

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет психолого-педагогічний
Кафедра загальної та вікової психології

САМОЕФЕКТИВНІСТЬ ЯК ЧИННИК ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ
СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Кваліфікаційна робота студентки
групи ЗППм-24-2
ступінь вищої освіти: другий (магістерський)
спеціальності 053 Психологія
Куртекової Тетяни Олегівни

Керівник: кандидат психологічних наук, доцент
Халік Олена Олександрівна

ЗАПЕВНЕННЯ

Я, Куртекова Тетяна Олегівна, розумію і підтримую політику Криворізького державного педагогічного університету з академічної доброчесності. Запевняю, що ця кваліфікаційна робота виконана самостійно, не містить академічного плагіату, фабрикації, фальсифікації. Я не надавала і не одержувала недозволену допомогу під час підготовки цієї роботи. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають покликання на відповідне джерело. Із чинним Положенням про запобігання та виявлення академічного плагіату в роботах здобувачів вищої освіти Криворізького державного педагогічного університету ознайомена. Чітко усвідомлюю, що у разі виявлення у кваліфікаційній роботі порушення академічної доброчесності робота не допускається до захисту або оцінюється незадовільно.

25.10.2025

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	8
1.1. Поняття «самоефективність» у психологічній літературі	8
1.2. Тривожність як психологічний феномен	11
1.3. Психологічні особливості ранньої юності українців в умовах воєнного стану.....	16
Висновки до розділу І	20
РОЗДІЛ ІІ. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОЕФЕКТИВНОСТІ НА ТРИВОЖНІСТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	22
2.1. Організація та проведення дослідження	22
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів психодіагностичного дослідження ..	25
Висновки до розділу ІІ	30
РОЗДІЛ ІІІ. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	32
3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування необхідності розвитку самоефективності старшокласників як чинника зниження тривожності	32
3.2. Програма розвитку самоефективності як чинника зниження тривожності у старшокласників в умовах воєнного стану	35
Висновки до розділу ІІІ	38
ВИСНОВКИ	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	43
ДОДАТКИ	47

ВСТУП

Актуальність теми. Нині наше суспільство переживає складні часи, адже на території України ведуться активні бойові дії та понад три роки впроваджено воєнний стан. Сучасні реалії життя українців безумовно впливають на усі сфери життєдіяльності й спричинюють значні стресові навантаження. Старшокласники – це доволі вразлива категорія осіб, адже вони перебувають на етапі особистісного та професійного самовизначення. Стан невизначеності, стрес, порушене відчуття безпеки – усе це неодмінно матиме негативний вплив на психоемоційний стан людини, її успішність та загальне благополуччя.

У період ранньої юності відбувається формування психологічної стійкості, а розвиток самоефективності є одним з ключових факторів у подоланні стресових ситуацій. Її концепція полягає у здатності брати відповідальність за соціальні наслідки своєї поведінки, вірі у власні можливості, прагненні долати труднощі тощо. Ці та інші аспекти є особливо важливими в умовах воєнного стану. Самоефективність є і може стати дієвим способом зниження тривожності, підтримки психічного здоров'я та підвищення адаптивних можливостей старшокласників.

Тривожність, як психологічний феномен, й досі вивчається науковцями. Так ця категорія представлена у роботах З. Фрейда, К. Хорні, А. Адлера, Ч. Спілбергера, Г. Саллівана, Р. Мей, К. Іздара та інших. У сучасній українській психології ця тема є полем дослідження Н. Пов'якель, О. Халік, Н. Шевченко, А. Шамне, С. Прахової, В. Крайнюк, І. Кошлань, І. Стрілецької та інших.

Самоефективність – нова та сучасна проблема у психології. Її дослідження розпочалося наприкінці ХХ століття А. Бандурою, який вперше описав теоретико-методологічні аспекти та практичні засади, та триває досі. Проблема самоефективності активно розробляється у працях зарубіжних вчених, таких як: Дж. Капраро, Е. Лангер, Д. Сервон, Дж. Роттер та інші. Ж. Вірна, Ю. Козлецький, С. Рубінштейн, Т. Титаренко та інші деталізували зміст поняття «самоефективності» та її прояв через певні категорії, а саме – «самоконтроль», «самовизначення», «компетентність» та «здібності».

М. Гайдар, С. Максименко, Л. Сердюк та інші вивчали структуру, механізми та здатності цього поняття. А К. Бік, М. Єрусалем, Дж. Маддукс, В. Ромек, Т. Хомулеко, Р. Шварцер, М. Шеєр та інші розробили систему психодіагностичних засобів. Є.О. Могильовкін, Д. Сервон, М. Ш. Магомед-Емінов, В. Г. Ромек, Б. Альмудевер, А. Асгарі, Ф. Бастані, Дж. Капрара, С. Купер та інші вказують у своїх працях на вікові та гендерні аспекти самоефективності, її ресурси та місце у процесах регуляції поведінки.

Мета: теоретико-експериментальний аналіз самоефективності як чинника зниження рівня тривожності старшокласників в умовах воєнного стану та розробка програми розвитку самоефективності.

Завдання дослідження:

- 1) здійснити аналіз поняття «самоефективність» в психологічній літературі, визначити її характеристики та особливості у старшокласників в умовах воєнного стану;
- 2) проаналізувати проблему тривожності у науковій літературі;
- 3) провести емпіричне дослідження на виявлення взаємозв'язку самоефективності та тривожності в ранній юності в умовах воєнного стану та проаналізувати отримані результати з використанням методів математичної статистики;
- 4) розробити програму розвитку самоефективності як чинника зниження тривожності старшокласників в умовах воєнного стану.

Об'єкт дослідження: самоефективність як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості самоефективності як чинника зниження тривожності старшокласників в умовах воєнного стану.

Методи і методики дослідження:

- теоретичні: систематизація психологічних положень з обраної проблематики у науковій літературі, порівняння та узагальнення наукових даних;
- емпіричні: нами було використано наступний діагностичний інструментарій: 1) «Шкала самоефективності» Р. Шварцера

та М. Єрусалема; 2) «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна»; 3) анкета для визначення змін під час воєнного стану.

- математичні: методи описової статистики; кореляційний аналіз з використанням коефіцієнта Пірсона.

Теоретико-методологічна основа дослідження ґрунтується на наукових підходах до проблеми самоефективності та тривожності, що розроблялися представниками різних парадигм, зокрема у роботах класиків (З. Фрейд, К. Хорні, Ч. Спілбергер та ін.) і сучасних дослідників (Н. Пов'якель, О. Халік, Н. Шевченко, А. Шамне, С. Прахова та ін.).

Практичне значення полягає у необхідності глибшого теоретичного обґрунтування ролі само ефективності в структурі особистості, її взаємозв'язку з іншими особистісними рисами та психічними станами, зокрема тривожністю. На основі проаналізованих матеріалів, розробити методичних рекомендацій щодо використання концепції самоефективності у зниженні рівня тривожності старшокласників під час воєнного стану.

Апробація результатів дослідження. Подано до друку тези на II Міжнародний конгрес молодих науковців-психологів «Сучасні психологічні проблеми, викликані російською військовою агресією та шляхи їх подолання» (27-28 листопада 2025 р., м. Київ).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків та списку використаної літератури, який налічує 40 джерел; ілюстрована 5 рисунками та 3 таблицями; вміщує 3 додатки. Загальний обсяг роботи 48 с., основний текст – 46 с.

РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Поняття «самоефективність» у психологічній літературі

Упродовж останніх років у психологічній науці особливої уваги заслуговують дослідження психологічних механізмів, які впливають на процес адаптації особистості до складних умов середовища, зокрема в умовах воєнного стану. До них належить самоефективність, яка займає провідне місце у таких роботах. Адже це психологічний конструкт, що визначає ступінь упевненості особистості у власній здатності досягати поставлених цілей і здійснювати контроль над життєвими подіями.

Поняття «самоефективність» уперше ввів у науковий обіг наприкінці ХХ ст. А. Бандура в межах соціально-когнітивної теорії особистості. Згідно ній «Самоефективність – це ключовий чинник, який впливає на поведінкову мотивацію, емоційну регуляцію та когнітивну оцінку подій; переконання особистості у власній здатності організовувати й здійснювати необхідні дії для досягнення бажаного рівня виконання у певній ситуації» [35, с. 145]. Тобто, це не стає особистісне утворення чи риса характеру. Це динамічний когнітивний процес, оскільки він формується, змінюється та конкретизується упродовж усього життя.

А. Бандура у своїх фундаментальних працях виокремив три рівні самоефективності:

- низький рівень – для конкретного завдання в конкретних умовах;
- середній рівень – для групи завдань в межах однієї сфери діяльності
- загальний, або глобальний рівень – вимірює віру в особистісну само ефективність без визначення діяльності чи умов, в яких вона повинна здійснюватися [35, с. 45].

А. Бандура підкреслював, що поведінку людини можна пояснити через соціальні ситуації, які викликаються та підтримуються наслідками [34, с. 71].

Адже саме попередній досвід, соціальне оточення, вербальні повідомлення та фізіологічний стан можуть впливати на це переконання особистості. Також самоефективність є важливою для підтримки активної поведінки, особливо в екстремальних умовах.

У психологічній літературі виокремлюють три основні компоненти самоефективності, які дозволяються оцінювати її у різних контекстах:

- 1) рівень – ступінь складності завдань, які індивід вважає досяжними;
- 2) сила – інтенсивність упевненості в успішному виконанні дії. Вона може варіюватися від слабкої віри до глибоких переконань;
- 3) загальність – широта застосування переконання про власні здібності: від конкретних ситуацій до широких сфер життєдіяльності [26, с. 185].

