

### **Список використаної літератури:**

1. Амплеева О.М., Плужник А.Ю. Дослідження тривожності як першої емоційно-ситуативної реакції у період студентського віку. Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72). № 6
2. Волошок, О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О. В. Волошок // *Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка НАПН України*. 2010. Вип. 10. С. 120–128.
3. Килимчук, В.М. Тривога під час війни та її наслідки // *Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя»*. 2022. № 9 (526). С. 46–47.
4. Царькова, О.В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності // *Актуальні проблеми психології. Серія «Екологічна психологія»*. 2018. Т. 7, вип. 38. С. 73–79.

## **ПСИХОКОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ВНУТРІШНЬО ПЕРЕМІЩЕНИХ ОСІБ**

**УДК: 159.923.2:614.894-364-787.3**

**Говоров Дмитро Миколайович**

Здобувач вищої освіти факультету публічного управління,  
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Томчук Михайло Іванович**

доктор психологічних наук, професор, професор кафедри психології

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Актуальність дослідження.** Внутрішньо-переміщені особи (ВПО) в Україні стикаються зі складними соціально-економічними та психологічними викликами, які виникають внаслідок військових дій. Тривога є одним

найпоширеніших психічних станів, що проявляються в цієї категорії населення, і їхній вплив на якість життя та здатність до адаптації в нових умовах є значним. Відзначимо важливість психотерапевтичної роботи для виявлення та подолання глибинних причин тривоги, що може суттєво покращити психічне здоров'я ВПО.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В якості основного інструментарію для вимірювання рівня тривожності особистості була використана Шкала тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory, BAI), яка дозволяє оцінити інтенсивність тривожних симптомів та дає можливість отримати як загальну оцінку тривожності, так і окремі показники її специфічних проявів.

Для отримання репрезентативних даних була сформована контрольна група (15 внутрішньо переміщених осіб) та експериментальна група (15 інших внутрішньо переміщених осіб), що дозволило порівняти показники тривожності до та після проведення тренінгу.

Застосовувалися наступні вправи, що базувалися на техніках когнітивно-поведінкової терапії та методах управління стресом:

1. Техніка глибокого дихання «4-7-8»

Опис: Дана техніка полягає у чергуванні вдиху на 4 секунди, затримці дихання на 7 секунд та видиху на 8 секунд. Глибоке дихання допомагає активувати парасимпатичну нервову систему, що сприяє зниженню фізичних проявів тривоги [5]. Ціль: Навчити учасників методам управління тривожністю через зниження фізіологічної активації. Частота застосування: На початку кожного тренінгового заняття по 10-15 хвилин.

2. Візуалізація безпечного місця

Опис: Учасники візуалізують місце, де почуваються спокійно та безпечно, зосереджуючи увагу на деталях цього образу. Мета: допомогти учасникам навчитися контролювати потік негативних думок шляхом перенаправлення уваги на приємний та заспокійливий образ [6]. Тривалість: Виконання техніки після кожної вправи на дихання, по 5-10 хвилин.

3. Ведення «Щоденника тривоги»

Опис: Учасники записують свої тривожні думки та аналізують власну реакцію на них, зокрема - які ситуації провокують тривогу, а також як вони її відчувають фізично та емоційно. Мета: розвиток самоусвідомлення учасників та їх навичок об'єктивного аналізу власного стану. Тривалість: Щоденне ведення протягом трьох тижнів по 5-10 хвилин на день.

#### 4. Когнітивна реструктуризація

Опис: Ця вправа вчить учасників ідентифікувати негативні автоматичні думки та замінювати їх на більш адаптивні, що базуються на реальних фактах, а не на переконаннях. Ціль: Зміна негативних переконань і розширення можливостей раціонального мислення, зниження інтенсивності тривожних реакцій [8]. Частота: Раз на тиждень по 15-20 хвилин.

Для оцінки впливу тренінгу проводилися виміри рівня тривожності за шкалами BAI та HADS на початку та наприкінці програми. Результати наведені в таблиці 1.

**Таблиця 1.**

#### **Порівняльні показники тривожності ВПО до та після тренінгу**

Група	Початковий рівень тривожності (BAI), середнє ± ст. відхилення	Кінцевий рівень тривожності (BAI), середнє ± ст. відхилення	Різниця (%)
Контрольна	20.5 ± 5.6	20.1 ± 5.3	-2%
Експериментальна	25.8 ± 6.2	17.3 ± 5.4	-33%

