у зміні інтересів, стилю поведінки, кола спілкування. Наприклад, сьогодні підліток захоплюється спортом, а через деякий час – музикою чи волонтерською діяльністю. Такі пошуки є природними і сприяють формуванню цілісного образу «Я», хоча іноді супроводжуються відчуттям невизначеності та внутрішньої нестабільності [16].

Самооцінка у підлітковому віці є нестійкою та залежною від зовнішніх факторів. Підлітки часто коливаються між завищеним і заниженим уявленням про себе, що впливає на їхню поведінку та емоційний стан. Наприклад, успіх у навчанні або спорті може різко підвищити самооцінку, тоді як невдача – спричинити відчуття неповноцінності. Поступово формується більш адекватне самосприйняття, проте цей процес потребує підтримки з боку дорослих і позитивного соціального середовища [33].

Моральний розвиток підлітка пов'язаний із переходом від зовнішнього контролю до внутрішніх моральних принципів. Підліток починає самостійно оцінювати поведінку, орієнтуючись на власні переконання, а не лише на вимоги дорослих. Це проявляється у прагненні до справедливості, захисту власних прав і прав інших. Наприклад, підліток може виступити проти несправедливого ставлення до однокласника, навіть якщо це суперечить позиції більшості. Така поведінка свідчить про розвиток моральної свідомості та формування громадянської позиції [22].

Особливістю підліткового віку є підвищена потреба в автономії. Підліток прагне самостійно приймати рішення, контролювати власне життя, що часто призводить до конфліктів із батьками та вчителями. Наприклад, бажання самостійно обирати стиль одягу або спосіб проведення вільного часу може викликати непорозуміння у сім'ї [3]. Водночас надання підлітку певного рівня свободи сприяє розвитку відповідальності та впевненості у власних силах.

Важливим аспектом розвитку є формування емоційної прив'язаності та перших романтичних стосунків. Підлітки починають відчувати глибші емоційні зв'язки, що впливають на їхній настрій і поведінку. Наприклад, перше кохання може стати джерелом як радості, так і сильних переживань у разі розчарування. Цей досвід сприяє розвитку емпатії, здатності до близькості та розуміння інших людей [12].

Таким чином, підлітковий вік характеризується складним поєднанням біологічних, психологічних і соціальних змін, які визначають формування особистості. Інтенсивність цих процесів зумовлює підвищену вразливість підлітків до зовнішніх впливів, але водночас відкриває широкі можливості для розвитку. Саме в цей період закладаються основи самосвідомості, ціннісних орієнтацій і поведінкових стратегій, що визначають подальший життєвий шлях людини.

1.3. Чинники формування та прояву тривожності підлітків в умовах воєнного стану

Воєнний стан кардинально змінює умови розвитку підлітка, створюючи середовище постійної небезпеки, невизначеності та психологічного напруження. Порушується звичний ритм життя, руйнуються стабільні соціальні зв'язки, змінюється відчуття часу і майбутнього. Підліток, який ще перебуває у процесі формування особистості, не має достатнього життєвого досвіду для повноцінного осмислення таких подій, тому реагує більш емоційно та гостро.

Наприклад, навіть короткочасне перебування в укритті під час повітряної тривоги може залишати тривалий емоційний слід, викликаючи напруження при кожному наступному сигналі сирени. Такі ситуації формують стан постійної внутрішньої готовності до небезпеки, що поступово закріплюється як тривожна установка [12].

Сильний вплив має безпосередній або опосередкований досвід загрози життю. Підлітки можуть бути свідками руйнувань, чути звуки вибухів, переживати евакуацію або втрату житла. Навіть за відсутності прямого контакту з бойовими діями, інформація про них здатна викликати інтенсивні переживання. Наприклад, підліток, який регулярно переглядає новини з фронту, може почати відчувати страх за власну безпеку, навіть перебуваючи у відносно спокійному регіоні. Поступово формується стан очікування небезпеки, коли будь-який різкий звук або незрозуміла ситуація сприймаються як потенційна загроза. Це призводить до підвищеної настороженості, напруження та труднощів із розслабленням [13].

Сімейне середовище в умовах війни часто стає джерелом додаткового емоційного навантаження. Батьки самі переживають сильний стрес, що відображається у їхній поведінці, емоціях і способах реагування на події. Підліток чутливо сприймає ці зміни, переймаючи тривогу дорослих і підсилюючи власні переживання. Наприклад, якщо один із батьків перебуває на фронті, дитина може постійно хвилюватися за його життя, що проявляється у нав'язливих думках і труднощах із концентрацією. У сім'ях, де виникають конфлікти через напруження або фінансові труднощі, рівень тривожності підлітків зростає ще більше, оскільки зникає відчуття стабільності та підтримки [32].

Зміни в освітньому процесі також впливають на психологічний стан підлітків. Перехід на дистанційне навчання, нестабільний графік занять, часті переривання через повітряні тривоги ускладнюють засвоєння матеріалу та знижують відчуття контролю над ситуацією. Підліток може відчувати розгубленість через неможливість планувати свій час і досягати звичних

результатів[34]. Наприклад, учень, який раніше легко справлявся з навчанням, починає хвилюватися через зниження оцінок або втрату мотивації. Це формує додаткове джерело тривоги, пов'язане із самооцінкою та майбутніми перспективами.

Соціальна ізоляція та порушення міжособистісних зв'язків посилюють емоційну нестабільність підлітків. Переїзд у інше місто або країну, розлука з друзями, необхідність адаптації до нового колективу створюють відчуття самотності. Підліток може відчувати, що втрачає звичне середовище, у якому почувався впевнено [13]. Наприклад, дитина, яка змушена залишити свій клас і почати навчання в новій школі, часто стикається з труднощами у встановленні нових контактів, що викликає невпевненість і страх відторгнення. Водночас навіть ті підлітки, які залишаються у звичному середовищі, можуть відчувати ізоляцію через обмеження у спілкуванні або зміну поведінки друзів.

Інформаційне середовище сучасного підлітка насичене повідомленнями про війну, що постійно підтримує стан напруження. Соціальні мережі, новинні ресурси, чати поширюють великий обсяг інформації, яка часто має емоційно забарвлений характер. Підлітки не завжди здатні критично оцінювати достовірність повідомлень, тому можуть сприймати навіть недостовірні новини як реальну загрозу. Наприклад, повідомлення про можливу небезпеку, яке не підтверджується офіційно, може викликати паніку і тривогу. Постійне перебування в інформаційному полі війни не дає можливості психіці відновитися, що сприяє хронічному емоційному виснаженню [21].

Індивідуальні психологічні особливості визначають, наскільки інтенсивно підліток переживає воєнні події. Рівень емоційної чутливості, тип темпераменту, наявність попереднього травматичного досвіду впливають на реакції. Наприклад, підлітки з підвищеною тривожністю ще до початку війни можуть демонструвати більш виражені симптоми – постійне хвилювання, уникання певних ситуацій, труднощі зі сном. Натомість ті, хто має сформовані навички саморегуляції, здатні краще справлятися зі стресом, хоча й вони не залишаються повністю захищеними від впливу воєнних подій. Ресурсами

можуть виступати підтримка значущих дорослих, наявність захоплень, досвід подолання труднощів у минулому [10].

Прояви тривожності у підлітків мають різні форми і часто поєднуються між собою. Емоційно це може бути постійне відчуття страху, напруження, очікування небезпеки, дратівливості або пригніченість. Поведінково тривожність проявляється у униканні активностей, замкненості або, навпаки, у підвищеній збудженості та агресивності. Наприклад, підліток може відмовлятися виходити на вулицю або боятися залишатися наодинці, навіть у безпечних умовах. Фізичні прояви включають порушення сну, головний біль, втому, що свідчить про вплив психоемоційного стану на організм[19].

Невизначеність майбутнього виступає одним із найсильніших джерел тривоги для підлітків. У період, коли формується уявлення про життєвий шлях, війна створює відчуття нестабільності та неможливості планування. Підліток може сумніватися у можливості здобути освіту, реалізувати професійні плани або навіть залишатися у своїй країні. Наприклад, випускник школи може відчувати розгубленість через зміну умов вступу або перспектив навчання. Це породжує внутрішню напругу, яка впливає на мотивацію, самооцінку та загальний психологічний стан [17].

Сукупна дія різних чинників формує складну картину тривожності підлітків у воєнний період. Переживання небезпеки, напруження у сім'ї, зміни у навчанні, інформаційний вплив і соціальна ізоляція взаємодіють між собою, посилюючи емоційні реакції. Наприклад, підліток, який переїхав у нове місто, навчається дистанційно та постійно стежить за новинами, може відчувати хронічну тривогу, яка впливає на всі сфери його життя. Водночас наявність підтримки, стабільних стосунків і позитивного досвіду адаптації здатна частково зменшити інтенсивність цих проявів. Саме поєднання зовнішніх умов і внутрішніх ресурсів визначає, наскільки підліток зможе впоратися з викликами воєнного часу.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Констатувальний етап дослідження рівня тривожності підлітків

Метою емпіричного дослідження стало вивчення рівня тривожності підлітків в умовах воєнного стану, а також визначення впливу зовнішніх і внутрішніх чинників на їхній емоційний стан. Дослідження було спрямоване на аналіз особливостей переживання тривоги в підлітковому віці з урахуванням сучасних соціальних умов, пов'язаних із війною. У центрі уваги перебували такі аспекти, як рівень емоційного напруження, здатність до адаптації та індивідуальні особливості реагування на стрес. Наприклад, підлітки, які проживають у регіонах із підвищеною небезпекою, можуть демонструвати інший рівень тривожності порівняно з тими, хто перебуває у відносно безпечних умовах, що дозволяє глибше дослідити вплив середовища на психоемоційний стан.