Так, Н. Ліпінська у своїх дослідженнях наголошує на тому, що самоефективність особистості змінюється в залежності від ситуації, ураховуючи різні навички, необхідні для конкретної діяльності, наявність або відсутність інших людей, переконання в їхній здатності, а також вплив фізичного стану: втому, тривогу, апатію або пригніченість [18, с. 54].

Самоефективність ґрунтується на основі чотирьох джерел, кожне з яких має свій специфічний вплив на її розвиток:

- 1) особистий досвід успіху – повторювані ситуації успішного подолання труднощів створюють стійку переконання в ефективності власних дій. Це найпотужніше джерело само ефективності, адже коли людина успішно виконує завдання, долає труднощі та досягає бажаних результатів, це зміцнює її віру у власні здібності;
- 2) спостереження за діями інших, особливо тих, хто подібний до суб'єкта за віком, статтю або соціальним статусом. Коли людина бачить, що хтось подібний до неї успішно справляється із завданнями, це змінює її переконання, що вона теж здатна на це. Ефективність цього джерела залежить від ступеня схожості з моделлю та складності завдання;
- 3) вербальні переконання, підкріплені з боку значущих осіб – це словесні заохочення. Однак ефективність його обмежена: воно не може

замінити реальний успіх, і якщо обіцянки не підкріплюються досвідом, воно втрачає свою силу;

- 4) фізіологічні та емоційні стани, які є індикаторами готовності до дій: надмірна тривога, соматичне напруження чи навпаки – емоційна рівновага. Розуміння того, що фізіологічне збудження є нормальним, а не є ознакою слабкості, може допомогти керувати ним та підвищити самоефективність [26, с. 95].

Проблема самоефективності активно розробляється і у вітчизняній науковій психології. Українські психологи-науковці це питання активно розробляють у широкому діапазоні контекстів, що свідчить про багатогранність та важливість цієї теми для різних сфер життя. Зокрема, значна увага приділяється концептуалізації самоефективності, уточненню її визначення та розмежування від суміжних понять.

Наприклад, Т. І. Кремшина вивчає самоефективність у педагогічній діяльності. Вона підкреслює її вплив на ефективність навчання, формування мотивації та професійне зростання викладацького складу [7, с. 245]. Адже розвинене почуття власної самоефективності є ключовим фактором для здатності долати професійні виклики та пошуку ефективних рішень у складних ситуаціях.

І. В. Брунова-Калісецька вивчає роль самоефективності у процесах культурної адаптації, що є дуже важливим для внутрішньо-переміщених осіб та біженців [4, с. 28]. Інша науковця, І. В. Михайлова, досліджує самоефективність як особистісну детермінанту турботи про себе [19, с. 103]. Вона підкреслює, що віра у власну спроможність є важливою для загального благополуччя. У контексті сімейного благополуччя Т. М. Зелінська аналізує самоефективність у батьківських ролях [12, с. 37]. У її роботах показано як віра значущих дорослих впливає на розвиток дітей та психологічний клімат у родині. Самоефективність також досліджує як амбівалентність атитюдів А. Е. Хурчак, що дозволяє глибше зрозуміти її вплив на внутрішні суперечності та здатності долати конфлікти [28, с. 249].

Загалом, розвиток самоефективності особистості залежить від формування когнітивних вмінь, таких як: будування власної поведінки, набуття досвіду, використання вербального самонавіювання і переконання, а також уміння гнучко входити у стан фізичного та емоційного підйому для досягнення успіху. Як зазначає А. Бандура, це утворення відіграє провідну роль у когнітивній модуляції емоційного реагування на загрозові події: особа з високим рівнем віри у власні сили схильна інтерпретувати стресові події як керовані [7, с. 185].

Надалі у своїй роботі, ми розумітимемо поняття самоефективності, як цілісне особистісне утворення, яке поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові аспекти, інтегрує досвід особи та визначає ефективність адаптації до мінливих умов середовища.

1.2. Тривожність як психологічний феномен

Тривожність – одне із головних понять сучасної психологічної науки, що постійно знаходиться у полі зору науковців. Так, ця проблема широко представлена у різних психологічних напрямках та дослідженнях зарубіжних та вітчизняних дослідників. Адже тривожність є однією зі складних, багатогранних психологічних феноменів, що охоплює як емоційні, так і когнітивні, поведінкові та фізіологічні компоненти.

У науковій літературі тривожність розуміється як індивідуальна психологічна особливість, що проявляється у стійкій схильності людини часто та інтенсивно переживати стан тривоги навіть у ситуаціях, які об'єктивно не несуть загрози. Зазвичай, це формується під впливом індивідуального досвіду, виховання, соціального оточення та, у деяких випадках, генетичних факторів. Тобто людина, має певні особливості, що визначають її типове реагування на дію подразника, що психологічно сприймається як загрозливий. Тривожність характеризується специфічною структурною організацією, функціональними, динамічними та варіативними властивостями, виявляє зв'язок з різними утвореннями психіки.

У своїй роботі ми спиратимемося на попереднє визначення поняття. Однак, цікаво дослідити та розглянути, як інші науковці підходять до розгляду цього психологічного феномену.

Тривожність як психологічний феномен вивчається у багатьох психологічних школах, кожна з яких пропонує своє трактування поняття, механізмів виникнення та проявів. Розгляньмо таблицю 1.2.1. «Трактування поняття «тривожність» у зарубіжних наукових психологічних працях» [31, 35, 36, 38]:

Табл. 1.2.1.

Трактування поняття «тривожність» у зарубіжних наукових психологічних працях

Психологічна школа	Визначення поняття
Психоаналіз та необіхевіоризм	Тривожність – це: 1) вроджений захисний механізм, що є проявом інстинкту самозбереження і дозволяє чинити спротив деструктивному впливу підсвідомого; 2) результат травми народження, яка проявляється у вигляді постійного хвилювання у небезпечній ситуації протягом життя; 3) наслідок порушення емоційних зв'язків із батьками, що знижує у дитини почуття підтримки і захисту.
Індивідуальна концепція А. Адлера	Тривожність – це невротичний стан, який людина переживає у зв'язку із комплексом власної неповноцінності. Тривожність призводить до соціальної дезадаптації, пасивності, інтроверсії та негативно впливає на здатність бути успішним

Біхевіоризм	Тривожність – це набута реакція, що формується в процесі наuczіння.
Когнітивні теоретики	Тривожність – це результатом дисфункціональних когнітивних процесів, таких як негативні автоматичні думки (НАДи), когнітивні викривлення та ірраціональні переконання. Дослідники акцентують увагу на ролі мислення та інтерпретації подій у виникненні та підтримці тривожності.

Американський психолог Ч. Спілбергер визначає тривожність, як «особистісну рису, що характеризується схильністю людини сприймати широкий діапазон об'єктивно нешкідливих обставин як загрозливі та реагувати на них станом тривоги, інтенсивність якої не відповідає об'єктивній небезпеці» [41, с. 34]. Тобто, індивід з високим рівнем тривожності може постійно відчувати занепокоєння з приводу буденних подій, які більшість людей сприймають нейтрально.

Тривожність вирізняється типологічними парними властивостями такими як:

- особистісна (стійка якість, типовий спосіб реагування на загрозу) і ситуативна (конкретна, динамічна реакція);
- нормативна – ненормативна (невротична);
- відкрита – прихована;
- конструктивна – деструктивна;
- загальна – специфічна.

Українські вчені-психологи також активно розробляють тему тривожності як стійкого особистісного утворення. Так наприклад, О. Халік вважає, що «тривожність – це така особистісна властивість, яка формується в ході онтогенезу і виявляється у готовності індивіда до емоційного

напруження та негативного переживання подій, суб'єктивно значимого характеру. Це стійка особистісна риса, яка реалізується у константних формах поведінки, переважно компенсаторної та захисної спрямованості» [26, с. 7]. Варто також додати, що тривожність проявляється як різні афективні реакції, але найвагоміший зв'язок спостерігається із емоціями тривоги та страху.

О. Петрунько у своїх дослідженнях зазначає, що «тривожність є стійкою особистісною характеристикою, що визначає індивідуальний поріг чутливості до стресових чинників та впливає на формування когнітивних схем інтерпретаційних подій» [21, с. 138]. Тобто, люди з високим рівнем тривожності схильні перебільшувати небезпеку, катастрофізувати та негативно оцінювати майбутні події.

І. Блохіна вважає, що «у структурі особистісного функціонування тривожність виконує неоднозначну роль» [2, с. 83]. З одного боку, науковця вказує на її позитивні функції, а саме: сигнально-орієнтувальну, адаптивну, стимуляційну, прогностичну та інтегративну. Вони дозволяють людині своєчасно реагувати на виклики і, таким чином, гармонійно відчувати себе у сучасному середовищі. З іншого – вона підкреслює її негативне значення та деструктивний вплив на фізичне і психологічне здоров'я.

У структурі тривожності науковці традиційно виокремлюють такі три основні компоненти:

- 1) когнітивний – «охоплює процеси аналізу і самоаналізу в екстремальній та кризовій ситуації, систему знань про загрози та їх наслідки, уявлення про несприятливі варіанти розвитку подій тощо»;
- 2) афективний – включає емоції та психічні стани, які вказують на ставлення індивіда до дії стрес-факторів. О. Халік зауважує: «Тривожність як типовий спосіб реагування на загрозу дозволяє перебачити емоційний стан і поведінку у схожих небезпечних ситуаціях»;
- 3) конативний – відображає систему реакцій на вплив потенційно тривожного подразника. О. Волощук в даному контексті виокремлює два типи конотацій: «... активний, що передбачає застосування копінг-

ресурсу, закріплений в стратегіях подолання; і пасивний, який виявляється в реакціях захисту та уникання» [2, 7, 25].

