

Шумейко О.М.

Дніпропетровський державний університет внутрішніх справ

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПЕРЕБІГУ ПІДЛІТКОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ В УКРАЇНІ

Розглянуто й обґрунтовано актуальність проблеми існування зв'язків між тривожністю, як специфічною реакцією особистості на ситуації, та підлітковим віком. Зокрема, в результаті проведеного емпіричного дослідження було виявлено та ретельно проаналізовано конкретні особливості переживання тривожності підлітками, а також психологічна та фізична симптоматики підліткової тривожності в умовах переживання війни. На основі даних емпіричного дослідження робиться спроба пошуку оптимальних шляхів для подальшої психокорекції та психопрофілактики підліткової тривожності з урахуванням мотиваційного та когнітивного аспектів. Результати констатуючого етапу дослідження дозволили виявити стан та особливості переживання тривожності підлітками. Також були проаналізовані психологічні симптоми тривожності підлітків, пов'язані з воєнним станом у державі: дратівливість, перепади настрою, почуття провини, сором, самозвинувачення, сум, труднощі із концентрацією уваги, занепокоєння і страх, відокремлення від інших. Фізичні симптоми: безсоння або нічні жахи, переляк за відсутності причин, сильне серцебиття, біль, втома, знервованість, напруження м'язів.

На основі даних діагностики було розроблено програму, спрямовану на зменшення тривожності підлітків, за допомогою використання асоціативних метафоричних карт для зниження рівня тривожності та стресу в рамках переживання тривожності та пошуку ресурсів через проєкцію на картини природи. Дослідження ефективності засобів психопрофілактики та психокорекції тривожності складалося з вивчення когнітивного, мотиваційного та діяльнісного компонентів. Було доведено, що профілактичний та корекційний процеси неможливі без дотримання певних принципів, а саме: системності, культурологічної відповідності, наступності, особистісної орієнтованості, практичної спрямованості, інтегративності тощо. На констатуючому етапі дослідження ми виявили, що мають місце переважно негативні форми переживання тривожності в групах досліджуваних осіб. Контрольний етап дослідження здійснювався за тими ж показниками, рівнями й методами, які використовувалися в первинній діагностиці. Цей етап дав змогу перевірити ефективність формувального етапу та підтвердив результативність проведеної роботи. У свою чергу, результативність запропонованої програми забезпечувалася комплексним підходом до переживань та емоційних проявів підлітків, що відчувають ознаки тривоги під час воєнного стану.

Ключові слова: підлітковий вік, тривожність, воєнний стан, страхи, стрес, психопрофілактика.

Постановка проблеми. У професійному середовищі вчених-психологів і психологів-практиків тема визначення шляхів подолання тривожності серед цивільного населення у складний для держави період, пов'язаний із воєнними діями на певній території, є гострою й потребує всебічного вивчення як на психологічному, так і на соціальному рівнях. Визначено, що ситуація воєнного стану в Україні призводить до значної кількості, прямо чи опосередковано, постраждалих від військової агресії, яка особливо гостро відбивається на психіці дітей підліткового віку, що характеризується нестійкістю та незрілістю нервово-психічних процесів. Це, у свою чергу, обумовлює стрімке збільшення кількості стресових розладів,

відчуття невизначеності, постійного страху за своє життя та життя близьких, підвищення рівня тривожності як у підлітків, так і у осіб різних вікових категорій.

Відомі дослідники (Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л., Барановська Я. Г.) розглядали тривожність як каталізатор виникнення численних патологічних станів особистості в подальшому житті: схильність до суїцидальної поведінки, невротичні та психосоматичні розлади, депресивні стани тощо. Наукові дослідження підліткової тривожності в умовах воєнного стану мають стати предметом широкого кола інтересів не лише психологів, а й інших науковців [3, с. 154].