У дослідженні взяли участь 80 підлітків віком від 13 до 16 років, які навчаються у закладах загальної середньої освіти. Вибірка включала як хлопців, так і дівчат, що дало змогу врахувати гендерні особливості прояву тривожності. Учасники перебували у різних життєвих обставинах: частина з них проживала у зоні підвищеної небезпеки, інші – у більш стабільних умовах або мали досвід переміщення. Наприклад, підлітки, які змінили місце проживання через воєнні дії, часто демонстрували більшу емоційну напруженість, що враховувалося під час аналізу результатів. Усі респонденти брали участь добровільно, за згодою батьків або законних представників.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс психодіагностичних методик, що дозволяють оцінити різні аспекти тривожності та стресостійкості. Основним інструментом виступила шкала тривоги Ч. Спілбергера (STAI), яка дає змогу визначити рівень реактивної та

особистісної тривожності. Додатково застосовувалася методика оцінки стресостійкості та соціальної адаптації Холмса та Раге, яка дозволяє оцінити вплив життєвих подій на психоемоційний стан підлітка. Поєднання цих методик забезпечує більш повне уявлення про психологічний стан респондентів. Наприклад, підліток може демонструвати високий рівень реактивної тривожності у відповідь на поточні події, але водночас мати середній рівень особистісної тривожності, що свідчить про ситуативний характер переживань.

Опитувальник Ч. Спілбергера складається з 40 тверджень, які дозволяють оцінити два типи тривожності. Перші 20 запитань спрямовані на визначення реактивної тривожності, яка відображає емоційний стан у конкретний момент часу. Інші 20 питань використовуються для оцінки особистісної тривожності як більш стійкої характеристики. Учасники обирали один із чотирьох варіантів відповіді залежно від інтенсивності переживань або частоти їх виникнення. Наприклад, підліток, який часто відчуває напруження навіть без очевидної причини, обирає варіанти відповідей, що відображають високу частоту таких станів, що впливає на загальний показник особистісної тривожності [28].

Обробка результатів здійснювалася шляхом підрахунку балів за кожною шкалою з урахуванням прямих і зворотних запитань. Після обчислення сум балів визначався рівень тривожності: низький, середній або високий. Показники в межах до 30 балів свідчили про низький рівень тривожності, від 31 до 45 – про середній, понад 45 – про високий. Така градація дозволяє не лише оцінити загальний рівень тривожності, а й порівняти показники між різними групами підлітків. Наприклад, учасники з високими показниками часто демонстрували підвищену емоційну реактивність, труднощі з концентрацією та схильність до переживання страху навіть у відносно безпечних умовах.

Методика Холмса та Раге дозволила оцінити рівень стресового навантаження, яке переживають підлітки, та їхню здатність адаптуватися до життєвих змін. Учасники відзначали події, які відбулися у їхньому житті за певний період, після чого підраховувалася загальна кількість балів. Чим вищий

показник, тим більший рівень стресу і, відповідно, вища ймовірність виникнення психологічних труднощів. Наприклад, підліток, який пережив переїзд, зміну школи та розлуку з близькими, отримує значно вищий бал, ніж той, у кого життєві обставини залишилися відносно стабільними. Це дозволяє встановити зв'язок між кількістю стресових подій і рівнем тривожності [34].

Процес дослідження тривав протягом двох місяців і включав кілька послідовних етапів. На початковому етапі проводилося знайомство з учасниками, пояснення мети дослідження та отримання згоди на участь. Наступний етап передбачав безпосереднє проведення тестування із використанням обраних методик. Опитування здійснювалося у комфортних умовах, що сприяло більш щирим відповідям підлітків. Наприклад, частина респондентів проходила тестування у шкільному середовищі, інші – у дистанційному форматі, що враховувало особливості їхнього місця перебування.

Зібрані дані піддавалися кількісному та якісному аналізу з метою виявлення закономірностей та взаємозв'язків між показниками. Аналіз дозволив визначити, як різні фактори впливають на рівень тривожності підлітків. Наприклад, було встановлено, що підлітки з високим рівнем стресового навантаження частіше демонструють високі показники як реактивної, так і особистісної тривожності. Також враховувалися такі змінні, як вік, стать, життєві обставини та умови проживання, що дозволило отримати більш об'єктивну картину.

З метою підвищення достовірності результатів було здійснено контроль зовнішніх чинників, які могли впливати на психоемоційний стан підлітків. Враховувалися соціально-економічні умови, рівень підтримки з боку сім'ї, наявність досвіду переживання травматичних подій. Наприклад, підлітки з сімей, де зберігається емоційна підтримка та стабільність, демонстрували нижчий рівень тривожності навіть за наявності зовнішніх стресових факторів. Такий підхід дозволив мінімізувати вплив випадкових змінних і зосередитися на основних закономірностях дослідження [30].

У дослідженні взяли участь 80 респондентів підліткового віку, які навчаються у закладах загальної середньої освіти. Вибірка формувалася з урахуванням різноманітності життєвих умов підлітків у період воєнного стану, що дозволило відобразити реальну картину їхнього психоемоційного стану. До участі були залучені як підлітки, які проживають у відносно безпечних регіонах, так і ті, хто мав досвід перебування у зонах підвищеної небезпеки або змушений був змінити місце проживання. Усі учасники брали участь добровільно, а також було отримано інформовану згоду від батьків або законних представників, що забезпечило етичність проведення дослідження.

Респонденти були представлені різними віковими групами в межах підліткового періоду, що дало змогу врахувати вікові відмінності у переживанні тривожності. У вибірці були підлітки 7–11 класів, що дозволило простежити, як змінюється рівень тривожності залежно від віку, рівня соціальної зрілості та навчального навантаження. Наприклад, учні старших класів частіше демонстрували підвищене занепокоєння, пов'язане не лише з воєнною ситуацією, але й із майбутнім, вибором професії та вступом до закладів вищої освіти. Молодші підлітки більше реагували на безпосередні зовнішні загрози, такі як повітряні тривоги або новини про бойові дії.

Вибірка включала підлітків із різним соціальним досвідом, що дозволило врахувати вплив воєнних подій на їхній психологічний стан. Частина респондентів перебувала у звичних умовах проживання, інші мали досвід евакуації, втрати звичного соціального середовища або тривалого перебування у стресових ситуаціях. Наприклад, підлітки, які змушені були переїхати до іншого міста чи країни, часто стикалися з труднощами адаптації, що впливало на їхній рівень тривожності. Така різноманітність досвіду дала змогу більш глибоко проаналізувати вплив зовнішніх факторів на емоційний стан [24].

Усі респонденти були залучені до освітнього процесу, проте умови навчання значно відрізнялися. Частина підлітків навчалася у звичайному форматі, інші – дистанційно або у змішаній формі, що було зумовлено безпековою ситуацією. Рівень навчального навантаження також варіювався, що

дозволило оцінити його вплив на тривожність. Наприклад, підлітки, які поєднували навчання з постійними перериваннями через повітряні тривоги, частіше демонстрували втому, роздратування та підвищену емоційну напруженість. Водночас ті, хто мав більш стабільний навчальний режим, проявляли нижчий рівень тривожності [31].

До вибірки входили підлітки з різним рівнем успішності та навчальної мотивації, що також вплинуло на результати дослідження. Деякі учасники демонстрували високі академічні досягнення, інші мали труднощі у навчанні, що дозволило оцінити зв'язок між самооцінкою, навчальною діяльністю та рівнем тривожності. Наприклад, підлітки з низькою успішністю частіше відчували невпевненість у собі, що посилювало їхні тривожні переживання в умовах нестабільності. Натомість високий рівень досягнень іноді супроводжувався страхом втрати контролю над результатами, що також проявлялося у підвищеній тривожності [16].

Розглянемо результати дослідження рівня тривожності підлітків за шкалою Ч. Спілбергера (STAI), які подано у таблиці 2.1. Отримані дані дозволяють оцінити як ситуативну (реактивну), так і особистісну тривожність у вибірці з 80 респондентів, що дає змогу простежити як поточний емоційний стан підлітків, так і їхню стійку схильність до переживання тривоги.

Таблиця 2.1

Результати шкали тривоги Спілбергера (STAI)

Рівень	Ситуативна тривожність	%	Особистісна тривожність	%
Низька (до 30 б)	0	0	0	0
Помірна (31–44 б)	18	22,5	13	16,25
Висока (більше 45 б)	62	77,5	67	83,75

Аналіз отриманих результатів демонструє виражену тенденцію до високого рівня тривожності серед підлітків в умовах воєнного стану. Більшість респондентів показали високі значення ситуативної тривожності – 77,5%, що свідчить про значне емоційне напруження, пов'язане з актуальними життєвими

обставинами. Це означає, що підлітки гостро реагують на події навколишнього середовища, зокрема на сигнали небезпеки, інформаційний потік та нестабільність повсякденного життя. Наприклад, під час повітряної тривоги або після перегляду новин багато підлітків відчують страх, прискорене серцебиття, труднощі з концентрацією, що відображається у високих показниках ситуативної тривожності.