Тривожність може виявлятися на різних рівнях, охоплювати широкий спектр реакцій, які взаємопов'язані та посилюють одна одну. Наприклад:

- когнітивний рівень – характеризується постійним занепокоєнням, песимістичними думками, румінаціями, труднощами з концентрацією уваги, погіршенням пам'яті, надмірною чутливістю до критики, очікуванням невдачі тощо;
- емоційний рівень – відчуття внутрішнього неспокою, напруги, страху, дратівливості, паніки, почуття безпорадності, пригніченості, нервозності, апатія, відчуття «кому в горлі» або «метеликів у шлунку» тощо. Емоційні прояви тривожності можуть бути настільки сильними, що призводять до панічних атак;
- поведінковий рівень – виявляється в уникненні ситуацій, що викликають тривогу, скутості рухів, нерішучості, імпульсивності, підвищеній реактивності на зовнішні стимули, порушення сну тощо;
- фізіологічний рівень – супроводжуються активацією симпатичної нервової системи, що призводить до таких симптомів, як прискорене серцебиття, підвищений артеріальний тиск, пітливість, тремтіння кінцівок, м'язове напруження тощо.

У психології розрізняють декілька видів та форм тривожності:

- ситуативна тривога (стан тривоги) – тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну, об'єктивно загрозливу або суб'єктивно стресову ситуацію. Це нормальна та адаптивна реакція, яка мобілізує ресурси організму, підвищує пильність та готує до дії;
- особистісна тривожність (власне тривожність) – стійка характеристика особистості, що виявляється у схильності до частих та інтенсивних переживань тривоги у різних, часто об'єктивно незагрозливих ситуаціях;

- шкільна тривожність – специфічна форма тривожності, що виникає у дітей та підлітків через навчальну діяльність та взаємодію у шкільному середовищі;
- соціальна тривожність – характеризується страхом занепокоєння у соціальних ситуаціях, особливо тих, де можлива оцінка з боку інших людей;
- генералізована тривожність – хронічний, неспецифічний стан тривоги, який не пов'язаний з конкретним об'єктом чи ситуацією.

Отже, тривожність – багатоаспектний психологічний феномен, який є вродженою схильністю чи набутою рисою особистості, а також динамічним станом, що активно реагує на соціальна та екзистенційні виклики.

1.3. Психологічні особливості ранньої юності українців в умовах воєнного стану

Рання юність, або старший шкільний вік – це період життя людини, який триває впродовж 15 – 18 років. Також це один із найскладніших та найважливіших періодів у житті людини. Адже саме тоді відбуваються інтенсивні психологічні, соціальні та когнітивні зміни, що закладають фундамент для дорослого життя. У цей період відбувається завершення біологічного статевого дозрівання, формування новоутворень, характерних для особистості дорослої людини.

Рання юність характеризується кількома основними напрямками, які, власне й визначають специфіку розвитку особистості у цей період. Науковці визначають такі основні новоутворення раннього юнацького віку [1, с. 56] (рис. 1).

Однак, воєнний стан, який наразі діє на території України є травматичним досвідом, що значно впливає на всі аспекти життя підлітків, посилюючи існуючі виклики та створюючи нові. Це домінуючий чинник, який впливає на все та ускладнює проходження нормативних криз розвитку особистості.



Рис. 1. Новоутворення раннього юнацького віку

Так, центральним психосоціальним завданням раннього юнацького віку, за Е. Еріксоном, є формування ідентичності (Я-концепції). Підлітки проходять складний процес інтеграції попереднього досвіду, самопізнання та самовизначення, що включає усвідомлення своїх здібностей, інтересів, моральних переконань, статевої та соціальної ідентичності [6, с. 285]. Вони активно експериментують з різними соціальними ролями, стилями поведінки. Це може проявлятися в нестабільності настрою, пошуку власного стилю, виборі ідеалів для наслідування, а також критичному ставленні до авторитетів та прагненні до самостійності.

Однак, зараз Я-концепція українських підлітків зазнає чуттєвих трансформацій. Адже постійна загроза життю, втрата домівок, розлука з близькими, зміна соціального статусу підривають ґрунт самосвідомості. Невизначеність може призвести до дифузії ідентичності, коли підліток не може сформувати цілісний образ себе або до передчасної ідентичності, коли він «чіпляється» за одну роль (наприклад, «жертва»). Паралельно може формуватися «воєнна ідентичність», тісно пов'язана з військовими подіями, наприклад: патріот, волонтер, вимушений переселенець, дитина війна тощо. Така ідентичність може бути і джерелом стійкості, смислу та активності, і джерелом травми, стигматизації та внутрішніх конфліктів.

У цей період відбувається значний розвиток когнітивної сфери. За Ж. Піаже, на цьому етапі завершується перехід до формально-логічного мислення, що дозволяє підліткам оперувати абстрактними поняттями, мислити гіпотетично-дедуктивно, будувати складні логічні ланцюжки, аналізувати наслідки своїх дій, розглядати різні перспективи та висувати припущення [6, с. 145]. Це відкриває нові можливості для навчання та розв'язання проблем. Зростає здатність до саморефлексії, інтроспекції, критичного аналізу інформації, що одзволяє більш глибоко осмислювати світ та себе. Підлітки стають більш здатними до довгострокового планування майбутнього, вибудовування складних стратегій, що є важливим для академічного успіху, вибору професії та формування життєвих цілей.

Та постійний стрес, тривога, хронічна втома, повітряні тривоги, відключення світла, дистанційне навчання значно погіршують здатність до концентрації уваги, запам'ятовування та відтворення інформації. Здатність до довгострокового планування та формально-логічного прогнозування, що є важливою характеристикою цього віку, загострюються в умовах тотальної невизначеності та відсутності передбачуваності. Крім того, загострюються когнітивні викривлення, такі як катастрофізація, надмірне узагальнення негативного досвіду, чорно-біле мислення. Підлітки можуть сприймати світ як виключно небезпечне місце.

Провідною сферою соціалізації у ранньому юнацькому віці є однолітки, які часто відіграють більш значну роль, ніж сім'я. Підлітки шукають прийняття, розуміння, підтримку та підтвердження власної цінності у колі ровесників, що є джерелом соціального порівняння та формування самооцінки. Формуються міцні дружні зв'язки, іноді романтичні стосунки, які відрізняються глибиною та ідентичністю [24, с. 345]. Це період інтенсивного спілкування, освоєння соціальних ролей, норм та цінностей.

Та через воєнний стан зміни відбуваються і у соціальному розвитку та відносинах з однолітками. Вимушена міграція, зміна шкіл призводять до розриву існуючих соціальних зв'язків, адже для підлітків провідною сферою соціалізації є група однолітків. Це може спричинити соціальну ізоляцію,

самотність, труднощі з адаптацією у новому середовищі, формування соціальної тривожності та відстороненості. Однак, воєнний стан може сприяти формуванню сильніших, глибших зв'язків з тими, хто поруч. У комунікації підлітки можуть стати більш замкнутими. Накопичена напруга, страх, гнів та фрустрація можуть проявлятися у підвищеній агресивності та конфліктах з однолітками та дорослими.

Період ранньої юності – це вік активного професійного самовизначення. Адже підлітки починають серйозно задумуватися про майбутню професію, обирають предмети для поглибленого вивчення, визначають шлях для вступу [24, с. 385]. Воєнний стан також спричиняє деформацію професійного самовизначення – відбувається зміщення пріоритетів. Це може призводити до відмови від попередніх мрій та інтересів. Неможливість реалізації попередніх планів викликає фрустрацію, розчарування та відчуття безпорадності.

Емоційна сфера та вольова регуляція ще продовжують свій розвиток у період старшого шкільного віку. Хоча емоційна нестабільність може зменшуватися, однак юнаки та юначки все ще схильні до перепадів настрою, інтенсивних переживань, пов'язаних з пошуком себе, взаєминами, майбутнім. Розвивається саморегуляція, здатність контролювати свої емоції та поведінку, з'являється більш глибоке розуміння та переживання моральних почуттів.

Та на тлі воєнних дій емоційна сфера та вольова регуляція зазнають значних випробувань. Відбувається зростання рівня тривожності та депресивних станів серед підлітків [16, с. 155]. Це проявляється у постійному занепокоєнні, панічних атаках, апатії, втрат інтересу до життя, порушеннях сну та апетиту. Деякі підлітки можуть розвинути захисні механізми емоційного оніміння або алекситимії, коли вони перестають відчувати сильні емоції, щоб уникнути болю, що може призвести до нездатності розпізнавати та описувати власні емоції. Хронічний стрес та психічне виснаження можуть призвести до порушення вольової регуляції, труднощів із самоконтролем, імпульсивності, апатії, прокрастинації.

Відбувається активне формування ціннісно-смислової сфери. Підлітки розмірковують над філософськими питаннями. Вони прагнуть знайти свою місію, місце у світі, що може бути пов'язано з ідеалізмом, юнацьким максималізмом тощо. Формується особистісна система цінностей, що стають основою світогляду та життєвих принципів, які керуватимуть їхньою поведінкою у дорослому житті.

Старшокласники, як специфічна вікова група, демонструють вразливість до стресу через поєднання вікових кризових змін, освітнього навантаження, невизначеності щодо майбутнього та впливу травматичного інформаційного середовища. Як наслідок, у структурі їхнього емоційного стану переважають ознаки тривожності, емоційної нестабільності, дратівливості, що сильно впливає на навчальну діяльність, міжособистісні взаємовідносини та загальну адаптацію.