Проблема дослідження особистісних змін, яких зазнає підліток внаслідок переживання психотравмуючих ситуацій, пов'язаних із воєнним станом, що характеризується непередбачуваністю та, в більшості випадків, неконтрольованістю ситуації, має високу практичну значущість у психології. Гострота й глибина переживань, викликаних тривогою внаслідок воєнних подій, пов'язані із думками про своє життя, своїх близьких, друзів, безумовно справляють серйозний вплив не лише на суб'єктивне благополуччя і психічне здоров'я людини, а також, як стверджують провідні дослідники (Мудрак І. А., Матохнюк Л. О., Максименко С. Д., Коваль І. А., Максименко К. С., Папуча М. В. та ін.), можуть призводити до стійких особистісних змін, які відбиватимуться як на самоставленні, так і на самореалізації підлітка [7, с. 244].

Беручи до уваги сенситивність підліткового віку, ситуація війни, безперечно, викликає тривожність як специфічну реакцію особистості на ситуації, що потребують від неї зміни способу поведінки, стилю життя, способу мислення, упередженого ставлення до себе та навколишнього світу. Як зазначають дослідники, довготривале перебування у стані невизначеності й страху, загрози задоволення основних потреб дитини формують тривожну поведінку, а хвилюючі переживання призводять до її соціально-психологічної дезадаптації [1, с. 216].

Отже, незважаючи на велику кількість емпіричних досліджень, присвячених проблемі підліткової тривожності, досліджень щодо способів подолання стану високої тривожності під час воєнного стану для осіб підліткового віку недостатньо.

Метою статті є спроба теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити тривожну поведінку підлітків та оптимальні засоби її психопрофілактики та психокорекції в обмежених умовах війни.

Вивчення тривожності на різних етапах життя людини є важливим як для розкриття суті даного явища, так і для розуміння вікових закономірностей розвитку емоційної сфери людини. Визначено (Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л., Барановська Я. Г.), що саме тривожність знаходиться в основі цілої низки психологічних проблем, у тому числі порушень поведінки та патохарактерологічних розладів особистості. Отже, термін «тривожність» позначає психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості при ускладненнях, загостреного

почуття провини й недооцінювання себе в ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози, значущій втраті рівноваги особистості [8, с. 49–54].

Науково доведено, що тривожність часто розглядається в загальному переліку невротичних і преневротичних утворень як така, що породжується внутрішньоособистісними конфліктами (К. Роджерс, Мудрак І. А. та ін.); як психологічний стан підвищеного занепокоєння та емоційної напруги людини; як риса характеру індивіда, що має свій прояв у схильності до реакцій тривоги, як відчуття страху й поганих передчуттів (М. Кордуел, Барановська Я. Г.).

Разом із тим, тривожність визначається як схильність до переживання реальної й надуманої небезпеки (Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л.) [6, с. 38].

У класичній психології поняття «тривожність» розуміється як переживання емоційного дискомфорту, що пов'язаний із очікуванням невдачі або передчуттям якоїсь загрози, як результат незадоволення людиною своїх значимих потреб, які є актуальними при перебуванні в певній ситуації або ж які стійко домінують при гіпертрофованому типі особистості за умови наявності постійної тривожності, та є сталим особистісним утворенням, що зберігається протягом певного часу [2, с. 13–18].

Саме тому в підлітковому віці тривожність стає стійким особистісним утворенням у поєднанні з особливостями «Я-концепції», ставленням підлітка до себе тощо [4, с. 167].

На першому етапі дослідження ми провели психодіагностику двох підліткових груп (експериментальної та контрольної) за допомогою комплексу обраних методик. Так, аналіз результатів «Методики виміру соціальної адаптації» П. Кузнецова, показав, що всі респонденти експериментальної та контрольної груп переживали середній рівень соціальної адаптації. Також було встановлено, що у респондентів в експериментальній групі (ЕГ) дещо переважають високі показники соціальної дезадаптації (X ср. = 5,65 балів) над середніми (X ср. = - 4,35), але їх різниця є дуже незначною. У респондентів контрольної групи переважають високі показники (X ср. = - 5,48 балів) порівняно з низькими (X ср. = 4,51 бал).

