

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МАРІУПОЛЬСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

До захисту допустити:

В.о. завідувача кафедри

 Ірина ДЕСНОВА

«18» листопада 2024р.

**«ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ
В УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ»**

Кваліфікаційна робота здобувачки
вищої освіти другого (магістерського)
рівня вищої освіти освітньо-
професійної програми
«Практична психологія»

Лазовської Ірини Степанівни

Науковий керівник:

Л. В. Задорожна-Княгницька,

доктор педагогічних наук,
професор кафедри педагогіки та освіти
МДУ

Рецензент:

кандидат психологічних наук, доцент,
завідувач кафедри психології
Запорізького національного
університету

Н. О. Губа

Кваліфікаційна робота захищена з
оцінкою 85 В / добре

Секретар ЕК 

Ольга РЕБРО

«20» грудня 2024р.

Київ – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	Error! Bookmark not defined.
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ В УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	7
1.1. Тривожність як психологічна проблема	7
1.2. Особливості психічного розвитку підлітків.....	19
1.3. Специфіка проявів тривожності в учнів підліткового віку.....	33
Висновки до розділу 1	47
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ В УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	49
2.1. Сутнісні характеристики подолання підліткової тривожності в освітньому середовищі закладу загальної середньої освіти	49
2.2. Організаційно-методичне забезпечення діагностичного етапу експериментальної роботи.....	54
2.3. Корекційна програма подолання тривожності в учнів підліткового віку.....	75
Висновки до розділу 2	78
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	81
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ	85
ДОДАТКИ.....	94
Додаток А	94
Додаток Б.....	100
Додаток В	104

ВСТУП

Актуальність дослідження. Формування та розвиток гармонійної, соціально активної особистості є важливим напрямком освітньої політики України. Підвищена увага вчених до психологічних механізмів та закономірностей становлення особистості не є випадковою, більш за те, вона знаходиться у безпосередньому зв'язку із тією специфічною для сучасного українського суспільства ситуацією, яка й формує наукове замовлення та спрямовує дослідницький інтерес. Проблема тривожності особистості завжди посідала важливе місце у педагогічній та віковій психології й на сьогодні є достатньо розробленою.

Разом із тим, багатоаспектність наукового дослідження тривожності як системного явища та властивості особистості (Ю. Антонян, В. Астапов, Л. Божович, Г.Лазос, Т. Грубі, М. Корольчук, Б. Маришук, Н. Наєнко, Г. Прихожан, Ч. Спілбергер, С. Томчук, та ін.) не охоплює всього спектру пов'язаних із зазначеним феноменом проблемних питань. Важливою обставиною, що посилює актуальність дослідження психологічних механізмів особистісної тривожності є необхідність врахування її вікової специфіки та вмілого застосування методик її подолання. Саме тому, на особливу увагу заслуговує підлітковий етап, оскільки саме він є періодом становлення та фіксації стійких психологічних властивостей особистості. [25, с. 85-87].

Важливою обставиною, що посилює актуальність дослідження психологічних механізмів особистісної тривожності є необхідність врахування її вікової специфіки та вмілого застосування методик її подолання. Саме тому, на особливу увагу заслуговує підлітковий етап, оскільки саме він є періодом становлення та фіксації стійких психологічних властивостей особистості. Поведінка підлітків залежить від загальної соціальної ситуації, а особливо від емоційного комфорту у стосунках з близькими дорослими і однолітками. Формування особистості у підлітковому віці супроводжується рядом змін у різних сферах (фізичній, фізіологічній, емоційно-вольовій і

поведінковій), а також змінами соціального змісту. Результатами цього є так звана криза підліткового віку, яка завершується утворенням ряду нових характеристик. Виникнення почуття дорослості, самосвідомості, становлення особистісної ідентичності та статевої ідентифікації, зміна самооцінки та рівня домагань - саме ці новоутворення є ключовими при вивченні розвитку особистості у підлітковому віці. Велика кількість змін у різних сферах часто супроводжується підвищеною тривожністю, тому доцільним є розгляд особливостей тривожності у підлітковому віці. [4, с.37-40].

Підлітковий вік багатий переживаннями, труднощами і кризами. У цей період складаються, оформляються стійкі форми поведінки, риси характеру, способи емоційного реагування; це пора досягнень, стрімко нарощування знань, умінь; становлення «Я», набуття нової соціальної позиції. Разом з тим, це втрата дитячого світовідчуття, поява почуття тривожності і психологічного дискомфорту. Підліткова криза – це перехідний етап між дитинством і дорослим життям, тому прагнення до самостійності в цей час виражається особливо яскраво. Все життя дитина була пов'язана із батьками, залежала від них і слухалася їх. Тепер вона намагається цей зв'язок обірвати, щоб довести свою дорослість. Небажання рвати цей зв'язок з боку батьків може призвести до конфліктів [6, с.37-43].

Незважаючи на значну кількість досліджень, присвячених проблемі тривожності у підлітків, питання комплексного розуміння цього феномену та розробки ефективних стратегій його подолання залишається актуальним. Існуючий масив наукових праць не дозволяє сформулювати єдину теорію, яка б охоплювала всі аспекти тривожності в контексті освітнього процесу. Тому проведення подальших досліджень, спрямованих на виявлення причин, проявів та наслідків тривожності у підлітків, є необхідним кроком для розробки ефективних програм психологічної допомоги та створення сприятливого освітнього середовища, оскільки їх результати можуть сприяти покращенню психологічного благополуччя підлітків та підвищенню якості освітнього процесу.

Мета роботи – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження рівня тривожності у дітей підліткового віку.

Об’єкт дослідження - феномен тривожності особистості

Предмет дослідження - способи подолання тривожності в учнів підліткового віку.

Гіпотеза: Рівень тривожності у підлітків, які пройшли корекційну програму, буде статистично нижчим порівняно з рівнем тривожності до початку програми.

Для успішного вирішення поставленої мети необхідно виконати наступні **завдання:**

1. Вивчити основні підходи до розуміння тривожності в психології.
2. Охарактеризувати основні особливості психічного розвитку підлітків (фізичні, когнітивні, соціальні зміни), які можуть впливати на рівень тривожності
3. Емпірично виявити психологічні особливості тривожності підлітків (12-15 років)
4. Розробити корекційну програму, включаючи методичні прийоми, тривалість та структуру занять для подолання тривожності у дітей підліткового віку.

Методи дослідження. У процесі дослідження для вирішення поставлених завдань було проведено теоретичний аналіз наукових джерел, систематизовано та узагальнено отриману інформацію; методи обробки та інтерпретації даних.

Для виявлення та оцінки рівня тривожності у підлітків застосовано стандартизовані методики:

1. Шкалу тривожності Спілбергера.
2. Шкалу прояву тривожності Тейлора.

Практична значущість дослідження: результати дослідження можуть бути застосовані на практиці для розробки корекційної програми з метою подолання тривожності в учнів підліткового віку.

Апробація отриманих результатів. Результати дослідження доповідалися і обговорювалися на II Міжнародній конференції: «Proceedings of II International Scientific and Practical Conference», Осака, Японія, 04 – 06 жовтня 2024, на якій опубліковані тези на тему: «Тривожність як психологічна проблема» та «Сутнісні характеристики подолання підліткової тривожності в освітньому середовищі закладу загальної середньої освіти»

Вибірка дослідження складалася з 36 осіб – учнів 6-9 класів (12-15 років) Малоснітинського академічного ліцею.

Структура роботи визначена його метою та завданнями. Робота містить вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел та 3 додатки. Загальний обсяг магістерської роботи складає 119 сторінок, із яких 84 сторінки основного тексту.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ В УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Тривожність як психологічна проблема

У науковій психології на сучасному етапі поняття "тривожність" є досить важливим. Цікавість до проблеми тривожності проявляли такі вчені, як Б. І. Кочубей, О. І. Захаров, О. В. Новікова, Е. Еріксон, З. Фрейд, К. Хорні, А. Адлер, К. Юнг, Г. С. Салівен та інші. [33, с.42].

Українська психологічна наука використовує терміни «тривога» і «тривожність», щоб охарактеризувати різні аспекти стану людини. Перший термін відноситься до тимчасової емоційної реакції, що викликається очікуваннями небезпеки, а другий – до постійного особистісного. Диференціювання такого виду дає змогу більш точно описати різні прояви тривоги. За словами психологів, тривожність є неодмінною часткою людського досвіду. Дослідники категорії тривоги та стану напруженості зазначають, що важливо робити розрізнення між цими двома поняттями, стверджуючи, що тривога – це емоційна реакція на конкретну ситуацію. Тривожність розуміється як психологічний стан, що виникає у ситуаціях, коли існує конкретна або невизначена загроза, і вона виникає, коли очікують негативний сценарій подій. Тривога відображає емоційну напруженість, польот нервових рефлексів і турботу щодо внутрішнього стану. [64, с.172-182].

Згідно з дослідженнями І.А. Ясточкіної [75, с.165-168], індивіди з високим рівнем особистісної тривожності часто оцінюють навколишнє середовище негативно. Часто розвиток передневротичних станів та зниження здатності до саморегуляції поведінки супроводжується таким когнітивним стилем.

Тривожність - це особистісна риса, яка виявляється в нахилі людини до частого та інтенсивного переживання стану тривоги, а також в низькому порозі її виникнення. Це психологічна особливість, яка може бути як

результатом формування особистості, так і властивістю темпераменту, що зумовлена слабкістю нервових процесів

Питання тривожності в психології стало активно розроблятися порівняно недавно. Але передісторія цієї проблеми походить своїм корінням ще з античної філософії.

Проблема тривожності зачіпає всі сфери життя людини, що тісно пов'язане з бурхливим соціокультурним розвитком. Тому з середини минулого століття цій проблемі була присвячена значна частина досліджень у психології, медицині, фізіології, філософії та соціології. У більшості з них феномену «тривоги» відводилася одна з центральних ролей у визначенні внутрішнього життя і вчинків людини.

Під тривожністю в психології розуміють схильність людини переживати тривогу, тобто емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки та, що проявляється в очікуванні небажаного розвитку подій. [64, с.172-182]

На думку Л.І. Наугольник – тривожність особистості обумовлена дією стресового чинника особистісної диспозиції, є наслідком фрустрації соціальних потреб, порушення особистісної саморегуляції. Ситуативна тривожність – проявляється у схильності переживання тривоги при очікуванні несприятливих подій. Особистісна тривожність – використовується для позначення більш стійкої властивості особистості, яка переживає стан тривоги в ситуаціях, де відбувається соціальна взаємодія. Також Л.І. Наугольник зазначає, що тривожність може підвищити ефективність діяльності людини [51, с. 73].

Тривожність завжди пов'язується із небезпекою, дискомфортом. Т.В. Іванова та Зимогляд І. висловлюють думку, що «людина, яка знаходиться в стані несвідомого, невизначеного неспокою, відчуває тривогу, а людина, що боїться певних об'єктів або думок, – страх. Вони також визначають, що страх можна розглядати як вираз тривоги в конкретній, об'єктивізованій формі, якщо передчуття не пропорційні небезпеці і тривога приймає затяжну течію. У

деяких випадках страх є підґрунтям для виходу існуючої під ним тривоги. І якщо людина починає боятися виникнення страху (страх страху), то тут в наявності високий, нерідко позамежний рівень тривоги, тому що вона побоюється всього того, що може навіть побічно загрожувати її життю і благополуччю. [29, с. 237-239].

Стан тривожності можна описати як стан готовності та підвищеної уваги, що сприяє відповідній реакції на певну ситуацію. З іншого боку, можна вважати, що тривожність – це властивість, схожа на вартового, який постійно пильнує, щоб уникнути небезпеки або швидко відреагувати на неї. Деякі дослідники вважають, що поняття тривожності застосовується для опису комплексу відносно стійких особистісних особливостей людини. Ч. Д. Спілберг бачив тривожність як особливу властивість людини, тобто як набуту поведінкову диспозицію, що може призводити до надмірно інтенсивних та виразних станів тривоги при зовсім безпечних подіях та ситуаціях [75, с.165-170].

Тривожність постійно або залежно від ситуації сприяє тому, що людина приходить в стан підвищеного занепокоєння, відчуває страх і тривогу в специфічних соціальних ситуаціях.

Тривожність – це багатозначний психологічний термін, що описує як конкретний стан людини в обмежений час, так і стійку характеристику особистості.

Глибокий аналіз наукових праць, присвячених дослідженню тривожності, свідчить про відсутність єдиної, загальноприйнятої точки зору на природу та сутність таких феноменів, як тривожність, тривога та страх.

Тривожність також вивчалася у контексті біологічних і нейрофізіологічних процесів. Наприклад, дослідження показали, що тривожні стани можуть бути пов'язані з дисфункцією певних нейромедіаторів, таких як серотонін і норадреналін, що відповідають за регуляцію настрою і стресових реакцій. Серотонін, який є ключовим нейромедіатором, відповідальним за регуляцію настрою та емоційного стану, має важливе значення в контексті

тривожності. Дослідження показали зв'язок між зниженим рівнем серотоніну та розвитком тривожних розладів. Низький рівень серотоніну може сприяти появі негативних емоцій та збільшенню вразливості до стресу. Норадреналін, ще один важливий нейромедіатор, також має значення у регуляції тривожних реакцій. Високий рівень норадреналіну може спричиняти підвищену вразливість до стресу та тривожність. Дослідження свідчать, що порушення функцій системи норадреналіну можуть бути пов'язані з розвитком тривожних розладів, зокрема генералізованого тривожного розладу та панічних атак [с. 20 [62. С.102].

Незважаючи на різні визначення феномену тривожності, більшість дослідників сходяться на думці, що її необхідно розглядати по-різному, а саме як ситуативний феномен і як особистісну характеристику, враховуючи перехідний стан та його динаміку.

Згідно з проведеним оглядом концептуальних позицій вчених щодо розуміння поняття «тривожність» можна узагальнити, що в психології немає одностайної думки щодо трактування феномену тривожності; це поняття вживають для опису особистісної якості та властивості особистості або стану дискомфорту. Більшість з науковців погоджуються з думкою, що тривожність – це емоційний стан, стійка властивість, риса особистості або темпераменту [14, с.32-48].

Таким чином, можна стверджувати, що тривожність є властивістю особистості, яка характеризує її емоційну сферу.

Тривожність як психічна властивість має виражену вікову специфіку, яка виявляється в її змісті, джерелах, формах прояву і компенсації. Для кожного віку існують певні сфери діяльності, які спричиняють підвищену тривогу у більшості дітей, поза залежністю від реальної загрози чи тривожності як усталеного утворення. Серед найбільш загальних причин виникнення тривожності у дітей є завищені вимоги до дитини, негнучка догматична система виховання, особистісні конфлікти, що пов'язані з оцінкою дитиною власної успішності у різних сферах діяльності. [67, с. 23].

Сучасна психологічна наука визначає два типи чинників тривожності:

- зовнішні – тривала зовнішня стресова ситуація, що виникла в результаті частого переживання стану тривоги;
- внутрішні – психологічні і/або психофізіологічні чинники. До групи психологічних чинників формування тривожності належать порушення міжособистісних стосунків та внутрішній конфлікт. Серед психологічних чинників тривожності також визначають дисгармонійне самоставлення, низьку адаптованість, неадекватну самооцінку [55, с. 18].

Визначаються наступні види тривожності в підлітковому та ранньому юнацькому віці:

- міжособистісна – тривожність, пов'язана з ситуаціями спілкування;
- самооцінна – тривожність, детермінована актуалізацією уявлень про себе;
- шкільна – тривожність, викликана впливом ситуацій навчання у школі [55, с. 18].

У відповідності з онтогенетичними закономірностями психічного розвитку можна виділити специфічні причини тривожності, що буде нами здійснено в наступних підрозділах роботи. Тривогу, яка повністю локалізована в шкільній сфері, і породжує поведінкові труднощі, позначають терміном «шкільна тривожність».

Шкільна тривожність – це психолого-педагогічна проблема, яка відображає різні аспекти емоційного неблагополуччя учнів у процесі навчання в школі. Вона виявляється у хвилюванні, підвищеному занепокоєнні у навчальних ситуаціях, в очікуванні негативного ставлення дитини до себе з боку педагогів і ровесників. Учень постійно відчуває власну неадекватність, неповноцінність, невпевненість у правильності своєї поведінки, своїх рішень. У цілому шкільна тривожність є наслідком взаємодії учня з різними компонентами шкільного освітнього середовища [47, с. 95-98].

Шкільна тривожність – широке поняття, яке включає різні аспекти

стійкого шкільного неблагополуччя. Вона виражається у хвилюванні, підвищеному неспокої у навчальних ситуаціях, в очікуванні поганого ставлення до себе, негативної оцінки з боку педагогів, однолітків, у страху зробити помилку, побоюванні не відповідати вимогам дорослих. Дитина постійно відчуває власну неадекватність, неповноцінність, невпевненість у правильності своєї поведінки, своїх рішень. У ситуації обстеження, особливо у завданнях, які не нагадують шкільні, дитина успішна, адекватна, окремі показники тривожності проявляються слабо. При наближенні ситуації до шкільної тематики показники тривожності різко збільшуються. У цілому, шкільна тривожність є результатом взаємодії особистості із ситуацією. Це специфічний вид тривожності, характерний для певного класу ситуацій – ситуацій взаємодії дитини з різними компонентами шкільної освітньої системи. Шкільна тривожність позбавляє дитину психологічного комфорту та виступає центральною ланкою хронічної неуспішності [67, с. 24].

Шкільне освітнє середовище характеризується такими критеріями: фізичний простір, що обумовлений естетичним особливостями і можливістю просторових переміщень дитини; міжособистісні взаємостосунки в системі «учень – вчитель – дирекція школи – батьки»; програма навчання. Найменшим «чинником ризику» формування шкільної тривожності є дизайн шкільного приміщення як компонент освітнього середовища. Найбільше виникнення шкільної тривожності пов'язане з соціально – психологічними чинниками та успішністю навчання. Серед них вчені виділяють кілька основних чинників, вплив яких сприяє її формуванню і закріпленню. А саме: навчальні перевантаження; нездатність учня справитися з шкільною програмою; неадекватні батьківські очікування щодо успішності навчання дитини; несприятливі стосунки з педагогами; екзамени, ситуації оцінювання навчальних досягнень учня; зміна шкільного колективу чи несхвалення дитячим колективом [44, с. 96-98].

Високі вимоги, конкуренція, перевантаження навчальними завданнями можуть стати джерелом стресу та тривоги. Також, негативні досвіди в школі,

такі як цькування чи відчуття невпевненості, можуть сприяти появі тривожних проявів [60].

Підлітки, які зазнають булінгу або соціальної ізоляції, частіше відчувають тривожність та депресію. Крім того, академічні вимоги та тиск можуть викликати значний стрес, особливо у підлітків, які ставлять перед собою високі очікування.

Взаємодія з ровесниками є важливим аспектом соціального життя підлітків. Підлітки часто шукають схвалення та підтримку від своїх ровесників, що може впливати на їхній рівень тривожності.

Негативні соціальні взаємодії, такі як відторгнення або конфлікти з друзями, можуть підвищувати тривожність. З іншого боку, позитивні соціальні взаємодії сприяють розвитку соціальних навичок та зниженню тривожності. [72, с. 171-175].

Часто школа лише посилює той емоційний дискомфорт, який був створений в сім'ї. Через наростання тривожності і пов'язаної з нею низької самооцінки знижуються навчальні досягнення, закріплюється неуспіх. Невпевненість у собі призводить до низки інших особливостей – бажанню бездумно слідувати вказівкам дорослого, діяти тільки за зразком і шаблоном, остраху виявити ініціативу, формальному засвоєнню знань і способів дій. Дорослі, незадоволені неуспішністю дитини, все більше і більше зосереджуються на цих питаннях в спілкуванні з нею, що посилює емоційний дискомфорт. Виходить замкнуте коло: несприятливі особистісні особливості дитини відбиваються на її навчальній діяльності, низька результативність діяльності викликає відповідну реакцію оточуючих, а ця негативна реакція, у свою чергу, посилює сформовані у дитини особливості [6, с. 37-43].

Соціальна ситуація розвитку підлітка суттєво відрізняється від ситуацій розвитку в дитинстві. Розбіжність пов'язана не стільки із зовнішніми обставинами, скільки із внутрішніми чинниками. Підліток продовжує жити в сім'ї, вчитися у школі, контактувати з однолітками, але сама соціальна ситуація трансформується в його свідомості у зовсім нові ціннісні орієнтації.

Важливо, що прискорені темпи фізичного та фізіологічного розвитку не збігаються з такими ж швидкими темпами становлення особистості. Підліток – вже не дитина, але ще й не дорослий. У його свідомості у зовсім нові ціннісні орієнтації. Тепер вже інакше розставляються акценти між сім'єю, однолітками і школою, зумовлені перехідністю від дитинства до дорослості.

Формально підліток залишається у попередньому статусі – школяра, однак перехід з початкової до основної школи зумовлює ускладнення цього статусу:

- зростання кількості навчальних предметів та ускладнення їх змісту через вивчення основ наук та прикладних галузей знань,
- збільшення навчального навантаження (кількості уроків та обсягів домашніх завдань),
- поява нових вчителів та їх диференційованих вимог до учіння підлітків.

На фоні цих ускладнень змінюється мотивація навчання підлітків, загальне ставлення до перебування в школі. Якщо молодші школярі психологічно захоплені навчальною діяльністю, то підлітків починають приваблювати взаємовідносини з однолітками. У шкільних умовах, навіть не ігноруючи навчання, підліток особливої уваги надає спілкуванню з однолітками, фігурують й інші спонуки його перебування в школі. Розширення зв'язків з оточуючим світом, активізація самопізнання і поглинаючого спілкування з ровесниками, особисті прагнення та захоплення підлітка часто знижують його інтерес до шкільного навчання. Характерною для багатьох учнів основної школи є суперечність їх ставлення до пізнання та шкільного навчання.

Така ситуація складається як реакція підлітка на невдачі в навчанні, конфлікти з вчителем, проблему підліткової шкільної дезадаптації. Навчальна мотивація підлітків збагачується появою нових мотивів та їх видозміненою ієрархією. Відбувається поєднання соціальних мотивів навчання з особистісними (перспективи здобуття вищої освіти, прагнення інтелектуально самоствердитись серед ровесників, стійкі пізнавальні інтереси). Свідоме

позитивне ставлення до навчання у підлітка виникає тоді, коли знання набувають сенсу знярядь побудови майбутнього дорослого життя та відповідають пізнавальним інтересам. Ускладнення шкільного навчання, що відбувається при переході учнів з початкової до основної школи, створює ризик розгортання підліткової шкільної дезадаптації.

Система взаємин підлітків з учителями ускладнюється порівняно з молодшими школярами; на зміну беззаперечній авторитетності педагогів приходить диференційоване ставлення. Проблема ускладнюється ще і тим, що дезадаптація може розгорнутись не лише в 5 класі, а й значно пізніше. Тому навчальна діяльність підлітків потребує постійного психологічного патронату до них – якщо молодші школярі автоматично виражали свою повагу до вчителя, то щодо підлітків авторитет йому необхідно завоювати. [47, с. 95-98].

Характер спілкування учня основної школи з учителями і суб'єктивне ставлення до них змінюється протягом підліткового віку. Якщо провідними мотивами спілкування молодших підлітків є прагнення отримати підтримку, схвалення вчителя за навчання, поведінку і шкільну працю (за традиціями молодшого шкільного віку), то старші підлітки очікують особистісного спілкування на рівних, визнання вчителем їх дорослішання. Попри зовнішню, демонстративну незначимість думки педагога для підлітка, останній надзвичайно чутливий до несправедливості, недовіри вчителя. Вчитель може фіксувати й негативно оцінювати погіршення мотивації навчання підлітка. Однак, ставлення підлітків до навчального предмету переважно проектується від ставлення до вчителя. В зв'язку з розширенням досвіду та ускладненням розумової діяльності підлітка, він, сприймаючи інформацію від вчителя, піддає її критичному аналізу. Тому саме у взаєминах учнів основної школи з вчителями вперше фігурує конфлікт поколінь. Якої форми набуде конфлікт поколінь: конструктивної розвивальної дискусії чи антагоністичного конфліктного протистояння – першочергово залежить від позиції педагога. Спілкування підлітка з вчителем може набувати відверто конфліктного характеру, що негативно впливатиме на загальну продуктивність їх взаємин.