Рання юність в умовах воєнного стану є періодом екстремальних викликів, що вимагають від підлітків надзвичайних адаптивних зусиль. Всі ключові психологічні новоутворення цього віку – ідентичність, когнітивні здібності, соціальні взаємодії, професійні прагнення та ціннісно-смилова сфера – зазнають значної трансформації. Розуміння цих особливостей є критично важливим для розробки ефективних психологічних інтервенцій, що сприятимуть зниженню тривожності у старшокласників.

Висновки до розділу I

Феномен самоефективності займає одне з провідних місць у сучасній психологічній науці. Уперше це поняття було введено в науковий обіг А. Бандурою у межах соціально-когнітивної теорії. Подальший розвиток концепції самоефективності знайшов відображення у працях Р. Шварцера та М. Єрусалема, які розглянули її як універсальну характеристику впевненості людини у здатності долати труднощі та контролювати життєві обставини.

Дослідження сучасних вітчизняних джерел показало, що у підлітковому та юнацькому віці самоефективність впливає на здатність до самоконтролю,

рівень відповідальності, ініціативності та сформованість внутрішнього локус контролю. Вона забезпечує активну життєву позицію, сприяє розвитку впевненості у власних силах і допомагає долати невизначеність, яка супроводжує процес особистісного становлення старшокласників.

Теоретичний аналіз проблеми тривожності дозволив з'ясувати, що це складне психічне утворення, яке охоплює когнітивні, емоційні та фізіологічні аспекти реагування. Згідно до концепції Ч. Спілбергера виокремлюють ситуативну тривожність як тимчасовий емоційний стан і особистісну тривожність як стійку властивість особистості. Для підліткового віку характерним є підвищення рівня тривожності, що зумовлено різними життєвими факторами. У сучасних умовах ці чинники посилюються під впливом воєнних дій, нестабільності та невизначеності, що підвищує ризик емоційних порушень серед старшокласників.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ САМОЕФЕКТИВНОСТІ НА ТРИВОЖНІСТЬ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Організація та проведення дослідження

У своїй роботі ми поставили за мету дослідити самоефективність як чинник зниження рівня тривожності старшокласників в умовах воєнного стану.

Для досягнення мети дослідження були поставлені наступні завдання:

- 1) дібрати комплекс діагностичного інструментарію, що досліджує самоефективність як чинник зниження рівня тривожності в умовах воєнного стану;
- 2) провести психодіагностичне дослідження;
- 3) здійснити математичну обробку (первинну та статистичну) отриманих даних;
- 4) представити результати, надати їм інтерпретацію та психологічний аналіз.

Дослідження рівня самоефективності як чинника зниження рівня тривожності старшокласників в умовах воєнного стану проводилося протягом двох місяців на базі 10-11 класів КЗО «Криворізький ліцей «Гранд» ДОР».

Емпіричне дослідження проводилося в три етапи: 1) підготовчий; 2) діагностичний; 3) аналітико-інтерпретаційний.

Перший, підготовчий, етап передбачав аналіз науково-методичної літератури щодо теми дослідження та вибір адекватних методів та методик, які відповідають меті та завданням кваліфікаційної роботи. При підборі діагностичного інструментарію ми керувалися критеріями валідності та надійності.

У своїй роботі ми використали такий діагностичний інструментарій:

- 1) «Шкала самоефективності» (Р. Шварцер та М. Єрусалем);
- 2) «Шкала тривожності» Спілбергера-Ханіна;

3) анкета для визначення особистісних змін старшокласників під час воєнного стану.

Основним завданням другого, діагностичного, етапу було проведення психодіагностичного дослідження за допомогою дібраних методик. Емпіричне дослідження проводилося он-лайн за допомогою додатку Google Forms.

На аналітико-інтерпретаційному етапі здійснювалася обробка даних методами кількісного та якісного аналізів, а також їх психологічна інтерпретація. Математико-статистичні процедури обробки результатів дослідження проводилися із використанням комп'ютерної програми Microsoft Excel for Microsoft Windows з розширенням пакету математичної статистики SPSS 21.0 for Windows.

Як було зазначено вище, для дослідження ми взяли «Шкалу самоефективності» Р. Шварцера та М. Єрусалема. Ця методика дозволяє вивчити впевненість людини щодо її потенційної здатності організувати та здійснити власну діяльність, необхідну для досягнення певної мети.

Респондентам пропонується прочитати десять тверджень та обрати ту, відповідь, яка підходить найбільше щодо ефективності діяльності. Позначення клітини відповідає таким показникам:

- 1 – абсолютно невірно;
- 2 – скоріше невірно;
- 3 – скоріше вірно;
- 4 – абсолютно вірно.

Отримати результати за шкалою само ефективності можна завдяки складанню балів за всіма твердженнями. Бали можна інтерпретувати таким чином:

- 36 – 40 балів – високий рівень самоефективності;
- 30 – 35 балів – рівень вище за середній;
- 25 – 29 балів – середній рівень;
- 20 – 24 бали – рівень нижчий за середній;
- 19 і менше балів – низький рівень.

Текст опитувальника «Шкали само ефективності» Р. Шварцера та М. Єрусалема.

Для дослідження рівня тривожності у даний момент (реактивна тривожність) та особистісної тривожності нами було використано «Шкалу тривоги» Спілбергера-Ханіна. Опитувальник складається з двох блоків: А – шкала самооцінки реактивної тривожності та Б – шкала самооцінки особистісної тривожності.

Респондентам пропонується спочатку уважно прочитати наведені твердження у бланці А та обрати відповідний варіант залежно від того, як себе відчуває дитина в даний момент. Оцінити пропонується за шкалою, де:

- 1 – ні, це не так;
- 2 – мабуть, так;
- 3 – вірно;
- 4 – цілком вірно.

Наступним кроком необхідно опрацювати бланк Б. Респондентам варто прочитати кожне твердження та обрати той варіант, який відповідає тому, як підліток чи підлітка відчуває себе зазвичай. Оцінити пропонується за шкалою, де:

- 1 – ні, це не так;
- 2 – мабуть, так;
- 3 – вірно;
- 4 – цілком вірно.

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами:

$$РТ = \sum 1 - \sum 2 + 50,$$

де $\sum 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $\sum 2$ – сума інших закреслених цифр 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

$$ОТ = \sum 1 - \sum 2 + 35,$$

де $\sum 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40; $\sum 2$ – сума інших цифр за пунктами 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки:

- 0 – 30 балів – низький рівень тривожності;
- 31 – 45 балів – середній рівень;
- вище 45 балів – високий рівень.

Також у межах дослідження нами було розроблено анкету для визначення особистісних змін у підлітків під час воєнного стану. Вона складається із 6 питань та дозволяє визначити психоемоційні стани, відчуття, переживання тощо.

Текст авторської анкети наведено у Додатку А.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів психодіагностичного дослідження

До опитування щодо визначення взаємозв'язку між рівнем самоефективності та показниками тривожності було залучено 40 старшокласників. До уваги бралися також стать та вік респондентів. Вік досліджуваних коливався у діапазоні від 15 до 17 років, серед яких 45 % становили чоловіки та 55 % – жінки (рис. 2.2.1. Розподіл респондентів за статтю).

На початку нами було проведене анкетування, що спрямоване на виявлення суб'єктивних оцінок старшокласниками власного психоемоційного стану, особливостей переживання подій воєнного часу, навчальної мотивації та почуття безпеки. Вона містила як закриті, так і відкриті запитання, що дозволяє поєднати кількісні та якісні дані.

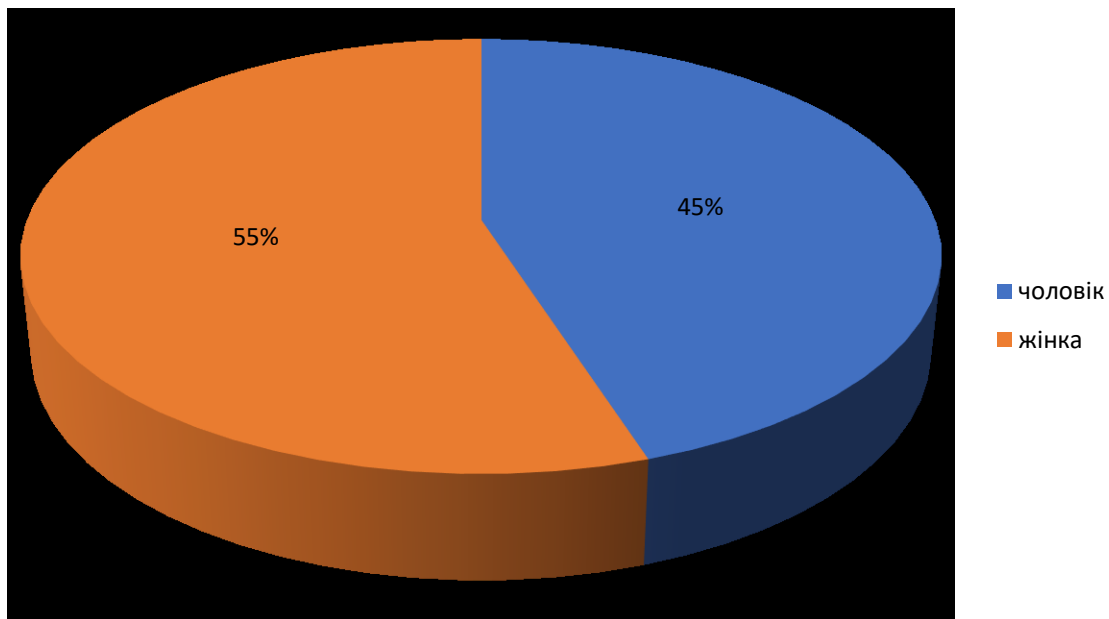


Рис. 2.2.1 Розподіл респондентів за статтю

Отже, провівши аналіз отриманих результатів, ми побачили, що переважна більшість респондентів відзначають суттєві зміни у власному емоційному стані. Поглянувши більш детально, можемо побачити, що 70 % опитаних повідомили про підвищення рівня емоційного напруження; 62,5 % – про зниження почуття безпеки; 57,5 % – про труднощі з концентрацією уваги, а 45 % – про порушення сну. Однак, поруч з цими показниками, помічаємо тенденцію, що 32, 5 % старшокласників вказали, що за останній рік стали відповідальнішими, стійкішими до стресу та впевненішими у собі. Отримані дані можна побачити у вигляді діаграми (рис. 2.2.2. Зміни у емоційному стані старшокласників під час воєнного стану).