Високий рівень особистісної тривожності було зафіксовано у 83,75% респондентів, що вказує на сформовану схильність до переживання тривоги як стійкої індивідуальної характеристики. Це означає, що значна частина підлітків перебуває у стані постійного внутрішнього напруження, незалежно від конкретної ситуації. Наприклад, навіть у відносно спокійний період підліток може відчувати невизначене занепокоєння, хвилюватися за майбутнє або очікувати негативних подій. Така тенденція є особливо тривожною, оскільки свідчить про глибокий вплив воєнних умов на психіку, що виходить за межі ситуативних реакцій [38].

Помірний рівень тривожності виявлено у 22,5% підлітків щодо ситуативної та у 16,25% щодо особистісної тривожності. Ця група респондентів демонструє відносно більш адаптивні реакції на стрес, хоча й не позбавлена емоційного напруження. Наприклад, такі підлітки можуть відчувати хвилювання у небезпечних ситуаціях, проте здатні частково контролювати свої емоції та відновлювати внутрішню рівновагу. Водночас навіть цей рівень тривожності потребує уваги, оскільки за тривалого впливу стресових факторів може перейти у більш виражені форми.

Відсутність низького рівня тривожності серед усіх респондентів свідчить про загальне підвищення емоційної напруженості у підлітковому середовищі. Це підтверджує, що воєнний стан впливає на всіх без винятку, незалежно від індивідуальних особливостей чи умов проживання. Наприклад, навіть підлітки, які перебувають у відносно безпечних регіонах, залишаються включеними в інформаційний простір війни та переживають тривогу за близьких або за

майбутнє. Така ситуація створює загальний фон психологічної нестабільності, який впливає на розвиток особистості [20].

Додатково було проведено аналіз взаємозв'язку між ситуативною та особистісною тривожністю за допомогою коефіцієнта кореляції Спірмена. Отримане значення $r_s = 0,842$ свідчить про сильний прямий зв'язок між цими показниками. Це означає, що підлітки з високим рівнем особистісної тривожності, як правило, демонструють і високий рівень ситуативної тривожності. Наприклад, підліток, який схильний до постійного занепокоєння, буде більш емоційно реагувати на будь-які стресові події, навіть якщо вони не становлять безпосередньої загрози.

Отримані результати відображають складну психологічну ситуацію, у якій перебувають підлітки в умовах війни. Високий рівень тривожності має не лише емоційні, але й поведінкові прояви, що можуть впливати на навчальну діяльність, міжособистісні стосунки та загальний розвиток особистості. Наприклад, підлітки з підвищеною тривожністю можуть уникати активної участі у навчанні, замикатися у собі або проявляти дратівливість у спілкуванні з однолітками. Це створює додаткові труднощі у соціалізації та адаптації [11].

Таким чином, результати констатувального етапу дослідження свідчать про домінування високого рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності серед підлітків. Виявлений тісний взаємозв'язок між цими показниками підтверджує, що тривожність має комплексний характер і формується під впливом як зовнішніх умов, так і внутрішніх особливостей особистості.

Таблиця 2.2

Результати оцінки стресостійкості та соціальної адаптації підлітків за методикою Холмса та Раге

Ступінь опірності стресу	Кількість	%
Дуже висока (менше 150)	21	26,25
хлопці	6	28,57
дівчата	15	71,43
Висока (150–199)	3	3,75
хлопці	1	33,33
дівчата	2	66,67

Гранична (200–299)	5	6,25
хлопці	1	20,00
дівчата	4	80,00
Низька (уразливість) (більше 300)	51	63,75
хлопці	28	54,90
дівчата	23	45,10

Аналіз результатів, отриманих за методикою Холмса та Праге, дозволяє оцінити рівень стресового навантаження та здатність підлітків адаптуватися до складних життєвих умов у період воєнного стану. Більшість респондентів – 63,75% – продемонстрували низький рівень опірності до стресу, що свідчить про їхню високу вразливість до впливу травматичних подій. У цій групі дещо переважають хлопці (54,90%), хоча частка дівчат також є значною. Такий результат відображає складні умови життя підлітків, які постійно стикаються з небезпекою, інформаційним тиском і нестабільністю. Наприклад, підліток, який регулярно чує звуки вибухів або змушений часто перебувати в укритті, накопичує значний рівень стресу, що знижує його здатність до емоційної регуляції.

Дуже високий рівень стресостійкості було виявлено у 26,25% респондентів, серед яких переважають дівчата (71,43%). Це свідчить про наявність у частини підлітків ефективних механізмів психологічної адаптації, які дозволяють їм зберігати емоційну стабільність навіть у складних умовах. Такі підлітки, як правило, мають підтримуюче соціальне середовище, здатність до саморегуляції та більш гнучке мислення. Наприклад, підліток, який підтримує активне спілкування з друзями, займається творчістю або спортом, легше справляється зі стресом і демонструє вищий рівень психологічної стійкості.

Високий рівень стресостійкості зафіксовано лише у 3,75% підлітків, що свідчить про обмежену кількість осіб, які здатні ефективно адаптуватися до значних життєвих змін без суттєвого емоційного виснаження. У цій групі також переважають дівчата, що може вказувати на певні гендерні особливості у

способах подолання стресу. Наприклад, дівчата частіше використовують соціальну підтримку та емоційне вираження як спосіб зниження напруження, тоді як хлопці можуть частіше пригнічувати свої переживання, що впливає на загальний рівень адаптації [37].

Граничний рівень стресостійкості виявлено у 6,25% респондентів, причому більшість із них – дівчата. Цей показник свідчить про нестійкий емоційний стан, коли підлітки перебувають на межі між адаптацією та дезадаптацією. За несприятливих умов їхній психологічний стан може погіршуватися, що призводить до зростання тривожності та інших негативних проявів. Наприклад, підліток, який нещодавно пережив зміну місця проживання або втрату соціальних контактів, може демонструвати нестабільні реакції – від відносного спокою до різкого зростання напруження.

Отримані результати свідчать про значну поширеність низької стресостійкості серед підлітків у воєнний період, що безпосередньо пов'язано з підвищеним рівнем тривожності, виявленим за шкалою Спілбергера. Поєднання високої тривожності та низької здатності до адаптації створює ризик формування стійких психологічних труднощів. Наприклад, підліток із високим рівнем тривожності та низькою стресостійкістю може уникати соціальної взаємодії, втрачати інтерес до навчання або демонструвати соматичні симптоми, такі як головний біль чи порушення сну [15].

Результати також демонструють певні гендерні відмінності у здатності до адаптації. Дівчата частіше представлені у групах із вищим рівнем стресостійкості, що може бути пов'язано з особливостями емоційної сфери та способами реагування на стрес. Хлопці, у свою чергу, частіше опиняються у групі з низькою стресостійкістю, що може свідчити про труднощі у вираженні емоцій та пошуку підтримки. Наприклад, хлопець може не демонструвати відкрито свої переживання, але внутрішньо накопичувати напруження, що знижує його адаптивні можливості.

Можна зробити висновки, що результати констатувального етапу дослідження демонструють високий рівень тривожності підлітків в умовах

воєнного стану, що має як ситуативний, так і стійкий особистісний характер. Переважання високих показників за шкалою Спілбергера свідчить про постійне емоційне напруження, яке не обмежується окремими стресовими подіями, а стає фоновим станом для більшості респондентів. Підлітки не лише гостро реагують на небезпеку, але й зберігають внутрішнє відчуття тривоги навіть у відносно безпечних умовах, що ускладнює їхню адаптацію та повсякденне функціонування. Така ситуація підтверджує глибокий вплив воєнних факторів на психіку підростаючої особистості. Виявлений тісний зв'язок між ситуативною та особистісною тривожністю свідчить про те, що інтенсивні переживання, спричинені зовнішніми обставинами, поступово закріплюються на рівні особистісних характеристик. Це означає, що тривога перестає бути лише реакцією на конкретні події і трансформується у стійку рису, яка впливає на сприйняття реальності, поведінку та емоційний стан підлітка. Наприклад, підліток, який регулярно переживає страх під час повітряних тривог, з часом може почати відчувати напруження навіть у звичайних ситуаціях, що не пов'язані з реальною загрозою. Така динаміка створює ризик формування хронічної тривожності. Результати за методикою Холмса та Раге доповнюють отримані дані, демонструючи низький рівень стресостійкості у більшості підлітків. Значна частина респондентів перебуває у стані підвищеної вразливості до стресових впливів, що ускладнює процес адаптації до змін у житті. Поєднання високої тривожності та низької стресостійкості свідчить про обмежені ресурси психологічної саморегуляції. Наприклад, підліток, який пережив переїзд, втрату соціального оточення та нестабільність навчального процесу, може не мати достатніх внутрішніх ресурсів для подолання цих труднощів, що проявляється у підвищеній емоційній напруженості. Водночас наявність групи підлітків із високим рівнем стресостійкості свідчить про існування адаптивних механізмів, які дозволяють ефективно справлятися з труднощами. Такі підлітки частіше мають підтримуюче соціальне середовище, позитивний досвід подолання складних ситуацій або розвинені навички саморегуляції. Наприклад, регулярне спілкування з друзями, участь у

позакласних активностях або підтримка з боку батьків сприяють зниженню рівня тривожності. Це вказує на можливість формування психологічної стійкості навіть у складних умовах. Отримані результати також демонструють гендерні відмінності у рівні стресостійкості та способах реагування на стрес. Дівчата частіше демонструють вищі показники адаптації, що може бути пов'язано з більшою відкритістю до емоційного вираження та пошуку підтримки. Хлопці, у свою чергу, частіше виявляються у групі з низькою стресостійкістю, що може свідчити про труднощі у вербалізації переживань та схильність до внутрішнього накопичення напруження. Наприклад, підліток може не говорити про свої страхи, але проявляти їх через дратівливість або замкненість.