Відсоткове співвідношення середнього рівня соціальної дезадаптації засвідчило, що однакова кількість респондентів (по 7) в ЕГ і КГ мають сформований показник переживання соціальної адаптації нижче середнього, але у відсотковому

співвідношенні у ЕГ їх дещо менше, ніж в КГ (43,7% проти 46,7%).

Кількість респондентів із середніми значеннями переважає в ЕГ (9 осіб – це 56,3%) порівняно з кількістю респондентів в КГ (8 осіб – це 53,3%). Також, за результатами дослідження за шкалою явної тривожності для дітей СМАС, виявилось, що у респондентів в обох групах – експериментальній та контрольній переважає середній рівень сформованості прояву тривожності.

Відсоткове співвідношення рівнів переживання тривожності показало, що у респондентів як в ЕГ, так і в КГ переважають низький і середній рівень переживання тривожності.

Для дослідження впливу переживання самооцінної тривожності на особистість дитини підліткового віку нами було використано методикою «Шкала тривожності» Тейлора, бо в умовах онлайн-навчання доцільно було б виміряти рівень самооцінної тривожності, враховуючи воєнний стан в країні [5, с. 320]. «Усереднені» показники впливу травматичної ситуації за методикою «Шкала тривожності» Тейлора засвідчили, що респонденти в ЕГ мають низький рівень збудливості (X ср. = 56,44 бали), а в КГ – середній рівень за всіма шкалами (X ср. = 59,4 бали). Цікавим виявилось відсоткове співвідношення рівнів негативного впливу за шкалою оцінки впливу соціальної тривожності на констатуючому етапі (таблиця 1).

Аналіз отриманих результатів показує, що серед респондентів в експериментальній групі (ЕГ) менший відсоток має середній рівень (61,5% проти 65,9%) і більший відсоток респондентів

із контрольної групи (КГ) мають низький рівень (38,5% порівняно з 34,1%).

Досліджувані, які мають високий рівень гостроти впливу тривожності, переважно виявляють недовіру до оточуючих, у них комунікація часто носить егоцентричний характер.

Респонденти ж із низьким рівнем гостроти впливу тривожності легко вступають у контакт, проявляють активність у спілкуванні, охоче включаються в спільну діяльність. Отже, досліджуваним притаманний нижчий рівень гостроти переживання тривожності.

Таким чином, діагностика на констатуючому етапі дозволила встановити, що більшість респондентів мають низький та середній рівні тривожності.

У подальшій роботі для з'ясування розбіжностей між показниками ЕГ та КГ ми використали критерій U-Манна-Уїтні для оцінки різниці між двома вибірками за будь-якою ознакою.

Встановлення розбіжностей за всіма показниками між результатами ЕГ та КГ представлені у таблиці 2.

Отримані результати статистичної обробки свідчать про те, що на констатуючому етапі емпіричного дослідження відсутні відмінності в показниках тривожності, уникнення, збудливості між досліджуваними експериментальної (ЕГ) і контрольної (КГ) груп.

Мають місце розбіжності в показниках позитивних і негативних форм поведінки досліджуваних. Це свідчить про те, що на початку нашого дослідження рівень переживання тривожності

Таблиця 1

Рівень гостроти впливу шкільної тривожності	Експериментальна група		Контрольна група	
	%	Кількість респондентів	%	Кількість респондентів
Дуже високий	0,0	0	0,0	0
Високий	0,0	0	0,0	0
Середній	61,5	18	65,9	18
Низький	38,5	12	34,1	9

Таблиця 2

Встановлення розбіжностей між показниками досліджуваних ЕГ і КГ на констатуючому етапі дослідження

Показники	Середній ранг		Показник U емп. Манна-Уїтні	Рівень значущості
	ЕГ	КГ		
Позитивні форми поведінки	19,86	12,80	63,0*	0,026, $p < 0,05$
Рівень тривожності	19,43	11,20	65,0*	0,024, $p < 0,05$
Соціальна тривожність	16,47	15,5	112,5	0,770, $p > 0,05$
«Уникнення»	15,31	16,73	131,0	0,682, $p > 0,05$
«Збудливість»	14,75	17,33	140,0	0,446, $p > 0,05$

Примітка: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$

двох груп (ЕГ і КГ) був практично однаковим, за винятком позитивних і негативних форм.