Провівши анкетування, ми можемо зазначити, що такі результати вказують на те, що з одного боку, спостерігається підвищення рівня тривожності та втоми, а з іншого – тенденція до психологічної адаптації та зростання суб'єктивного відчуття внутрішньої опори. Це цілком закономірно, адже адаптивна перебудова в підлітковому віці відбувається через мобілізацію внутрішніх ресурсів, одним із яких є самоефективність. Актуалізація психологічних ресурсів саморегуляції – головна умова збереження емоційної рівноваги старшокласників.

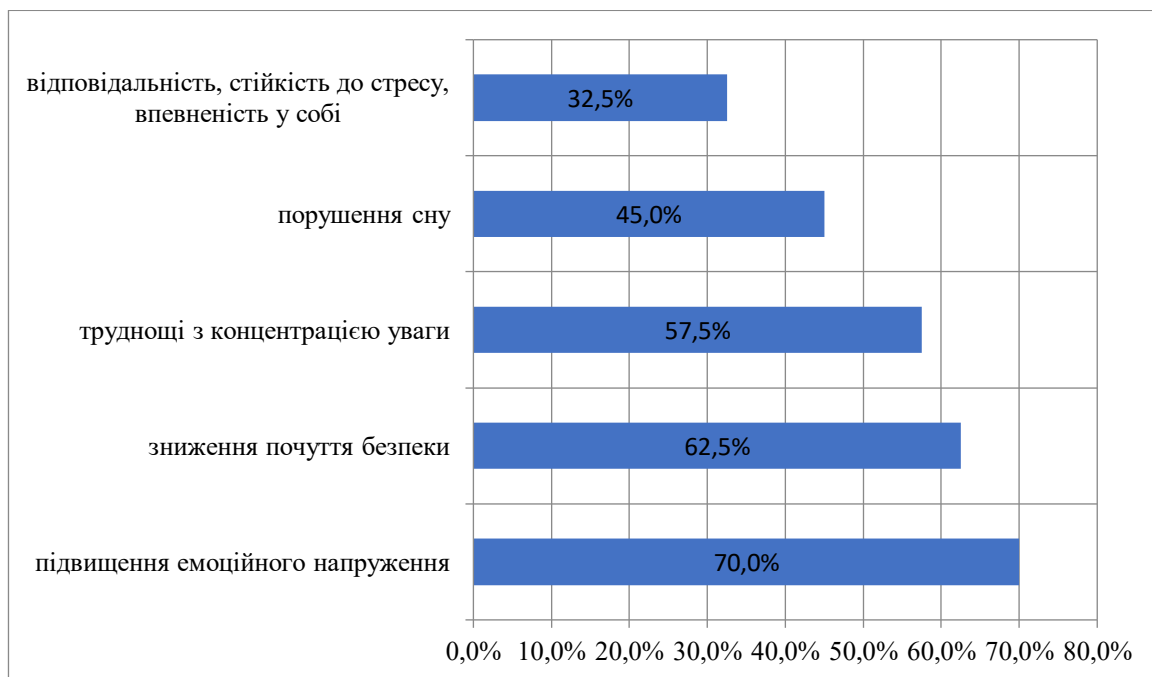


Рис. 2.2.2. Зміни у емоційному стані старшокласників під час воєнного стану

Для того, щоб перевірити отримані результати ми додатково дослідили рівень самоефективності за методикою Р. Шварцера та М. Єрусалема. Загальний показник групи вказує на те, що досліджувані знаходяться на рівні вище середнього (26,8 балів). Відповіді варіювалися від 18 до 36 балів, а стандартне відхилення (SD) становить 5,2.

Ми вважаємо за потрібне порівняти отримані показники у дівчат та хлопців. То ж бачимо, що рівень ефективності у юнаків дорівнює 27,6 балів, а у юначок – 25,9. Це дозволяє нам припустити, що соціальний контекст та особливості гендерної соціалізації підлітків впливають на їх віру у себе.

Табл. 1.

Показники самоефективності старшокласників (n=40)

Респонденти	М	SD	min	Max
Загальна вибірка	26,8	5,2	18	36
Юнаки	27,6	5,0	19	36
Юначки	25,9	5,4	18	34

Варто зазначити, що загалом більшість старшокласників (47,5 %) мають середній рівень самоефективності, 35 % – високий та 17,5 % – низький.

Це вказує на те, що сучасні підлітки схильні до поступового розвитку впевненості у власних силах при нестабільних соціальних умовах.

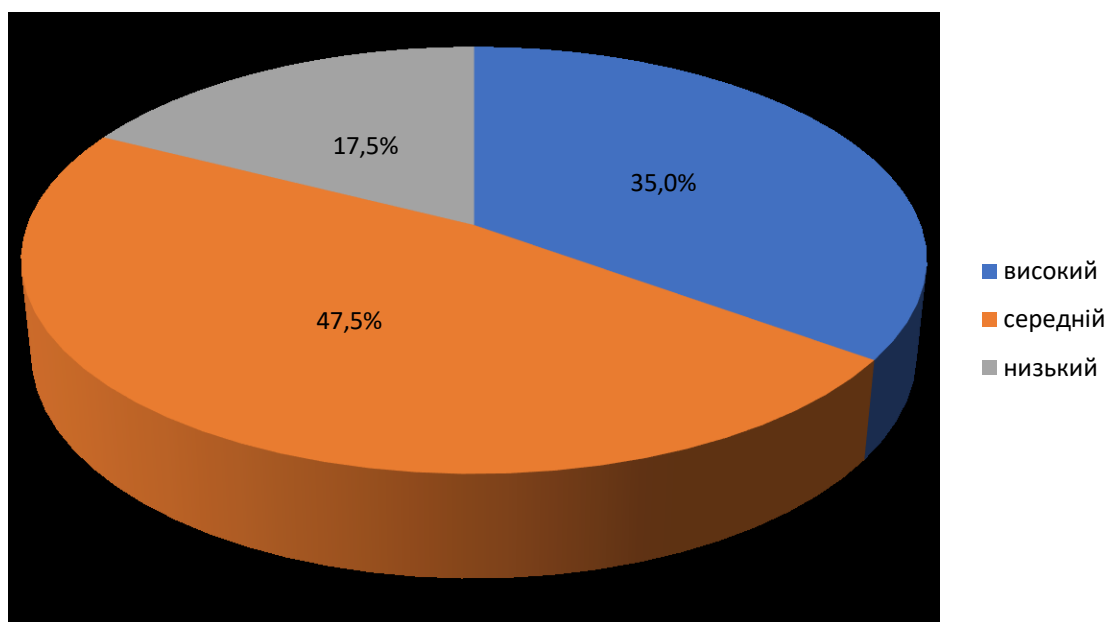


Рис. 2.2.3. Рівень загальної самоєфективності серед старшокласників

Наступною методикою, яку ми використали для дослідження була «Шкала тривожності» Спілбергера-Ханіна. Завдяки ній, з'ясовано, що показники ситуативної тривожності коливалися в межах 29-58 балів ($M=42,1$; $SD=7,4$). Це вказує на підвищений рівень. А особистісна тривожність ($M=46,5$; $SD=8,2$) знаходиться на високому рівні:

Табл.2.

Показники тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна

Тип тривожності	M	SD	min	Max
Ситуативна	42,1	7,4	29	58
Особистісна	46,5	8,2	31	61

Отримані дані засвідчують, що 60 % респондентів мають високий рівень тривожності, 25% – середній рівень та 15% – низький. Можемо дійти висновку, що підлітковий вік є сенситивним до переживання тривожних станів, особливо за умов невизначеності та соціальної нестабільності:

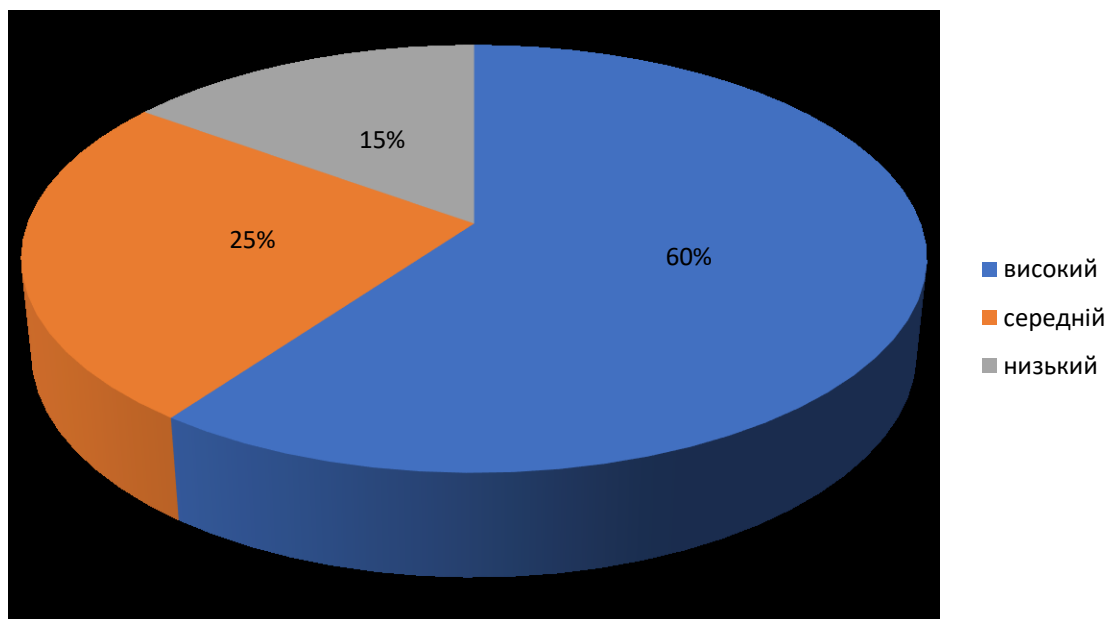


Рис.2.2.4. Розподіл рівня особистісної тривожності серед старшокласників

Задля визначення взаємозв'язку між показниками самооефективності та тривожності нами був проведений кореляційний аналіз Пірсона. Отримані результати наведені у таблиці нижче:

Табл.3.