При цьому ініціатором конфлікту може стати кожен із суб'єктів взаємодії. Якщо педагоги помічають процеси дорослішання учнів основної школи, визнають їх, організовують навчальну та виховну діяльність так, щоб підлітки могли адекватно реалізувати себе як особистості, що формуються, то процес взаємодії між ними має продуктивний характер.

Важливу роль у виникненні шкільної тривожності підлітків відіграють взаємини з вчителем. Авторитарний стиль викладання, підвищені вимоги до учнів та вибіркове негативне ставлення до них сприяють підвищенню рівня шкільної тривожності [66, С. 102-105].

Сьогодні, в умовах війни в Україні, у дітей часто спостерігається підвищений рівень тривожності, багато з них страждає від таких проблем, як неспокій і депресивний стан. Це заподіює їм душевний біль і спричиняє внутрішній дискомфорт, перешкоджає навчанню. У багатьох психологічних працях здоров'я дитини співвідноситься з переживанням нею психологічного комфорту і дискомфорту, який часто виникає у результаті фрустрації її основних потреб [21, с. 305-311].

Постійне переживання тривоги, що прямо чи опосередковано пов'язане з небезпекою, негативний вплив значної кількості стресових ситуацій погіршують психоемоційний стан учнів, сприяють переходу окремих ситуативних випадків виникнення тривоги до її постійного вияву [46, с. 26-29].

На психологічний стан і на фізичне благополуччя дітей також впливає і розлука з рідними, зокрема із батьком. Втім, переважно це залежить від реакцій матері на відсутність батька, безпеки нового місця проживання, підтримки громади, тобто у дітей та підлітків можуть зростати тривожність і ознаки депресії, але вони рідко досягають патологічного рівня [27, с. 69].

У сучасному світі значний вплив на психічне здоров'я підлітків мають соціальні медіа. Постійна взаємодія з соціальними мережами може призводити до підвищення рівня тривожності через порівняння себе з іншими, кібербулінг та тиск щодо підтримання певного іміджу. Підлітки часто стикаються з

нереалістичними стандартами краси та успіху, що може спричиняти відчуття невідповідності та тривоги. Збільшення часу, проведеного перед екранами комп'ютерів та смартфонів, також може негативно впливати на психічне здоров'я підлітків. Недостатня фізична активність, порушення сну та зниження якості міжособистісного спілкування можуть бути наслідками надмірного використання технологій, що сприяє розвитку тривожності [62, с. 131-134].

Серед підлітків спостерігаються підвищені показники тривожності за такими факторами: страх самовираження, страх перевірки знань та проблеми і страхи у відносинах з учителями. Це вказує на негативне емоційне переживання ситуацій, пов'язаних з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрацію власних можливостей, переживання тривоги в ситуаціях перевірки знань і досягнень, а також на загальний негативний емоційний фон відносин з учителями, що знижує успішність у школі. Тривожність у дівчат має більше відсоткове значення. Можливо, це пов'язано з тим, що завершується процес перебудови особистості, формується особистість підлітків, а так, як дівчата більш чутливі до змін, що відбуваються, тому і тривожність у них вища, ніж у хлопців [4, с. 37-40].

Підлітковий вік – це період переходу, що супроводжується не лише позитивними змінами (розвиток когнітивних здібностей, формування соціальних зв'язків), але й кризовими явищами, пов'язаними з втратою дитячої інфантильності та пошуком нового місця у світі дорослих. Ці процеси часто супроводжуються підвищеною тривожністю та психологічним дискомфортом тривоги, яке дезорганізує навчальну діяльність, позначають як ознаку шкільної дезадаптації. Найбільш типове виникнення шкільної тривожності пов'язують із соціально-психологічними факторами. Зміна шкільного колективу є стресогенним фактором, оскільки передбачає необхідність встановлення нових стосунків із незнайомими однолітками. Перехід зі школи до школи провокує формування міжособистісної тривожності. Аналогічний ефект викликає неприйняття учня дитячим колективом.

Існує думка, що шкільна тривожність починає формуватися в дошкільному віці. Цьому може сприяти як стиль роботи вихователя, так і завищені вимоги до дитини, постійні порівняння її з іншими дітьми. У деяких родинх протягом року, що передує вступу до школи, в присутності дитини весь час йдуть розмови про майбутнє навчання. Заклопотаність батьків передається дитині. Крім того, батьки наймають численних учителів, які годинами виконують з дитиною різноманітні завдання. Незміцнілий і неготовий до такого інтенсивного навантаження організм іноді не витримує і дитина починає хворіти. Бажання йти до школи зникає, а тривога з приводу майбутнього навчання зростає. Дослідження тривожності важливе на різних вікових етапах шкільного життя – як для розкриття змісту даного явища, так і для розуміння вікових закономірностей розвитку особистості. Саме тривожність, як визначають психологи, лежить в основі багатьох труднощів дітей та учнів, в тому числі й багатьох порушень їх розвитку [67, с. 24].

Отже, стійкий високий рівень тривожності у підлітковому віці, періоді активного формування особистості, може призводити до значних негативних наслідків. Тривала тривога потенційно здатна порушити розвиток окремих психологічних функцій та структур, що, у свою чергу, може призвести до формування дисгармонійної особистісної структури.

Підсилення тривожності у людини, як правило, супроводжується появою страхів, що може призвести до розвитку невротичних рис. Посиленню тривожності можуть сприяти такі фактори: завищені вимоги з боку оточуючих; часті докори, що викликають почуття провини; стриманість у вираженні почуттів при наявності численних застережень, небезпек та тривог; фіксація в емоційній пам'яті сильних переляків при зустрічі з усім, що персоніфікує небезпеку або являє безпосередню загрозу для життя (напад, нещасний випадок, операція або важка хвороба). Непевність у собі, як риса, характеризує самознищувальну установку на себе, на свої власні сили та можливості. Тривожність і нерішучість, породжені у свою чергу непевністю, формують відповідний характер. Таким чином, непевна у собі, схильна до

сумнівів і коливань, боязка, тривожна людина стає нерішучою, несамоостійною, недовірливою, нерідко інфантильною та навіюваною.

Тривожність як певний емоційний стан, при якому розвивається почуття занепокоєння і страху зробити щось не так, вчинити не так, не відповідати загальноприйнятим вимогам і нормам, з появою різноманітних стійких страхів, що походять з раннього віку.

Кожна емоція виконує певну функцію і дозволяє людині орієнтуватися в навколишньому матеріальному і соціальному середовищі. Тривожність допомагає будувати поведінку, стає переживанням, необхідним для нормального функціонування психіки. Часто люди самі викликають почуття тривожності, що підтверджує наявність потреби пережити страх. Але патологічний страх, який заважає спілкуванню, розвитку особистості та психіки, призводить до соціальної дезадаптації, а в деяких випадках і до психосоматичних захворювань.

З цього можна зробити висновок, що тривога – це базова реакція, загальне поняття, а тривожність – це стан занепокоєння, страх, який відчуває людина в очікуванні труднощів.

1.2. Особливості психічного розвитку підлітків

Нетривалий проміжок часу в онтогенезі, що характеризується різкими психологічними змінами, пов'язаними із переходом на новий етап розвитку. П'ять вікових криз припадають на дитячий вік. За часом вони чітко локалізовані і чітко визначені: криза новонароджених (до 1 міс.), криза одного року, криза (3 років), криза (6-7 років), підліткова криза (11-12 років) і юнацька криза [28, с. 8].

Молодь особлива і відрізняється від інших вікових груп. Це найважче і найважче з усіх дитинств, період становлення особистості. Водночас це і найважливіший час, адже тут формуються основи моралі, формуються соціальні установки, ставлення до себе, людей, суспільства. Крім того, в цьому віці стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної

поведінки. Основними мотиваційними лініями цього вікового періоду в поєднанні з активним прагненням до особистісного самовдосконалення є самоусвідомлення, самовираження, самоствердження. Підлітковий вік відзначається більшою самостійністю, розсудливістю, відповідальністю, але спостерігаються і негативні поведінкові зміни: сміливість, нетерпимість, відсутність самооцінки, відчуженість. Відчуження виникає, коли підліток не бачить можливості реалізувати свої інтереси та очікування. Е. Еріксон робить особливий акцент на цьому віці, «...поява відчуття унікальності, індивідуальності, ідентичності» [76].

Підлітковий вік є першим перехідним періодом від дитинства до зрілості. Якісні зміни, що відбуваються в інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка (інтенсивний, нерівномірний розвиток і ріст організму, особистісні новоутворення та ін.), породжують новий рівень його самосвідомості, потреби у самоствердженні, рівноправному і довірливому спілкуванні з ровесниками і дорослими. Інтенсивний статевий розвиток зумовлює виникнення статевого потягу і пов'язані з ним переживання й інтереси.

Усе це є підставою для виокремлення підлітків в особливу соціально-психологічну, демографічну групу з характерними для неї настановами, цінностями, нормами і манерами поведінки, які утворюють специфічну субкультуру.

Підлітковий вік пов'язаний з перебудовою організму дитини, зі статевим дозріванням, зі зміною системи відносин. І хоча лінії психічного і фізіологічного розвитку не йдуть паралельно, межі цього періоду досить невизначені. Для кожної вікової групи існують певні сфери і реальні об'єкти, які призводять до підвищеної тривожності у більшості дітей, незалежно від наявності чи відсутності реальних загроз або стійко сформованої тривожності. Ці сплески тривоги, пов'язані з віком, є результатом переважних соціальних потреб.

Одні діти вступають у підлітковий вік раніше, інші – пізніше, а

пубертатна криза може виникнути і в 11, і в 13 років. Починаючись з кризи, весь період зазвичай протікає важко і для дитини, і для близьких йому дорослих. Тому підлітковий вік іноді називають тривалою кризою. Підлітковим прийнято вважати період від 10-11 до 14-15 років [61].

У підлітковому віці збільшується увага до себе, до своїх фізичних особливостей; загострюється реакція на думку оточуючих, підвищується почуття власної гідності і образливість. Фізичні вади часто перебільшуються. Перш за все, в порівнянні з дитячим віком, зростання уваги до свого тіла обумовлене не тільки фізичними змінами, але і новою соціальною роллю підлітка.

У підлітків розвивається тривога з приводу норми розвитку, це пов'язано, перш за все, з диспропорціями в розвитку, з передчасним розвитком, і його затримкою.

Усвідомлення соматичних змін включення в схему тіла – одна з найважливіших проблем періоду статевого дозрівання. Старшокласники відзначають також соціальну реакцію на зміну їх фізичного образу (схвалення, захоплення чи відраза, глузування, презирство) і включають її в уявлення про себе.

Негативна соціальна реакція формує у підлітка низьку самооцінку, невпевненість у собі, скутість в спілкуванні і зниження почуття власної значущості. До того ж сексуальний розвиток дуже тісно пов'язаний із формуванням почуття гідності і гордості, особистісної ідентичності [77, с. 13].

Актуальним стає порівняння себе з однолітками. Оскільки діапазон нормальної мінливості залишається невідомим, це може викликати тривожність і привести до гострих конфліктів або депресивного стану, до хронічних неврозів. Загострюють ситуацію і передчасне статеве дозрівання, і затримка розвитку.

Статеве дозрівання залежить від ендокринних змін в організмі. Зміна зросту і ваги супроводжується зміною пропорцій тіла. Спочатку до дорослих розмірів dorостають голова, кисті рук і ступні, потім кінцівки – подовжуються

руки і ноги, і в останню чергу тулуб.

Інтенсивне зростання скелета, що досягає 4-7 см в рік, випереджає розвиток мускулатури. Все це призводить до певної непропорційності тіла, підліткової незграбності. Діти часто відчують себе в цей час незграбними, через що відчують занепокоєння.

З'являються вторинні статеві ознаки – зовнішні ознаки статевого дозрівання – і теж в різний час у різних дітей. У хлопчиків змінюється голос, причому у деяких різко знижується тембр голосу, часом зривається на високих нотах, що може переживатися досить болісно. У інших голос змінюється повільно, і ці поступові зрушення ними майже не відчуються.

У зв'язку із швидким розвитком виникають труднощі у функціонуванні серця, легень, кровопостачанні головного мозку. Тому для підлітків характерні перепади судинного і м'язового тону. А такі перепади викликають швидку зміну фізичного стану і, відповідно, настрою [18, с.78-83].

Емоційну нестабільність посилює сексуальне збудження, що супроводжує процес статевого дозрівання. Більшість хлопчиків більшою мірою усвідомлюють витоки цього порушення. У дівчат більше індивідуальних відмінностей: частина з них відчуває такі ж сильні сексуальні відчуття, але більшість – швидше невизначені, пов'язані із задоволенням інших потреб (в прихильності, любові, підтримці, самоповазі).

Сексуальні потреби і потяги можуть розвиватися під впливом психосоціальних і соціокультурних факторів (статеве виховання, норми, індивідуальна психічна зрілість, приклади дорослих), по-різному виражаються в поведінці: психоафективно, тобто як викликані почуттям любові і схильності відношення до певного партнера, або психофізіологічно, як в значній мірі не пов'язане з певним партнером сексуальне задоволення. Але тут можуть виникати статеві порушення: то з яких-небудь причин дозрівання немає, то не виникає ні сексуального потягу, ні відповідних переживань [32, с. 29].

Якщо відсутні необхідні психосоціальні чинники або серед них переважають покарання і обмеження, сексуальні потреби можуть також

зникнути або стати недорозвиненими. Це може привести до неузгодженості між нормальним розвитком і психічним переживанням, і поведінкою, викликаючи тривожність, невпевненість в собі, зниження самооцінки і т.д. [32, с.29].

Індивідуальні особливості розвитку мають прямий вплив на психологічні умови формування «Я»-концепції підлітків. Одні особливості «Я»-концепції можуть доповнювати характер людини та додавати привабливості в спілкуванні, а інші навпаки можуть відштовхувати. Своєю чергою, кожний із типів характеру може так, чи інакше впливати на формування «Я»-концепції підлітків. Інколи це залежить від того, які риси характеру переважають у людини, тільки в тому випадку формується її самооцінка, яка позначається на ставленні не тільки до оточення, але і до себе самого [38, с. 26 – 64].

Феномен тривожності в учнів середнього шкільного та підліткового віку має свої особливості, який виявляється в її джерелах, змісті, формах прояву, механізмах захисту. Зокрема, дослідники сходяться на думці, що тривожність щільно пов'язана із інтенсифікацією формування «Я-концепції» , яка має досить суперечливий та конфліктний характер і виявляє себе у загостренні внутрішнього протиріччя між прагненнями до успіху й, водночас, небажанням прийняти себе іншим, змінити своє ставлення до себе [34, с. 13].

Тривожність як стійке утворення обумовлена незадоволенням провідних соціогенних потреб, перш за все потреб «Я» [36, с.102-107].

Підлітковий вік багатий переживаннями, труднощами і кризами. У цей період складаються, оформляються стійкі форми поведінки, риси характеру, способи емоційного реагування; це пора досягнень, стрімкого нарощування знань, умінь; становлення «Я», набуття нової соціальної позиції. Разом з тим, це втрата дитячого світовідчуття, поява почуття тривожності і психологічного дискомфорту [63, с. 57-66.].

Потрібно зауважити, що прояв тривожності може протікати в двох варіантах: це страх – гнів і страх – страждання, які по-різному проявляються, але однаково можуть бути причинами дезадаптації.

Необхідно звернути увагу на значимість сім'ї та школи в період дорослішання. Оскільки підлітковий вік – це суперечність між прагненням здаватися і невмінням «бути дорослим», розбіжність між прагненням до незалежності і необхідністю підкорятися вказівкам дорослих. Діти з діагностованою тривогою частіше, ніж інші діти, повідомляють про відсутність в своїх сім'ях підтримки, єдності і демократичності в прийнятті рішень, а також про більш частих конфліктах. В кроскультурному дослідженні дитячих страхів і тривоги, проведеному Р. Донг, Е. Янгом і С. Оллендіком, було зроблено припущення, за яким китайські звичаї виховання дітей і педагогічні переконання, що відрізняються великим числом заборон і гіперопікою, в умовах Заходу повинні призводити до більш вираженої тривожної і депресивної симптоматики. Припущення цих авторів виправдалися, особливо щодо 11-13-річних дітей».

Із урахуванням усіх цих даних можна сказати, що кожен з перелічених сімейних факторів може впливати на формування тривожної поведінки дитини.

Труднощі підліткового віку пов'язані з підвищеною збудливістю, з іпохондричними реакціями, з афективністю, з гострою реакцією на образу, з підвищеною критичністю по відношенню до старших. Якщо ці особливості не враховувати, то у підлітків можуть сформуватися стійкі відхилення в моральному розвитку й поведінці.

Самооцінка також відіграє важливу роль у розвитку підлітка. Важлива для нього автономія, і тому він часто конфліктує з іншими. Коли підліток сам досягає успіху в чомусь, його самооцінка підвищується. Неадекватна занижена самооцінка також може сформуватися як результат частого неуспіху в якійсь значущій діяльності, спричиненого підвищеним рівнем тривожності. Підлітки із заниженою самооцінкою переживають відчуття неповноцінності, як правило, вони не реалізують свого потенціалу, тобто неадекватно занижена самооцінка стає чинником, гальмуючим розвиток особи підлітка [16, с. 106-109].

Самооцінка підлітків є досить різноманітною, різнобічною, узагальненою за змістом. Кількість якостей, які вони усвідомлюють, приблизно удвічі більша, ніж у молодшій підлітковій групі. Підлітки оцінюють не лише окремі риси характеру, а й свою особистість загалом. Вони виявляють певну соціальну зрілість, усвідомлюють себе готовими до життя особистостями. Це виражається в самооцінці якостей, що характеризують їх як діяльних суб'єктів (рішучість, витримка, сміливість, почуття власної гідності, вміння обстоювати свої інтереси). У процесі самооцінювання підліток виявляє свої можливості для прийняття важливого для нього рішення, бере на себе певні обов'язки. Так як самооціночна тривожність в досліджуваних проявляється в нормі це зумовлює концентрацію зусиль на формуванні моральних якостей, визначає напрям розвитку особистості [19, с. 13-18].

Низька самооцінка також часто асоціюється з негативним внутрішнім діалогом, де підліток постійно критикує себе за найменші невдачі або помилки. Такий внутрішній критик стає джерелом постійного стресу, що сприяє формуванню та посиленню тривожних відчуттів. Підлітки можуть також уникати участі в нових або складних видах діяльності, оскільки бояться підтвердити свої негативні переконання про власну некомпетентність.

Занадто висока самооцінка може ускладнювати відносини особистості з іншими, оскільки старшокласникові може бути властива схильність нехтувати інтересами оточення. Така поведінка викликає неприйняття. Сильно занижена самооцінка теж негативно позначається на характері старшокласника, оскільки передбачає надмірну схильність до впливу оточення та неповагу до себе, а також неприйняття з їх сторони [16, с. 106-109].

Поняття особистісної особливості означає, що це не зовнішні відмінності між людьми визначають певні норми розвитку емоційної сфери, а вроджені риси характеру, хоча темперамент є індивідуальний у кожного. Термін «особистісні якості» може позначати ті чи інші риси характеру, які в більшій чи меншій мірі властиві кожному та можуть розкриватися в залежності від ситуації.

Далеко не всі особливості особистості можна вважати рисами характеру, можна вважати лише ті риси, які є стійкими. Стійкі риси характеру це ті риси характеру, які притаманні кожній людині, вони є сталими за своєю властивістю та завжди мають психологічний прояв в будь-якій ситуації.

Крім рис характеру, до особистісних рис людини відносяться багато особистісних характеристик таких як: тип та вид характеру, стресостійкість, психічна та психологічна сталість в емоційних проявах особистості. Саме ці особливості спрямовані на емоційний розвиток особистості. Це свого роду, певний рівень екстраверсії та інтроверсії, який є запорукою, активності або пасивності в психологічному аспекті емоційного розвитку. Тобто це зовнішні характеристики, особливості темпераменту, звички, здібності та схильності [29, с. 237-239.]

У підлітковому віці особистості, зазвичай, емоційна сфера зазнає значних психічних змін, які своєю чергою стають тими чи іншими факторами у встановленні емоційного фону.

Встановлено, що з віком старшокласники починають краще пізнавати та ідентифікувати свої емоції, в підлітковому віці кордони «емоційних» понять мають розмиті кордони: так, підлітки застосовують один і той же термін для позначення найвищого кола емоційних явищ, ніж більш дорослі. У підлітків на підсвідомому рівні може зафіксуватися значне розширення дій емоцій у міру дорослішання і збільшення числа параметрів, за якими розрізняються емоції.

В підлітковому віці старшокласники часто переживають з приводу найрізноманітніших життєвих подій більш яскраво інтенсивно в порівнянні з дорослими. Це стосується, як і позитивних, так і негативних емоцій (наприклад, це закоханість, оцінки, спілкування з однолітками, батьками, вчителями, переживання власної ідентичності, симпатій зі сторони інших, прийняття або не прийняття соціальними групами) [77, с. 23].

Джерелом розвитку тривожності науковці визначають і соціальне оточення, а саме батьків як перших людей з якими взаємодіє дитина. Емпатія

як механізм емоційного зараження викликає у дитини відчуття тривожності, якщо батьки часто переживають неспокій. Саме емпатія допомагає дитині розуміти емоційні стани батьків, що відносяться до задоволення, до формування безпеки, до схвалення і осудження. Отже, будь-яке переживання, що входить у конфлікт з самістю, викликає тривожність [24, с. 17-24].

Така особливість, як тривожність, страх, не може не впливати на емоційний розвиток підлітків або на їх життя, докорінно змінюючи його, або, навпаки, може стати частиною їх життя, подекуди це може бути також і проявом особливості характеру. Рівень тривожності – це природна та обов'язкова особливість активної діяльності особистості.

У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності - це так звана корисна тривожність. Оцінка свого стану в цьому відношенні є для людини істотним компонентом самоконтролю і самовиховання. Однак, підвищений рівень тривожності є не прямим проявом слабкої психічної стійкості особистості. Коли цей рівень перевищує оптимальний, можна говорити про появу підвищеної тривожності, яка своєю чергою впливає на соціальну якість життя підлітків [15, с. 507].

Певний рівень тривожності є природною і обов'язковою ознакою енергійної діяльності особистості. Кожна людина має свій власний оптимальний або бажаний рівень тривоги — це те, що називається корисною тривогою. Оцінка людиною свого стану в цьому плані є для неї невід'ємною частиною самоконтролю та самовиховання. Однак підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом проблем людини.

Прояви страху в різних ситуаціях неоднакові. У одних випадках люди схильні вести себе боязливо весь час, в інших вони показують свій страх лише час від часу, залежно від обставин. «Нормальний (оптимальний) рівень тривожності вважається необхідним для ефективного пристосування до реальності. Занадто високий рівень - це дезадаптивна реакція, що проявляється в загальній дезорганізації поведінки та діяльності. Повна відсутність страху у людини розуміється як дезадаптивність. Відповідно до цього, згідно з

дослідженнями тривожності, нечутливість до реальних труднощів також вважається явищем, яке перешкоджає нормальній адаптації, як і стійка тривога або надмірна тривожність, що заважає нормальному розвитку та продуктивній діяльності» [3, с. 12].

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 [7, с. 40-42].

Процеси соціалізації та індивідуалізації особистості є досить активними в підлітковому віці і вимагають від інтелектуальної діяльності підлітка вищого рівня: глибоких узагальнень і доказів, розуміння більш складних і абстрактних відносин між об'єктами, формування абстрактних понять.