На другому, формуючому етапі ми застосували в експериментальній групі програму подолання тривожності. У процесі застосування було дотримано таких аспектів:

- психологічні (зниження напруження та сприяння емоційній розрядці);
- психотерапевтичні (допомога змінити ставлення до себе й навколишнього світу, способи спілкування, психічне самопочуття);
- технологічні (сприяння частковому виведенню мислення з раціональної сфери у сферу фантазій, що є відображенням дійсності).

На третьому, контрольному етапі дослідження ми знову продіагностували респондентів груп за допомогою обраних методик та виявили динаміку розвитку. Розглянемо результати дослідження після впровадження програми як засобу подолання соціальної тривожності підлітків. Динаміка усереднених показників за методикою «Шкала явної тривожності для дітей СМАС» (за результатами спостереження) засвідчила, що на контрольному етапі дослідження у досліджуваних ЕГ дещо підвищилися показники позитивних і зменшилися показники негативних форм прояву тривожності. У досліджуваних КГ також відбулися зміни в бік незначного підвищення показників позитивних уявлень і незначного зниження негативних уявлень [5, с. 112–116]. Відсоткова динаміка наведена у таблиці 3.

Отримані результати показали, що має місце певна динаміка на контрольному етапі дослідження як в ЕГ, так і в КГ, яка свідчать про те, що

в експериментальній групі відбулися більш суттєві зміни, ніж у контрольній групі.

Позитивні форми поведінки показали 62,5% ЕГ, що на 18,8% більше, ніж на констатуючому етапі. І, відповідно, на 18,8% зменшилися прояви негативних соціальних форм поведінки, порівняно з констатуючим етапом. У КГ зміни відбулися лише на 6,6% збільшення позитивних і зниження негативних соціальних уявлень.

Отримані результати графічно представлені на рис. 1.

Аналіз отриманих результатів свідчить, що в експериментальній групі відбулися більш якісні зміни позитивних і негативних уявлень досліджуваних ЕГ (3 дитини) порівняно з досліджуваними КГ. У контрольній групі також спостерігаються позитивні зміни, але вони незначні.

Отримані результати дослідження за шкалою оцінки тривожності наведені у таблиці 4.

Бачимо, що у досліджуваних ЕГ відбулися більш суттєві зміни за показником тривожності, порівняно з показниками досліджуваних КГ. Відсоткова динаміка представлена у таблиці 5.

Проведений аналіз свідчить про те, що у респондентів контрольної групи результати змінилися не суттєво – лише на 6,7% змінився високий і низький рівень впливу. Результати експериментальної групи зазнали більших змін: на контрольному етапі залишилося лише 12,5% з низьким рівнем впливу в експериментальній групі, це на 37,25% менше, ніж на констатуючому етапі.

На 25% змінився високий рівень, і на 7,25% підвищився середній рівень. Отримані результати представлені графічно на рис. 2.

Таблиця 3

Відсоткова динаміка форм досліджуваних контрольної та експериментальної груп за методиками «Анкетування батьків «Тест для батьків на оцінку рівня тривожності дитини» О. Захарова та анкетування вчителя «Анкета визначення рівня тривожності» Г. Лаврентьєвої, Т. Титаренко на контролюючому етапі

Форми	ЕГ				КГ			
	Констатуючий		Контрольний		Констатуючий		Контрольний	
	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть
Позитивні	43,7	7	62,5	10	46,7	7	53,3	8
Негативні	56,3	9	37,5	6	53,3	8	46,7	7

Таблиця 4

Динаміка усереднених результатів за «Шкалою оцінки впливу тривожності» на контролюючому етапі

Шкала	ЕГ (в балах)				КГ (в балах)			
	Констатуючий		Контрольний		Констатуючий		Контрольний	
	бали	рівень	бали	рівень	бали	рівень	бали	рівень
тривожність	11,9	середній	20,93	середній	11,8	середній	15,9	середній