Кореляційні зв'язки між показниками самооефективності та тривожності (n=40)

Показники	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність
Загальна самооефективність	-0,47**	-0,52**
Юнаки	-0,44**	-0,5**
Юначки	-0,39*	-0,46**

Примітки: * $p < 0,05$; ** $p < 0,01$

Отже, отримані дані можуть свідчити про статистично значущі негативні кореляції між самооефективністю та ситуативною й особистісною тривожностями. Ми бачимо, що чим вищий рівень віри у власні сили, тим нижчим є рівень як ситуативної, так і особистісної тривожності. І навпаки. Найбільш виражений кореляційний зв'язок простежується між загальною самооефективністю та особистісною тривожністю ($r = -0.52$; $p < 0.01$).

Такі результати дозволяють сказати, що самооефективність – це такий чинник, який послаблює інтенсивність тривожних переживань у підлітків,

сприяє кращій емоційній регуляції та підвищенню психологічної стійкості в умовах воєнного стану.

За результатами емпіричного дослідження, ми можемо стверджувати, що самоефективність старшокласників є важливим фактором емоційного благополуччя. Вона не тільки зменшує прояви ситуативної тривожності, але й запобігає формуванню стійких негативних переконань, які знижують адаптаційний потенціал особистості.

Наприкінці можемо зазначити, що у старшокласників з високими показниками самоефективності більше проявляється впевненість у власних силах. Вони позитивно ставляться до майбутнього, використовують ефективні та корисні копінг-стратегії. А також їм притаманний низький рівень тривожності. Отримані результати підтверджують те, що самоефективність виконує захисну функцію щодо впливу стресових чинників на емоційний стан підлітків і є ресурсом психологічної адаптації у період дії воєнного стану.

Висновки до розділу II

Проведене емпіричне дослідження дозволило проаналізувати взаємозв'язок між рівнем самоефективності та показниками тривожності старшокласників в умовах воєнного стану, а також виявити особливості їхнього психоемоційного реагування.

Завдяки проведеному анкетуванню ми побачили, що більшість респондентів переживають значне емоційне напруження, тривожність, втому та зниження почуття безпеки. Та третина опитаних вказала, що відчують посилення внутрішньої стійкості, відчуття дорослості, здатності контролювати емоції та готові нести відповідальність за свої дії та вчинки. Це вказує на різний характер емоційних реакцій старшокласників, де адаптивні психологічні ресурси активізуються разом із деструктивними переживаннями.

За результатами «Шкали самоефективності» Р. Шварцера та М. Єрусалема виявлено, що для старшокласників характерний середній рівень самоефективності. Порівняльний аналіз показав незначні відмінності

між юнаками та юначками. Встановлено, що хлопці виявляють вищу самоефективність, оскільки це може бути зумовлено соціальними очікуваннями та специфікою емоційної реактивності. Зазвичай, високий рівень самоефективності супроводжується проявами самостійності, ініціативності та відповідальності, а низька – заниженою самооцінкою та зовнішнім локусом контролю.

Провівши опитування за «Шкалою тривожності Спілбергера-Ханіна», ми з'ясували, що підліткам притаманний підвищений ситуативний рівень тривожності та високий рівень особистісної тривожності. Це може вказувати на те, що тривожність у такому віці в умовах війни має не тільки ситуативний характер.

Завдяки кореляційному аналізу вдалося встановити, що чим вищою є віра у власні можливості, тим нижчою є схильність до тривожних переживань. Найбільш виражені ці зв'язки серед юнаків, тоді як у юначок кореляції дещо слабші, але також є статистично достовірними.

Отже, самоефективність має безпосередній вплив на рівень емоційної регуляції старшокласників, визначаючи спосіб розуміння та ставлення до стресових подій. Високий рівень зумовлює когнітивні копінг-стратегії, орієнтацію на вирішення проблеми та зниження ризику тривожних реакцій. А низький рівень поєднується з високим рівнем тривожності, зникаючою поведінкою, емоційною нестійкістю та песимістичним ставленням до майбутнього.

РОЗДІЛ ІІІ. ПРОГРАМА РОЗВИТКУ САМОЕФЕКТИВНОСТІ ЯК ЧИННИКА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

3.1. Теоретико-методологічне обґрунтування необхідності розвитку самоефективності старшокласників як чинника зниження тривожності

Наразі українці досить тривалий час проживають в умовах воєнного стану. За цей час проблема психологічної стійкості молоді набула особливого значення. Адже втрата відчуття безпеки, постійна невизначеність, інформаційна перенасиченість, соціальні зміни та емоційна напруга виснажують підлітків, які додатково стикаються з віковими викликами та кризами. Психіка юнаків та юначок реагує на такі умови підвищенням рівня тривожності, що відображає не тільки реакцію на зовнішні події, а й недостатність внутрішніх психологічних ресурсів.

Ресурсом, що виконує функцію стабілізації є самоефективність – здатність вірити у власну спроможність справлятися з труднощами та контролювати життєві обставини. Розвиток цього чинника у старшокласників цілком можна розглядати як напрям профілактики та зниження тривожності.

Зазначимо, що в умовах воєнного стану підлітки переживають не тільки типовий для юності етап переосмислення себе, а й додаткове навантаження, що пов'язане зі страхом втрат, зміною місця проживання, розлукою з близькими, порушенням освітнього процесу тощо. Підлітковий вік – це період підвищеною чутливості до соціальної оцінки, прагнення до автономії та пошук ідентичності. У цей час невдачі або фрустрації можуть набувати катастрофічного значення, породжуючи почуття безсилля. Натомість самоефективність формує усвідомлення власної сили, підтримує здатність до саморегуляції, допомагає старшокласникам сприймати кризу як можливість зростання. Тож її розвиток є не тільки педагогічно доцільним, а й психологічно необхідним чинником збереження емоційної рівноваги.

Методологічно необхідність розвитку самоефективності базується на таких основоположних засадах:

- 1) когнітивна оцінка ситуації;
- 2) соціально-когнітивний підхід;
- 3) когнітивно-поведінковий підхід;
- 4) гуманістичний підхід;
- 5) ресурсно-орієнтований підхід;
- 6) системний підхід.

Самоефективність дуже тісно пов'язана з когнітивною оцінкою ситуації. Адже рівень тривожності залежить не стільки від об'єктивних умов, скільки від того, як особистість їх інтерпретує. Людина з високим рівнем цього чинника схильна сприймати виклики як контрольовані, активізує мислення, шукає шляхи вирішення проблеми. У той же час, при низькому рівні зростає відчуття безпорадності, що є ґрунтом для тривожних реакцій. Може стверджувати, що підвищення рівня самоефективності змінює когнітивну схему реагування – ситуації перестають сприйматися як непереборні, а власні можливості як обмежені. Така зміна у сприйнятті подій є ключовим механізмом зниження тривожності.

За соціально-когнітивною теорією А. Бандури, самоефективність визначає поведінкову активність людини в умовах стресу [3, с. 75]. Переконання у власній спроможності впливає на рівень мотивації, інтенсивність зусиль і витривалість у подоланні перешкод. Досвід успіху, підтримка з боку значущих осіб – є основними джерелами формування самоефективності. Застосування цих принципів у роботі зі страхколасниками дозволяє трансформувати їхній емоційний досвід, що зорієнтований на подолання труднощів.

Когнітивна модель А. Бека доводить, що емоційні стани є результатом автоматичних думок і переконань, які формують інтерпретацію подій [56, с. 132]. Старшокласники, які часто переживають тривогу, схильні до когнітивних викривлень – катастрофізації, узагальнення негативного досвіду тощо. Формування самоефективності передбачає зміну цих переконань

на адаптивні. Адже саме це призводить до зниження інтенсивності тривожності.

За гуманістичною теорією – віра у власні сили невіддільна від самосприйняття. Адже, якщо підліток не сприймає себе як цінного, то будь-які невдачі викликають почуття сорому й страху оцінки. І розвиток самоефективності має бути поєднаний із підтримкою безумовного прийняття, емпатійного розуміння та створенням безпечного психологічного простору, де юнаки та юначки можуть вільно експериментувати з ролями, пробувати, помилятися й робити висновки. Гуманістичний підхід ґрунтується на тому, що зниження тривожності відбувається через досвід успішного подолання їх у підтримувальному середовищі.

Ресурсно-орієнтований підхід розглядає самоефективність як метаресурс. Адже у період дії воєнного стану, коли зовнішні ресурси обмежені, саме внутрішні психологічні стають вирішальними. Старшокласники із високим рівнем самоефективності здатні знаходити нові способи підтримки – залучатися до волонтерства, творчості тощо, що посиляє відчуття суб'єктності та знижує рівень тривожності.