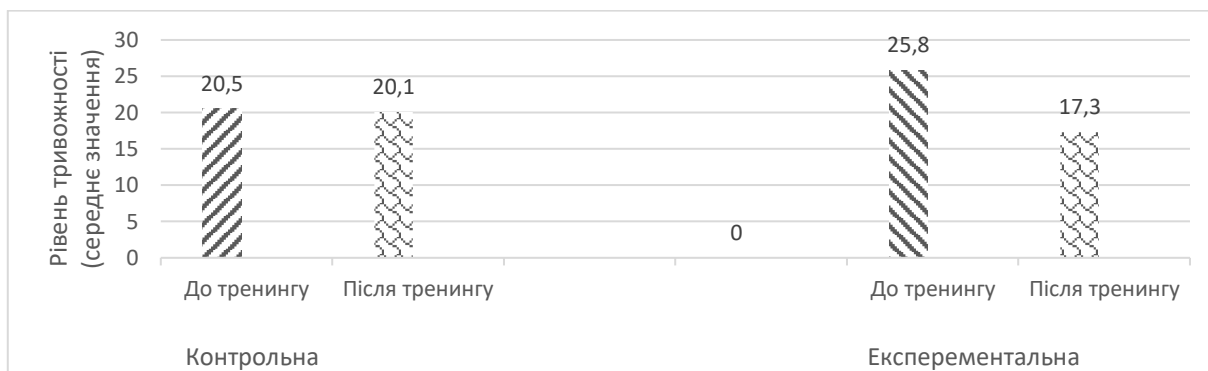
Аналіз результатів:

1. Контрольна група: Рівень тривожності знизився лише незначно (з 20.5 до 20.1), що свідчить про незначний вплив звичайного середовища без додаткових методик. Це показує стабільний високий рівень тривожності без ефективного зниження.
2. Експериментальна група: Рівень тривожності значно знизився (з 25.8 до 17.3) після застосування тренінгових вправ. Такий результат свідчить про

ефективність методик, спрямованих на зниження рівня тривожності серед осіб, які переживають особливий стрес.

Діаграма демонструє, що тренінг значно допоміг учасникам експериментальної групи у зниженні рівня тривожності, тоді як у контрольній групі рівень залишився майже незмінним.

Рисунок 1.



### **Рівень тривожності в контрольній та експериментальній групах ВПО до та після тренінгу за методикою ВАІ.**

Аналіз даних демонструє, що рівень тривожності в експериментальній групі знизився на 33% за шкалою ВАІ після тренінгів, тоді як у контрольній групі лише на 2%. Це підтверджує ефективність вправ для зниження тривожності.

**Висновок:** В роботі наведенні тренінгові програми які продемонстрували свою ефективність у подоланні тривожності ВПО. Використання отриманих результатів і вправ буде доцільним для практичної діяльності психологів і соціальних працівників, які працюють з вразливими категоріями населення, а також для розвитку державних програм підтримки, що сприятиме покращенню психічного здоров'я та адаптації людей у складних життєвих умовах.

### **Список використаної літератури**

1. Авраменко, С. А. Тривожність як особистісна риса: її причини та прояви. Київ: Наукова думка, 2018.
2. Бондаренко, М. П. Психосоціальна адаптація внутрішньо переміщених осіб в Україні. Харків: Видавництво Харківського університету, 2019.
3. Григоренко, Т. І. Аналіз тривожних розладів у контексті внутрішньої міграції. Психологія і суспільство, 2020, №3, с. 45-56.

4. Дудник, О. Л. Особливості психологічної адаптації ВПО в Україні. Соціальна психологія, 2021, №1, с. 33-42.
5. Єфремова, Л. Г. Теорії і практики роботи з переселенцями: психологічні аспекти. Львів: Центр гуманітарних досліджень, 2020.
6. Корнійчук, В. В. Вплив соціальної ізоляції на рівень тривожності у переселенців. Наукові студії з психології, 2022, №4, с. 67-75.
7. Мельник, С. І. Психологічні стратегії адаптації та тривожні стани у ВПО. Одеса: Психологічний центр, 2023.
8. Сименова, Л. В. Емоційна реакція на стрес у внутрішньо переміщених осіб. Дніпро: Видавництво Дніпровського університету, 2021.
9. Шевченко, О. П. Тривожність у місцевих і переселенців: порівняльний аспект. Київ: Академія наук України, 2022.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ХАРАКТЕРИСТИК РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОЇ СФЕРИ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ**

**УДК 159.923.2**

**Гончарук Ірина Ігорівна**

Здобувачка вищої освіти факультету публічного управління,  
соціальних та природничих наук, спеціальності 053 «Психологія»

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Кузьменко Юлія Володимирівна**

кандидат психологічних наук, доцент,

доцент кафедри педагогічних наук, професійної та початкової освіти,

КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»

**Актуальність дослідження.** Розвиток емоційної сфери є важливою складовою психічного розвитку дитини, особливо в старшому дошкільному віці, коли формується здатність до емоційної саморегуляції, розпізнавання власних емоцій та емоцій інших людей. У цей період діти активно взаємодіють з