Розвиток інтелекту в підлітковому віці має дві сторони – кількісну та якісну. Кількісні зміни виявляються в тому, що підліток розв'язує інтелектуальні завдання значно легше, швидше та ефективніше, ніж дитина молодшого шкільного віку. Якісні зміни перш за все характеризуються зрушенням у структурі розумових процесів: важливо не те, які завдання вирішує підліток, а те, як він це робить. Тому найсуттєвіші зміни у структурі психічних пізнавальних процесів в осіб, які досягли підліткового віку, спостерігається саме у когнітивній сфері.

Інтелектуальні здібності відображені і взаємодіють з усіма сферами особистості підлітка і відповідно зумовлюють їхній розвиток, сприяють більш успішному подоланню ним кризи підліткового віку, придбанню провідних особистісних новоутворень – самовизначення та самоствавлення, самовираження, самоствердження, самопізнання та саморозвитку. Останнім часом особливо підкреслюється роль інтелектуальних здібностей особистості стосовно загальної успішності діяльності; інтелект розглядають як основу інших здібностей.

У психологічних дослідженнях наголошується, що особливо помітні зміни відбуваються у розвитку мислення підлітка [13].

У процесі навчання дуже помітно удосконалюється мислення підлітка. Зміст і логіка предметів, що вивчаються в школі, зміна характеру і форм навчальної діяльності формують і розвивають у нього здатність активно, самостійно мислити, розмірковувати, порівнювати, робити глибокі узагальнення та висновки. Довіра педагога до розумових можливостей підлітка якнайбільше відповідає віковим особливостям його особистості та сприяє її гармонійному розвитку.

Основна особливість мисленнєвої діяльності підлітка – зростання з кожним роком здатності до абстрактного мислення, зміна співвідношення між конкретно-образним та абстрактним мисленням. Наочні компоненти мислення не зникають, а зберігаються та розвиваються, продовжуючи відігравати істотну роль у загальній структурі мислення. Тому при одноманітності, однобічності чи обмеженості наочного досвіду гальмується вичленування абстрактних суттєвих ознак об'єкта.

Науковці відзначають низку особливостей розвитку спостережливості, пам'яті, уваги у підлітковому віці [29, с. 237-239].

У процесі навчання підліток набуває здатність до складного аналітико-синтетичного сприйняття предметів та явищ. Сприйняття стає плановим, послідовним та всебічним. Підліток сприймає вже не тільки те, що лежить на поверхні явищ, хоча тут багато залежить від його ставлення до об'єкта, що сприймається. Відсутність інтересу, байдужість до матеріалу призводить до поверхневого, легковажного, випадкового сприйняття навколишньої дійсності.

Значних змін у підлітковому віці зазнають пам'ять і увага: розвиток йде шляхом посилення їхньої довільності; наростає вміння організовувати та контролювати свою увагу, процеси пам'яті, керувати ними. Пам'ять і увага поступово набувають характеру організованих, регульованих і керованих процесів [13, с. 163– 175].

Протягом підліткового періоду триває формування навичок логічного мислення (підліток використовує логічні конструкції та готові поняття), а потім і теоретичного мислення (підліток розкриває зв'язки та відносини між

поняттями та виражає ці зв'язки у судженнях). Підліток здатний досить легко абстрагуватися від конкретного, наочного матеріалу та міркувати словесно; на основі загальних відомостей він може будувати гіпотези, перевіряти їх чи спростовувати, що свідчить про пріоритетний розвиток у нього логічного мислення. Активно розвиваються творчі здібності підлітка [45, с.19-21].

Науковці відзначають, що розвиток когнітивних процесів у підлітків досягає такого рівня, що вони виявляються практично готовими до виконання всіх видів розумової роботи дорослої людини, включаючи найскладніші [53, с. 32-35.].

Важливо, що інтелектуальні процеси стають більш досконалыми і гнучкими, причому розвиток засобів пізнання часто випереджає власне особистісний розвиток підлітка. Особливого значення в осмисленні ролі інтелекту у розвитку особистості підлітка набуває уява як «...процес перетворення уявлень, що відображає реальну дійсність і створення на цій основі нових уявлень» [63, с. 57-66].

Уява виступає сильним чинником розвитку творчості, креативності особистості підлітка, виявляючись, наприклад, у написанні ним віршів, створенні картин, заняттях творчістю загалом. Такі заняття часом допомагають підлітку зняти напруженість, усунути внутрішній конфлікт, тобто сприяють повноцінному розвитку особистості.

Важливою характеристикою рівня розвитку особистості підлітка та його інтелекту постає мовлення. Аналізуючи, які зміни відбуваються з розвитком мовлення в підлітковому віці, науковці стверджують, що розвиток психічних процесів мовлення – здатність самостійно готувати усний виступ, вести міркування, висловлювати думки та аргументувати їх, значною мірою визначається особливостями розвитку мислення. Тому особливого значення у розвитку особистості підлітка набуває поєднання та взаємопроникнення мислення та мовлення [53, с. 32-35].

Можна припустити, що когнітивний розвиток дитини у підлітковому віці досягає дуже високого рівня. Понад те, закономірності розвитку мислення

визначають значною мірою особливості функціонування та розвитку інших психічних процесів, впливають на зміст і орієнтири розвитку особистості та діяльності (навчання, гра, праця, спілкування) підлітка загалом. Очевидно, що когнітивна структура особистості підлітка характеризується специфічними особливостями вияву та функціонування мислення, пам'яті, уваги, мовлення, що обумовлює та впливає на успішність виконуваної підлітком діяльності, значною мірою визначає зміст та унікальність процесу та результату формування й розвитку особистості підлітка.

Вперше в розвитку особистості окремі прояви самосвідомості – самоспостереження, самопізнання, ставлення до себе, саморегулювання діяльності та поведінки – стають необхідними потребами. Вони стимулюються прагненням до самовиховання, до цілеспрямованої зміни себе у зв'язку з усвідомленням власних психологічних невідповідностей зовнішнім вимогам, ідеалам, моральним взірцям.

Інтерес до себе, бурхливе зростання самоусвідомлення ззовні виглядають як раптовий «вибух». Здається, що вони виникають із нічого. Проте психологічні дослідження свідчать, що інтерес підлітка до свого внутрішнього світу, роздуми про себе, про свої стосунки з іншими, своє місце в колективі виникають на основі його інтересу до інших людей і передусім однолітків. Розвиток інтересу до інших зумовлений новими формами спілкування підлітків між собою. Воно будується на спільних цікавих справах, обговореннях тощо. Встановлюються глибші особистісні взаємини, пов'язані з різноманітними почуттями (симпатії, дружби, кохання та ін.) [8, с. 3–18].

Результати самоспостереження й самоаналізу, до яких підліток звертається досить часто, фіксуються в його самооцінці. Розвиток самооцінки підлітка – складний і суперечливий процес. Підліток визначає для себе «еталон дорослості», через який він сприймає й оцінює себе, але який, однак, не завжди відповідає його можливостям. Як наслідок — самооцінка підлітка нерідко коливається, вона нестійка і загалом неадекватна. Він або недооцінює, або, навпаки, переоцінює себе; рівень його домагань часто не відповідає рівневі

фактичних досягнень. Поведінка, що регулюється такою самооцінкою, може призвести до конфліктів з оточуючими. Проте це не означає, що розвиток самооцінки підлітка йде негативним, хибним шляхом. Така неадекватність є віковою нормою, вона цілком закономірна і є джерелом самовиховання особистості, її подальшого розвитку [8, с. 3–18].

Самооцінка підлітка на всіх рівнях свого розвитку включається у внутрішню регуляцію поведінки, діяльності, спілкування. Водночас і самі психологічні умови діяльності, спілкування здатні здійснювати зворотний вплив на рівень саморегуляції. Так, у підлітка зі сталою й адекватною самооцінкою, який перебуває в умовах, що сприяють задоволенню його потреби у самоствердженні, моральна саморегуляція поведінки проявляється на достатньо високому рівні, відбувається її подальший розвиток. Якщо ж підліток з такою самооцінкою потрапляє в такі умови спілкування, де постійно стикається з недооцінкою його можливостей, обмеженням самостійності, приниженням гідності й регламентацією дій, саморегуляція порушується.

Проблему діагностики, корекції та профілактики особистісної тривожності у вітчизняній та зарубіжній психології висвітлено у роботах Айзенка, Еріксона, Моргана, Ханіна, Вяткіна, Пахомова. Протягом багатьох років вчені вивчали прояв підліткової тривожності як феномен емоційного стану. Описували її вплив на соціалізацію молоді особистості. Згідно їхніх спостережень, ключовою емоцією суб'єктивного переживання тривоги : страх (уявний або реальний). Тривога часто призводить до зниження працездатності та зменшення продуктивності. Проявляється схильністю до частих і інтенсивних переживань і тривожних станів. Це нестабільний психічний стан, викликаний стресовими для дитини факторами. Тривожність не завжди легко розпізнати. В одних випадках дорослі (батьки, учителі) вважають тривожних дітей дуже «слухняними», «безпроблемними», а в інших – експлікують прояви тривоги як «погану поведінку», «неуважність», «некерованість». В обох випадках діти з підвищеною тривожністю потребують професійної допомоги та психологічної підтримки. [71, с. 98-102].

1.3. Специфіка проявів тривожності в учнів підліткового віку

У сучасному суспільстві відбуваються складні соціально-економічні зміни. Невизначеність та непередбачуваність майбутнього викликає у більшості людей стан емоційної напруженості. Значна кількість молоді почувають себе самотніми, відчують душевний дискомфорт внаслідок відсутності довірливих взаємин з однолітками та дорослими, невизначеності соціальної позиції у колективі, несформованості ціннісних орієнтацій, планів на майбутнє [43].

Важливою обставиною, що посилює актуальність дослідження психологічних механізмів тривожності є необхідність врахування її вікової специфіки та вмілого застосування методик її подолання. Саме тому, на особливу увагу заслуговує підлітковий етап, оскільки саме він є періодом становлення та фіксації стійких психологічних властивостей особистості. Поведінка підлітків залежить від загальної соціальної ситуації, а особливо від емоційного комфорту у стосунках з близькими дорослими і однолітками.

Виникнення почуття дорослості, самосвідомості, становлення особистісної ідентичності та статевої ідентифікації, зміна самооцінки та рівня домагань - саме ці новоутворення є ключовими при вивченні розвитку особистості у підлітковому віці. Велика кількість змін у різних сферах часто супроводжується підвищеною тривожністю, тому доцільним є розгляд особливостей тривожності у підлітковому віці [25, с.85-88].

Незважаючи на те, що існування феномена тривожності не викликає сумнівів у психологів, її прояви в поведінці простежити досить складно. Це пов'язане з тим, що тривожність часто маскується під поведінкові прояви інших проблем, таких як агресивність, залежність і схильність до підпорядкування, лінощі, помилкова гіперактивність, соматичні реакції. Надмірна тривожність не сприяє душевному комфорту та внутрішній гармонії, виступає підґрунтям для створення патогенних форм розумової діяльності, а тому потребує корекції.

Підлітковий вік є перехідним періодом від дитинства до зрілості. Зміни,

що відбуваються в інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка, породжують новий рівень його самосвідомості, потребу у самоствердженні, у рівноправному і довірливому спілкуванні з ровесниками і дорослими. Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, нерідко виступає причиною порушення соціальних зв'язків з навколишніми. Одними із частих проявів тривожності в підлітків є апатія, в'ялість, безініціативність. Саме внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень дитини, коли одне її сильне бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій, є причиною виникнення тривоги. «Але щоб сформувалася тривожність як риса особистості, підліток повинен накопичити багаж неуспішних, неадекватних способів подолання стану тривоги» [44, с.156-161].

У лінгвістичному значенні слово «підліток», похідне від латинського дієслова (*adolescere* - рости, дорослішати) - містить квінтесенцію розвитку дитини, спрямованого на досягнення соціальної зрілості, на пошук свого місця в житті. Молодь особлива і відрізняється від інших вікових груп. Це найважче і найважче з усіх дитинств, період становлення особистості. Водночас це і найважливіший час, адже тут формуються основи моралі, формуються соціальні установки, ставлення до себе, людей, суспільства. Крім того, в цьому віці стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки. Основними мотиваційними лініями цього вікового періоду в поєднанні з активним прагненням до особистісного самовдосконалення є самоусвідомлення, самовираження, самоствердження. Підлітковий вік відзначається більшою самостійністю, розсудливістю, відповідальністю, але спостерігаються і негативні поведінкові зміни: сміливість, нетерпимість, відсутність самооцінки, відчуженість. Відчуження виникає, коли підліток не бачить можливості реалізувати свої інтереси та очікування [14, с.32-48].

Слово "підліток" вказує на період бурхливого розвитку, коли людина прагне переступити межі дитинства, розширити свої горизонти та знайти своє місце у світі

Вперше майбутнє постає для підлітка як психологічна детермінанта

особистості. Життєві перспективи з віком збільшуються, і це стає одним із найважливіших фактів розвитку особистості. Людина формує життєвий план. Цей план, який структурує часову перспективу, враховує не тільки ідеальні цілі та цінності, але й їх реалізацію. Ситуація підлітка особлива, оскільки йому доводиться структурувати часову перспективу, яка зросла і йому незнайома. Молода людина знаходиться в положенні маргінальної людини – людини, яка належить до двох культур. Він більше не хоче належати до дитячої спільноти і в той же час знає, що він ще не дорослий. Характерними рисами поведінки маргіналізованої людини є емоційна нестійкість і чутливість, сором'язливість і агресивність, емоційна напруженість і конфлікти з оточуючими, схильність до крайніх суджень і оцінок [30, с. 9-16].

Феномен тривожності в підлітковому віці виявляється в тому, що в підлітка часто виникає безпідставне почуття провини, невпевненість у позитивному результаті вирішення ситуації. Очікування оточуючих ще сильніше збільшують тривогу, що створює нервову обстановку, псує самопочуття і при цьому ніяк не сприяє якнайшвидшому вирішенню проблеми.

Ми поділяємо думку Т. В. Грубі, яка визначає тривожність як особливий стан, який активізується із початком чи завершенням будь-яких справ, прийняттям серйозних і відповідальних рішень. Тривожним підліткам притаманні такі особливості особистості, як невпевненість у позитивному вирішенні ситуації, невдоволення особистісними здобутками; відсутність ясності при формулюванні мети, консервативність по відношенню до нового досвіду, безвідповідальність, незібраність, почуття провини, нерішучість та самообмеження.

Тривожність пояснюється наявністю у підлітка низки таких суб'єктивних причин, як нерішучість, невпевненість у собі, перфекціонізм, прокрастинація, страх невдачі та несхвалення з боку оточуючих [17, с. 59–63].

Тривожність – це комплексний, неоднорідний в психологічному плані феномен, що включає поведінкові, емоційні та когнітивні складові, тісно

пов'язані з мотиваційною сферою особистості. Виходячи з цього визначення, можна з абсолютною впевненістю сказати, що поява тривожності зачіпає особистісні особливості людини, змінюючи їх, і рідко такі зміни призводять до позитивних трансформацій. [35, с. 306-335].

Підлітковий вік – це період розвитку, в ході якого визначається відповідність власної особистості, характеру, індивідуальності з обраним способом самореалізації в суспільстві, серед інших людей. Вік дає для цього знання і розуміння самого себе, що ведуть до усвідомлення того, що мистецтво життя полягає не тільки в тому, щоб рахуватися і реалізовувати свою індивідуальність, але і в тому, щоб індивідуальні можливості і досягнення ставали основою нового розвитку, відкриття в собі нових здібностей і якостей [42].

У підлітковому віці на дітей покладено багато складних завдань, це може бути вибір майбутньої професії, встановлення стосунків з однолітками, протест соціальним нормам. Як наслідок це впливає на тривожність підлітків, яка стає більшою мірою вираженою та постійною.

Для підлітка важливо не тільки бути з однолітками, а мати серед них певний ч, який його задовольняє. Для одних це зусилля може виражатися в бажанні бути лідером в групі, для інших - бути визнаним, улюбленим другом або в одному випадку недоторканим авторитетом, але в будь-якому випадку це основний мотив поведінки учень середньої школи. За даними різних досліджень, нездатність досягти цього статусу часто є причиною недисциплінованості, правопорушення підлітків, що супроводжується їх підвищеною комфортністю по відношенню до підліткових компаній, емоційним розладам [2, с 60-61].

Варто зазначити, що тривожність, що перевищує адаптивний рівень, може негативно впливати на процеси особистісного розвитку, гальмуючи когнітивні, емоційні та соціальні функції. Надмірна тривожність може проявлятися у труднощах з концентрацією уваги, зниженні самооцінки, утрудненні соціальних контактів та інших симптомах, що негативно

впливають на загальний розвиток особистості.

Виділяють ряд факторів які можуть слугувати передумовами розвитку тривожності в період початку навчання. До них належать: зростання зайнятості батьків, особливо матерів; збіднення контактів у поєднанні з підвищеною вимогливістю до виконання дисципліни з боку дитини; зростання кількості розлучень та сімейних конфліктів також ускладнює умови розвитку дитини; зниження рівня фізіологічних передумов нормального психічного розвитку дитини; можливий несприятливий вплив школи на становлення особистості дитини.

Саме внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень дитини, коли одне її сильне бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій, є причиною виникнення тривоги. [73, с. 158].

Тривожність має унікальний прояв у дітей та підлітків у порівнянні з дорослими. Підлітки можуть демонструвати більше поведінкових проявів тривоги, а не когнітивних чи свідомих. Наприклад, вони жаліються на фізичні скарги або соматичні симптоми, такі як біль у животі або голові, замість того, щоб розпізнати в цих проявах тривогу [48].

Тривожність у дитини-підлітка може проявлятися різними способами. Деякі можуть відчувати постійну тривогу, пов'язані зі школою, соціальними ситуаціями або взаєминами з ровесниками. Інші можуть відчувати тривогу тільки у певних ситуаціях, таких як виступи перед громадою або спілкування з незнайомими людьми.

Симптоми тривоги широко варіюються, від замкнутості й уникнення до дратівливості та конфліктності. Проте часто батьки навіть не здогадуються про проблеми дітей, тому що підлітки вміють приховувати свої думки та почуття. Симптоми тривоги широко варіюються, від замкнутості й уникнення до дратівливості та конфліктності. Проте часто батьки навіть не здогадуються про проблеми дітей, тому що підлітки вміють приховувати свої думки та почуття.

Зміни в гормональному обміні призводять до підвищеної збудливості і

дратівливості. Молода людина проектує дисонанс свого фізичного та психічного вигляду на навколишній світ, який він бачить особливо напруженим і суперечливим. Підлітковий вік викликає бажання догодити, підвищений інтерес до власної зовнішності, раптове загострення проблем зі зростанням, кольором шкіри, волоссям, надто малим або занадто великим одягом [70, с. 7-11].

Прояв тривожності поділяється за такими ознаками:

1. Емоційні (постійне відчуття небезпеки, страху, проблеми з концентрацією уваги, нетерплячість, очікування гіршого, дратівливість, пошук підтвердження небезпеки);

2. Поведінкові (нездатність розслабитися, насолоджуватися спокоєм, бути собою, складнощі з концентрацією, прокрастинація, відкладання справ на потім, втрата довіри до життя і людей, уникання ситуацій, які можуть викликати тривогу);

3. Фізіологічні (М'язова напруга, тілесний біль, холодний піт, прискорене серцебиття, тремтіння, задишка, проблеми зі сном, проблеми з кишківником, нудота, діарея, різкі коливання апетиту, розумова напруга)

4. Когнітивні [70, с. 7-11].

Фізіологічні прояви тривожності включають:

1) психофізіологічні стани – посилене серцебиття, прискорене ускладнене дихання, збільшення хвилинного об'єму циркулюючої крові, відчуття напруження у м'язах, спазми у горлі, запаморочення, почервоніння, тремор, вологість кінцівок.

2) Психосоматичні порушення – болі у шлунку, нудота та блювота, головні болі, серцево – судинні захворювання.

3) Невротичні комплекси – плаксивість, гіперактивність, поганий апетит, порушення сну.

Спектр фізіологічного прояву тривожності надзвичайно широкий. Складність полягає у тому, що її часто не діагностують, коли помічають психосоматичні прояви. Як наслідок, психосоматичні порушення та

невротичні комплекси переростають у складні хронічні захворювання, оскільки справжнє джерело проблем лишається поза увагою. Описуючи психологічний рівень проявів тривожності психологи виділяють її емоційний, поведінковий та когнітивний компоненти.

Емоційний компонент охоплює комбінацію тривожних переживань: напруження, хвилювання, занепокоєння, тривога, страх, розгубленість, безпорадність, роздратованість.

Поведінковий компонент пов'язаний з 2 типами реакцій:

1) Пригнічення нервових імпульсів: проблеми в зосередженості, пасивність, несамотійність, мрійливість, безсилля перед труднощами.

2) Збудження нервових імпульсів : агресивність, нездатність переносити ситуації очікування, раптова бурхлива діяльність, різка манера поведінки.

Когнітивний компонент охоплює такі складові:

1) Мотиваційна сфера: порушені процеси цілепокладання, самоорганізації, саморегуляції.

2) Рівень домагань – надмірно високий або надмірно занижений.

3) Самооцінка – неадекватна, занижена або завищена.

4) Самоусвідомлення – формується ірраціональний компонент у сприйманні «Я - образу».

5) Вербальні прояви – порушений темпоритм мовлення, формуються специфічні словесні установки [78].

Відповідно до концепції Ч. Спілбергера слід розрізняти тривожність, як стан (ситуативну) і тривожність, як властивість особистості (особистісну). Ситуативна тривожність - це стан тривоги, що виникає як реакція людини на різноманітні соціально-психологічні стресори [67].

Американський психолог, архівець з проблем клінічної психології, психометрики, психології особистості, емоцій і стресу, Ч.Спілбергер розробив шкалу вимірювання тривожності, виділивши особистісну та ситуативну (реактивну) тривожності. Особистісну тривожність трактують як готовність (установку) людини до переживання страху та занепокоєнь щодо

широкого спектру суб'єктивно значущих явищ. Особистісна тривожність є базовою рисою особистості, що формується та фіксується в ранньому дитинстві, що виявляється в типовій, ситуаційно стійкій (тобто виникає незалежно від конкретних соціальних обставин) реакції людини – стані підвищеного занепокоєння – на загрозову її особистості ситуацію або вигадану. Особистісна тривожність, здебільшого, не виявляється як окрема риса, а здійснює негативний вплив на розвиток і формування інших властивостей і особливостей людини, таких, наприклад, як мотив уникнення невдачі, прагнення уникнення відповідальності, боязнь вступати в змагання з іншими людьми [65, с.299-301].

Особистісна тривожність – це індивідуальна риса, властивість суб'єкта, що відображає його схильність до тривожності і констатує систематичність його когнітивної системи сприймати більшість життєвих ситуацій як загрозові і певним чином реагувати інтенсивніше на кожну із них. Індивідуальні особливості проявів тривоги індивіда пов'язані з частотою та інтенсивністю тривожних станів, що проявляються в часі. Ось чому, як зазначає Спілбергер, дуже важливо вимірювати тривожність як рису особистості, оскільки остання значною мірою автоматично визначає поведінку людини [65, с. 97-99].

Ситуативна тривожність вирізняється суб'єктивно пережитими емоціями, а саме: напруження, занепокоєння, заклопотаність, нервозність.

Така ситуація з'являється як емоційна реакція на стресову і може бути різною за інтенсивністю та динамічністю в часі. Ситуативна тривожність може проявлятися в різних людей за різних ситуацій, водночас в одних вона є чітко окресленою, а в інших не виявляється зовсім. Так, наприклад, у деяких студентів підвищений стан занепокоєння, специфічна тривожність виникає на іспитах, в інших ситуаціях вони здатні вести себе більш впевнено та сміливо. Спочатку у людини виникає тільки ситуативна тривожність, яка потім, а несприятливих умов, може переформуватися в особистісну. Особистісна тривожність, здебільшого, не виявляється як окрема риса, а

здійснює негативний вплив на розвиток і формування інших властивостей і особливостей людини, таких, наприклад, як мотив уникнення невдачі, прагнення уникнення відповідальності, боязнь вступати в змагання з іншими людьми [49, с.32-33].