На нашу думку, особливої уваги також заслуговує системний підхід. В його межах самоефективність розглядається як багаторівневе утворення, що поєднує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти. Вона не може бути сформована ізольовано, без впливу середовища, навчальної діяльності та міжособистісних стосунків. Розвиток самоефективності передбачає узгоджену взаємодію всіх елементів психіки – від самооцінки до вольової регуляції, що забезпечує узагальнений ефект зниження тривожності. Тут є дуже важливим міждисциплінарний характер підготовки педагогів і психологів, здатних інтегрувати освітній та терапевтичний підходи.

Отже, теоретико-методологічні засади самоефективності базують на єдності когнітивно-поведінковий, гуманістичних, ресурсних та екзистенційних підходів, об'єднаних спільною ідеєю активної позиції особистості. Розвиток самоефективності старшокласників у період дії воєнного стану є стратегічним напрямом підтримки психологічного здоров'я молоді. Він

дозволяє не тільки зменшити рівень тривожності, а й відновити почуття контролю, внутрішню свободу, віру у власну дієздатність. Самоефективність – не просто індивідуальна риса, це системний чинник психологічної стабільності, адаптивності та життєстійкості, що визначає здатність розвиватися та мріяти навіть у складні часи.

3.2. Програма розвитку самоефективності як чинника зниження тривожності у старшокласників в умовах воєнного стану

Корекційно-розвивальна програма «Розвиток навичок самоефективності у старшокласників» (Табл. 3.1.) спрямована на підвищення рівня самоефективності як чинника зниження тривожності старших підлітків в умовах воєнного стану. Вона розроблена для подальшого використання практичними психологами у закладах освіти.

Мета програми: сприяти розвитку навичок самоефективності старшокласників в умовах воєнного стану через підвищення усвідомлення власних можливостей; формування позитивного ставлення до труднощів; розвиток саморегуляції, впевненості у власних силах та відповідальності за результати власної діяльності.

Завдання програми:

- 1) сформувати адекватне уявлення про власні сильні сторони, здібності та ресурси;
- 2) розвивати впевненість у собі, позитивну самооцінку та навички самопідтримки;
- 3) сформувати конструктивні стратегії подолання труднощів та стресових ситуацій;
- 4) розвивати навички постановки цілей, планування й досягнення результатів;
- 5) сформувати відповідальність за власні рішення та дії.

Цільова аудиторія: здобувачі освіти 10-11 класів.

Оптимальний склад групи: 6-12 осіб.

Тривалість занять: 8 занять по 90 хвилин.

Формат: очний.

Науково-методична база: арт-терапія, когнітивно-поведінкова терапія, тілесно-орієнтовані техніки.

Таблиця 3.1.

**Корекційно-розвивальна програма «Розвиток навичок самоефективності
у старшокласників»**

№	Тема	Мета	Зміст
1.	Оцінка початкового рівня самоефективності та тривожності старшокласників (передпрограмне оцінювання)	Дослідити рівень самоефективності та тривожності старшокласників перед початком корекційно-розвивальної програми	1) «Шкала самоефективності» Р. Шварцера та М. Єрусалема; 2) «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна»
2.	Заняття 1. Вступ до програми. Разом ми сила.	Ознайомити з метою та структурою програми; створити безпечний простір для роботи, позитивний емоційний фон у групі.	Вправа на знайомство «Мое ім'я – моя сила». Встановлення правил роботи групи. Ознайомлення зі структурою заняття та їх частотою. Коло підтримки. Психоедукація. Техніка «Безпечне місце».
3.	Заняття 2. Самоефективність у складних та стресових умовах.	Усвідомити зони власного контролю та те, що не залежить від нас.	Психоедукація. Робота з МАК «Що в моїх силах?». Вправа «Колесо впливу».

4.	Заняття 3. Мої ресурси та опори.	Знайти внутрішні та зовнішні ресурси, які зможуть стати опорою у складні часи.	Психоедукація. Арт-техніка «Моє дерево сили». Техніка ресурсного кола.
5.	Заняття 4. Долаю труднощі.	Сформувати стратегії подолання стресу.	Психоедукація. Вправа «Стоп-думка» (КПТ). Гра «Що я можу змінити?» Техніка «Сходи рішень».
6.	Заняття 5. Самопідтримка та емоційна регуляція.	Навчити технікам самозаспокоєння і відновлення.	Психоедукація. Дихальні техніки для заспокоєння нервової системи. Вправа «Теплі слова собі» - написання короткого листа-підтримки. Арт-вправа «Мій ресурсний символ» - створення образу внутрішньої сили.
7.	Заняття 6. Мої цінності – мій компас.	Відновити життєві сенси старшокласників і мотивацію до дії.	Психоедукація. Вправа «Цінності, що тримають». Робота з МАК-картами «Сенс». Колаж «Моє життя після».
8.	Заняття 7. Планую майбутнє.	Розвивати цілеспрямованість та самодисципліну.	Психоедукація. SMART-цілі. Коучингова вправа «Мій маршрут маленьких кроків».
9.	Заняття 8. Я зможу. Мій шлях самоефективності.	Інтегрувати новий досвід, підтримати одне одного.	Психоедукація. Вправа «Капсула сили». Коло вдячності.
10.	Оцінка рівня	Дослідити рівень	1) «Шкала самоефективності»

	самоефективності та тривожності старшокласників (післяпрограмне оцінювання)	самоефективності та тривожності старшокласників після завершення корекційно-розвивальної програми	Р. Шварцера та М. Єрусалема; 2) «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна»)
--	---	---	--

Розроблена нами програма спрямована на розвиток самоефективності старшокласників, як такого чинника, що сприятиме зниженню тривожності в умовах воєнного стану, формування внутрішньої сили, впевненості, здатності діяти й відновлювати себе. Її може бути впроваджено в роботу практичного психолога закладу освіти або центрів молодіжної підтримки.

Корекційна програма розвитку самоефективності старшокласників – це комплексний психолого-педагогічний інструмент підтримки молоді в умовах воєнного стану. Самоефективність – це ядро психологічної стійкості, що допомагає зберігати гідність, віру у власне майбутнє та здатність обирати життя навіть у складні часи.

Висновки до розділу III

Формування самоефективності у підлітків в нестабільних соціальних умовах вимагає створення особливих психолого-педагогічних умов, які сприятимуть збереженню емоційної рівноваги, відчуття контролю над ситуацією та впевненості у власних силах. Перш за все, варто зосередитися на формуванні позитивної когнітивної позиції щодо себе та власного життєвого досвіду. Адже саме трансформація особистих успіхів та відчуття компетентності є основою самоефективності. У сучасних умовах підвищеної соціальної тривожності й невизначеності важливо забезпечити підтримувальне освітнє середовище, де здобувача освіти сприйматимуть як активний суб'єкт власного розвитку, а не як пасивний об'єкт зовнішніх впливів.

Підвищення рівня самоефективності можливе також за умови цілеспрямованого поєднання когнітивно-поведінкових, емоційно-регуляторних і рефлексивно-ресурсних методів роботи. У межах когнітивно-поведінкового підходу особливе значення має формування у старшокласників здатності ідентифікувати деструктивні переконання, пов'язані з неуспішністю чи безпорадністю, і замінювати їх на реалістичні, ресурсні твердження. Поступове ускладнення навчальних або соціальних завдань із закріпленням досвіду успіху сприяє формуванню стійких очікувань власної ефективності. Так відбувається перехід від фокусування на небезпеці до орієнтації на можливості, що знижує рівень тривожності та підвищує впевненість у власних силах.

Ще одним із важливих аспектів формування самоефективності є робота з емоційно-регуляторною сферою. Використання технік релаксації, методів тілесного усвідомлення, короткочасних вправ на відновлення балансу сприяє формуванню навичок самоконтролю і стабілізації психоемоційного стану. Це дозволить старшокласникам не лише усвідомлювати власні емоції, а й керувати ними, що є дуже важливим в умовах воєнного стану. Адже у цей час тривога часто має хронічний характер.

Впровадження системи психолого-педагогічних заходів, орієнтованих на розвиток самоефективності, сприятиме поступовому зниженню рівня тривожності, підвищенню стресостійкості, розвитку емоційної саморегуляції та оптимізації навчальної мотивації старшокласників. Підвищення рівня віри у власні можливості створює умови для конструктивного подолання труднощів, активізує пізнавальну діяльність і формує внутрішню позицію «Я зможу впоратися». Так самоефективність виступає не лише особистісним чинником емоційної стабільності, а й важливим чинником під час адаптації підлітка до соціальних змін і кризових обставин.

Важливо зазначити, що підвищення рівня самоефективності – стратегічний напрям психологічного супроводу здобувачів освіти в умовах воєнного стану. Її розвиток сприяє гармонізації емоційної сфери, зниженню рівня тривожності, формуванню почуття контролю над власним життям

і підвищенню здатності до свідомого саморегулювання. Запропоновані науково-методичні рекомендації можуть бути використані практичними психологами, педагогами, соціальними педагогами для створення системи психолого-педагогічної підтримки старшокласників, спрямованої на формування впевненої, стійкої до стресу, адаптованої особистості.

Упровадження корекційно-розвивальної програми планується офлайн у подальшій професійній діяльності.

ВИСНОВКИ

У період глибоких соціальних трансформацій і зростання екзистенційної невизначеності самоефективність є не тільки індикатором психологічного благополуччя, а й засобом його забезпечення. Старшокласники, які мають високий рівень цього новоутворення, демонструють нижчий рівень тривожності, краще соціально функціонують і більше відкриті до нового досвіду.