Відсоткова динаміка за показниками рівня тривожності на контролюючому етапі

Вплив шкільної тривожності	ЕГ				КГ			
	Констатуючий		Контрольний		Констатуючий		Контрольний	
	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть	%	К-ть
Високий	12,5	2	37,5	6	20,0	3	26,7	4
Середній	43,75	7	50,0	8	40,0	6	40,0	6
Низький	43,75	7	12,5	2	40,0	6	33,3	5

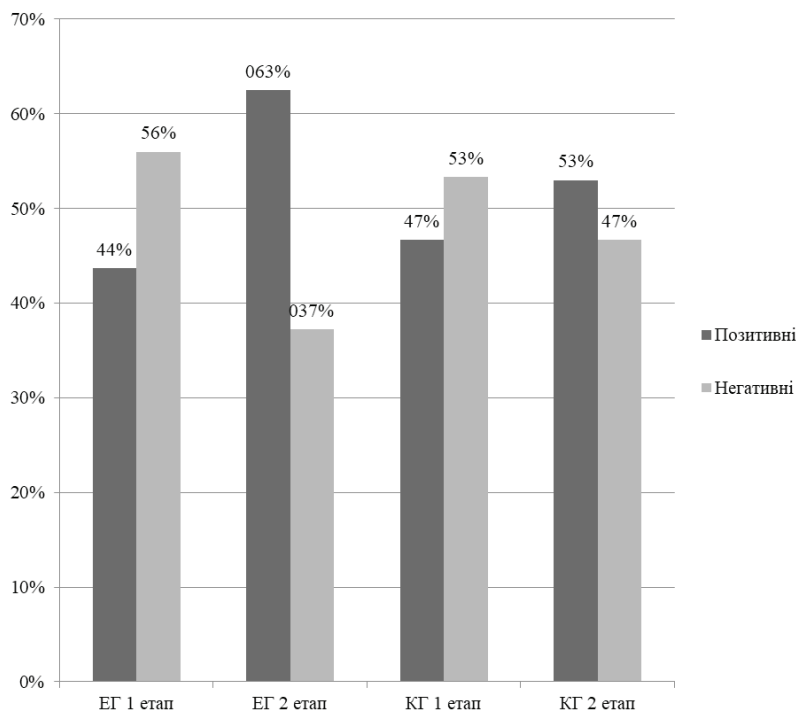


Рис. 1. Динаміка ЕГ і КГ на контрольному етапі дослідження

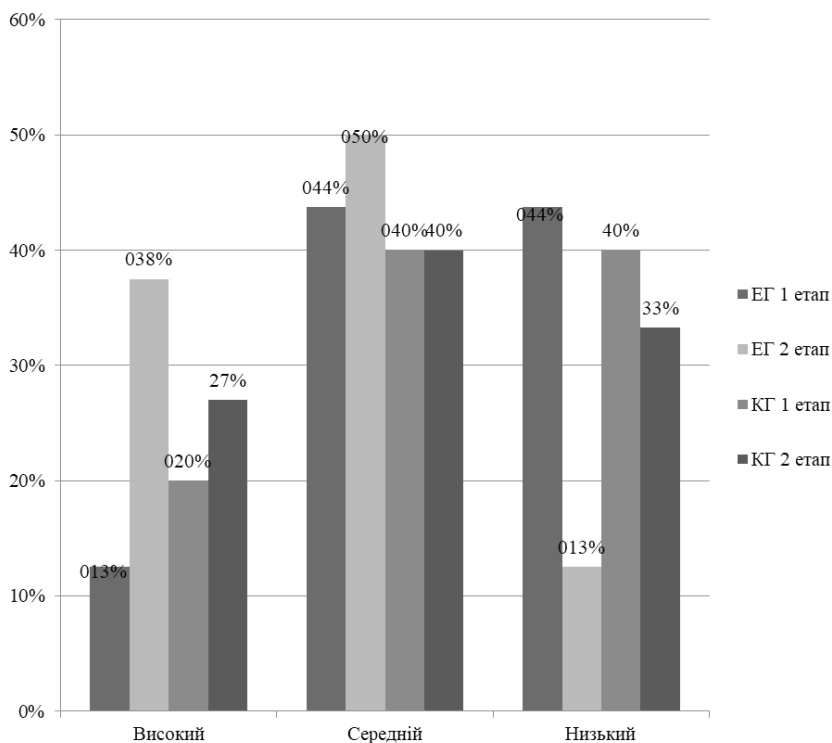


Рис. 2. Відсоткова динаміка на контрольному етапі

Такі зрушення свідчать, що досліджувані експериментальної групи демонструють тенденцію до зменшення негативного впливу тривожності на поведінку підлітка [2, с. 15].

За методикою дослідження показників тривожності представлена динаміка усереднених показників на рис. 3, де бачимо, що також відбулися зміни у досліджуваних ЕГ.

Отримані результати динаміки показали, що на контрольному етапі в ЕГ відбулися гарні зрушення – 37,5% до високого рівня, і 25,0% підвищили рівень із низького до середнього. У КГ відбулися незначні зміни – лише 13,3% підвищилися з низького до середнього рівня.