Як правило, ситуаційна тривожність у однієї і тієї ж людини буває різною в різний час. Ситуативна тривожність зустрічається практично у кожній людини напередодні можливих неприємностей та життєвих труднощів [57, с.38-47].

Особистісна тривожність, як якість, диспозиція дає уявлення про індивідуальні відмінності людини в діях на різні стресори. Особистісна тривожність не проявляється безпосередньо в поведінці, але її рівень визначається в залежності від того, як часто і як інтенсивно в індивіда виникають стани тривоги. Особистість з вираженою тривожністю здатна сприймати навколишній світ як такий, що несе в собі загрозу і небезпеку більше, ніж особистість з низьким рівнем тривожності. Тому, особи з високим рівнем тривожності більше схильні до стресу і здатні переживати стан тривоги великої інтенсивності значно частіше, ніж особи з низьким рівнем тривожності.

Особистісна тривожність характеризує відносно стійку для людини «схильність хвилюватися», тобто схильність сприймати стресогенні ситуації як небезпечні або загрозові і реагувати на них станом тривоги (тобто підвищенням ситуативної тривожності). Тобто, чим вищий рівень особистісної тривожності – тим вища ймовірність, що людина в загрозовій (чи уявній загрозовій) ситуації буде відчувати тривогу, і що ця тривога буде відносно сильніша. Дуже висока особистісна тривожність може свідчити про наявність невротичного конфлікту і викликати емоційні і невротичні зриви, а також психосоматичні захворювання. Рівень особистісної тривожності залежить від багатьох чинників: типу нервової системи, змісту ранніх сімейних взаємин (прийняття-неприйняття дитини в сім'ї; тісні емоційні контакти дитини з батьками – емоційна депривація дитини), досвіду взаємодії

з навколишнім світом (позитивний\негативний). Особистісна тривожність, в разі відсутності корекційних заходів, має тенденцію збільшуватись. Поступово вона перетворюється на рису характеру, якість людини [67, с. 15-16]

Вона є цілком нормальною, і відіграє свою позитивну роль у розвитку та формуванні особистості. Ситуативна тривожність являє собою свого роду мобілізуючий пристрій, який дозволяє людині серйозно і відповідально підійти до вирішення проблем, що виникають. Ненормальним станом при ситуативному виді тривожності виступає її зниження, коли людина перед обличчям серйозних обставин виявляє безвідповідальність і безладність, що часто вказує на інфантильну життєву позицію, недостатню сформованість самосвідомості [9, с. 31-36].

Рівень особистісної тривожності залежить від багатьох чинників: типу нервової системи, змісту ранньосімейних взаємин (прийняття-неприйняття дитини в сім'ї; тісні емоційні контакти дитини з батьками – емоційна депривація дитини), досвіду взаємодії з навколишнім світом (позитивний-негативний). У підлітковому віці рівень тривожності підвищується у зв'язку з прагненням до самоствердження у релевантній спільноті. У разі виникнення труднощів із формуванням позитивної «Я-концепції» та захисту досягнутого рівня самоповаги (самооцінки) в осіб розвивається синдром тривожності, у структурі якого домінують почуття невпевненості в собі, власної провини, нездатності бути на рівні вимог із боку оточуючих. Ситуативна тривожність визначається як тимчасовий, стійкий тільки в певних життєвих ситуаціях стан тривожності, породжуваний такими ситуаціями, які як правило, що не виникає в інших ситуаціях. Цей стан виникає як звична емоційна й поведінкова реакція на подібного роду ситуації. Ними, наприклад, можуть бути переговори з офіційними особами, розмови по телефону, екзаменаційні випробування, спілкування з незнайомими людьми протилежної статі або іншого, ніж дана людина, віку [31].

Ситуативна тривожність породжується певною, такою, що викликає

занепокоєння ситуацією. Такі ситуації можуть відбуватися в рамках учбової, трудової діяльності та в сфері особистісних стосунків, можуть бути внутрішнього характеру, пов'язані безпосередньо з індивідуальними характеристиками індивіда, та зовнішнього, що знаходяться у зв'язку з ситуативними чинниками що впливають на людину ззовні. За допомогою емоцій відбувається пізнання, оцінка та формування відповідного ставлення людини до світу, що її оточує, до ситуацій, що відбуваються з нею. [9, с. 231].

Інший вид тривожності – особистісна. Вона може розглядатися як особистісна риса, що виявляється в постійній схильності до переживань тривоги в різних життєвих ситуаціях, у тому числі й таких, які об'єктивно до цього не спонукають [9, с. 234].

Існує дві основні категорії тривожності:

- відкрита – свідомо переживана і виявляється у поведінці та діяльності як стану тривоги;
- прихована – різною мірою не усвідомлювана і виявляється або надмірним спокоєм, нечутливістю до реального неблагополуччя і навіть запереченням його, чи непрямым шляхом через специфічні методи поведінки [37, с. 37].

Усередині цих категорій виявлено різноманітні форми тривожності. Зокрема, виділяються три форми відкритої тривожності:

- 1) гостра, нерегульована, самотійно впоратися з нею особа не може (зустрічається у всіх вікових категорій населення);
- 2) регульована та компенсована тривожність – зустрічається у молодшому шкільному та ранньому юнацькому періоді, відрізняється здатністю виробляти досить ефективні способи, що дозволяють впоратися з тривожністю, серед них – зниження рівня тривожності, використання її для стимуляції своєї діяльності, підвищення активності;
- 3) контрольована – тривожність усвідомлюється і переживається як цінна для особистості якість, що дозволяє домогтися бажаного (спостерігається у старшому підлітковому віці). Вона виступає у кількох випадках: може

визнаватись індивідом як основний регулятор його активності, може виступати як світоглядна та ціннісна установка, може виявлятися у пошуках певної вигоди через посилення симптомів [74, с.138].

Припускаємо, що кожна з вищезгаданих форм зустрічається приблизно в однаковому співвідношенні, а прояви прихованої тривожності можна спостерігати рідше.

Прояви тривоги поділяються на два основних види, які мають яскраво виражений індивідуальний характер:

- мобілізуючий – проявляється в підвищеній активності, майже агресивності; в підвищеному апетиті. Мобілізуюча тривога дає додатковий імпульс до діяльності;

- демобілізуючий – проявляється в оціпенінні, завмиранні, раптовій втраті інтересу, апатії та ін. Особливо яскраво це проявляється за наявності стійкої тривожності.

Мобілізуючий вплив тривога починає чинити саме лише з підліткового віку, коли вона може стати мотивом діяльності, підміняючи собою інші потреби і мотиви. Психологічні чинники тривоги можуть бути викликані внутрішнім конфліктом, недостатнім обґрунтуванням мети; передчуттям об'єктивних труднощів; неузгодженістю мотивів афіліації, необхідністю вибору між різними образами дії [68, с. 165-169].

Надмірна тривожність замість того, щоб сприяти ефективній адаптації, зазвичай призводить до уникнення ситуацій, що викликають занепокоєння, тим самим обмежуючи життєвий досвід і можливості особистості. Тривожність вимагає комплексного підходу, оскільки є складним явищем. Дослідження когнітивних і поведінкових стратегій дає змогу не тільки зменшити симптоми тривоги, а й уразливість. Комплексний підхід не тільки поліпшує самопочуття особи, а й убезпечує її від поширення більш серйозних розладів. Саме тому особливого підходу вимагають аспекти, які стосуються розпізнавання особистого потенціалу людини як суб'єкта самореалізації. Важливою умовою збереження психічного здоров'я є вміння людини

контролювати тривожність і справлятися зі щоденними викликами та стресами. Підвищена особиста невпевненість призводить до невпевненості у своїх комунікативних навичках та зниження соціального статусу, зниження і розвитку конфліктних стосунків [34, с. 189-199].

Підлітковий вік характеризується інтенсивним процесом формування особистості, що часто супроводжується підвищеним рівнем академічної тривожності. Це явище, яке проявляється у переживаннях, пов'язаних з навчальними досягненнями, тісно пов'язане з рядом особистісних особливостей. Зокрема, перфекціонізм, прокрастинація та процеси самоідентифікації можуть посилювати відчуття тривоги в навчальному контексті.

Неуспішність у навчанні часто призводить до міжособистісних конфліктів, що, в свою чергу, підсилюють тривогу. Конфліктні ситуації, що виникають внаслідок суперництва, прагнення до автономії або боротьби за авторитет серед однолітків, також можуть бути потужним тригером для розвитку академічної тривожності.

Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, нерідко виступає причиною порушення соціальних зв'язків з навколишніми, низьким рівнем успішності у школі. Внутрішній суперечливий стан дитини може бути викликаний: суперечливими вимогами до неї, що походить з різних джерел, неадекватними вимогами, які не відповідають можливостям і бажанням дитини, негативними вимогами, які ставлять дитину в принижене, залежне становище. Підліток, який не може відповідати вимогам, стає ще більш тривожним, зануреним у себе, у нього, як вже було зазначено, відбувається порушення соціальних зв'язків з навколишніми, що є вкрай важливими для підліткового віку. Стосунки з товаришами перебувають у центрі життя підлітка, багато в чому визначаючи решту аспектів його поведінки й діяльності [41, с. 170-173].

Підлітковий вік – це період переходу, що супроводжується не лише позитивними змінами (розвиток когнітивних здібностей, формування

соціальних зв'язків), але й кризовими явищами, пов'язаними з втратою дитячої інфантильності та пошуком нового місця у світі дорослих. Ці процеси часто супроводжуються підвищеною тривожністю та психологічним дискомфортом [11].

Виходячи з аналізу, можна констатувати, що тривожність підлітків має свої особливості, які тісно пов'язані з віковими змінами та соціальним оточенням. Її прояви та причини багатогранні, а наслідки можуть негативно впливати на загальний розвиток особистості. Тому, для успішної адаптації підлітків, необхідна своєчасна профілактика та корекція тривожних станів.

Психологічні дослідження вказують на те, що тривожність може бути керована та піддається впливу психологічними техніками. Ці техніки можуть включати різноманітні методики відпочинку, медитації, дихальні вправи, когнітивно-поведінкову терапію та інші методи, які допомагають знизити рівень тривожності та поліпшити психологічний стан людини. Отже, тривожність є складним явищем, яке впливає на якість життя людини. Але вона піддається впливу та може бути керована за допомогою психологічних технік. Тривожність відображає складний індивідуальний психологічний стан людини, який включає у себе емоційні, когнітивні та фізіологічні аспекти. З точки зору психології, тривога є реакцією на стимули, що викликають певні негативні емоції та можуть призвести до загрози фізичному або психічному благополуччю людини. Ця реакція може бути корисною в короткостроковій перспективі, оскільки може допомогти підвищити увагу та концентрацію у важливих ситуаціях, але в довгостроковій перспективі вона може призвести до погіршення фізичного і психічного здоров'я.

Висновки до розділу 1

Тривожність – це багатогранний психологічний феномен, який має значний вплив на різні аспекти людського життя, особливо в період становлення особистості. Дослідження тривожності свідчать про її складну структуру, яка включає як стабільні індивідуальні особливості, так і динамічні

реакції на конкретні ситуації. Тривога може бути як адаптивною реакцією, що мобілізує індивіда на подолання труднощів, так і патологічним станом, який порушує нормальне функціонування.

Важливим аспектом дослідження тривожності є її вплив на когнітивні процеси, поведінку та соціальну адаптацію. Підвищений рівень тривожності часто асоціюється зі зниженням самооцінки, труднощами в спілкуванні, а також розвитком різних психосоматичних розладів. Особливу увагу слід приділяти тривозі в підлітковому віці, коли вона може негативно впливати на формування особистості, академічну успішність та соціальну адаптацію.

Фактори, що впливають на рівень тривожності, є різноманітними і включають як біологічні, так і соціальні компоненти. Сюди можна віднести генетичну схильність, особливості нейрофізіологічних процесів, а також соціокультурні чинники, такі як виховання, соціальні норми та життєві події.

Для ефективної корекції тривожних розладів необхідний комплексний підхід, який враховує як індивідуальні особливості особистості, так і специфіку конкретного випадку. Сучасні психотерапевтичні методики, такі як когнітивно-поведінкова терапія, дозволяють успішно боротися з тривожністю, змінюючи негативні когнітивні схеми та розвиваючи навички управління стресом.

Високий рівень тривожності розглядається як показник передневротичного стану і є підґрунтям для формування ряду психологічних труднощів дитинства та юності, в тому числі таких порушень поведінки як делінквентна та адиктивна поведінка. Оскільки ознак стійкого особистісного утворення дана риса набуває саме в підлітковому та ранньому юнацькому віці, питання психологічної корекції тривожності на ранніх етапах розвитку має особливе значення [52, с. 150].

Висновки проведених досліджень підкреслюють необхідність подальшого вивчення тривожності, зокрема, її нейробіологічних механізмів, впливу на розвиток мозку та ефективності різних терапевтичних інтервенцій.

Це дозволить розробити більш точні методи діагностики та лікування тривожних розладів, а також створити ефективні програми профілактики.

Таким чином, тривожність є актуальним і багатогранним предметом дослідження, що вимагає комплексного підходу з урахуванням біологічних, психологічних та соціальних факторів. Розуміння механізмів виникнення та розвитку тривожних розладів є ключовим для розробки ефективних стратегій їх подолання та сприяє підвищенню якості життя людей, які страждають від цього розладу.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ В УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Сутнісні характеристики подолання підліткової тривожності в освітньому середовищі закладу загальної середньої освіти

Підліткова тривожність є однією з найактуальніших проблем сучасної освіти та психології. Вона не лише впливає на емоційний стан учнів, але й може суттєво знижувати їхню академічну успішність та соціальну адаптацію. Підліткова тривожність характеризується підвищеним рівнем занепокоєння, страху та напруги, які можуть бути викликані різноманітними факторами. За словами Прохоренко Л. І., "тривожність у підлітків часто є проявом дезадаптивної поведінки і може бути пов'язана з особливостями їхнього психофізичного розвитку" [58, с. 121].

Освітнє середовище відіграє ключову роль у формуванні та подоланні тривожності у підлітків; сприятливе освітнє середовище може стати потужним ресурсом для зниження рівня тривожності учнів. Це включає в себе створення атмосфери психологічної безпеки, підтримки та взаєморозуміння між учнями та педагогами. Своєчасна та точна діагностика рівня тривожності має вирішальне значення для ефективного її подолання. Астапов В. М. пропонує використовувати комплексний підхід до діагностики, який включає "спостереження, анкетування, проєктивні методики та стандартизовані психологічні тести" [1, с. 45]. Це дозволяє отримати повну картину емоційного стану підлітка та виявити основні тригери тривожності

Педагоги та шкільні психологи відіграють ключову роль у подоланні підліткової тривожності. За словами Томчука С. М. та Томчука М. І., "ефективна взаємодія між педагогами, психологами та учнями є фундаментом для створення сприятливого психологічного клімату в школі" [67 с. 112]. Це включає в себе регулярні консультації, тренінги для педагогів з питань роботи

з тривожними підлітками та створення системи психологічної підтримки в школі.

Важливим аспектом подолання підліткової тривожності є залучення батьків до цього процесу. Варій М. Й. підкреслює, що "ефективна комунікація між школою та батьками може значно підвищити ефективність заходів з подолання тривожності" [10 с. 456]. Це може включати проведення батьківських зборів, індивідуальних консультацій та надання рекомендацій щодо підтримки дитини вдома.

Профілактика тривожності є не менш важливою, ніж її подолання. Максименко С. Д. та Соловієнко В. О. пропонують "впровадження в освітній процес регулярних заходів, спрямованих на розвиток емоційного інтелекту та стресостійкості учнів" [40, с. 178]. Це може включати проведення тематичних уроків, тренінгів та позакласних заходів.

В умовах групової роботи здійснюється позитивна залежність підлітків один від одного, тому що члени групи розглядають успіх (невдачу) як результат їх колективної діяльності. При цьому знижується рівень тривожності, усереднюється позитивний (негативний) вплив індивідуальних здібностей і можливостей на результат діяльності. Крім різних психологічних методів і форм роботи, спрямованих на зниження тривожності учнів, важливим є сприятливий психологічний клімат в групі, що створюється за допомогою звертання до підлітків по імені, опори на схвалення їх дій, на добрий, лагідний тон у спілкуванні тощо [20, с.185-187].

Сучасні технології також можуть бути ефективним інструментом у подоланні підліткової тривожності. Павелків Р.В. зазначає, що "використання мобільних додатків для медитації та релаксації, а також онлайн-платформ для психологічної підтримки може бути особливо ефективним для сучасних підлітків" [54, с. 320].

Надзвичайно важливою для забезпечення психічного та емоційного благополуччя підлітків є профілактика ситуативної тривожності. Однією з ключових стратегій діяльності практичного психолога є створення

сприятливого середовища, де молодь відчуває підтримку та розуміння з боку батьків, вчителів та ровесників. Важливо створити відкрите середовище, де підлітки відчувають, що їхні почуття та думки поважають, а їхні потреби враховують. Другим аспектом профілактики є навчання стратегій управління стресом та емоційною регуляцією. Підлітків слід навчати методів релаксації, таких як медитація, глибоке дихання чи йога, що допомагають знизити рівень тривоги. Також корисно вчити юнаків аналізувати та переосмислювати свої думки та переконання, що може допомогти їм розібратися з ситуаціями, які спричиняють тривогу. Третій аспект полягає в розвитку соціальних навичок та підтримки встановлення здорових міжособистісних відносин. Підлітків варто навчати навичкам ефективного спілкування, вирішення конфліктів та встановлення границь у відносинах з іншими. Дружба та підтримка соціальних зв'язків можуть допомогти підліткам впоратися зі стресом та тривогою в їхньому житті [22].

Подолання підліткової тривожності в освітньому середовищі закладу загальної середньої освіти є комплексним завданням, яке вимагає систематичного підходу та залучення всіх учасників освітнього процесу. Ключовими аспектами є створення сприятливого психологічного клімату, своєчасна діагностика, використання ефективних психолого-педагогічних методів, співпраця з батьками та впровадження профілактичних заходів. Як зазначає Туриніна О. Л., "успішне подолання тривожності не лише покращує емоційний стан підлітків, але й створює міцну основу для їхнього подальшого особистісного та академічного розвитку" [68, с. 135.]

Формування в дітей шкільного віку навичок свідомого сприйняття дійсності є надзвичайно важливим для подолання шкільної тривожності. Адже діти щодня стикаються з різноманітними проблемами: від труднощів у навчанні до складнощів у спілкуванні. Здатність усвідомлювати та аналізувати ці проблеми, а також ефективно шукати шляхи їх вирішення, є ключовим фактором для подолання тривоги та успішної адаптації до шкільного життя. Навчання дітей розв'язувати проблеми в дитинстві сприяє розвитку їхніх

навичок вирішення складніших життєвих завдань у майбутньому. Крім того, свідоме сприйняття дійсності дозволяє дітям розвинути такі важливі якості, як соціальна відповідальність, автономність та життєстійкість, що є запорукою їхнього успішного майбутнього [5, с. 52-55].

Розуміння тривожних розладів у підлітків допомагає знаходити ефективні методи психологічної підтримки. Це можуть бути індивідуальні консультації з психологом, групова терапія, арт-терапія або когнітивно-поведінкова терапія. Кожен підліток має унікальні потреби та реагує на різні методи психологічної підтримки, тому важливо враховувати їхні індивідуальні особливості.

Психологічна допомога підліткам з тривожними розладами включає не тільки підтримку, але й навчання стратегіям копінгу з тривогою. Підлітки навчаються розпізнавати свої тривожні думки та емоції, розвивати навички релаксації та знаходити позитивні способи впоратися зі стресом. Розуміння тривожних розладів у підлітків допомагає нам створити безпечне та підтримуюче середовище для них [59].

На основі аналізу психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження можна запропонувати такі способи подолання шкільної тривожності у підлітковому віці:

- підвищення самооцінки дитини; навчання дитини способам зняття м'язової та емоційної напруги;
- формування навичок емоційної саморегуляції; включення дитини в роботу тренінгової групи з подолання шкільної тривожності;
- робота з батьками тривожних дітей.

Неможна заперечувати, що для подолання особистісної тривожності слід перш за все нейтралізувати ситуативну тривожність. Серед способів подолання останньої можна виокремити наступні:

- використання елементів арттерапії (музикотерапія, казкотерапія, кольоротерапія, ігрова терапія, пісочна терапія тощо);
- вербалізація, тобто обговорення ситуації, яка викликає тривогу;

- заняття спортом або ручною працею;
- дихальні вправи, що допомагають відволіктися, переключитися, зняти м'язову напругу і занепокоєння в думках;
- використання позитивних батьківських установок типу «Вір у себе, ти зможеш», а не «У тебе знову нічого доброго не вийде». Такий підхід допомагає зупинити потік негативних думок і перейти до конструктивного рішення. Отже, найголовнішою умовою збереження психічного здоров'я студентів є дотримання науково обґрунтованих психогігієнічних норм організації навчання з урахуванням індивідуальних норм навантаження [26, с. 49-51].

Важливою складовою ефективної профілактики є створення підтримуючого та розуміючого середовища, де підлітки відчують себе безпечно та можуть вільно висловлювати свої емоції та думки. Також важливо навчати юнацтво ефективним стратегіям управління стресом та емоційною регуляцією, що може включати методи релаксації, перспективне мислення та практики самопідтримки. Таким чином, ефективна профілактика ситуативної тривожності в юнацькому віці вимагає комплексного підходу, який враховує розвиток психологічних навичок, створення підтримуючого середовища та підтримку здорових взаємовідносин. Запровадження таких стратегій може сприяти психічному благополуччю та розвитку емоційної стійкості у молоді [39, с. 67-70]. .

Отже, якщо вчасно виявити учнів з високим рівнем шкільної тривожності, допомогти їм подолати своє хвилювання, тривогу, страх, можна не тільки вберегти їх від тимчасових навчальних труднощів, пов'язаних із перехідним, кризовим періодом, але й запобігти формуванню тривожності як стійкої риси особистості, зберегти психічне здоров'я дитини [44, с. 96-98]. .

Підсумовуючи вищезазначене, при вивченні феноменології тривожності дослідники дотримуються єдиної точки зору щодо основних положень, зокрема, розмежування понять тривоги як стану та тривожності як стійкої риси особистості, наявності конструктивних елементів тривожності, її базових

характеристик. Водночас, існує ряд суттєвих розбіжностей в розумінні природи тривожності, зокрема щодо питань розмежування страху та тривоги, послідовності виникнення цих феноменів, біологічної чи соціальної природи тривожності. Представники різних напрямів психології визначають тривожність як неприємне емоційне переживання, яке є сигналом антиципованої (очікуваної) небезпеки, умовний рефлекс, що є результатом наuczіння, невід'ємну складову людського існування, чинник дезорганізації діяльності [55, с. 18].

Виходячи з теми та завдань нашого дослідження, в роботі ми спиратимемося на визначення тривожності як індивідуальної психологічної особливості, яка проявляється в схильності індивіда до частого та інтенсивного переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги, яке є базовим для діяльнісного підходу.

2.2. Організаційно-методичне забезпечення діагностичного етапу експериментальної роботи

У дослідженні рівня тривожності взяли участь 36 учнів (7-9 класи) Малоснітинського академічного ліцею: 19 дівчат і 17 хлопців.

Проведення емпіричного дослідження передбачало вирішення наступних завдань:

1. Здійснення підбору та обґрунтування психодіагностичного інструментарію для проведення емпіричного дослідження.
2. Проведення діагностики рівня тривожності та визначення її рівнів.
3. Здійснення аналізу та інтерпретації отриманих результатів експерименту.

Для дослідження рівня тривожності у підлітків були обрані методики Спілбергера-Ханіна (Додаток Б) та Тейлора (Додаток А) з огляду на їхню валідність, надійність та широке застосування в психологічних дослідженнях.

Методика Спілбергера-Ханіна дозволяє оцінити як ситуативну (реактивну) тривожність, тобто емоційний стан у конкретній ситуації, так і

особистісну тривожність, як стійку характеристику індивіда. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності). Шкала реактивної і особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як властивість особистості, і як стан.