Аналіз показників самооцінки засвідчив, що серед досліджуваних переважає середній рівень самооцінки. Високий рівень самооцінки виявлено у 18 осіб (22,5%), середній – у 42 осіб (52,5%), низький – у 20 осіб (25,0%).

Таблиця 2.3

Розподіл підлітків за рівнем самооцінки

Рівень самооцінки	Вибірка досліджуваних
Високий	22,5%
Середній	52,5%
Низький	25,0%

Отримані результати свідчать, що кожен четвертий підліток характеризується низькою самооцінкою, що може бути пов'язано з переживанням наслідків воєнних подій, невизначеністю майбутнього та підвищеним рівнем психологічного напруження.

За результатами дослідження життєстійкості встановлено, що високий рівень життєстійкості мають 16 осіб (20,0%), середній – 39 осіб (48,8%), низький – 25 осіб (31,2%).

Таблиця 2.4

Розподіл підлітків за рівнем життєстійкості

Рівень життєстійкості	Вибірка досліджуваних
Високий	20,0%
Середній	48,8%
Низький	31,2%

Результати свідчать про те, що майже третина респондентів має низький рівень життєстійкості, що проявляється у зниженій здатності ефективно долати стресові ситуації, труднощі та негативні наслідки воєнних подій. Водночас переважання середнього рівня життєстійкості вказує на наявність у більшості підлітків певних адаптаційних ресурсів, необхідних для подолання життєвих труднощів.

Отримані дані дозволяють припустити, що важливими психологічними чинниками прояву тривожності підлітків в умовах війни є рівень самооцінки та життєстійкості. Підлітки з низькою самооцінкою та недостатньо розвиненою життєстійкістю більш схильні до переживання тривоги, невпевненості у власних силах і труднощів адаптації до стресогенних умов воєнного часу. Водночас вищий рівень самооцінки та життєстійкості виступає психологічним ресурсом, що сприяє зниженню тривожності та підвищенню адаптаційних можливостей особистості.

Загалом результати дослідження підтверджують, що воєнний стан є потужним чинником, який впливає на психоемоційний розвиток підлітків, формуючи підвищений рівень тривожності та знижуючи здатність до адаптації. Отримані дані свідчать про необхідність системної психологічної підтримки,

спрямованої на розвиток навичок саморегуляції, зниження рівня тривожності та підвищення стресостійкості. Ефективна допомога може включати психологічні тренінги, індивідуальне консультування та створення підтримуючого середовища як у сім'ї, так і в освітньому просторі. Це дозволить не лише зменшити негативний вплив стресових факторів, але й сприятиме гармонійному розвитку особистості підлітка навіть у складних умовах воєнного часу.

2.2. Проведення психологічного тренінгу щодо зниження рівня тривожності підлітків

Результати констатувального етапу засвідчили високий рівень тривожності та недостатню стресостійкість у значної частини підлітків, що обумовило необхідність цілеспрямованої психологічної роботи. З огляду на це було розроблено тренінгову програму, орієнтовану на зниження емоційного напруження, формування навичок саморегуляції та підвищення адаптивних можливостей особистості в умовах воєнного стану. Програма враховує вікові особливості підлітків, їхню потребу в підтримці, визнанні та безпечному середовищі для самовираження. Вона побудована як інтерактивний процес, де кожен учасник не лише отримує знання, але й набуває практичного досвіду подолання тривоги. Наприклад, підліток не просто дізнається про механізми тривожності, а одразу пробує техніки, які допомагають знизити напруження у реальних ситуаціях.

Метою тренінгу стало зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності підлітків шляхом розвитку емоційної компетентності, формування навичок саморегуляції та підвищення стресостійкості. У процесі роботи передбачалося досягнення конкретних змін у поведінці та переживаннях учасників. Зокрема, очікувалося зменшення інтенсивності страху, підвищення здатності контролювати власні реакції, формування більш стабільного

емоційного фону. Наприклад, підліток, який раніше панікував під час гучних звуків, після тренінгу здатний швидше заспокоїтися і діяти більш зібрано [16].

Тренінг складався з 6 занять тривалістю 60–80 хвилин, які проводилися 2 рази на тиждень у групах по 10–12 осіб. Такий формат дозволив створити довірливу атмосферу та забезпечити активну участь кожного підлітка. Кожне заняття мало чітку структуру: емоційне включення, основна частина з практичними вправами та завершення з рефлексією. Наприклад, на початку заняття учасники могли коротко описати свій настрій за допомогою метафори, що допомагало налаштуватися на роботу та усвідомити власний стан.

Таблиця 2.5

Етапи та зміст психологічного тренінгу

Етап	Зміст роботи	Вправи	Очікуваний результат
Вступний	Формування довіри, знайомство, правила	«Моє ім'я і стан», «Коло безпеки»	Відчуття безпеки, відкритість
Усвідомлення тривоги	Розуміння природи тривожності	«Моя тривога має образ», «Термометр емоцій»	Усвідомлення власних переживань
Робота з тілом	Зниження фізичної напруги	«Дихання 4–4–6», «Сканування тіла»	Зменшення фізичних проявів тривоги
Робота з думками	Зміна тривожних установок	«Злови думку», «А що насправді?»	Формування реалістичного мислення
Ресурси та підтримка	Пошук внутрішніх і зовнішніх ресурсів	«Мій ресурсний рюкзак», «Лінія сили»	Підвищення впевненості
Закріплення	Узагальнення досвіду	«Що я беру з собою», «Лист собі»	Інтеграція навичок

На першому занятті використовувалися вправи, спрямовані на створення безпечного простору. Вправа «Коло безпеки» передбачала, що кожен учасник називає те, що допомагає йому відчувати спокій, наприклад, улюблену музику, підтримку друга або домашнього улюбленця. Це дозволяло підліткам побачити, що у них уже є ресурси для подолання труднощів. Вправа «Моє ім'я і стан» допомагала виразити емоції через асоціації, наприклад: «Я сьогодні як хмара перед дощем».

На етапі усвідомлення тривоги використовувалася вправа «Моя тривога має образ», де підлітки малювали або описували, як виглядає їхня тривога.

Дехто зображував її у вигляді темної хмари, інші – як гучний сигнал або тінь. Це допомагало дистанціюватися від переживань і краще їх зрозуміти. Вправа «Термометр емоцій» дозволяла оцінити рівень напруження за шкалою від 1 до 10, що сприяло розвитку емоційної усвідомленості.

Практичний блок включав роботу з тілесними реакціями. Вправа «Дихання 4–4–6» передбачала повільний вдих на 4 рахунки, затримку дихання та повільний видих, що сприяє заспокоєнню нервової системи. Вправа «Сканування тіла» допомагала підліткам звернути увагу на напруження в різних частинах тіла та поступово його знижувати. Наприклад, учасники відзначали, що після вправи зникає відчуття стискання у грудях або напруга в плечах [22].

Робота з думками здійснювалася через вправу «Злови думку», де підлітки записували свої тривожні думки, а потім аналізували їх. Наприклад, думка «зі мною обов’язково щось станеться» замінювалася на більш реалістичну: «я зараз у безпеці, і поруч є люди, які можуть допомогти». Вправа «А що насправді?» допомагала перевіряти реальність страхів, що знижувало їхню інтенсивність.

На етапі пошуку ресурсів використовувалася вправа «Мій ресурсний рюкзак», де підлітки символічно «збирали» речі, які допомагають їм справлятися зі стресом. Це могли бути спогади, підтримка близьких, улюблені заняття. Вправа «Лінія сили» передбачала пригадування ситуацій, у яких підліток вже успішно долав труднощі, що підвищувало впевненість у власних можливостях.

Завершальний етап включав вправу «Лист собі», у якій учасники писали підтримуюче послання самому собі на майбутнє. Це дозволяло закріпити позитивні зміни та сформувати внутрішню опору. Під час вправи «Що я беру з собою» підлітки ділилися тим, що було для них найбільш корисним, наприклад, техніки дихання або нове розуміння власних емоцій.