Для визначення статистично значущих відмінностей, які відбулися, для дослідження ефективності засобів психокорекції тривожності в експе-

риментальній групі (ЕГ) до і після формуючого експерименту, ми скористались непараметричним критерієм U-Манна-Уїтні. Результати наведені у таблиці 6.

Висновки: Проаналізувавши отримані результати, стає очевидним, що суттєві зміни відбулися практично у всіх показниках, що свідчить про те, що використання засобів психокорекції тривожності підлітків дає позитивні результати. На статистично значущому рівні відбулися зміни у навичках, стратегіях взаємодії тощо, а також підвищився інтеграційний показник ефективності. Таким чином, на підставі емпіричних даних можна з упевненістю говорити, що задіяні засоби психопрофілактики та психокорекції є ефективними у подоланні прояву підліткової тривожності.

Таблиця 6

Встановлення розбіжностей між показниками шкільної тривожності ЕГ на констатуючому та контрольному етапах дослідження

Показники	Середній ранг		Показник U емп. Манна-Уїтні	Рівень значущості
	ЕГ констат. етап	ЕГ контрол. етап		
Позитивні форми	15,97	17,03	136,5	0,752, p>0,05
Негативні форми	14,95	16,33	138,9	0,747, p>0,05
Інтеграційний показник	10,94	22,06	68,7**	0,001, p<0,01

Примітка: * p ≤ 0,05; ** p ≤ 0,01.