Методика Тейлора фокусується на оцінці загального рівня тривожності та її впливу на різні аспекти життя підлітка. Методика призначена для вимірювання рівня тривожності. У 1975 р. В.Г. Норакідзе доповнив опитувальник шкалою брехні, яка дозволяє судити про демонстративність, нещирість у відповідях.

Поєднання цих двох методик забезпечує отримання більш об'єктивного бачення рівня тривожності та дозволяє виявити різні її прояви.

Учасникам дослідження було надано детальну інформацію про мету дослідження, процедуру проведення, гарантії конфіденційності та право відмовитися від участі у будь-який момент. Тестування проводилося у межах класу у спокійній атмосфері. Перед початком тестування учасникам детально пояснювали інструкції до кожного опитувальника.

Варто відмітити, що дані опитувальники використовувалися на етапі констатувального та формувального експерименту (після використання корекційних занять).

По закінченню першого етапу були зібрані бланки відповідей; розпочався другий етап дослідження, процедура проведення якого полягала у здійсненні аналізу отриманих результатів та інтерпретації даних учасників дослідження.

Нижче наведені табличні на діаграмні дані, отримані за використанням методики Спілберга-Ханіна, які свідчать про рівень тривожності у підлітків (12-15 років) (табл.2.1.).

Таблиця 2.1.

**Рівні ситуативної та особистісної тривожності на етапі
констатувального експерименту в учнів 7 класу за методикою
Спілберга-Ханіна 12 років (7 клас)**

	Низька (до 30)	Середня (31-45)	Висока (вище 45)
Рівень ситуативної тривожності			
Дівчинка	28, 21	36 , 32, 35	49
хлопчик		37, 38	50
Всього	2\-	3\2	1\1
Рівень особистісної тривожності			
дівчинка	24	33, 42, 32, 45	51
хлопчик		40, 38, 35	-
Всього:	1\-	4\3	1\

Всього 9 дітей взяли участь в експерименті: 6 дівчат, 3 хлопців

Після проведення корекційних занять було проведено формувальний експеримент, в ході якого отримали наступні результати (табл.2.2)

Таблиця 2.2.

**Рівні ситуативної та особистісної тривожності на етапі
формувального експерименту в учнів 7 класу за методикою Спілберга-
Ханіна**

	Низька (до 30)	Середня (31-45)	Висока (вище 45)
Рівень ситуативної тривожності			
Дівчинка	28, 21,26	33 , 32, 45	-
хлопчик		34, 40, 37	-
Всього:	3\-	3\3	- \-
Рівень особистісної тривожності			
дівчинка	24, 30	33, 42, 45	50
хлопчик		39, 34, 33	-
Всього:	2\-	3\3	1\-

Наступні дані характеризують показники рівнів тривожності в учнів 8 класу (підлітки 13-14 років) на етапі констатувального та формувального експериментів (табл.2.3 та табл.2.4.)

Таблиця 2.3.

**Рівні ситуативної та особистісної тривожності на етапі
констатувального експерименту в учнів 8 класу
за методикою Спілберга-Ханіна**

	Низька (до 30)	Середня (31-45)	Висока (вище 45)
Рівень ситуативної тривожності			
Дівчинка	-	41, 37, 44, 40	53, 66
хлопчик	22	-	55
Всього:	- \ 1	4 \ -	2 \ 1
Рівень особистісної тривожності			
дівчинка	-	34, 41,	47, 59, 48, 60
хлопчик		45	49
Всього:	-	2 \ 1	4 \ 1

Таблиця 2.4.

**Рівні ситуативної та особистісної тривожності на етапі
формувального експерименту в учнів 8 класу за методикою Спілберга-
Ханіна**

	Низька (до 30)	Середня (31-45)	Висока (вище 45)
Рівень ситуативної тривожності			
Дівчинка	-	35, 33, 40, 39, 45	62
хлопчик	22		50
Всього:	- \ 1	5 \ -	1 \ 1
Рівень особистісної тривожності			
дівчинка	-	34, 39, 45	56, 46, 57
хлопчик	-	42, 39	
Всього:	- \ -	3 \ 2	3 \ -

Також зафіксовані та внесені дані показників тривожності на етапі констатувального та формувального експериментів серед здобувачів освіти 9 класу (підлітки 14-15 років) (табл 2.5., табл.2.6.)

Таблиця 2.5.

**Рівні ситуативної та особистісної тривожності на етапі
констатувального експерименту в учнів 9 класу за методикою
Спілберга-Ханіна**

	Низька (до 30)	Середня (31-45)	Висока (вище 45)
Рівень ситуативної тривожності			
Дівчинка	26	43	46
хлопчик	22, 27	34, 37, 41, 44, 37, 32	47, 46
Всього:	1\2	1\6	1\2
Рівень особистісної тривожності			
дівчинка		33, 44	48
хлопчик	28, 28	36, 36, 39, 43, 45, 44	49, 46
Всього:	0\2	2\6	1\2

Таблиця 2.6.

**Рівні ситуативної та особистісної тривожності на етапі
формувального експерименту в учнів 9 класу за методикою Спілберга-
Ханіна**

	Низька (до 30)	Середня (31-45)	Висока (вище 45)
Рівень ситуативної тривожності			
Дівчинка	22	42, 39	
хлопчик	22, 23, 30	36, 41, 40, 37, 33, 41	46
Всього: (д\х)	1\3	2\6	0\1
Рівень особистісної тривожності			
дівчинка		33, 35, 45,	
хлопчик	28, 26, 30	36, 39, 43, 45, 44, 37	46
Всього:	0\3	3\6	0\1

Як свідчать узагальнені дані, відмічається позитивна динаміка зниження ситуативної та особистісної тривожності у підлітків 12-15 років на фоні проведених корекційних занять. (табл.2.7, табл 2.8)

Таблиця 2.7.

**Рівні ситуативної та особистісної тривожності на етапі
констатувального експерименту в учнів 7-9 класів
за методикою Спілберга-Ханіна**

	Низька (до 30) Кількість/%	Середня (31- 45) Кількість /%	Висока (вище 45) Кількість /%
Рівень ситуативної тривожності			
Дівчинка	3	8	4
хлопчик	3	8	4
Всього:	6	16	8
Рівень особистісної тривожності			
дівчинка	1	8	6
хлопчик	2	10	3
Всього:	3	18	9

Таблиця 2.8

**Рівні ситуативної та особистісної тривожності на етапі
формульовального експерименту в учнів 7-9 класів
за методикою Спілберга-Ханіна**

	Низька (до 30) Кількість/%	Середня (31- 45) Кількість /%	Висока (вище 45) Кількість /%
Рівень ситуативної тривожності			
Дівчинка	4	10	1
хлопчик	4	9	2
Всього:	8	19	3
Рівень особистісної тривожності			
дівчинка	2	9	4
хлопчик	3	11	1
Всього:	5	20	5

За результатами досліджень було побудовано графіки, які візуалізують динаміку тривожності учнів підліткового віку (рис.2.1.)

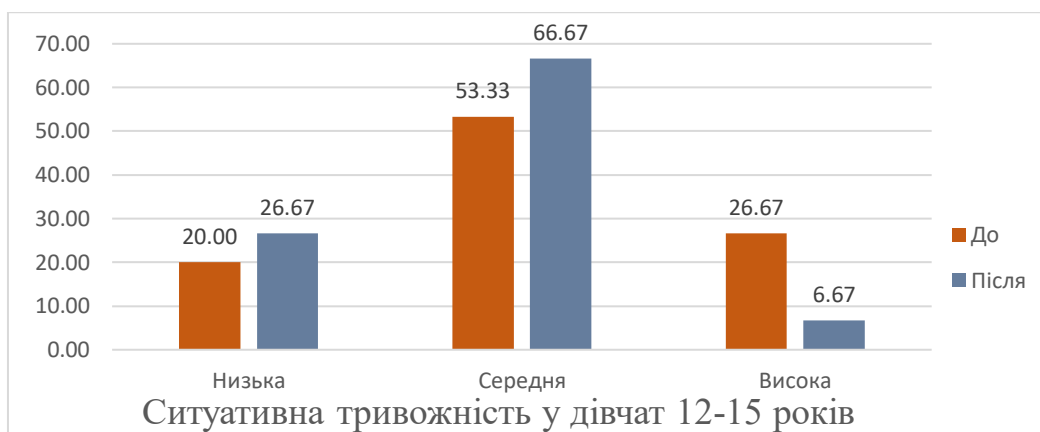


Рис 2.1. Показники ситуативної тривожності на етапі констатувального та формувального експериментів у дівчат 7-9 класів (за методикою Спілберга-Ханіна)

Згідно з наданою діаграмою, спостерігається позитивна динаміка у зменшенні рівня ситуативної тривожності у дівчат віком 12-15 років після застосування корекційної програми.

Після застосування програми значно зменшилася кількість дівчат із середнім та високим рівнем тривожності. Зросла кількість дівчат, які демонструють низький рівень тривожності після проходження програми. Найбільш значні зміни відбулися в групі дівчат із середнім рівнем тривожності. Після застосування програми кількість дівчат у цій групі суттєво зменшилася, що свідчить про ефективність програми саме для цієї категорії (рис.2.2.).

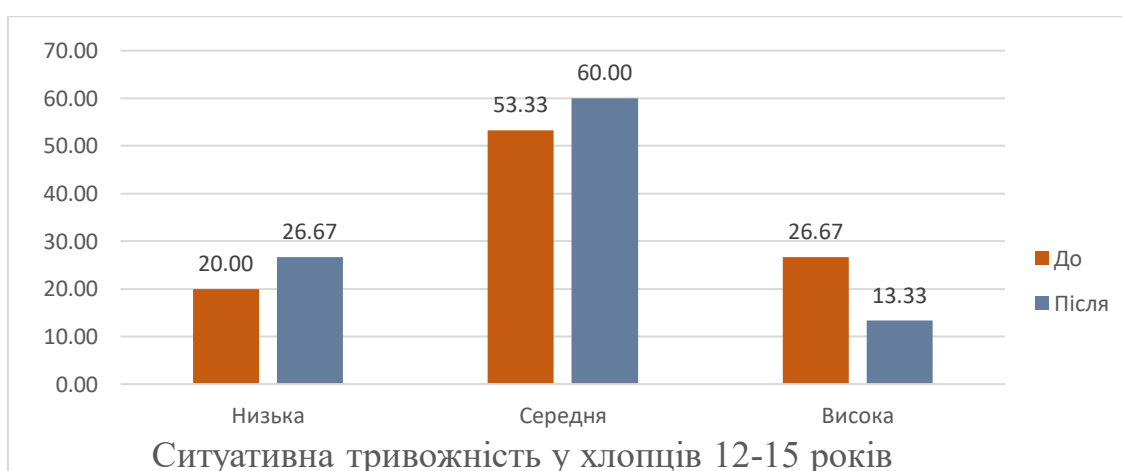


Рис 2.2. Показники ситуативної тривожності на етапі констатувального та формувального експериментів у хлопців 7-9 класу (за методикою Спілберга-Ханіна)

Згідно з наданою діаграмою, спостерігається позитивна динаміка у зменшенні рівня ситуативної тривожності у хлопців віком 12-15 років після застосування корекційної програми.

Після застосування програми значно зменшилася кількість хлопців із середнім та високим рівнем тривожності. Спостерігається зростання кількості хлопців, які демонструють низький рівень тривожності після проходження програми. Найбільш значні зміни відбулися в групі хлопців із середнім рівнем тривожності. Після застосування програми кількість хлопців у цій групі суттєво зменшилася (рис.2.3.)

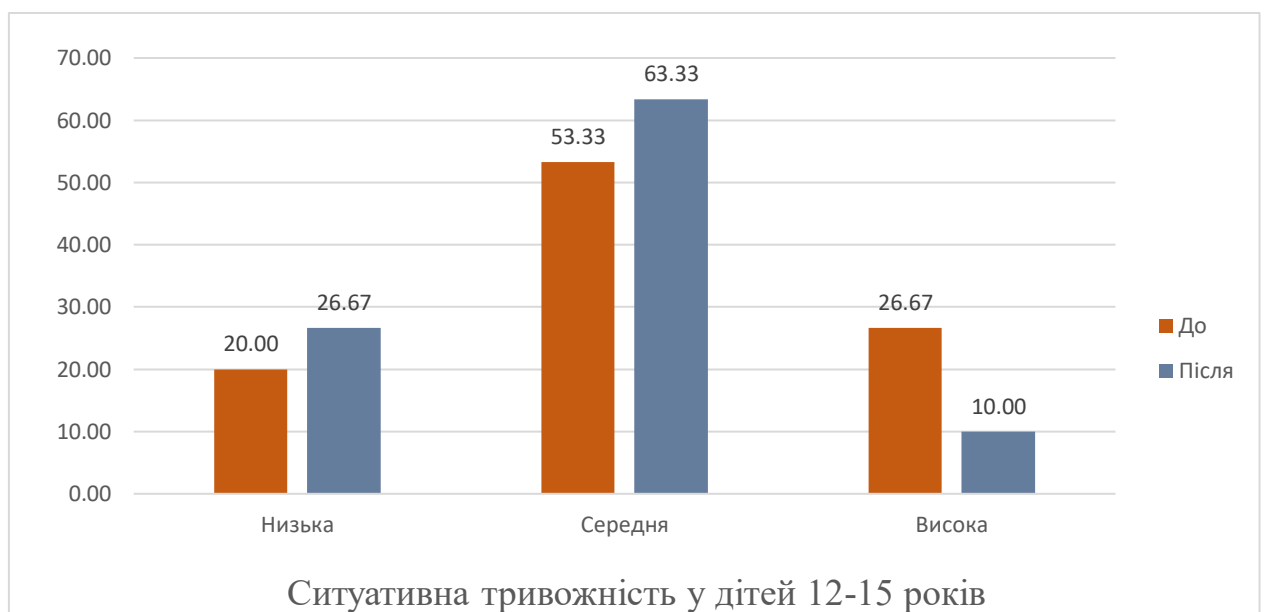


Рис 2.3. Показники ситуативної тривожності на етапі констатувального та формувального експериментів в учнів 7-9 класів за методикою Спілберга-Ханіна.

Після проведення корекційної програми кількість учнів з низьким рівнем ситуативної тривожності зросла з 20% до 26,67%. Це свідчить про те, що програма допомогла деякій кількості учнів знизити рівень тривожності до нормального показника. Рівень середньої ситуативної тривожності дещо збільшився з 53.33% до 63.33%. Це може свідчити про те, що програма не лише знижувала високий рівень тривожності, але й виявляла приховані випадки середньої тривожності, які раніше могли не фіксуватися. Кількість учнів з високим рівнем ситуативної тривожності знизилася з 26.67% до 10%. Це

найбільш значущий результат, який свідчить про ефективність корекційної програми у подоланні виражених тривожних станів у конкретних ситуаціях.

Проведені дослідження демонструють, що корекційна програма, яка застосовувалася до учнів вікової групи 12-15 років, виявилася ефективною у зниженні рівня ситуативної тривожності. Програма допомогла зменшити кількість учнів з високим рівнем ситуативної тривожності більш ніж у 2,5 рази; збільшити кількість учнів з низьким рівнем ситуативної тривожності; виявити приховані випадки середньої ситуативної тривожності, що дозволяє більш точно оцінити ефективність програми (рис.2.4.)

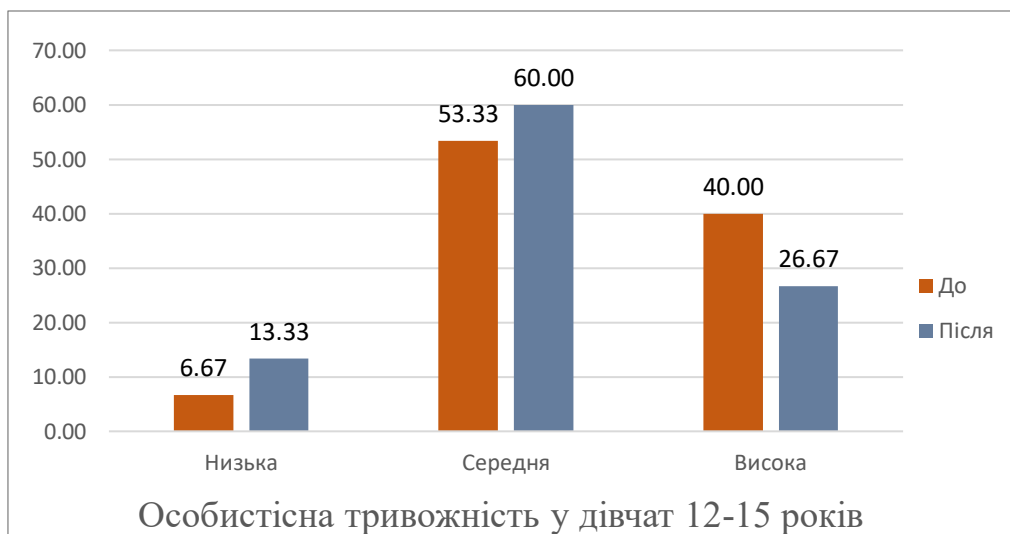


Рис. 2.4. Показники особистісної тривожності на етапі констатувального та формувального експериментів у дівчат 7 класу за методикою Спілберга-Ханіна

На підставі даних, що демонструються діаграмою, візуалізуємо значне зменшення кількості дівчат із середнім та високим рівнем особистісної тривожності та зростання кількості дівчат, які демонструють низький рівень тривожності після проходження програми. Найбільш значні зміни відбулися в групі дівчат із середнім рівнем тривожності, кількість дівчат у цій групі суттєво зменшилася (рис.2.5)

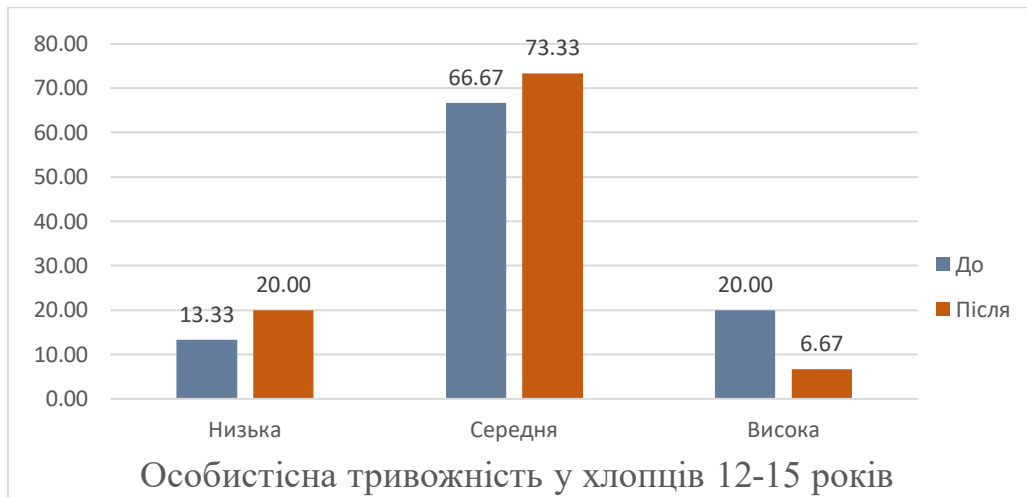


Рис 2.5. Показники особистісної тривожності на етапі констатувального та формувального експериментів у хлопців за методикою Спілберга-Ханіна.

Згідно з даними діаграми, корекційна програма, спрямована на зниження рівня особистісної тривожності, продемонструвала високу ефективність у хлопців віком 12-15 років. Отримані дані свідчать про значне зменшення кількості хлопців із середнім та високим рівнем тривожності. Найбільш значні зміни відбулися в групі хлопців із середнім рівнем тривожності. Після застосування програми кількість хлопців у цій групі суттєво зменшилася, що свідчить про ефективність програми саме для цієї категорії. Зросла кількість хлопців, які демонструють низький рівень тривожності після проходження програми (рис.2.6).

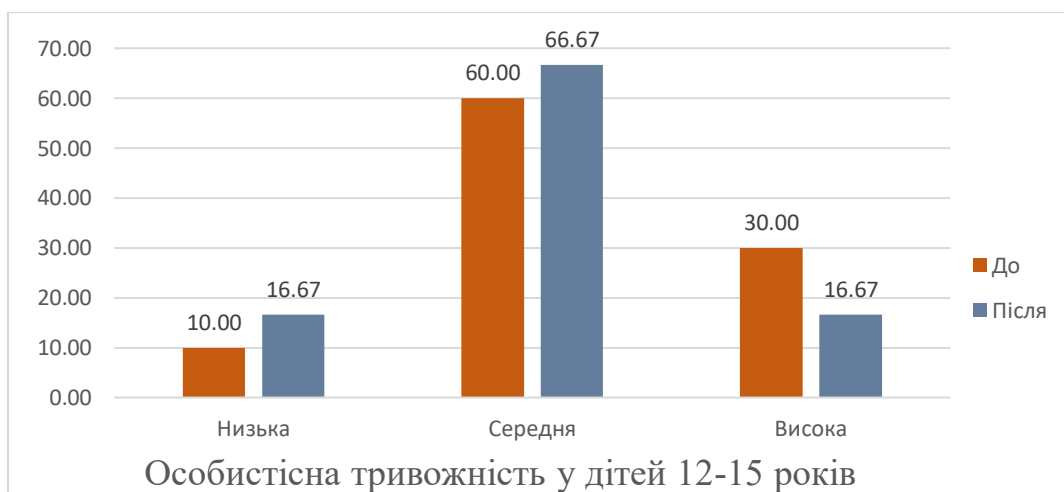


Рис 2.6. Показники особистісної тривожності на етапі констатувального та формувального експериментів в учнів 7-9 класів за методикою Спілберга-Ханіна

Після проведення корекційної програми кількість учнів з низьким рівнем тривожності зросла з 10% до 16,67%. Це свідчить про те, що програма допомогла деякій кількості учнів знизити рівень тривожності до нормального показника. Найбільш помітні зміни спостерігаються в групі учнів із середнім рівнем тривожності. До програми цей показник становив 60%, а після – знизився до 66,67%. Це може свідчити про те, що програма не тільки зменшила кількість учнів з високим рівнем тривожності, але й допомогла стабілізувати стан учнів із середнім рівнем.

Кількість учнів з високим рівнем тривожності знизилася з 30% до 16,67%. Це найбільш значущий результат, який свідчить про ефективність корекційної програми у подоланні виражених тривожних станів.

Незважаючи на загальну тенденцію до зниження, кількість дітей з високим рівнем особистісної тривожності залишилася відносно стабільною. Можна зробити припущення, що для цієї групи дітей може знадобитися більш тривала або інтенсивна корекційна робота.

В роботі було використано ще одну методику для визначення рівня тривожності учнів – **опитувальник Тейлора**, оскільки даний інструмент є одним з найпоширеніших для оцінки рівня тривожності у підлітків та дорослих. Цей психометричний засіб дозволяє отримати кількісну оцінку вираженості тривожних переживань та їх впливу на різні сфери життя людини. Він дозволяє точно визначити наявність та ступінь вираженості тривожних розладів, дозволяє відстежувати зміни рівня тривожності протягом часу.

Сумарна оцінка: 40-50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги;

25-39 балів свідчать про високий рівень тривоги;

16-24 бала – про середній рівень (з тенденцією до високого);

5-15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького);

0-4 бала – про низький рівень тривоги.

За підсумками використання опитувальника Тейлора було отримано такі результати:

У 7 класі в експерименті брали участь 9 учнів (вік 12-13 років): 6 дівчат, 3 хлопців. Після проведення аналізу отриманих даних на етапі констатувального експерименту, було відмічено, що серед дівчат спостерігається значно вищий рівень тривожності порівняно з хлопцями. Більшість дівчат мають середній або високий рівень тривожності. Низький рівень тривожності не виявлений ні у дівчат, ні у хлопців. Середній рівень тривожності у дівчат представлений лише категорією "середній (тенденція до високого)", тоді як у хлопців спостерігається рівномірний розподіл між категоріями "середній (тенденція до низького)" та "середній (тенденція до високого)".