Методи, використані у тренінгу, включали елементи когнітивно-поведінкової терапії, тілесно-орієнтовані техніки, арт-терапію та групову взаємодію. Поєднання цих підходів забезпечило комплексний вплив на

емоційну, когнітивну та поведінкову сфери. Наприклад, підліток одночасно вчився розуміти свої думки, працювати з тілесними відчуттями та отримувати підтримку від групи [12].

Очікувані результати тренінгу включають зниження рівня тривожності, покращення емоційного стану, підвищення стресостійкості та розвиток навичок саморегуляції. Передбачається, що підлітки стануть більш впевненими у собі, навчатися краще справлятися зі складними ситуаціями та зменшать залежність від тривожних переживань. Наприклад, замість уникання ситуацій вони зможуть діяти більш усвідомлено і спокійно [7].

Таким чином, розроблений тренінг має практичну спрямованість і відповідає потребам підлітків, які перебувають у складних умовах воєнного часу. Його реалізація сприяє не лише зниженню тривожності, але й формуванню психологічної стійкості, що є необхідною умовою гармонійного розвитку особистості.

2.3. Контрольний етап дослідження та аналіз ефективності тренінгової програми

Після завершення тренінгової програми було проведено контрольний етап дослідження, спрямований на оцінку змін у рівні тривожності та стресостійкості підлітків. Повторна діагностика здійснювалася з використанням тих самих методик, що й на констатувальному етапі, що забезпечило можливість порівняння результатів та визначення динаміки показників. Участь у повторному обстеженні взяли ті ж 80 підлітків, які проходили тренінг, що дозволило простежити індивідуальні зміни. Наприклад, підлітки, які на початку демонстрували високий рівень тривожності, після участі у програмі могли показати зниження показників до середнього рівня.

Результати повторного вимірювання рівня тривожності за шкалою Ч. Спілбергера представлені у таблиці 2.6, що відображає порівняння показників до та після проведення тренінгу.

Таблиця 2.6

**Динаміка рівня тривожності підлітків за шкалою Спілбергера
(до/після)**

Рівень	Ситуативна тривожність (до)	%	Ситуативна тривожність (після)	%	Особистісна тривожність (до)	%	Особистісна тривожність (після)	%
Низька	0	0	9	11,25	0	0	6	7,5
Помірна	18	22,5	39	48,75	13	16,25	37	46,25
Висока	62	77,5	32	40,0	67	83,75	37	46,25

Аналіз результатів свідчить про суттєве зниження рівня тривожності після проведення тренінгової програми. Частка підлітків із високим рівнем ситуативної тривожності зменшилася з 77,5% до 40%, що вказує на значне зниження інтенсивності емоційних реакцій на стресові ситуації. Водночас зросла кількість учасників із помірним рівнем тривожності, що свідчить про перехід від дезадаптивного стану до більш контрольованого емоційного реагування. Наприклад, підлітки, які раніше відчували паніку під час сигналів тривоги, почали демонструвати більш стримані реакції та використовувати засвоєні техніки саморегуляції.

Подібна динаміка спостерігається і щодо особистісної тривожності. Частка підлітків із високим рівнем знизилася з 83,75% до 46,25%, що свідчить про позитивні зміни у стійких характеристиках особистості. Це означає, що тренінг вплинув не лише на ситуативні реакції, але й на глибші рівні емоційного функціонування. Наприклад, підлітки почали менше схильні до

постійного внутрішнього напруження та негативних очікувань щодо майбутнього [23].

Оцінка стресостійкості за методикою Холмса та Раге також продемонструвала позитивну динаміку, що представлено у таблиці 27.

Таблиця 2.7

Динаміка рівня стресостійкості підлітків (до/після)

Рівень	До (кількість)	%	Після (кількість)	%
Дуже висока	21	26,25	29	36,25
Висока	3	3,75	11	13,75
Гранична	5	6,25	10	12,5
Низька	51	63,75	30	37,5

Отримані результати демонструють суттєве зниження кількості підлітків із низьким рівнем стресостійкості – з 63,75% до 37,5%. Водночас значно зросла частка респондентів із високим і дуже високим рівнем адаптації. Це свідчить про підвищення здатності підлітків справлятися зі стресовими ситуаціями та ефективніше адаптуватися до змін. Наприклад, підлітки, які раніше уникали складних ситуацій, після тренінгу почали демонструвати більшу активність і впевненість у своїх діях.

Якісний аналіз змін підтверджує кількісні результати. Підлітки відзначали покращення емоційного стану, зменшення відчуття страху та напруження, підвищення впевненості у власних можливостях. Наприклад, учасники зазначали, що стали краще контролювати свої реакції під час повітряних тривог, швидше заспокоюватися та не піддаватися паніці. Також спостерігалось покращення міжособистісної взаємодії, зростання відкритості та готовності звертатися по підтримку [18].

Аналіз ефективності тренінгу дозволяє зробити висновок про його значний позитивний вплив на психоемоційний стан підлітків. Зниження рівня тривожності та підвищення стресостійкості свідчать про успішність використаних методів і вправ. Наприклад, дихальні техніки та вправи на

усвідомлення допомогли зменшити фізіологічні прояви тривоги, а робота з думками сприяла зміні негативних установок.

Отримані результати також підтверджують, що систематична психологічна робота є ефективним засобом підтримки підлітків у складних умовах воєнного часу. Підлітки не лише зменшили рівень тривожності, але й набули навичок, які можуть використовувати у майбутньому. Це сприяє формуванню більш стійкої та адаптивної особистості.

Таким чином, контрольний етап дослідження показав, що впроваджена тренінгова програма є ефективною та доцільною для використання у роботі з підлітками. Позитивна динаміка показників підтверджує можливість корекції тривожності та розвитку стресостійкості навіть у складних соціальних умовах. Це відкриває перспективи для подальшого впровадження подібних програм у практику психологічної допомоги.

РОЗДІЛ 3

ШЛЯХИ ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВІЙНИ

3.1. Психологічні методи корекції та профілактики тривожності підлітків

Зростання рівня тривожності підлітків в умовах воєнного стану потребує цілеспрямованої психологічної роботи, яка поєднує глибоку корекцію емоційного стану з довготривалою профілактикою. Психологічна допомога має бути не епізодичною, а системною, із урахуванням реальних життєвих обставин підлітка, його досвіду переживання небезпеки та рівня підтримки з боку оточення. Підлітки часто перебувають у стані постійної внутрішньої напруги, навіть якщо зовнішня ситуація тимчасово стабілізується, тому робота має бути спрямована на формування внутрішніх ресурсів. Наприклад, підліток, який звик реагувати на сирени страхом і панікою, потребує не лише заспокоєння, а й навчання способам швидкого відновлення емоційної рівноваги.

Одним із найефективніших напрямів корекції є робота з тілесними проявами тривоги, оскільки саме через тіло підліток найшвидше відчуває напруження. Часто тривога проявляється у вигляді стискання в грудях, напруження м'язів, пришвидшеного серцебиття, що ще більше підсилює відчуття небезпеки. Використання конкретних технік дозволяє швидко впливати на ці реакції. Наприклад, вправа «дихання за схемою 4–7–8» передбачає повільний вдих на 4 секунди, затримку дихання на 7 секунд і видих на 8 секунд, що допомагає стабілізувати нервову систему. Інша ефективна техніка – «заземлення 5–4–3–2–1», під час якої підліток називає 5 речей, які бачить, 4 – які відчуває, 3 – які чує, 2 – які відчуває запахом і 1 – смаком, що повертає увагу до реальності та знижує рівень тривоги [31].

Когнітивна корекція спрямована на зміну тих мисленневих схем, які підтримують тривожність. У підлітків часто формуються автоматичні негативні думки, пов'язані з очікуванням небезпеки або безпорадності. Робота психолога полягає у тому, щоб навчити підлітка помічати ці думки та перевіряти їх. Наприклад, якщо виникає думка «я не впораюся, якщо щось станеться», підлітку пропонується поставити собі запитання: «Які докази цього? Чи були ситуації, коли я справлявся?». У результаті формується більш реалістичне бачення ситуації, яке знижує інтенсивність тривоги. Регулярне виконання вправи «щоденник думок» допомагає відслідковувати зв'язок між подіями, думками та емоціями.

Розвиток емоційної усвідомленості дозволяє підліткам краще розуміти свої переживання і не пригнічувати їх. Часто тривога поєднується з іншими емоціями, такими як страх, гнів або сум, які залишаються неусвідомленими. Використання вправ на ідентифікацію емоцій сприяє їхньому прийняттю та зниженню внутрішнього напруження. Наприклад, вправа «емоційна карта дня» передбачає, що підліток протягом дня відзначає свої емоції у різні моменти та аналізує, що їх викликало [27].

Арт-терапевтичні методи створюють можливість безпечного вираження емоцій, особливо у випадках, коли підлітку складно говорити про свої переживання. Робота з образами допомагає трансформувати внутрішній стан. Наприклад, вправа «намалюй свою тривогу» дозволяє винести переживання назовні, після чого підліток може змінити цей образ – зробити його меншим, менш загрозливим або навіть кумедним [3]. Інша вправа – «мій безпечний простір», у якій підліток створює образ місця, де він відчувається спокійно, і вчиться уявляти його у стресових ситуаціях.