Нами було проведене теоретичне дослідження наукових джерел і встановлено, що феномен самоефективності – це віра людини у власну здатність діяти результативно та впливати на події власного життя. Вона має доволі універсальний характер і виступає важливим чинником психологічного благополуччя, незалежно від культурного чи соціального контексту.

Для підліткового та юнацького віку розвиток самоефективності має особливе значення, оскільки саме в цей період починає формуватися внутрішній локус контролю, здатність приймати рішення й відповідальність за власне життя. Високий рівень самоефективності пов'язаний із позитивною самооцінкою, впевненістю, низьким рівнем тривожності та конструктивною поведінкою, тоді як її зниження часто супроводжується емоційною нестабільністю, страхом помилок і тенденцією до уникання труднощів.

Проведене емпіричне дослідження дозволило виявити особливості прояву цих феноменів у старшокласників. Нами було з'ясовано, що для респондентів притаманний середній рівень самоефективності ($M=26,8$) та підвищений рівень тривожності ($M = 42,1$ – ситуативна; $M = 46,5$ – особистісна). Встановлено кореляційний зв'язок ($r=-0,47$; $r=-0,52$; $p<0,01$), що дозволяє говорити про зменшення тривожності, коли зростає віра у себе. Тобто самоефективність дійсно виконує захисну функцію в емоційній сфері старшокласників і може розглядатися як ресурс психологічної стійкості.

Отримані результати дозволили розробити науково-методичні рекомендації, спрямовані на розвиток самоефективності як чинника зниження тривожності в умовах воєнного стану. Запропоновані підходи ґрунтуються

на ідеї поєднання когнітивно-поведінкових, емоційно-регуляційних і рефлексивно-ресурсних методів. Вони передбачають створення безпечного освітнього середовища, підтримку з боку педагогів та батьків, формування позитивного мислення, розвиток навичок саморегуляції та усвідомлення власних досягнень. Практична реалізація цих рекомендацій сприятиме підвищенню впевненості, зниженню емоційного напруження, покращенню самооцінки та загального психологічного благополуччя старшокласників.

Розвиток самоєфективності є одним із найважливіших напрямів сучасної психологічної допомоги учнівської молоді. Саме цей внутрішній ресурс допомагає старшокласникам зберігати стабільність, долати тривожність і відчувати контроль над власним життям навіть у складних реаліях сьогодення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аханова А.В. Вікова психологія в схемах та таблицях. Методичний посібник. Львів : ЛПК, 2019. 76 с, с. 56
2. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Вип. 4. 2021. С. 82-86.
3. Брунова-Калісецька І. В. Самоефективність особистості у крос-культурній адаптації. *Актуальні проблеми психології*. 2012. Т. 1, вип. 36. С. 27–34
4. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків : реалії та перспективи : монографія. Вінниця : ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
5. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. № 23. С. 41-43.
6. Вікова психологія : навч. посіб. / О. П. Сергееєнкова, О. А. Столярчук, О. П. Коханова, О. В. Пасека. Київ : ЦУЛ, 2012. 384 с.
7. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології: зб. наукових праць Київ. ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України* 2010. Випуск 10 С. 120-128.
8. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблем тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. 127 с.
9. Галецька І. І. Самоефективність у структурі соціально-психологічної адаптації. *Вісник Львівського ун-ту*. 2003. Вип. 5. С. 433-441.
10. Гончаренко Д. О. Психологічний аналіз тривоги як стану особистості в умовах воєнного часу. *XXII Міжнародна конференція «Політ. Сучасні проблеми науки»: тези доповідей* (м. Київ, 18-20 травня 2022 р.). Київ : Національний авіаційний університет. 2022. С.229-231.
11. Зелінська Т. М. Самоефективність у контексті сімейного благополуччя. *Вісник Харківського національного університету імені В. Н. Каразіна. Серія: Психологія*. 2017. Вип. 62. С. 37–41.]

- 12.Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського ун-ту. Серія : Психологічні науки*. 2020. Вип. 6. С. 72-78.
- 13.Карамушка Л. М. Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: метод. рек. Київ : Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, 2022.
- 14.Кордзієвська С. О., Попова О. В. Гендерні особливості переживання тривожних станів і схильності до стресу в умовах воєнного часу. *Перспективи розвитку сучасної психології* : зб. наук. праць. Вип. 13. Переяслав : Ун-т Григорія Сковороди в Переяславі. 2023. С. 77-82.
- 15.Крук В. І. Соціальна тривожність та її корекція у підлітковому віці. *Наукові записки Нац. ун-ту «Острозька академія»*. Серія «Психологія і педагогіка. 2012. Вип. 21. С. 237-240.
16. Литвинчук І. В. Психологічні особливості переживання стресу та тривоги у підлітків в умовах війни. *Наукові записки Нац. ун-ту «Острозька академія»*. Серія «Психологія». № 14. 2022. С. 153-157.
- 17.Ліпінська Н. Ф. Самоефективність особистості як психологічна проблема. *Вісник Одеського нац. ун-ту ім. І.І.Мечнікова*. Серія «Психологія». 2014. Т. 19. Вип. 4 (34). С. 53-59.
- 18.Михайлова І. В. Самоефективність як детермінанта турботи про себе. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки*. 2018. Вип. 3. С. 102–106.
- 19.Ніколаєнко М. Самоефективність як чинник соціально-психологічної адаптації до умов навчання в ВНЗ. *IX Всеукраїнська наукова конференція «Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства»*. 15-16 квітня 2021 р. Київ, 2021. С. 385 – 389.
- 20.Петрунько О. В. Тривожність як особистісна риса : теоретичний аспект. *Вісник Харківського нац. пед. ун-ту ім. Г.С. Сковороди*. Психологія. 2015. Вип. 53. С. 137-142.
- 21.Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ : Віхола, 2021. 206 с.
- 22.Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім.*

М.П.Драгоманова. Серія : Психологічні науки. Вип. 1 (46). Київ : Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2015. С. 266-272.

- 23.Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. *Інсайд : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених* / ред. кол. І.В.Шапошникова, О.Є.Блинова та ін. Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. Вип. 13. С. 299-301.
- 24.Токарева Н. М.. Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. для студентів вищих навч. закладів. Київ : вид-во НУБіП, 2017. 548 с.
- 25.Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців : автореф. дис. канд. псих. наук : 19.00.07. Київ, 2010. 20 с..
- 26.Харбара Н. В. Вплив воєнного стану на психологічне здоров'я підлітків. *Психологія: реалії та перспективи*. № 1 (22). 2023. С. 177-182.
- 27.Хурчак А. Е. Амбівалентність атитюдів та самоефективність особистості. *Актуальні проблеми психології*. 2014. Т. 1, вип. 40. С. 246–252.
- 28.Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т.7. Вип. 38. С. 479-491.
- 29.Черножук Ю. Особливості само ефективності осіб з різним типом емоційності. *Наук. вісник Миколаївського нац. ун-ту ім.. В.О.Сухомлинського. Психологічні науки* : зб. наук. праць / за ред. І.Савенкової. № 2 (18). Миколаїв : МНУ ім..В.О.Сухомлинського, 2017. С. 205-209.
- 30.Adler A. Relationship between achievement motivation, trait anxiety and self-esteem. Antalya: *Biology of sport*., 2018. P. 127-141.
- 31.Bandura A. Perceived Self Efficacy in cognitive development and functioning. *Educational Psychologist*. V. 28(2). P. 117-148.
- 32.Bandura A. Self-efficacy : Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977. Vol. 84 (2). P. 191-215.
- 33.Bandura A. Self-Efficacy in Changing Societies. Cambridge University Press; 1997. 334 p.

34. Davidson W. Z., Andrews, J. W., Ross, S. Coping behavior under stress. *Journal of Experimental Psychology*. 2021. P. 13-17.
35. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works. London, 2019. P. 75–176.
36. Hornblow A.R. The visual analogue for anxiety : a validation study. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. Australia, 2019. № 10. P. 339-341.
37. Horney K. The Neurotic Personality of our Time. Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2018. 186 p.
38. May R. The Problem for anxiety. 2001. 432 p.
39. Schwarzer R. Self-efficacy in the adaption and maintenance of health behaviors : theoretical approaches and a new model. Washington, 1992. P. 217-245.
40. Spielberger C.D. Anxiety : Current trends in theory and research. N. Y., 1992. Vol. 1. P. 24-55.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

АНКЕТА ДЛЯ ВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИСТІСНИХ ЗМІН У ПІДЛІТКІВ ПІД ЧАС ВОЄННОГО СТАНУ

1) Чи змінювали Ви місце проживання у зв'язку з будь-якими обставинами, пов'язаними з війною?

- Так
- Ні

2) До війни Ви проживали у:

- Місті
- Селі
- Селищі

3) Зараз Ви проживаєте у:

- Місті
- Селі
- Селищі

4) З 24 лютого 2022 року до сьогодні, які емоції частіше охоплюють Вас?
(оберіть не більше 8 найчастіших для Вас):

- Агресія, лютя;
- Безпорадність;
- Відчай
- Віра
- Жага боротьби;
- Жах
- Злість
- Відчуття небезпеки, незахищеності
- Страх
- Паніка
- Постійне відчуття тривоги
- Інше

5) Що ви відчуваєте під час воєнних обмежень?

- Брак спілкування
- Бажання розвиватися
- Погане самопочуття
- Приплив натхнення
- Бажання покращити зовнішній вигляд
- Неможливість зайнятися улюбленою справою
- Інше

6) Які дії ви здійснюєте, щоб відволікатися від війни?

- Займаюся спортом
- Відвідую навчання
- Гуляю вулицями, парками тощо
- Дивлюся фільми
- Слухаю музику
- Інше.