Таблиця 2.9.

**Рівні тривожності на етапі констатувального експерименту
в учнів 7 класу за методикою Тейлора**

	Низький	Середній (тенденція до низького)	Середній (тенденція до високого)	високий	Дуже високий
Дівчата	-	-	24	37, 34, 26	42, 45
Хлопці	-	14	22	28	-
	0	0\1	1\1	3\1	2\0

Після застосування корекційної програми та проведення формувального експерименту були зафіксовані наступні показники тривожності в учнів (табл. 2.10):

Таблиця 2.10.

**Рівні тривожності на етапі формувального експерименту
в учнів 7 класу за методикою Тейлора**

	Низький	Середній (тенденція до низького)	Середній (тенденція до високого)	високий	Дуже високий
Дівчата	-	23	24	36, 33,	40, 43
Хлопці	-	12	21	27	-
		1\1	1\1	2\1	2\0

Серед учнів 8 класу (14 учнів, вік 13-14 років) в експерименті брали участь 10 дівчат, 4 хлопців. Отримані дані на етапі констатувального експерименту свідчать про більш високий рівень тривожності у дівчат порівняно з хлопцями у всіх категоріях, що може бути пов'язано із гендерними особливостями емоційного реагування. Хлопці показують переважно середній рівень тривожності, і лише в окремих високих високих. Після проведення корекційних занять було проведено формувальний експеримент з метою фіксації рівнів тривожності у здобувачів освіти 8 класу. За отриманими даними можна стверджувати, що збільшилася кількість дітей з середнім рівнем тривожності з тенденцією до низького. Отримані показники зафіксовані та занесені до таблиці 2.11 та 2.12

Таблиця 2.11.

**Рівні тривожності на етапі констатувального експерименту
в учнів 8 класу за методикою Тейлора**

	Низький	Середній (тенденція до низького)	Середній (тенденція до високого)	високий	Дуже високий
Дівчата		12, 14	23, 18, 17, 24	33, 37, 29	44
Хлопці		15	22, 19	37	0
	0	1\2	4\2	3\1	1\0

Таблиця 2.11.

**Рівні тривожності на етапі констатувального експерименту
в учнів 8 класу за методикою Тейлора**

	Низький	Середній (тенденція до низького)	Середній (тенденція до високого)	високий	Дуже високий
Дівчата		11, 12, 14, 14	16, 21, 22	34, 28	41
Хлопці		12,	18, 18	34	0
	0	4\1	3\2	2\1	1\0

У 9 класі участь в експерименті взяли 13 дітей: (вік 14-15 років): 3 дівчини, 10 хлопців. В ході констатувального та формувального експериментів (останній проводився після проведення всіх корекційних занять) були

отримані дані, які свідчать про зниження тривожності в підлітків на фоні застосування програми.

На етапі констатувального експерименту у дівчат спостерігається дещо більша розкиданість показників тривожності. Вони частіше мають як дуже високий, так і середній (тенденція до високого) рівень тривожності. У хлопців рівень тривожності, як правило, нижчий, ніж у дівчат. Більшість хлопців мають середній рівень тривожності. Дані, отримані в ході формувального експерименту, вказують на збільшення кількості здобувачів освіти з середній (з тенденцією до низького) рівня тривожності. Проведені заходи сприяли зниженню рівня тривожності в учасників дослідження, які мали високий показник тривожності. Результати представлені у таблицях 2.13 та 2.14

Таблиця 2.13.

**Рівні тривожності на етапі формувального експерименту
в учнів 9 класу за методикою Тейлора**

	Низький	Середній (тенденція до низького)	Середній (тенденція до високого)	високий	Дуже високий
Дівчата			20, 24		43
Хлопці		15, 11, 15	17, 18, 22, 24, 19	39, 33	0
Разом	0	0\3	2\5	0\2	1\0

Таблиця 2.14.

**Рівні тривожності на етапі формувального експерименту
в учнів 8 класу за методикою Тейлора**

	Низький	Середній (тенденція до низького)	Середній (тенденція до високого)	високий	Дуже високий
Дівчата	0	15	22	38	0
Хлопці	0	14, 8, 15, 7	16, 20, 21, 18	34, 29	0
Разом	0	1\4	1\4	1\2	0

На основі наведених загальних даних висновки можна зробити висновки про вплив корекційної занять на рівень тривожності здобувачів освіти в загальній кількості 36 осіб (19 дівчат, 17 хлопців). Варто відзначити такі

тенденції: збільшення частки дівчат із середнім рівнем тривожності (тенденція до низького), зменшення частки дівчат із дуже високим рівнем тривожності (таблиця 2.15)

Таблиця 2.15.

**Показники тривожності дівчат/хлопців віком 12-15 років на етапі
констатувального та формувального експериментів
за методикою Тейлора**

	Низький	Середній (тенденція до низького)	Середній (тенденція до високого)	Високий	Дуже високий
Констатувальний експеримент					
Дівчата	0	2	7	6	4
Хлопці	0	5	8	4	0
Формувальний експеримент					
Дівчата	0	6	5	5	3
Хлопці	0	6	7	4	0

Загалом, проведені корекційні заняття мали позитивний вплив на рівень тривожності учнів. Спостерігається тенденція до зниження високого рівня тривожності та збільшення кількості учнів із середнім рівнем тривожності (тенденція до низького) (таблиця 2.16)

Таблиця 2.16.

**Показники тривожності на етапі формувального експерименту
в учнів 7-9 класів за методикою Тейлора**

	Низький	Середній (тенденція до низького)	Середній (тенденція до високого)	Високий	Дуже високий
Констатувальний експеримент					
Всього	0	7	15	10	4
Формувальний експеримент					
Всього	0	12	12	9	3

Як до, так і після занять, більшість дівчат демонструють середній рівень тривожності, особливо у категорії "середній (тенденція до високого)". Це свідчить про те, що тривожність є досить поширеним явищем серед досліджуваної групи. Після проведення корекційних занять спостерігається зниження кількості дівчат з дуже високим рівнем тривожності. Це позитивна динаміка, яка свідчить про ефективність проведених заходів.

Одночасно зі зниженням високого рівня, спостерігається незначне збільшення кількості дівчат із середнім рівнем тривожності (тенденція до низького). Це може свідчити про те, що корекційні заняття сприяли зниженню загального рівня тривожності у частини дівчат. Після занять кількість дівчат з дуже високим рівнем тривожності суттєво зменшилась. Це вказує на те, що корекційні заходи були спрямовані на зниження саме високого рівня тривожності і, ймовірно, досягли певного успіху. В обох випадках (до і після занять) кількість дівчат з низьким рівнем тривожності була незначною. Це може свідчити про те, що в досліджуваній групі переважали дівчата з підвищеним рівнем тривожності. (рис. 2.7).

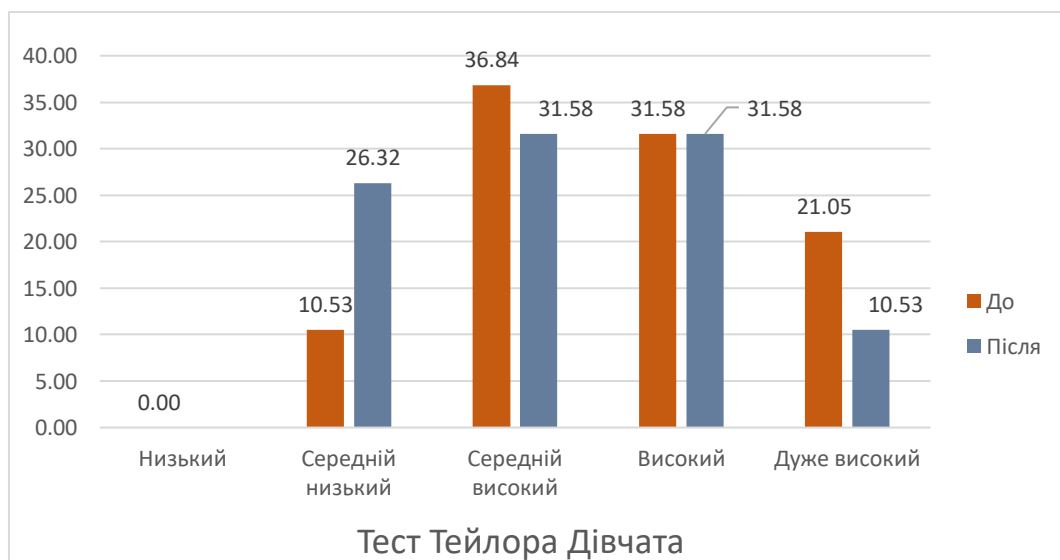


Рис 2.7. Показники тривожності на етапі констатувального та формувального експериментів в дівчат 7-9 класів за методикою Тейлора

Як до, так і після занять, більшість хлопців демонструють середній рівень тривожності, особливо у категорії "середній (тенденція до високого)". Це

вказує на те, що тривожність є досить поширеним явищем серед досліджуваної групи. Після проведення корекційних занять спостерігається зниження кількості хлопців з дуже високим рівнем тривожності. Це позитивна динаміка, яка свідчить про ефективність проведених заходів. Одночасно зі зниженням високого рівня, спостерігається незначне збільшення кількості хлопців із середнім рівнем тривожності (тенденція до низького). Це може бути ознакою того, що корекційні заняття сприяли зниженню загального рівня тривожності у частини хлопців. Найбільш помітну зміну можна спостерігати саме в категорії «Дуже високий рівень тривожності». Після занять кількість хлопців з дуже високим рівнем тривожності суттєво зменшилась, отже корекційні заходи, можливо, були спрямовані на зниження саме високого рівня тривожності і, ймовірно, досягли певного успіху (рис.2.8.)

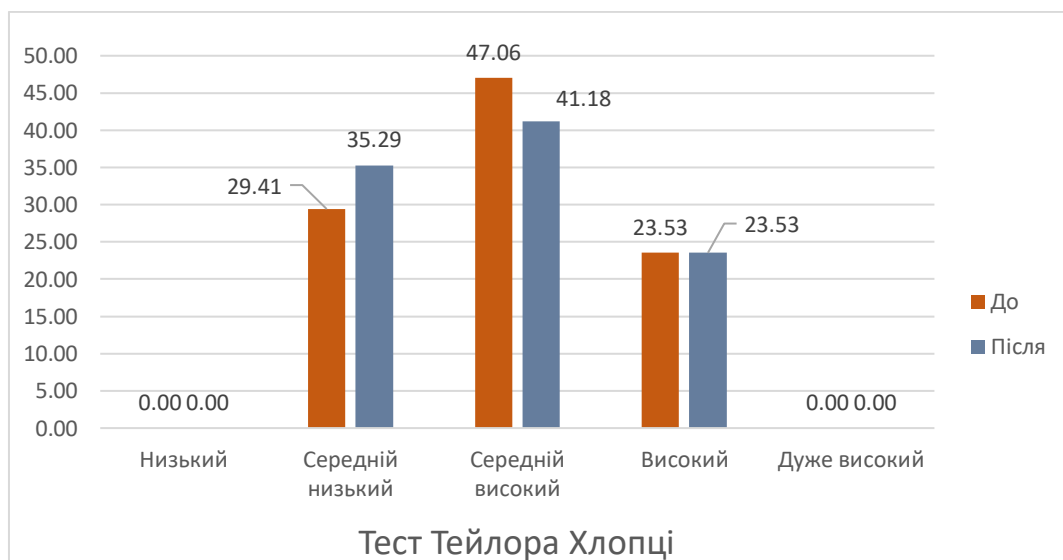


Рис 2.8. Показники тривожності на етапі констатувального та формувального експериментів у хлопців 7-9 класів за методикою Тейлора

Використовуючи дані, отримані після проведення констатувального та формувального експериментів, можна зробити висновок про високу ефективність корекційної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності у підлітків (рис.2.9). У всіх категоріях рівня тривожності

(середній низький, середній, високий, дуже високий) спостерігається зниження середніх показників після проведення корекційної програми. Найбільш помітне зниження рівня тривожності спостерігається в учнів з середнім та високим рівнем тривожності. Зменшення розкиду показників після програми свідчить про те, що програма допомогла вирівняти рівень тривожності у різних підгруп дівчат, зблизивши їх показники. Це може свідчити про індивідуальний підхід програми, яка дозволяє враховувати особливості кожної дитини.

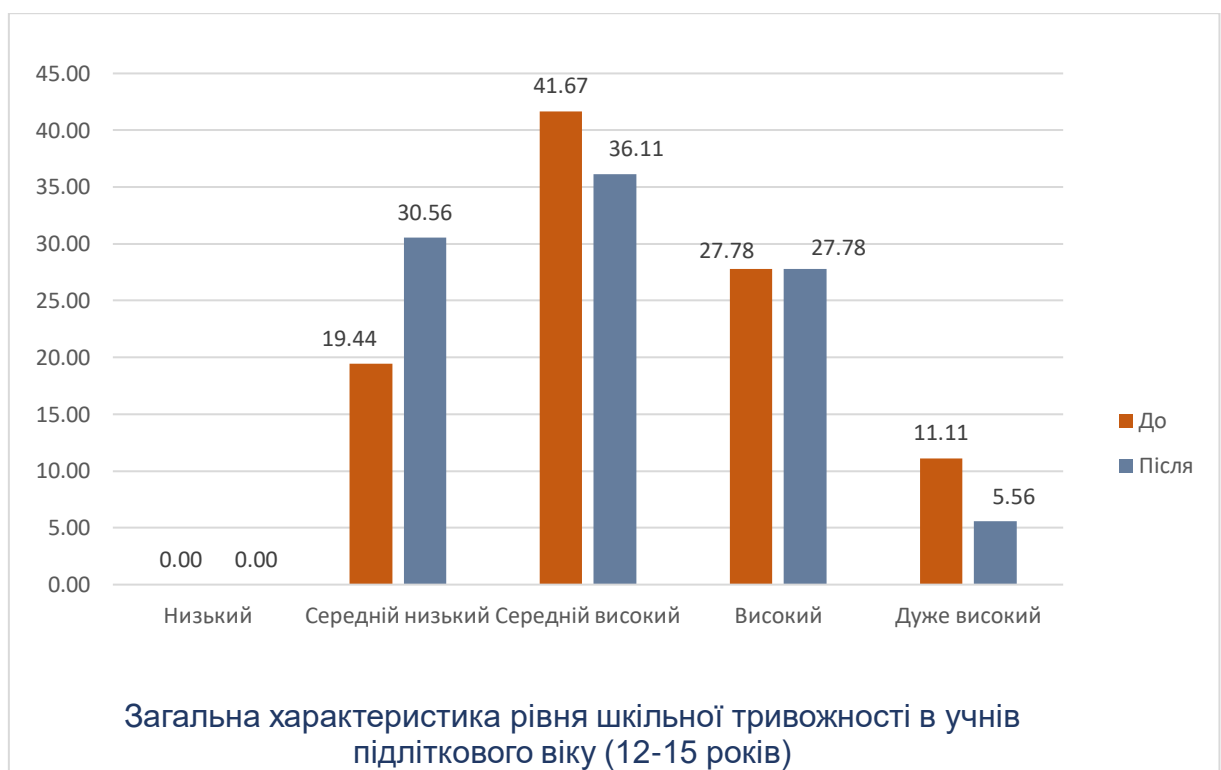


Рис 2.9. Показники тривожності на етапі констатувального та формувального експериментів в учнів 7-9 класів за методикою Тейлора

Згідно з наведеними даними, корекційна програма мала позитивний вплив на зниження рівня загальної шкільної тривожності у підлітків віком 12-15 років. Спостерігається загальне зменшення кількості учнів з високим та дуже високим рівнем тривожності, а також збільшення кількості учнів із середнім та низьким рівнем тривожності.

Після проведення корекційної програми кількість учнів з низьким та середнім низьким рівнем тривожності суттєво зросла з 19.44% до 30.56%. Це свідчить про те, що програма допомогла значній кількості учнів знизити рівень тривожності до нормального показника. Рівень середньої високої тривожності дещо знизився з 41.67% до 36.11%. Хоча це зниження не таке значне, як в інших категоріях, воно все ж свідчить про позитивну динаміку. Кількість учнів з високим та дуже високим рівнем тривожності суттєво знизилася з 38.89% (27.78% + 11.11%) до 27.78%. Це найбільш значущий результат, який свідчить про високу ефективність корекційної програми у подоланні виражених тривожних станів.

Отримані результати дослідження свідчать про переважання особистісної тривожності над ситуативною (реактивною) серед підлітків. Це означає, що більшість досліджуваних схильні до постійного стану тривоги, який не пов'язаний з конкретними ситуаціями, а є їхньою індивідуальною особливістю. Така тривожність проявляється як підвищена чутливість до різних життєвих ситуацій, сприйняття їх як потенційно загрозливих та відповідні емоційні реакції.

Імовірно, такі результати можуть бути пояснені особливостями підліткового віку. Саме в цей період відбуваються інтенсивні фізіологічні та психологічні зміни, пов'язані з дозріванням організму. Підлітки шукають свою ідентичність, формують самооцінку, стикаються з новими соціальними викликами. Все це може призводити до підвищеної тривожності. Крім того, важливу роль відіграють такі фактори як: самооцінка (низька самооцінка часто супроводжується підвищеною тривожністю, оскільки підлітки постійно порівнюють себе з іншими і відчувають невпевненість у своїх силах); внутрішні конфлікти (підлітки часто стикаються з внутрішніми суперечностями, пов'язаними з бажанням самостійності та залежністю від дорослих); зовнішні конфлікти (проблеми у відносинах з однолітками, батьками, вчителями також можуть бути джерелом тривоги); соціальний

статус (прагнення зайняти певне місце в соціальній групі і побоювання бути відкинутими можуть посилювати тривожність).

Висновки дослідження підтверджують, що особистісна тривожність є поширеною проблемою серед підлітків.

Проведені дослідження демонструють, що корекційна програма, яка застосовувалася до учнів вікової групи 12-15 років, виявилася ефективною у зниженні рівня загальної шкільної тривожності. Програма допомогла: зменшити кількість учнів з високим та дуже високим рівнем тривожності; збільшити кількість учнів з низьким та середнім низьким рівнем тривожності; стабілізувати стан учнів із середнім високим рівнем тривожності.

Отримані результати свідчать про доцільність використання даної корекційної програми для роботи з підлітками, які мають проблеми із загальною шкільною тривожністю. Однак, для більш повного розуміння ефективності програми необхідно провести додаткові дослідження з більшою вибіркою та тривалішим періодом спостереження. Крім того, було б корисно дослідити, які саме компоненти програми були найбільш ефективними для різних категорій учнів.

2.3. Корекційна програма подолання тривожності в учнів підліткового віку

Сучасний світ висуває перед підлітками численні виклики, які часто супроводжуються підвищеним рівнем тривожності. Цей стан може впливати на емоційний добробут, успішність у навчанні, соціальну адаптацію, а також сприяти розвитку психологічних розладів. Зважаючи на важливість проблеми, розробка та застосування корекційних програм для зниження тривожності у підлітків стає нагальною потребою.

Емпіричне дослідження проводилося у Малоснітинському академічному ліцеї з 09 вересня по 15 листопада 2024 р.

У межах емпіричного дослідження серед підлітків учнівської молоді віком 12-15 років застосовувалася корекційна програма, що дозволила виявити

динаміку змін рівня тривожності у осіб даної вікової категорії. У групі учасників було 36 підлітків обох статей.

Програма «Будь стійким!» мала на меті декілька завдань: емоційна регуляція;; опанування релаксаційними техніками; створення сприятливих умов для повноцінного психічного, соціального і духовного розвитку самосвідомості та самосприйняття; формування толерантного ставлення до оточуючих та позитивного світосприйняття.

Застосування даної програми було спрямоване на зниження рівня тривожності у підлітків шляхом формування навичок емоційної регуляції, зміцнення впевненості у собі та покращення міжособистісних взаємин. Корекційна програма розроблялася з урахуванням вікових особливостей підлітків, специфіки їхнього емоційного розвитку та соціального контексту.

Методологія програми: Корекційна програма ґрунтується на засадах когнітивно-поведінкової терапії, сучасних методах арт-терапії, комунікативних тренінгів.

Програма включала:

Діагностичний етап: оцінка рівня тривожності за допомогою стандартизованих психометричних методик.

Корекційний етап: проведення серії занять, спрямованих на навчання технік релаксації, управління стресом, розвитку емоційного інтелекту та роботи із самооцінкою.

- Підсумковий етап: повторна діагностика для оцінки ефективності втручання.
- Етичні вимоги та умови застосування програми:
- Добровільна участь: участь підлітків у програмі здійснювалася за згодою батьків та самих учасників.
- Анонімність та конфіденційність: усі дані, отримані в ході програми, залишалися конфіденційними і використовувалися виключно для наукових та корекційних цілей.
- Дозвіл органів освіти та співпраця з педагогами: програма була

узгоджена з адміністрацією навчального закладу, де проводилися заняття.

- Віковий підхід: завдання програми адаптувалися до вікових особливостей учасників.

Корекційна програма складається з 8 занять **(Додаток В)**

Програма розрахована на 1 зустріч на тиждень з групою до 12 дітей. Час, витрачений на одне заняття, не перевищує 45 хвилин. Заняття починаються з привітань, налаштувань на роботу, в кінці заняття підбиваються підсумки. Корекційну програму проводили з групою підлітків (36 дітей) з різними рівнями тривожності.

Ключова мета корекційно-розвивальної програми - зниження рівня тривожності; розвиток навичок копінгу; формування толерантного ставлення до оточуючого світу; створення позитивної атмосфери, зниження психологічного дискомфорту підлітків, емоційної напруженості; формування позитивної самооцінки; розвиток емоційного інтелекту; підвищення самооцінки учнів.

Ця програма надає фахівцям широкий спектр ресурсів для організації та проведення групової психокорекційної роботи з підлітками віком від 12 до 15 років, залучаючи їх до активної участі в заняттях. Корекційна програма «Корекція тривожності учнів підліткового віку» може бути використана практичними психологами загальноосвітніх навчальних закладів, коледжів, ПТУ.

Надмірне навчальне навантаження та високі очікування з боку оточення є одними з найбільш поширених причин підвищеної тривожності серед підлітків. Повторювані невдачі, зумовлені цими факторами, призводять до формування стійких страхів, зниження самооцінки та емоційної нестабільності. Наукові дослідження демонструють, що традиційні підходи до організації навчального процесу не завжди ефективні та можуть навіть посилювати проблему. З метою вирішення цієї проблеми пропонується корекційна програма, яка надає практичні інструменти для психологів,

соціальних педагогів та вчителів, спрямовані на зниження рівня тривожності у підлітків.

Основні завдання корекційної програми:

- зниження тривожності підлітків
- розвиток адекватної самооцінки,
- удосконалення комунікативної сфери,
- формування толерантності,
- зменшення психологічного дискомфорту, пов'язаного з навчальною та соціальною діяльністю, для створення комфортного середовища розвитку.
- розвиток навичок саморегуляції та управління емоціями.

Реалізація програми дала змогу не лише знизити рівень тривожності у підлітків, але й підвищити їхню стійкість до стресу, впевненість у собі та покращити соціальні навички. Результати програми можуть бути використані для впровадження подібних методів у навчальних закладах, а також слугувати базою для подальших досліджень у цій сфері. Таким чином, запропонована програма не лише відповідає актуальним потребам підлітків, але й має значний потенціал для інтеграції в систему освітньо-виховної роботи, сприяючи гармонійному психоемоційному розвитку майбутнього покоління.

Висновки до розділу 2

Для вивчення психологічних особливостей прояву тривожності у підлітків та її динаміку після використання корекційних занять було проведено емпіричне дослідження із використанням комплексу валідних методик. Аналіз отриманих результатів виявив домінування високого та підвищеного рівнів тривожності у підлітків, що свідчить про поширеність цього психологічного феномену у зазначеній віковій групі.