Соціально-психологічні методи спрямовані на розвиток підтримки та покращення взаємодії з оточенням. Підлітки, які відчувають підтримку друзів і дорослих, легше справляються з тривогою. Групові заняття, обговорення, спільні вправи формують відчуття приналежності та зменшують ізоляцію. Наприклад, вправа «я не один» передбачає обмін історіями переживань, що

дозволяє підліткам побачити, що їхні емоції є типовими. Це знижує відчуття унікальності проблеми та полегшує емоційний стан [14].

Профілактика тривожності передбачає формування стабільного середовища та розвиток навичок, які допомагають попереджати виникнення сильного напруження. Регулярний режим дня, достатній сон, фізична активність позитивно впливають на психоемоційний стан. Наприклад, навіть короткі фізичні вправи або прогулянки допомагають знизити рівень стресу. Важливим є також обмеження часу перегляду новин, оскільки надмірна інформація про війну підтримує стан тривоги.

Індивідуальна психологічна робота дозволяє врахувати особистісні особливості підлітка та його життєву ситуацію. У процесі консультування психолог допомагає підлітку знайти власні ресурси, навчитися краще розуміти себе та формувати більш адаптивні способи реагування. Наприклад, підліток може разом із психологом створити «план дій у стресовій ситуації», який включає конкретні кроки: дихання, звернення до близької людини, виконання заспокійливої вправи [15].

Комплексне використання різних методів дозволяє досягти більш стійкого результату у зниженні тривожності. Поєднання роботи з тілом, думками, емоціями та соціальними зв'язками створює умови для гармонійного розвитку особистості навіть у складних умовах. Наприклад, підліток, який навчився одночасно контролювати дихання, змінювати тривожні думки та звертатися по підтримку, демонструє значно вищий рівень психологічної стійкості [19].

Отже, психологічна корекція та профілактика тривожності підлітків повинна бути багатовимірною та практично орієнтованою. Використання конкретних технік і вправ дозволяє не лише знизити рівень тривожності, але й сформувати навички, які залишаються з підлітком на тривалий час. Це сприяє розвитку внутрішньої опори, впевненості та здатності ефективно адаптуватися до складних життєвих обставин.

3.2. Практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків щодо підтримки підлітків

Підтримка підлітків у період воєнного стану потребує узгодженої взаємодії дорослих, які щоденно впливають на їхній емоційний стан і розвиток. Психологи, педагоги та батьки виступають ключовими фігурами, від яких залежить формування відчуття безпеки, стабільності та довіри до світу. Підліток гостро реагує на зміну емоційного фону дорослих, тому їхня поведінка, стиль спілкування та здатність до саморегуляції безпосередньо впливають на рівень тривожності. Наприклад, якщо дорослий демонструє паніку або постійне занепокоєння, підліток несвідомо переймає ці реакції. Натомість спокійна, врівноважена поведінка створює відчуття опори навіть у складних обставинах.

Робота психолога з підлітками має бути спрямована на створення безпечного простору, у якому можна відкрито говорити про переживання без страху осуду. Підлітки часто стримують емоції через побоювання бути нерозумілими, тому важливо підтримувати атмосферу довіри. Ефективною є практика регулярних індивідуальних або групових зустрічей, де обговорюються актуальні переживання, пов'язані з війною. Наприклад, психолог може запропонувати підліткам описати свій стан через метафору або малюнок, що допомагає м'якше торкнутися складних тем. У процесі роботи доцільно навчати конкретних технік саморегуляції, які підліток може використовувати самостійно, наприклад, дихальні вправи або вправи на заземлення [18].

Педагоги відіграють важливу роль у підтримці підлітків, оскільки школа залишається одним із небагатьох стабільних середовищ у період нестабільності. Навчальний процес може стати не лише джерелом знань, але й простором психологічної підтримки. Важливо враховувати емоційний стан учнів і не перевантажувати їх надмірними вимогами, особливо у періоди підвищеної напруженості. Наприклад, учитель може починати урок із короткої розмови про самопочуття учнів або використовувати прості вправи на концентрацію уваги,

які допомагають знизити напруження. Позитивний зворотний зв'язок, підтримка та розуміння сприяють підвищенню впевненості підлітків і зменшують рівень тривожності.

Батьки мають особливий вплив на емоційний стан підлітка, оскільки саме в родині формується базове відчуття безпеки. Відкрите спілкування, готовність вислухати та прийняти переживання дитини без критики сприяють зниженню тривожності. Підлітки часто не говорять прямо про свої страхи, але можуть проявляти їх через поведінку, наприклад, замкненість або дратівливість. У таких випадках важливо не ігнорувати ці сигнали, а м'яко ініціювати розмову. Наприклад, замість прямих запитань можна поділитися власними переживаннями і запропонувати підлітку зробити те саме. Це допомагає встановити емоційний контакт і зменшує напруження [16].

Організація повсякденного життя підлітка має велике значення для профілактики тривожності. Чіткий режим дня, достатній сон, регулярне харчування створюють відчуття стабільності. Фізична активність сприяє зниженню рівня стресу, тому доцільно заохочувати підлітків до занять спортом або активного відпочинку. Наприклад, навіть коротка прогулянка або виконання фізичних вправ вдома допомагає знизити емоційне напруження. Водночас варто обмежувати надмірне перебування в інформаційному просторі, особливо перегляд новин, які можуть посилювати тривогу.

Формування навичок самодопомоги є важливою складовою підтримки підлітків. Дорослі можуть навчати простим, але ефективним способам зниження тривожності, які підліток може використовувати самостійно. Наприклад, техніка «заземлення» допомагає швидко повернутися до відчуття реальності, а ведення щоденника дозволяє краще зрозуміти свої емоції. Підліток, який володіє такими інструментами, відчувається більш впевнено і здатний краще контролювати свій стан. Це зменшує залежність від зовнішніх обставин і підвищує рівень психологічної стійкості [40].

Соціальна підтримка відіграє значну роль у зниженні тривожності. Підлітки потребують спілкування з однолітками, можливості ділитися

переживаннями та отримувати розуміння. Дорослі можуть сприяти цьому, створюючи умови для безпечного спілкування, наприклад, організовуючи групові заходи або підтримуючи контакт із друзями. Наприклад, спільні творчі заняття або обговорення допомагають підліткам відчутися частиною групи, що знижує відчуття ізоляції. Це особливо актуально для тих, хто пережив зміну місця проживання або втрату звичного соціального кола [39].

У роботі з підлітками важливо враховувати індивідуальні особливості кожного, оскільки реакції на стрес можуть суттєво відрізнятися. Одні підлітки потребують більшої емоційної підтримки, інші – чітких структур і правил, які створюють відчуття контролю. Наприклад, підліток із високим рівнем тривожності може потребувати частіших контактів із дорослими, тоді як інший – більше простору для самостійності. Гнучкість у підходах дозволяє більш ефективно реагувати на потреби кожної дитини.

Таким чином, підтримка підлітків у період воєнного стану має бути комплексною та включати емоційну, соціальну та поведінкову складові. Узгоджені дії психологів, педагогів і батьків створюють умови для зниження тривожності та розвитку стійкості до стресу. Використання конкретних практичних методів і щоденна увага до стану підлітка сприяють формуванню відчуття безпеки та впевненості. Це дозволяє підліткам не лише адаптуватися до складних умов, але й зберігати потенціал для подальшого розвитку.

ВИСНОВКИ

Проведене дослідження дозволило комплексно розкрити психологічні особливості тривожності підлітків в умовах воєнного стану, а також визначити ефективні способи її корекції та профілактики. Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що тривожність є складним багатовимірним утворенням, яке включає емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти. У підлітковому віці вона набуває особливої значущості через інтенсивний розвиток самосвідомості, нестабільність емоційної сфери та підвищену чутливість до соціальних впливів. Умови воєнного стану посилюють ці прояви, створюючи ситуацію постійного напруження, невизначеності та загрози, що негативно впливає на психоемоційний стан підлітків.

У ході дослідження було визначено, що формування тривожності підлітків у воєнний період зумовлюється комплексом чинників. До них належать безпосередній досвід небезпеки, інформаційний вплив, нестабільність соціального середовища, зміни у сімейних відносинах та індивідуально-психологічні особливості. Особливо вираженим є вплив інформаційного простору, який постійно підтримує стан напруження. Наприклад, регулярне отримання новин про бойові дії може формувати стійке відчуття загрози навіть у відносно безпечних умовах. Водночас підтримка з боку сім'ї та наявність позитивних соціальних контактів виступають важливими ресурсами, що сприяють зниженню тривожності.

Результати емпіричного дослідження підтвердили високий рівень тривожності серед підлітків. За шкалою Спілбергера було встановлено, що переважна більшість респондентів демонструє високі показники як ситуативної, так і особистісної тривожності. Це свідчить про те, що підлітки не лише гостро реагують на стресові ситуації, але й перебувають у стані постійного внутрішнього напруження. Виявлений тісний зв'язок між цими показниками підтверджує, що ситуативні переживання поступово закріплюються на рівні особистісних характеристик. Додаткові дані, отримані

за методикою Холмса та Раге, засвідчили низький рівень стресостійкості у значної частини підлітків, що свідчить про їхню підвищену вразливість до стресових впливів.