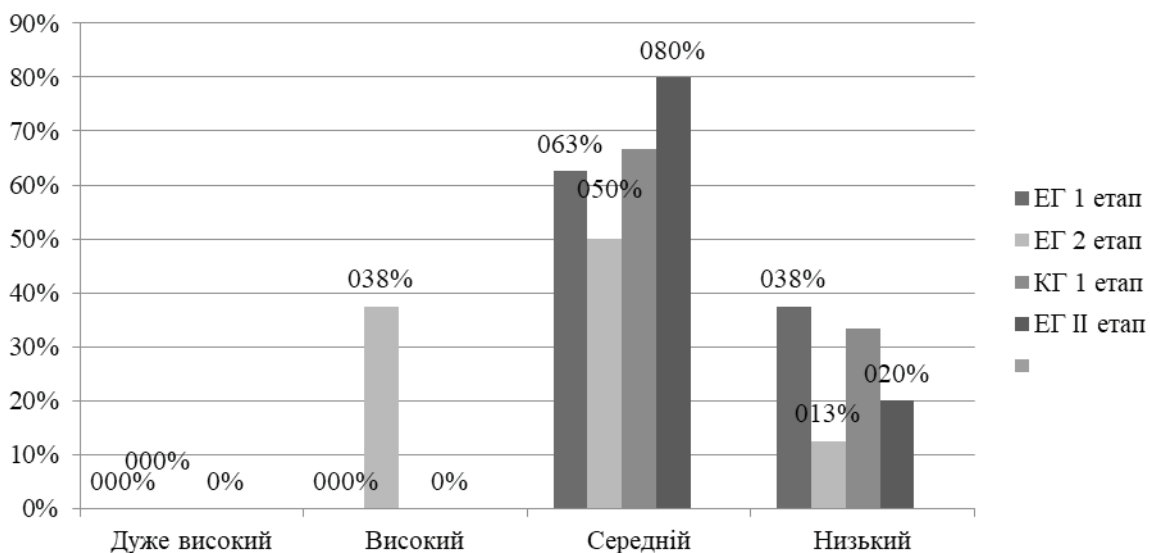


Рис. 3. Відсоткова динаміка досліджуваних ЕГ та КГ на контрольному етапі

Список літератури:

1. Барановська Я. Г. Психокорекція тривожності в підлітковому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). 314 с.
2. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. *Вісник*. № 3 (37). 2018. К. : Видавництво КІБіТ, 2018. С. 13–18.
3. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції. Суми : ВТД «Університетська книга», 2015. 384 с.
4. Максименко С. Д. Загальна психологія : навчальний посібник. Видання друге, перероблене та доповнене. Київ : «Центр навчальної літератури», 2004. 222 с.
5. Максименко С. Д., Коваль І. А., Максименко К. С., Папуча М. В. Медична психологія : підручник. К. : «Нова Книга», 2008. 520 с.
6. Матохнюк Л. О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку) : дис. ... д-ра псих. наук : Одеса: Південно-український нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, Національна академія педагогічних наук України. 2019. 527 с.
7. Мудрак І. А. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів : монографія. Луцьк : ПП Іванюк, 2014. 279 с.
8. Письмак Л. Підліткова криза: як зарадити та допомогти. Київ : «Вид. група «Шкільний світ», 2018. 152 с.
9. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник. К. : ВД «Слово», 2013. 608 с.

Shumeiko O.M. PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF THE COURSE OF ADOLESCENT ANXIETY DURING MARTIAL LAW IN UKRAINE

The relevance of the problem of the existence of connections between anxiety, as a specific reaction of an individual to situations, and adolescence is considered and substantiated. In particular, as a result of the conducted empirical research, the specific features of anxiety experienced by teenagers, as well as the psychological and physical symptoms of adolescent anxiety in the conditions of experiencing war, were identified and carefully analyzed. Based on empirical research data, an attempt is made to find optimal ways for further psychocorrection and psychoprophylaxis of adolescent anxiety, taking into account motivational and cognitive aspects. The results of the ascertaining stage of the research made it possible to reveal the state and features of anxiety experienced by adolescents. Psychological symptoms of adolescent anxiety were also analyzed. associated with martial law in the state: irritability, mood swings, feelings of guilt, shame, self-blame, sadness, difficulty concentrating, anxiety and fear, separation from others. Physical symptoms: insomnia or night terrors, fear for no reason, heart palpitations, pain, fatigue, nervousness, muscle tension. Based on the diagnostic data, a program aimed at reducing adolescent anxiety was developed, using associative metaphorical maps to reduce anxiety and stress in experiencing anxiety and finding resources through projection onto pictures of nature. The study of the effectiveness of psychoprophylaxis and psychocorrection of anxiety consisted of the study of cognitive, motivational and activity components. It was proven that preventive and corrective processes are impossible without following certain principles, namely: systematicity, cultural compatibility, continuity, personal orientation, practical orientation, integrativeness, etc. At the ascertaining stage of the research, we discovered that there are mostly negative forms of experiencing anxiety in the groups of people under study. The control stage of the study was carried out according to the same indicators, levels and methods that were used in the primary diagnosis. This stage made it possible to check the effectiveness of the formative stage and confirmed the effectiveness of the work carried out. In turn, the effectiveness of the proposed program was ensured by a comprehensive approach to the experiences and emotional manifestations of teenagers experiencing signs of anxiety during martial law.

Key words: adolescence, anxiety, martial law, fears, stress, psychoprophylactic approaches.