Тривожність є складним психічним утворенням, яке визначає поведінку людини як у конкретних ситуаціях, так і в життєдіяльності загалом. Водночас її поведінкові прояви нерідко приховуються за іншими психологічними

проблемами, такими як агресивність, залежність, схильність до підпорядкування, уникнення або навіть відхід у хворобу. Це ускладнює діагностику та корекцію тривожності, оскільки масковані симптоми можуть бути помилково інтерпретовані як самотійні розлади.

Особистісна та реактивна тривожність у підлітковому віці мають тенденцію посилюватися в умовах очікування чи перебування в ситуаціях, які суб'єктивно сприймаються як стресові (наприклад, виконання контрольної роботи або оцінювання вчителем). Така тривожність може накопичуватися і досягати піку в момент безпосередньої реалізації події. У разі інтенсивного прояву реактивна тривожність здатна переростати в більш стійкі стани, наприклад у невроз.

Отже, результати дослідження підтверджують, що тривожність у підлітковому віці є серйозною психологічною проблемою, яка потребує уваги. Перспективним напрямом подальших досліджень є розроблення та апробація психокорекційних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності у підлітків, з урахуванням їх вікових особливостей і соціального контексту

У рамках дослідження було розроблено і застосовано корекційну програму, яка продемонструвала зниження рівня тривожності у підлітків. Науково-методична база дослідження була представлена теоретичним обґрунтуванням, а емпірична частина включала в себе діагностику та оцінку ефективності програми. Дані, отримані в ході констатувального та формувального експериментів, свідчать про ефективність застосування корекційної програми у зниженні рівня тривожності

Для дослідження рівня тривожності у підлітків були обрані методики: стандартизований тест «Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна» та опитувальник Тейлора з огляду на їхню валідність, надійність та широке застосування в психологічних дослідженнях, що забезпечило об'єктивність отриманих результатів. Представлені дані в таблицях та діаграми демонструють динаміку рівня шкільної тривожності у підлітків віком 12-15 років до та після проведення корекційної програми. Дані візуалізують

результати дослідження, спрямованого на оцінку ефективності втручання у подолання тривожності у шкільному середовищі.

Після проведення занять спостерігається загальне зниження рівня тривожності у всіх досліджуваних групах.

Аналіз отриманих даних дозволяє зробити висновок, що корекційна програма є ефективним інструментом психологічної допомоги підліткам з різним рівнем тривожності. Вона сприяє зниженню як ситуативної тривожності, пов'язаної з конкретними ситуаціями, так і особистісної тривожності, яка є більш стійкою рисою особистості.

Важливим аспектом є те, що програма продемонструвала свою ефективність як для підлітків з високим рівнем тривожності, так і для тих, хто мав помірні прояви тривожності. Крім того, вона сприяє підвищенню емоційної стійкості та покращенню загального емоційного стану підлітків.

Це свідчить про універсальність програми та її можливість адаптації до індивідуальних потреб підлітків.

Практична значимість дослідження полягає в тому, що отримані результати можуть бути використані для розробки та впровадження ефективних програм психологічної допомоги підліткам з тривожністю в освітніх закладах, центрах психологічної допомоги та інших установах.

Висновки, отримані в ході дослідження, мають важливе теоретичне та практичне значення. Вони сприяють розширенню знань про особливості прояву тривожності у підлітковому віці та розробці ефективних методів її корекції.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Аналіз наукової літератури дозволяє виокремити кілька ключових підходів до розуміння цього явища та дає підстави стверджувати, що поширеною формою прояву підвищеного емоційного стану є тривожність, яка супроводжує всі види діяльності людини, в тому числі й життєдіяльність учнівської молоді. З одного боку, тривожність розглядається як нормальна складова розвитку підлітка, пов'язана з фізіологічними змінами та соціальними викликами цього періоду життя. Важливим аспектом є розуміння того, що тривожність є багатфакторним явищем, і її виникнення та прояв залежать від взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників.

Підвищений рівень тривожності здатний викликати і позитивний, і негативний вплив на успішність і діяльність осіб підліткового віку. Високий рівень тривожності викликає труднощі у пізнавальній діяльності здобувачів освіти, лімітуючи зону уваги та гнучкість маневру дій, може негативно впливати на психічне здоров'я підлітків, їхню навчальну успішність та соціальну адаптацію, послаблює інтелектуальну працездатність, викликає хаос у діяльності, включаючи повну відмову від неї, викликає напруження емоційної сфери, а в довгостроковій перспективі сприяє формуванню в учнівської молоді низької самооцінки. Вивчення феномену тривожності в підлітковому віці є актуальним завданням сучасної психології. З іншого боку, підвищена тривожність Існують різні теорії, які пояснюють причини виникнення тривожності в підлітковому віці, серед яких біологічні, психологічні та соціальні фактори. Виявлення ранніх ознак тривожності та вчасне надання психологічної допомоги є важливими для запобігання розвитку більш серйозних психологічних проблем у підлітків.

Підлітковий вік, який охоплює період розвитку дітей від 11–12 до 15–16 років, є одним із найскладніших етапів в онтогенезі людини. Він є перехідним етапом між дитинством і дорослістю, у якому численні зовнішні та внутрішні конфлікти формують нові риси особистості. В цьому віковому періоді відбуваються інтенсивні фізичні, психологічні та соціальні зміни, які

часто супроводжуються підвищеним рівнем тривожності, яка супроводжується відчуттям психологічного дискомфорту та нестабільності емоційного стану. Цей стан обумовлений низкою факторів, які можна умовно поділити на біологічні, психологічні та соціальні.

Тривожність у підлітковому віці проявляється як комплексний психологічний феномен, який включає емоційне напруження, занепокоєння щодо майбутнього, а також труднощі в адаптації до нових соціальних та особистісних ролей. Підліткова тривожність може розглядатися як стан та як особистісна характеристика. Як стан, тривожність виникає у відповідь на конкретну загрозу або стресову ситуацію, проявляючись у фізіологічних, емоційних та когнітивних реакціях. Як особистісна характеристика, тривожність відображає індивідуальні особливості особистості, такі як підвищена чутливість до стресу, негативізм, невпевненість у собі.

Підлітковий вік характеризується інтенсивними фізичними, когнітивними та соціальними змінами, які можуть бути джерелом тривоги. Вплив біологічних факторів, таких як гормональні зміни, взаємодія з ровесниками, навчальні навантаження, а також соціальні фактори, зокрема очікування з боку дорослих, можуть сприяти розвитку підвищеної тривожності. Зазначені зміни можуть призвести до труднощів у сприйнятті себе і свого місця в суспільстві, що безпосередньо впливає на емоційну стабільність підлітків.

Під час дослідження було виявлено, що тривожність у підлітків часто поєднується з проблемами самооцінки, невпевненістю в собі та страхом негативної оцінки з боку оточуючих. Спостереження показали, що високий рівень тривожності найчастіше спостерігається серед підлітків, які мають труднощі у соціальних взаємодіях або виявляють підвищену чутливість до зовнішніх змін. У дослідженні процесу тривожності у підлітків віком 12-15 років було встановлено, що цей емоційний стан часто супроводжується зниженим рівнем самооцінки, невпевненістю у власних силах і страхом отримати негативну оцінку від однолітків або дорослих. Спостереження

виявили, що підлітки з високим рівнем тривожності демонструють уникнення соціальних контактів, що додатково ускладнює їхню адаптацію в шкільному середовищі.

З'ясовано, що труднощі в соціальній взаємодії, такі як невміння ефективно спілкуватися або страх висловлювати власну думку, є ключовими чинниками тривожності в цій віковій групі. Також тривожність тісно пов'язана з академічними проблемами, коли підлітки бояться не впоратися з вимогами навчання або розчаровувати батьків.

Таким чином, підліткова тривожність є комплексною проблемою, яка обумовлюється поєднанням особистісних, соціальних і ситуаційних факторів. З'ясовано, що труднощі в соціальній взаємодії, такі як невміння ефективно спілкуватися, страх бути незрозумілими або неприйнятими в певній групі, а також труднощі в підтримці дружніх відносин, є ключовими чинниками тривожності серед підлітків. Ці фактори суттєво впливають на рівень їх соціального функціонування та можуть призвести до ізоляції чи проявів агресії. Більшість підлітків з високим рівнем тривожності мають потребу в додатковій підтримці та розвитку навичок соціальної адаптації, так як вони часто відчують себе невпевненими або неповноцінними в порівнянні з іншими. Таким чином, підліткова тривожність є комплексною проблемою, яка обумовлюється поєднанням особистісних, соціальних і ситуаційних факторів. Результати дослідження підтверджують забезпечення системної підтримки учнів у цей період їхнього життя, зокрема через формування навичок саморегуляції, розвиток соціальних компетенцій та зміцнення впевненості у власних силах. Тому важливо змінити комплексні підходи до корекції тривожності, включаючи психотерапевтичні методи, зміцнення соціальної підтримки в родині та школі, а також адаптацію шкільного середовища.

На основі аналізу результатів дослідження було розроблено корекційну програму, спрямовану на зниження рівня тривожності серед підлітків. Програма включала методи релаксації, вправи на комунікацію, підвищення самооцінки, розвиток позитивного мислення та формування впевненості в

собі. Застосування цих методик сприяло зниженню рівня тривожності у учасників програми, полегшило процес адаптації до складних соціальних ситуацій та покращило загальний емоційний стан підлітків. Результати застосування програми продемонстрували її високу ефективність. Так, за результатами повторного тестування, було встановлено статистично значуще зниження рівня тривожності у підлітків, які брали участь у програмі. Крім того, учасники відзначали підвищення самооцінки, впевненості в собі, покращення якості сну та зменшення частоти соматичних скарг.

Отже, виконання дослідження та розробка корекційної програми підтвердили важливість комплексного підходу до роботи з підлітками, які мають підвищену тривожність.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астапов В. М. Тривожність у дітей. Київ: Основа, 2018. 160 с.
2. Анопрієнко О. В. Посттравматичний стресовий розлад у дітей підліткового віку із зони АТО. Збірник тезисів III-я Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю *«Актуальні питання та перспективи розвитку медичної допомоги і соціальних послуг підліткам та молоді на принципах «дружнього підходу» в Україні»*. Київ, 2016. 91 с.
3. Анопрієнко О. В. Стиль батьківської поведінки як детермінанта хронічного стресу у підлітків. *III міжнародна науково-практична конференція «Генеза буття особистості»*. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство». 2017. 254 с.
4. Антонюк Н. А., Савчук С. В., Пушкар Н. С. Організація освітньої діяльності в умовах змішаного навчання для майбутніх вчителів початкових класів. *Науковий журнал «Інноваційна педагогіка»*. 2023. Вип. 55. Том 1. С.37-40
5. Арістова Н. О. Трикутник партнерства «учителі – учні – батьки»: долаємо стрес разом (за результатами українськолатвійського проєкта «мережева система підтримки для педагогів, спрямована на зниження рівня тривожності в дітей у регіонах, що постраждали від війни»). *Світ дидактики: дидактика в сучасному світі*: зб. матеріалів II Міжн. наук.-практ. інтернетконф., м. Київ, 22-23 лист. 2022 р. / Інститут педагогіки НАПН України. Київ, 2023. С. 50–52. <https://lib.iitta.gov.ua/734324/> (дата звернення: 18.10.2024)
6. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 2. С. 37–43
7. Барановська, Я. Г. Психокорекція тривожності в підлітковому віці / Я. Г. Барановська // *Інсайт : психологічні виміри суспільства : матер. міжнар. конф.* / ред. кол. : І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. – Херсон : ВД «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). С. 40-42.

8. Бахмутова Л. М., Неска А. Особливості психологічних порушень серед українських біженців у Польщі. Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том. V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. 2022. № 22. С. 3–18.
9. Боштан В. Диференціація соціальної тривожності та окреслення її основних маркерів. *Науковий вісник мну імені в. О. Сухомлинського. Психологічні науки*. 2016. вип. № 1 (16). С. 31-3610.
10. Варій М. Загальна психологія : підручник. 5-те вид. Київ : Знання, 2016. 1007 с.
11. Васютіна Ю.Г. Використання тренінгових технологій в роботі практичного психолога <https://vseosvita.ua/library/embed/000enu-bdea.docx.html> (дата звернення 15.09.2024)
12. Вікова психологія: навч. посіб./ Сергєєнкова О.П. та ін. Київ: Центр учб. літ., 2012. 337 с.
13. Волошин П. Соціально-стресові розлади (клініка, діагностика, профілактика) : монографія / П. В. Волошин, Н. О. Марута, Г. М. Кожина, М. В. Марк. та ін. Харків, 2016. 335 с.
14. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48.
15. Гончарова О.Ю., Васильченко М.М. Проблема тривожних розладів серед молоді. *Міжнародний науковий журнал «Грааль науки»*. 2003. № 27 (травень). С. 506-508.
16. Грекало А. ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ Психологічна допомога особистості у воєнний період : матеріали VII Всеукр. психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», м. Умань, 18 квіт. 2024 р. / МОН України, Уманський держ. пед. ун-т імені Павла Тичини, Ф-т соц. та психологічної

- освіти та [ін.] ; [редкол.: С. Ю. Діхтяренко, Л. А. Данилевич, А. В. Шулдик, О. О. Андрусик]. – Умань. – 204 с. С. 106-109
17. Грубі Т.В. Основні методики діагностики перфекціонізму : зб. тез міжнар. наук.-практ. конф. – Харків : Центр пед. дослідж., 2016. С. 59–63.
 18. Гурт А. В., Василькевич Я. З. Особливості соціально-психологічної адаптації вимушених українських переселенців у країнах ЄС. Перспективи розвитку сучасної психології. 2022. № 11. С. 78–83.
 19. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності / С. М. Дмитрієва, О. Л. Мачушник // *Педагогічна та вікова психологія*. 2018. Вип. 3 (37). С. 13-18.
 20. Дроботько І.Д. Подолання тривожності підлітків в умовах освітнього середовища закладу середньої освіти: дисерт... канд. псих.наук: УДК 378.147:159.922-053.6 Київ, 2024. 342 с.
 21. Дроботько І.Д. Подолання тривожності у підлітковому віці: психолого-педагогічний аспект. Європейський вибір України у контексті світових політичних рішень : збірник матеріалів XXIV Міжнародної конференції науково-педагогічних працівників. Київ : Київський міжнародний університет, 2019. Вип. 27. Т. 1. С. 305-311.
 22. Емоційне вигорання у підлітків – причини, ознаки та стратегії допомоги на Навчальному порталі. <https://psychologist.com.ua/emotsijne-vigorannya-u-pidlitkiv-prichini-oznaki-ta-strategii-dopomogi-navchalnij-portal> (дата звернення: 19.10.2024)
 23. Євдокимова Н.О., Тимців М.М. Вплив тривожності старшокласників на оцінку ними якості життя. *Актуальні проблеми психології*. Том VII. 2015. Вип. 38. С. 189–199.
 24. Журавльова Л.П., Коломієць Т.В. Структурно-динамічна модель міжособистісної взаємодії. *Вісник Одеського національного університету. Психологія*. 2013. Т. 18, Вип. 22(2). С. 17–24.

25. Замахіна С. П. До питання підготовки майбутніх психологів до застосування методик подолання тривожності у підлітків. *Світ дидактики: дидактика в сучасному світі: зб. матеріалів III Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції, 07-08 листопада 2023 р.* Київ : Видавництво «Людмила», 2024. 387 с. 85-87
26. Заморіна В. К., Щербак Н. І.. Визначення рівня особистісної тривожності учнів загальноосвітніх шкіл. *Перша міжнародна конференція молодих учених «Харківський природничий форум»* : Харків, 2018. С. 49-51
27. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.
28. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях / В.Л. Зливков, С.О. Лукомська, О.В. Федан. – Київ : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
29. Іванова Т. В., Зимогляд І. Тривога як психологічний феномен. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 23-24 квітня 2015 року. Суми: СумДУ, 2015. С. 237-239.
30. Кадемія М.Ю. Використання змішаної технології навчання у дистанційній освіті. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. Київ-Вінниця. 2016. Вип. 44. 540 с.
31. Калмикова Л.В. Психологічні особливості звуковимови осіб у різних емоційно-психічних станах : дисертація на здоб. наук. ст. канд. психологічних наук : 19.00.01. Луцьк, 2017. 277 с.
32. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: автореф. дис. канд. психол. наук:19.00.07. - Київ, 2018. С.29-31
33. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: автореф. д-ра психол. наук: 19.00.07. Переяслав, 2021. 42 с.

34. Корчак А. Особливості впливу тривожності учнів на міжособистісну взаємодію в умовах змішаного навчання. Чернівці. 2021. С. 13
https://archer.chnu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/3963/educ_2022_049.pdf?sequence=1&isAllowed=y (дата звернення: 13.10.2024)
35. Коць Є.М. Особистісні схеми як схильність до розвитку соціальної тривожності. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»*. Серія «Психологія». 2017. Вип. 5. С. 72–83.
36. Красуля, О. Особливості переживання тривожності дітьми підліткового віку. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2018. Вип.9. С. 102–107. <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3727> (дата звернення: 24.09.2024)
37. Кушнерьова А. Тривожні стани : 3б. тез наук. доп. круглого столу, присвяч. твор. спадщині І.О. Синиці. Київ-Оттава : Міленіум, 2020. 87 с.
38. Лазос Г. П. Резильєнтність: концептуалізація понять, огляд сучасних. *Актуальні проблеми психології. Том 3: Консультативна психологія і психотерапія*. Вип. 14. – Інститут психології імені Г.М. С. Костюка НАПН України; Вінниця: ФОП Рогальська І. О., 2018. С. 26–64.
39. Мазуренко С.А., Шусть В.В.. Соціально-психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в Європейський простір: *збірник матеріалів IV Інтернет-конференції*, 22 травня 2024 року / за заг. ред. І. С. Деснова. Київ: МДУ, 2024. С.67-70
40. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: Навч. посібник. Київ: МАУП, 2015. 256 с.
41. Марциняк-Дорош О., Рудницька Ю. (2023). Прояв агресивності у тривожних підлітків – порівняння гендерного аспекту. *Науковий збірник «InterConf»* . Вип. 157. С. 170–173.
42. Матохнюк Л. О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку) : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.01. Одеса, 2019. 524 с.

43. Матохнюк Л. О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку) : дис. д-ра психол. наук : 19.00.01 / Людмила Олександрівна Матохнюк; наук. консультант Ю. Б. Максименко; Державний заклад "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". – Одеса, 2019. – 524 с.
44. Меліш О.. Психолого-педагогічні чинники виникнення шкільної тривожності у підлітковому віці. *Студентський науковий вісник*. 2014. Вип. 35. С. 96-98
45. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум / за ред. Л. М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, 2023. С. 19-21.
46. Мешко Г. Тривожність як суб'єктивний прояв емоційного неблагополуччя учнів під час війни Матеріали IV Міжнародної наукової конференції «Воєнні конфлікти та техногенні катастрофи: історичні та психологічні наслідки», 18-19 квітня 2024 року /Т. : ФОП Паляниця В. А., 2024. С. 26–29. (Психологічна і соціальна адаптація та реабілітація жертв воєнних конфліктів і техногенних катастроф).
47. Мешко Г.М. Психологічні особливості саморозвитку особистості у підлітковому віці. *Студентський науковий вісник*. Тернопіль, 2014. Вип. 35. С. 95-98
48. Мироновська О. Тривожність у підлітків: як розпізнати та допомогти <https://mozhna.space/journal/concentrate/tryvozhnist-u-pidlitkiv-yak-rozpiznaty-ta-dopomogty> (дата звернення: 18.09.2024)
49. Міхеєва Л., Кулешова О. Гендерні особливості прояву тривожності у старшому підлітковому віці. *Науковий журнал «Психологічні травелоги»*. 2023. Вип.3. С.28-35
50. Міхеєва, Л., Кулешова, О.. Гендерні особливості прояву тривожності в студентів-першокурсників в умовах війни. *Psychology travelogs*, 2023. Вип. 3. С. 28–39.

51. Наугольник Л. Психологія стресу. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. 245 с.
52. Ольховецький С. Проективні методики в роботі психолога при корекції тривожних станів учнів молодшого шкільного віку сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: екотренінг: *збірник тез доповідей VIII Всеукраїнської науково-практичної конференції (23-24 квітня 2024 року/* Відп. Ред. Перепелюк т.д.. Умань-Київ: Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини; Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України. 2024. 230 с
53. Орос М. М., Гал А. В. Стрес, дистрес, його види та корекція. *Ліки України*. 2021. № 7 (253). С. 32-35.
54. Павелків Р. В. Загальна психологія: підручник. Київ: Кондор, 2019. 576 с.
55. Петренко В.Є. Психологічна корекція тривожності старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів. Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук : 19.00.07. Київ, 2015. с. 18
56. Письмак Л. Підліткова криза: як зарадити та допомогти. Київ : Вид. група «Шкіл. світ, 2018. 152 с.
57. Прихожан А. М. Причини, профілактика та подолання тривожності. *Психологічна наука та освіта*. 2016. Вип. 2. С. 38-47.
58. Прохоренко Л.І. Дезадаптивна поведінка як прояв тривожності у дітей з особливими освітніми потребами. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2022. Вип. 14. С. 120-124.
59. Психологічна допомога підліткам з тривожними розладами – ефективні методи та практики <https://psychologist.com.ua/psixologichna-dopomoga-pidlitkam-z-trivozhnimi-rozladami-efektivni-metodi-ta-praktiki><https://psychologist.com.ua/psixologichna-dopomoga-pidlitkam-z-trivozhnimi-rozladami-efektivni-metodi-ta-praktiki> (дата звернення 15.09.2024)

60. Психологічні особливості дитини-підлітка з тривожністю – причини, прояви та способи допомоги. <https://psychologist.com.ua/psixologichni-osoblivosti-ditini-pidlitka-z-trivozhnistyu-prichini-proyavi-ta-sposobi-dopomogi><https://psychologist.com.ua/psixologichni-osoblivosti-ditini-pidlitka-z-trivozhnistyu-prichini-proyavi-ta-sposobi-dopomogi>.. (дата звернення: 12.10.2024)
61. Психологічні особливості подолання кризових ситуацій в підлітковому віці https://kavetskajaam.blogspot.com/p/blog-page_20.html (дата звернення: 18.09.2024)
62. Радчишина Л.В. Психологічні особливості та чинники тривожності особистості підлітка в умовах війни. Луцьк – 2024. 102 с. <https://evnuir.vnu.edu.ua/handle/123456789/25305> (дата звернення: 17.09.2024)
63. Степанюк О. Мельниченко О. Методичний посібник для фахівців, які впроваджують типову програму для кривдників: Збірник практичних матеріалів. Київ, 2020. 317 с.
64. Стеценко А.І. Теоретично-методичні засади психологічних особливостей дослідження тривожності у дорослих. *Габітус. Науковий журнал*. Вип. 64 Видавничий дім «Гельветика». 2024. С.178-182
65. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. *Інсайт*: Вип. 13. Херсон: ПП Вишемирський В.С.. 2016. С. 299–301.
66. Суспільно-політичні та психологічні студії. Вип.1/ [за. ред. В. Климчука, С. Лодзінського, С. Рудницького]. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2017. 107 с.
67. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія / за ред. С. М. Томчук, М. І. Томчук. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
68. Туриніна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.

69. Турчак О.М. . Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги : дис. канд. псих. наук : 19.00.07. Національний університет «Острозька академія», Острог. 2015. С.97-99
70. Шевчик О.М., Немеш О.М. «Психологічні особливості тривожності. Психологія: реальність і перспективи». Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. 2014. Вип. 3. С. 7-11.
71. Шевчук А. Подолання підвищеної тривожності підлітків методами когнітивно-поведінкової терапії / А. Шевчук, А.О. Широких (наук. керівник) // *Актуальні питання психологічної науки : альманах студ. наук. т-ва*. Рівне, 2023. Вип. 17. С. 98-102.
72. Шмига Б., Магдисюк Л. Розлади харчової поведінки та їх причини у підлітків. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк : Вежа-Друк, 2024. 171-175 с..
73. Шпортун О.М., Матохнюк Л.О. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 157-163
74. Якубова Ю.М., Антонова-Турченко О.Г. та ін. Проблемні сім'ї: діти і батьки. *Студцентр*. Київ. 2018. 138 с.
75. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 6. С. 165–170.
76. All about life. <https://www.alife.com.ua/teoriyi-rozvytku-osobystosti-erika-eriksona-visim-stadij-rozvytku-osobystosti/> (дата звернення: 12.10.2024).
77. <https://fspo.udpu.edu.ua/wpcontent/uploads/2023/06/%D0%A5%D1%96%D0%BD%D1%86%D1%96%D1%86%D1%8C%D0%BA%D0%B0-%D0%9C.%D0%A1..pdf> (дата звернення: 12.10.2024).
78. <https://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/7753/Ogorodnijchyk%20Z.V.%2C%20Storozhuk.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (дата звернення: 17.10.2024).