Розроблений психологічний тренінг був спрямований на зниження рівня тривожності та підвищення адаптивних можливостей підлітків. Його зміст включав вправи на розвиток емоційної усвідомленості, саморегуляції, зміну тривожних установок і формування внутрішніх ресурсів. Практична спрямованість програми забезпечила активну участь підлітків і сприяла засвоєнню навичок, які можуть використовуватися у повсякденному житті. Наприклад, техніки дихання та заземлення дозволили учасникам швидко знижувати рівень напруження у стресових ситуаціях.

Контрольний етап дослідження підтвердив ефективність запропонованої тренінгової програми. Було зафіксовано значне зниження рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності, а також підвищення стресостійкості підлітків. Зменшилася кількість респондентів із високим рівнем тривожності та зросла частка тих, хто демонструє помірний або низький рівень. Це свідчить про позитивну динаміку психоемоційного стану та формування більш адаптивних способів реагування на стрес. Якісні спостереження також підтвердили зміни у поведінці підлітків: вони стали більш впевненими, відкритими до спілкування та здатними контролювати свої емоції.

Проведене дослідження дозволило визначити ефективні психологічні методи корекції та профілактики тривожності. Найбільш результативними виявилися поєднання когнітивних, поведінкових, тілесно-орієнтованих та арт-терапевтичних технік. Такий комплексний вплив забезпечує роботу з різними аспектами тривожності та сприяє досягненню стійкого результату. Наприклад, одночасна робота з думками, тілесними відчуттями та емоціями дозволяє підлітку краще усвідомлювати свій стан і ефективніше його регулювати.

Практичні рекомендації, розроблені у межах дослідження, спрямовані на підтримку підлітків з боку психологів, педагогів і батьків. Вони передбачають створення безпечного емоційного середовища, розвиток навичок саморегуляції,

обмеження негативного інформаційного впливу та підтримку соціальних контактів. Особливе значення має узгоджена взаємодія дорослих, яка дозволяє забезпечити комплексну допомогу підліткам. Наприклад, спільні зусилля школи та сім'ї сприяють формуванню стабільного середовища, що знижує рівень тривожності.

Загалом результати дослідження підтверджують, що тривожність підлітків у воєнний період є поширеним явищем, яке потребує системної психологічної підтримки. Водночас своєчасне застосування ефективних методів корекції дозволяє значно знизити її рівень та підвищити адаптивні можливості особистості. Розроблена тренінгова програма може бути використана у практиці роботи психологів та педагогів для підтримки підлітків у складних життєвих умовах. Отримані результати відкривають перспективи для подальших досліджень, спрямованих на вивчення довготривалих ефектів психологічної допомоги та розробку нових підходів до підтримки молоді в кризових ситуаціях.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамик Н. Соціально-психологічні особливості тривожності підлітків, які навчаються у закладах інтернатного типу. С. 149-150. URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/11270/1/62Adamyk.pdf> (дата звернення 24.04.2026).
2. Батраченко І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету*. 2021. № 10. С. 3-11. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/10_2021/3.pdf (дата звернення 24.04.2026).
3. Белякова С., Шовкова К. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. № 5 (57). С. 454-458. URL: <https://www.molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4551> (дата звернення 24.04.2026).
4. Близнюкова О.М. Психологічні особливості підліткового віку: можливості фасилітативних впливів. С. 121-152. URL: <http://baltijapublishing.lv/omp/index.php/bp/catalog/download/295/8209/17143-1?inline=1> (дата звернення 24.04.2026).
5. Блохіна І.О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2022. № 4. С. 82-86. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/82307cb4-7e8e-4865-a0f7-3db79989de0d/content> (дата звернення 24.04.2026).
6. Боштан В. Диференціація соціальної тривожності та окреслення її основних маркерів. *Науковий вісник МНУ імені В.О. Сухомлинського*. 2017. № 1 (17). С. 28-34. URL: <http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-17-2017-7.pdf> (дата звернення 24.04.2026).
7. Власенко О.О., Кущенко І.В., Мітіна С.В. Вплив тривоги, тривожності та тривожних розладів на планування консультування: психологічний і соматичний аспект. *Ментальне здоров'я*. 2025.

№ 3. С. 17-21. URL: <https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/view/83> (дата звернення 24.04.2026).

8. Волошок О.В. Особливості прояву тривожності у підлітків у контексті педагогічної взаємодії вчителя та учня. *Проблеми сучасної психології*. 2012. № 17. С. 67-77. URL: <https://share.google/23HN1YZlZFzXhGHu9> (дата звернення 24.04.2026).

9. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України*. 2010. № 10. С. 120-128. URL: <https://share.google/AIar4jfi6fDYdMGUu> (дата звернення 24.04.2026).

10. Галієва О.М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. № 6. С. 107-110. URL: https://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/22.pdf (дата звернення 24.04.2026).

11. Гошовська Д. Психологічні особливості тривожності й саногенності депривованої особистості. *Психологічні перспективи*. 2022. № 39. С. 56-68. URL: https://www.researchgate.net/publication/360988166_PSIHOLOGICNI_OSOBLIVOSTI_TRIVOZNOSTI_J_SANOGENNOSTI_DEPRIVOVANOI_OSOBISTOSTI (дата звернення 24.04.2026).

12. Єзерська Н.В. Соціально-психологічні особливості процесу адаптації підлітків. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2016. № 3 (46). С. 35-39. URL: <https://otr.iod.gov.ua/images/pdf/2016/3/08.pdf> (дата звернення 24.04.2026).

13. Жилін М.В. Психологічний аналіз взаємозв'язку свободи вибору та екзистенційної тривоги в прийнятті рішень. *Габітус*. 2025. № 76. С. 213-219. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2025/76-2025/38.pdf> (дата звернення 24.04.2026).

14. Іванова Т.В. Підходи до вивчення феномена тривоги. *Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання*. 2017. С. 170-181. URL: <https://share.google/8lIUmwfTpfGw5g6Ol> (дата звернення 24.04.2026).

15. Коваль О. Психологічні особливості підлітків старшого віку – студентів вищих навчальних закладів. *Актуальні проблеми сучасної медицини: Вісник Української медичної стоматологічної академії*. 2024. № 2. С. 170-175. URL: <https://visnyk-umsa.com.ua/index.php/journal/article/view/1020> (дата звернення 24.04.2026).

16. Коренєва Ю.П. Тривожність як чинник невротизації особистості: теоретичний ракурс проблеми. *Теоретичні і прикладні проблеми психології: зб. наук. пр.* Луцьк: ВНУ ім. Л. Українки, 2016. № 1 (39). С. 100–109. URL: <https://eir.nuos.edu.ua/items/c1053c7d-d2c6-462f-86aa-686ee55a09c7> (дата звернення 24.04.2026).

17. Кошлань І.Г. Тривожність у підлітків – акцентуантів. 5 с. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/14243/1/Koshlan.pdf> (дата звернення 24.04.2026).

18. Красуля О. Особливості переживання тривожності дітьми підліткового віку. 7 с. URL: <https://journal.kdpu.edu.ua/psychology/uk/article/view/3727> (дата звернення 24.04.2026).

19. Матохнюк Л.О. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус*. 2020. № 19. С. 157-163. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2020/19-2020/29.pdf> (дата звернення 24.04.2026).

20. Миронець М.Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці. *Наука і освіта*. 2013. № 1-2. С. 66-68. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/6905/1/Myroners.pdf> (дата звернення 24.04.2026).

21. Порпуліт О.О. Медійна буттєвість і тривожність підлітків в умовах війни: цифрова вразливість покоління Z. *Наукові записки Львівського державного університету безпеки життєдіяльності*. 2025. № 1 (5). С. 207-212. URL: https://www.researchgate.net/publication/394613484_MEDIJNA_BUTTEVIST_I_T

RIVOZNIST_PIDLITKIV_V_UMOVAH_VIJNI_CIFROVA_VRAZLIVIST_POKOLINNA_Z (дата звернення 24.04.2026).

22. Психологічні особливості підліткового віку. URL: http://fel2005.dp.ua/docs/doc_080.pdf (дата звернення 24.04.2026).

23. Росинюк А. Психологічний аналіз поняття тривоги та тривожності як стану особистості. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/27/91/715> (дата звернення 24.04.2026).

24. Стеценко А.І. Теоретично-методичні засади психологічних особливостей дослідження тривожності у дорослих. *Габітус*. 2024. № 64. С. 177-180. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2024/64-2024/33.pdf> (дата звернення 24.04.2026).

25. Титаренко Д.С. Індивідуально-психологічні особливості підлітків. *Соціалізація особистості у сучасних соціокультурних та соціально-політичних контекстах: матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф.* Харків, 2024. С. 155. URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/3179abaa-a7b4-4640-bf67-cf1a23ac2954> (дата звернення 24.04.2026).

26. Тихонькова І.С. Вікові особливості старших підлітків у вихованні самоствердження засобами спортивно-ігрової діяльності. 12 с. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/708846/1/Тихонькова%20ІС%20Вікові%20особливості%20старших%20підлітків%20у%20вихованні%20самоствердження.pdf> (дата звернення 24.04.2026).

27. Токарчук А. Підвищений рівень тривожності у дітей і підлітків свідків воєнного конфлікту: порівняльний аналіз, прогноз. *Психосоматична медицина та загальна практика*. 2024. № 3. 10 с. URL: <https://share.google/LykSw76eGlXxSdb9y> (дата звернення 24.04.2026).

28. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с. URL: http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/monografii/Монографія_Томчук.pdf (дата звернення 24.04.2026).

29. Тростян О.А., Атаманюк З.М. Психологічні особливості тривожності у дорослих осіб в умовах пандемії. С. 156-162. URL: <http://dspace.pdpu.edu.ua/bitstream/123456789/13129/1/Тростян%20О.%20А.%20%20Атаманюк%20З.%20М..pdf> (дата звернення 24.04.2026).
30. Туз Л.Г. Психологічні особливості розвитку інтелектуальних здібностей дітей молодшого підліткового віку. *Габітус*. 2025. № 74. С. 293-296. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2025/74-2025/55.pdf> (дата звернення 24.04.2026).
31. Цал-Цалко І.В. Порівняльний аналіз проявів тривоги в навчальній діяльності учнів 4-х та 9-х класів. 3 с. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2010/10_2010/64.pdf (дата звернення 24.04.2026).
32. Царькова О.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. URL: https://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/3582/1/appsuh_2015_7_38_43.pdf (дата звернення 24.04.2026).
33. Чернега А.С. Психологічні особливості тривожності підлітків. URL: <https://jpvs.donnu.edu.ua/article/view/7181> (дата звернення 24.04.2026).
34. Шамне А.В. Психологічні особливості усвідомлення власних змін в підлітково-юнацькому віці. URL: https://www.researchgate.net/publication/326735710_Psihologicni_osoblivosti_usvidomlenna_vlasnih_zmin_u_pidlitkovomu_ta_rannomu_unackomu_vici (дата звернення 24.04.2026).
35. Шевченко Н.Ф., Кучинова Н.М. Психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі. *Наукові записки*. 2024. № 3. С. 79–86. URL: <https://share.google/RIqCZ90tZfZ0ia30L> (дата звернення 24.04.2026).
36. Широких А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Збірник наукових праць РДГУ*. 2023. № 20. С. 195-204. URL: https://www.academia.edu/126110404/ПСИХОЛОГІЧНІ_ОСОБЛИВОСТІ_ПІДВИЩЕНОЇ_ТРИВОЖНОСТІ_У_ПІДЛІТКІВ (дата звернення 24.04.2026).

37. Шумейко О.М. Психологічний аналіз перебігу підліткової тривожності під час воєнного стану в Україні. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського*. 2023. № 3. С. 40-46. URL: https://psych.vernadskyjournals.in.ua/journal/3_2023/7.pdf (дата звернення 24.04.2026).

38. Щербакова О.О. Вікові особливості психоемоційного стану підлітків в умовах війни. *Габітус*. 2023. № 55. С. 67-71. URL: <https://habitus.od.ua/journals/2023/55-2023/11.pdf> (дата звернення 24.04.2026).

39. Яблонська Т.М. Вікові та індивідуально-психологічні особливості як чинник самовдосконалення особистості. *Проблеми гуманітарних наук: збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка*. Дрогобич: Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2015. Вип. 37. 284 с. С. 28-39. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/10969/1/Стаття%20Яблонська2.pdf> (дата звернення 24.04.2026).

40. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету*. 2020. № 6. С. 165-170. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/26.pdf (дата звернення 24.04.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала самооцінки ситуативної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція

Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе почувате в даний момент. Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Ні, не зовсім так	Мабут ь так	Вірно	Цілко м вірно
	1	2	3	4

1. Я спокійний.
2. Мені нічого не загрожує.
3. Я напружений.
4. Я відчуваю співчуття.
5. Я відчуваю себе вільно.
6. Я прикро вражений.
7. Мене хвилюють можливі негаразди.
8. Я відчуваю себе відпочившим.
9. Я насторожений.
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення.
11. Я впевнений у собі.
12. Я нервую.
13. Я не знаходжу собі місця.
14. Я напружений (накручений в собі).
15. Я не відчуваю напруги і скованості.
16. Я задоволений.
17. Я заклопотаний.
18. Я занадто збуджений і мені ніяково.
19. Мені радісно.
20. Мені приємно.

Шкала самооцінки особистісної тривожності (Спілбергера-Ханіна)

Інструкція.

Прочитайте уважно кожне з приведених питань і закресліть ту цифру справа в залежності від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над запитаннями довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

	Майже ніколи	Інколи	Часто	Майже завжди
	1	2	3	4

21. Я відчуваю задоволення.
22. Я швидко втомлююсь.
23. Я легко можу заплакати.
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші.
25. Буває, що я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення.
26. Я почуваю себе бадьорим.
27. Я спокійний, холоднокровний і зібраний.
28. Очікувані труднощі дуже непокоять мене.
29. Я занадто переживаю через дрібниці.
30. Я буваю повністю щасливий.
31. Я приймаю все занадто близько до серця.
32. Мені не дістає впевненості у собі.
33. Я почуваю себе в безпеці.
34. Я стараюсь обходити критичні ситуації і труднощі.
35. У мене буває хандра.
36. Я задоволений.
37. Всякі дрібниці відволікають та хвилюють мене.
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути.
39. Я врівноважена людина.
40. Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи.

Результати шкали тривоги Спілбергера (STAI)

	Вік	Стать	Ситуативна тривожність	Особиста тривожність
1	19	Чоловіча	41	43
2	18	Жіноча	45	46
3	18	Жіноча	39	41
4	17	Жіноча	44	46
5	18	Жіноча	46	46
6	18	Жіноча	40	47
7	18	Жіноча	42	43
8	18	Жіноча	53	60
9	18	Жіноча	40	40
10	35	Жіноча	43	48
11	22	Жіноча	35	49
12	17	Чоловіча	53	58
13	18	Жіноча	55	60
14	22	Чоловіча	48	41
15	19	Чоловіча	45	45
16	22	Жіноча	55	55
17	18	Чоловіча	56	41
18	18	Чоловіча	59	60
19	20	Жіноча	57	51
20	23	Жіноча	59	64
21	20	Жіноча	34	42
22	18	Жіноча	48	54
23	23	Чоловіча	59	63
24	34	Жіноча	61	62
25	50	Чоловіча	59	65
26	20	Жіноча	53	64
27	19	Жіноча	48	55
28	19	Жіноча	55	51
29	18	Жіноча	38	45
30	20	Жіноча	38	53
31	45	Жіноча	64	65
32	18	Жіноча	50	50
33	22	Жіноча	39	42
34	26	Чоловіча	49	50
35	23	Чоловіча	65	64
36	23	Чоловіча	60	62
37	18	Чоловіча	61	67
38	18	Чоловіча	64	62
39	34	Чоловіча	64	66
40	24	Жіноча	62	66
41	33	Жіноча	62	62
42	41	Чоловіча	64	64
43	26	Жіноча	61	64
44	26	Чоловіча	63	65
45	23	Чоловіча	62	66
46	23	Чоловіча	62	64
47	23	Чоловіча	63	66
48	28	Чоловіча	65	63
49	36	Жіноча	61	63
50	39	Чоловіча	64	65
51	40	Чоловіча	64	66
52	23	Чоловіча	62	63
53	15	Жіноча	62	66

Результати методики оцінки стресостійкості та соціальної адаптації

Холмса та Раге

№	Вік	Стать	Загальна сума
1	19	Чоловіча	44
2	18	Жіноча	162
3	18	Жіноча	0
4	17	Жіноча	12
5	18	Жіноча	343
6	18	Жіноча	97
7	18	Жіноча	259
8	18	Жіноча	131
9	18	Жіноча	0
10	35	Жіноча	217
11	22	Жіноча	496
12	17	Чоловіча	114
13	18	Жіноча	0
14	22	Чоловіча	468
15	19	Чоловіча	1466
16	22	Жіноча	299
17	18	Чоловіча	438
18	18	Чоловіча	468
19	20	Жіноча	687
20	23	Жіноча	324
21	20	Жіноча	122
22	18	Жіноча	316
23	23	Чоловіча	675
24	34	Жіноча	648
25	50	Чоловіча	654
26	20	Жіноча	482
27	19	Жіноча	199
28	19	Жіноча	0
29	18	Жіноча	0
30	20	Жіноча	89
31	45	Жіноча	662
32	18	Жіноча	0
33	22	Жіноча	365
34	26	Чоловіча	12
35	23	Чоловіча	682
36	23	Чоловіча	633
37	18	Чоловіча	633
38	18	Чоловіча	633
39	34	Чоловіча	633
40	24	Жіноча	633
41	33	Жіноча	633
42	41	Чоловіча	633
43	26	Жіноча	633
44	26	Чоловіча	633
45	23	Чоловіча	633
46	23	Чоловіча	633
47	23	Чоловіча	633
48	28	Чоловіча	633
49	36	Жіноча	633
50	39	Чоловіча	633
51	40	Чоловіча	633
52	23	Чоловіча	633
53	15	Жіноча	633