ДОДАТКИ

Додаток А

Матеріали до методики «Шкала тривоги» Спілбергера-Ханіна

А. Шкала самооцінки реактивної тривожності

Інструкція: “Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе відчуваєте в даний момент. Над твердженнями довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає”.

№	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я знаходжуся в стані напруги	1	2	3	4
4	Я відчуваю жаль	1	2	3	4
5	Я відчуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я засмучений	1	2	3	4

7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю себе відпочилим	1	2	3	4
9	Я собою не вдоволений	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервую	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не почуваю скутості, напруженості	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я занепокоєний	1	2	3	4
18	Я занадто збуджений	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4

20	Мені приємно	1	2	3	4
----	-----------------	---	---	---	---

Б. Шкала самооцінки особистісної тривожності

Інструкція: “Прочитайте уважно кожне з приведених нижче тверджень і закресліть відповідну цифру праворуч від кожного з тверджень залежно від того, як Ви себе почуваєте звичайно. Над твердженнями довго не замислюйтеся, оскільки правильних чи неправильних варіантів відповідей немає”.

№	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21	Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22	Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23	Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Я програю від того, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4

26	Звичайно я почуваю себе батьорим	1	2	3	4
27	Я спокійний, холоднокровний і зібраний	1	2	3	4
28	Очікувані труднощі звичайно дуже тривожать мене	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я цілком щасливий	1	2	3	4
31	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Звичайно я почуваю себе в безпеці	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4

35	У мене буває хандра	1	2	3	4
36	Я задоволений	1	2	3	4
37	Усякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Мене охоплює сильне занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Обробка результатів

Показники реактивної тривожності (РТ) та особистісної тривожності (ОТ) підраховуються окремо за формулами: 1. $РТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 50$, де $\Sigma 1$ – сума закреслених на бланку цифр за пунктами шкали 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; $\Sigma 2$ – сума інших закреслених цифр (пункти 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20). 2. $ОТ = \Sigma 1 - \Sigma 2 + 35$, де $\Sigma 1$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали

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

Інтерпретація результатів Для інтерпретації результатів використовуються такі орієнтовані оцінки: 0-30 балів – низький рівень тривожності; 31-45 балів – помірний рівень тривожності; вище 45 балів – високий рівень тривожності.

Додаток Б

Матеріали до методики «Шкала тривожності Тейлора»

Інструкція: «Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей («так» або «ні»). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак «+» (так), якщо згодні, або «-» (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь».

Текст опитувальника

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це
98ин і.
3. Зазвичай руки й ноги в мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я впевнений у своїх силах.
6. Очікування мене нервує.
7. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував все те, що мені
доручали.
11. Раз на місяць або частіше в мене буває розлад шлунка.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить.
13. Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей.
14. Я не надто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.

18. Я часто засмучуюсь через дрібниці.
19. Я рідко помічаю в себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волію скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та службовими справами.
33. Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди.
34. Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати.
35. Я легко ніяковію.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.
38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.
39. Я ніколи не спізнився на побачення або роботу.
40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
41. Іноді мені хочеться вилятися.
42. Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь.

43. Мене турбують можливі невдачі.
44. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
45. Мене нерідко охоплює відчай.
46. Я – людина нервова і легко збуджувана.
47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.
48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко пітнію навіть у прохолодні дні.
51. Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати.
52. У мене дуже рідко болить живіт.
53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на який-небудь задачі або роботі.
54. У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці.
55. Я завжди відповідаю на листи відразу ж після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше різних побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.
59. Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.
60. Зазвичай я працюю з великою напругою.

«Ключ»

В 1 бал оцінюються відповіді «так» до висловлювань 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60

і відповіді «ні» до висловлювань 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Неправдивими вважаються відповіді «так» до висловлювань 2, 10, 55 і «ні» до висловлювань 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59

Інтерпретація результатів

Сумарна оцінка: 40-50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривоги;

25-39 балів свідчать про високий рівень тривоги;

16-24 бала – про середній рівень (з тенденцією до високого);

5-15 балів – про середній рівень (з тенденцією до низького);

0-4 бала – про низький рівень тривоги.

Додаток В

Корекційна програма подолання тривожності у підлітків

Мета: Зменшення рівня тривожності у підлітків шляхом розвитку навичок саморегуляції, самопізнання та зміцнення впевненості в собі.

Завдання: Визначення основних причин тривожності. Формування стратегії поведінки для подолання тривожних станів. Розвиток навичок самоконтролю та релаксації. Підвищення самооцінки та емоційної стабільності.

Цільова аудиторія:

Учні 12-16 років.

Тривалість програми:

8 занять по 45 хвилин (один раз на тиждень).

Структура програми:

Заняття 1: ЗНАЙОМСТВО ТА ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ

Мета: Ознайомити учасників із програмою, визначити особистий рівень тривожності.

Хід заняття:

Вправа «Знайомство через емоції» (кожен учасник розповідає про свій поточний емоційний стан) – 5 хв

Мета вправи:

- Створити атмосферу довіри та відкритості в групі.
- Допомогти учасникам відчувати себе комфортно та розслаблено.
- Ознайомитись з емоційним станом кожного учасника на початку заняття.
- Підготувати учасників до подальшої роботи з темою тривожності.

Хід вправи:

Вступне слово ведучого: коротко пояснити учасникам мету вправи; запевнити, що всі відповіді добровільними і ніхто не буде оцінюватися; наголосити на важливості чесності та відкритості; підкреслити, що немає правильних або неправильних відповідей, важливо просто поділитися своїми відчуттями.

Інструкція:

Запропонувати учасникам по черзі розповісти про свій поточний емоційний стан. Можна використати такі формулювання: "Який емоційний колір у тебе зараз?", "Яке слово найкраще описує твої почуття зараз?", "Що ти відчуваєш в цей момент?"

Провести обговорення (за бажанням):

Після того, як всі учасники поділяться своїми емоціями, можна провести коротке обговорення: "Чи легко було говорити про свої почуття?", "Які емоції були найчастіше названі?"

Варіанти вправи: "Емоційна шкала": Запропонувати учасникам оцінити свій емоційний стан за шкалою від 1 до 10 (де 1 - дуже погано, 10 - дуже добре).

"Емоційна метафора": Запропонувати учасникам порівняти свій емоційний стан з яким-небудь природним явищем, твариною або предметом.

Рекомендації: Створювати атмосферу довіри та безпеки в групі; бути готовим до різних емоційних реакцій учасників; не оцінювати і не аналізувати відповіді учасників. Якщо хтось не хоче ділитися своїми почуттями, не наполягати.

Ця вправа допомагає учасникам відчувати, що вони не самотні зі своїми емоціями, сприяє розвитку емоційної грамотності; допомагає створити більш тісні зв'язки між учасниками групи; налаштовує на більш детальну глибоку роботу і сприяє більш ефективній роботі групи в подальшому.

2. *Анкетування* (опитувальники тривожності Спілбергера, Тейлора) – проводити не в один день. Кращий варіант – провести опитування на годині спілкування або годині психолога – 25 хв

3. Групова дискусія: "Що таке тривожність? Як вона проявляється?" - 15 хв.

Мета дискусії - сформувати уявлення у підлітків про тривожність як емоційний стан, допомогти їм розпізнавати прояви тривоги в собі та інших.

Необхідні матеріали: дошка, маркери, листки паперу для кожного учасника, олівці або ручки

План дискусії:

1. Запропонувати учням назвати слова, які асоціюються у них зі словом "тривожність". Записати всі відповіді.
2. Дати коротке і зрозуміле визначення тривожності, використовуючи прості слова. Можна пояснити, що тривога – це природна реакція організму на стресові ситуації (навести приклади ситуацій, які можуть викликати тривогу у підлітків (іспити, нові знайомства, публічні виступи тощо). Розказати, як проявляється тривожність?
3. Пошук рішень: Запропонувати учням поділитися своїми ідеями про те, як можна впоратися з тривожністю.
4. Заключна частина: підведення підсумків: Підсумувати основні ідеї, що прозвучали під час зустрічі. Подякувати учням за активну участь у дискусії.

Заняття 2: САМОПІЗНАННЯ ТА УСВІДОМЛЕННЯ ТРИВОГИ.

Мета: Допомогти підліткам усвідомити причини своїх тривожних станів.

Хід заняття:

Привітання: налаштування на роботу, оцінка свого емоційного стану.

На 2 занятті доцільно буде використати вправи «Моя тривожна ситуація» запропонувати вести «Щоденник емоцій»: вони сприяють самопізнанню, аналізу емоцій та розвитку навичок емоційної регуляції.

Вправа «Моя тривожна ситуація» (малюнок або опис конкретної тривожної ситуації). Обговорення типових причин тривожності.

Мета вправи - допомогти підліткам візуалізувати та усвідомити свої тривожні ситуації, розвинути навички самоспостереження та самоаналізу, створити безпечний простір для обговорення почуттів та переживань.

Матеріали:

- Листи паперу
- Кольорові олівці або фломастери
- Маркери
- Фліпчарт або дошка

Хід заняття:

1. **Вступ (5 хвилин):** Короткий повтор теми попередньої зустрічі, наприклад: "Ми вже говорили про те, що таке тривожність і як вона може проявлятися. Сьогодні ми спробуємо поглибити наше розуміння тривоги через малюнок."

2. **Пояснення завдання (10 хвилин):** Роздати учасникам листи паперу та кольорові олівці. Пояснити, що завдання полягає в тому, щоб намалювати або описати ситуацію, яка викликає у них найбільше тривоги. Підкреслити, що не існує правильних або неправильних відповідей. Головне – це виразити свої почуття через малюнок або опис. Можна запропонувати такі підказки: "Це може бути реальна ситуація, яка трапилася з вами, або уявна.", "Зверніть увагу на деталі: де відбувається ця ситуація, хто там є, що ви відчуваєте», "Які кольори, форми і лінії ви використовуєте для передачі своїх почуттів?"

Умови проведення: Забезпечити комфортну атмосферу для творчості, можна включити спокійну музику.

Обговорення (15 хвилин): Запропонувати кільком охочим поділитися своїми малюнками або описами, можна задавати уточнюючі запитання. Під час обговорення важливо підкреслити, що всі почуття є нормальними і що кожен має право відчувати тривогу. Вислухати, які є шляхи вирішення ситуацій, що викликають тривожність.

Після обговорення важливо допомогти підліткам повернутися до спокійного стану. Можна запропонувати вправу:

- **Глибоке дихання:** Повільно вдихати і видихати, уявляючи, як з кожним видихом зникає напруга.
- **Візуалізація:** Уявити себе в спокійному місці (наприклад, на пляжі, в лісі).
- **Прогресивна м'язова релаксація:** Почергово напружувати і розслабляти різні групи м'язів.

Вправа "Щоденник емоцій"

Мета вправи: Сприяти усвідомленню та розумінню власних емоцій; допомогти відстежувати тривожні симптоми та їхні тригери, розвинути навички самоспостереження та саморегуляції; створити безпечний простір для вираження почуттів.

Матеріали:

- Щоденник або зошит
- Ручка або олівець
- Маркери різних кольорів (опціонально)
- Наліпки і т.д.

Хід вправи:

1. Роз'яснити дітям, що щоденник емоцій – це особистий записник, де вони можуть виражати свої почуття, думки та переживання. Підкреслити, що це безпечне місце, де немає правильних або неправильних відповідей.
2. Разом з дітьми розробити структуру щоденника. Можна запропонувати різні рубрики: дата; подія, яка викликала емоції; опис

емоцій (словами, малюнками, смайликами, наклейками); фізичні відчуття (напруга в тілі, головний біль тощо); думки, які виникали в цій ситуації. Якщо була ситуація, що викликала тривожність, вказати, що допомогло впоратися з емоціями (або що могло б допомогти)

3. Запропонувати записувати в щоденник щодня або кілька разів на тиждень. Підкреслити важливість регулярності, щоб помітити закономірності та тренди в емоційному стані.

4. Заохочувати дітей використовувати різні способи вираження своїх емоцій: слова, малюнки, кольори, метафори.

5. **За запитом дітей** проводити групові обговорення, де учні зможуть поділитися своїми записами (за бажанням) та отримати підтримку однолітків.

Очікувані результати: Збільшення самосвідомості та розуміння власних емоцій; розвиток навичок саморегуляції; зменшення рівня тривоги; поліпшення комунікативних навичок.

3. **Підведення підсумків (5 хвилин):** Підсумувати основні ідеї, що прозвучали під час обговорення; подякувати учасникам за відвертість і активність; зазначити, що усвідомлення своїх тривог – це перший крок до їхнього подолання.

Цю вправу учні виконують протягом тижня (за бажанням можна довше)

3. Заняття 3: РОЗВИТОК ЕМОЦІЙНОЇ ГРАМОТНОСТІ

Мета: Навчитися розпізнавати та називати свої емоції, пов'язані з тривожністю.

Хід заняття:

Обговорення важливості емоційного саморегулювання.

Вправа «Назви свою емоцію» (учасники описують власні емоції у різних ситуаціях).

Мета вправи: сприяти розвитку емоційної грамотності у підлітків; допомогти усвідомити та виразити свої почуття; зменшити рівень тривоги шляхом вербалізації емоцій; розвинути навички самоспостереження.

Тривалість: 25 хвилин

Матеріали:

- Аркуші паперу
- Ручки
- Маркери (різних кольорів)
- Дошка або фліпчарт

Хід вправи:

Вступ (5 хв): Почати з короткого вступу про важливість розуміння власних емоцій; пояснити, що емоції – це природна частина життя і їх не потрібно соромитися; налаштувати дітей на атмосферу довіри та відкритості.

Що таке емоції? (5 хв): запропонувати підліткам дати власне визначення поняття "емоція» та записати їхні відповіді на дошці. Обговорити різноманітність емоцій (радість, смуток, гнів, страх, здивування тощо).

"Колесо емоцій" (10 хв): Намалювати на дошці велике коло і розділити його на сектори різного розміру, залежно від того, яка емоція домінує в кожному із секторів. Обговорити, які ситуації викликають у них ті чи інші емоції і назвати фактори, які можуть впливати на емоції (що послаблює негативні та посилює позитивні емоції). Можна використати маркери різних кольорів, щоб візуалізувати інтенсивність емоцій.

"Емоційна гра": Підготувати картки з назвами різних емоцій. Підлітки по черзі витягують картку і показують цю емоцію за допомогою міміки та жестів. Решта групи відгадує, яку емоцію зображено.

Вправа «Контроль емоцій»: на початку вправи підкреслити, що вміння керувати своїми емоціями допомагає зменшити тривогу і покращити якість життя. Запитати підлітків, які емоції вони вважають найскладнішими для контролю та запропонувати їм поділитися досвідом, коли їм доводилося стримувати свої емоції.

Роботу провести в невеликих групах: роздати картки з вказаними ситуаціями, які потребують контролю емоцій (публічний виступ, невиконане домашнє завдання, сварка з другом і т.д). Дати кожній групі час на обговорення і вислухати, які стратегії вони використовують для управління емоціями в першу чергу? Які інші стратегії можна було б застосувати в цій ситуації?

Заключна частина:

- Підсумувати вправу, підкресливши важливість розуміння та вираження своїх емоцій.
- Нагадати підліткам, що кожна емоція є нормальною і тимчасовою.

Очікувані результати:

- Зменшиться рівень тривоги, оскільки підлітки зможуть краще розуміти і керувати своїми емоціями.
- Поліпшаться міжособистісні відносини.

4. Заняття 4: ТЕХНІКИ РЕЛАКСАЦІЇ ТА ДИХАННЯ

Мета: Ознайомлення з техніками релаксації для подолання тривожних станів.

Матеріали та обладнання:

Приємна спокійна музика
 Килимок або м'які подушки, пледи
 Малюнки або картинки з природи
 Зручний одяг

Хід заняття:

Вступ (5 хвилин): привітатися з підлітками, створити дружню атмосферу; пояснити, що мета заняття – навчитися розслаблятися і знімати напругу. Запевнити, що всі вправи є безпечними і не вимагають особливої фізичної підготовки.

Основна частина (30 хв)

Вправа 4-7-8 (дихальні вправи для швидкого заспокоєння).

Пояснити, що дихання – це потужний інструмент для регуляції емоцій. Продемонструвати техніку: вдихнути на 4 рахунки, затримати дихання на 7 рахунків, видихнути на 8 рахунків. Запропонувати підліткам повторити вправу кілька разів.

Вправа «М'язова релаксація» (техніка поетапного напруження та розслаблення м'язів): пояснити, що ця техніка допомагає зняти м'язову напругу. Попросити підлітків лягти або сісти зручно, закрити очі. По черзі напружувати і розслабляти різні групи м'язів (обличчя, руки, ноги, тулуб). Під час розслаблення звертати увагу на відчуття легкості і тепла в тілі.

Візуалізація «Безпечне місце» (учасники уявляють місце, де вони почувуються спокійно): можуть озвучити чи описати своє безпечне місце.

Вправа «5-4-3-2-1» (для швидкого заземлення і подолання стресу):

5 речей, які ти бачиш: Подивись навколо себе і назви п'ять речей, які ти бачиш. Наприклад, стіна, вікно, картина, рослина, годинник.

4 речі, які ти відчуваєш: Зверни увагу на свої відчуття. Що ти відчуваєш на дотик? Наприклад, одяг на тілі, підлога під ногами, вітер на обличчі.

3 речі, які ти чуєш: Прислухайся до звуків навколо себе. Що ти чуєш? Наприклад, годинник тикає, пташки співають, автомобіль проїжджає.

2 речі, які ти відчуваєш на запах: Спробуй відчути запахи навколо себе. Можливо, ти відчуєш запах кави, парфумів, свіжого повітря.

1 річ, яку ти відчуваєш на смак: Навіть якщо ти нічого не їси, пригадай останній смак, який ти відчував. Можливо, це була кава вранці або шматочок фрукта.

Заключна частина (5 хвилин)

- Обговорення відчуттів: Запросити підлітків поділитися своїм відчуттями після виконання вправ.
- Підведення підсумків: Підкреслити важливість регулярних тренувань для досягнення стійкого результату.

4. **Заняття 5. ВПЕВНЕНІСТЬ У СОБІ**

Мета: Підвищити рівень впевненості у собі; розвинути впевненість у собі та своїх силах, розвивати навички ефективних стратегій спілкування; допомогти подолати страхи та невпевненість.

Хід заняття:

Матеріали та обладнання: аркуші паперу, ручки, маркер, фліпчарт або дошка, маленькі подарунки (необов'язково): наклейка, цукерка

Вступ (5 хвилин)

Привітання: Створити атмосферу довіри та відкритості. Попросити підлітків представитися одним словом, яке асоціюється у них з почуттям впевненості.

Розминка: Провести коротку розминку, наприклад, гру "Асоціації", де кожен по черзі називає слово, яке асоціюється у нього зі словом "впевненість".

Основна частина (30 хвилин):

Що таке впевненість? (5 хвилин)

- Обговорити з підлітками, що таке впевненість в собі.
- Записати на дошці різні аспекти впевненості (міміка, постава, голос, манера говорити, вміння відстоювати свою думку).

Вправа "Мої досягнення" (10 хвилин)

- Роздати аркуші паперу і запропонувати підліткам скласти список своїх досягнень, талантів та позитивних якостей.
- Обговорити в групі, що дає їм відчуття впевненості.
- **Розвиток навичок спілкування (10 хвилин)**
 - Розділити підлітків на пари і запропонувати їм по черзі розповідати про себе, використовуючи "Я-висловлювання" (наприклад: "Я відчуваю себе впевнено, коли..." або "Мені подобається, коли я...").
 - Обговорити, що було легко, а що важко під час виконання вправи.

Подолання страхів (5 хвилин)

- запропонувати підліткам скласти список своїх страхів, пов'язаних з невпевненістю.
- обговорити, як ці страхи впливають на їхнє життя.

- спільно знайти способи подолання цих страхів.

"Техніка маленьких кроків": дати учням завдання сформулювати певну значиму для них мету. Її ділять на маленькі досяжні завдання. Це допомагає подолати страх перед великими змінами.

Заклучна частина (5 хвилин)

- **Підведення підсумків** (3 хвилини): нагадати про важливість регулярної роботи над собою.
- **Рефлексія** (2 хвилини): роздати маленькі подарунки (необов'язково) і запропонувати написати на них побажання собі або іншим учасникам тренінгу.

Додаткові вправи:

- **Техніка "Афірмації"**: Скласти список позитивних тверджень про себе і повторювати їх щодня.

6. Заняття 6: СОЦІАЛЬНІ НАВИЧКИ ТА ПІДТРИМКА. ПІДВИЩЕННЯ САМООЦІНКИ

Мета: Формувати навички взаємопідтримки та ефективної взаємодії в соціумі. Сприяти підвищенню самооцінки та впевненості у власних силах.

Хід заняття:

Вступ. Створення позитивного настрою. (7 хв)

Вправа «Спіймай мій настрій»

- Посміхніться, «зніміть» посмішку зі свого обличчя та передайте своєму сусідові.
- «Спіймайте» посмішку, «прикрасьте» нею своє обличчя.
- Подайте один одному руку і скажіть: «Як класно, що ти у нас є».

Основна частина:

Вправа «Коло підтримки» (обговорення, хто та як може допомогти в складних ситуаціях).

Пояснити суть вправи, підкресливши, що кожен з нас час від часу потребує підтримки, і це абсолютно нормально. Роздати кожному учаснику

аркуш паперу і фломастер. Запропонувати намалювати коло і записати в ньому імена людей, які, на їхню думку, можуть їх підтримати в складній ситуації. Це можуть бути як реальні люди (родичі, друзі, вчителі), так і вигадані персонажі (герої книг, фільмів). Попросіть учасників об'єднатися в пари і по черзі розповісти один одному про свої кола підтримки. Можна використати такі запитання: Хто зображений у твоєму колі? Чому саме ці люди? Яку підтримку ти очікуєш від них? Чи є у твоєму колі хтось новий, кого ти раніше не вважав джерелом підтримки?

Зібрати учасників у велике коло і запропонувати поділитися своїми враженнями від вправи.

• Питання для обговорення:

Які висновки ви зробили під час виконання вправи? Хто найчастіше з'являється у ваших колах підтримки? Які якості важливі для людей, які нас підтримують? Як ми можемо висловити свою вдячність тим, хто нас підтримує? Як ми самі можемо стати для когось опорою?

Вправа на довіру: в парі або групі).

"Сліпий художник»: Розділіть учасників на пари. Кожна пара отримує аркуш паперу і фломастер. Один з учасників заплющує очі. Учасник з відкритими очима веде свого партнера по аркушу паперу, допомагаючи йому створити малюнок. Партнер з закритими очима повинен довіритися своєму провіднику. Після завершення малюнка, пари обмінюються враженнями. Як вони почувалися в ролі ведучого і веденого? Що було найскладнішим?

Вправа «Я — успішний/успішна»: учасники аналізують свої сильні сторони та досягнення.

Заклучна частина: Вправа «Комплімент колу»: кожен учасник отримує позитивний відгук від групи.

7. Заняття 7: ТЕХНІКИ САМОРЕГУЛЯЦІЇ ТА ПОЗИТИВНЕ МИСЛЕННЯ

Мета: Навчитися технікам саморегуляції та позитивного мислення для зменшення тривожності.

Матеріали: Аркуші паперу, ручки, маркери.

Хід заняття:

Вступ (5 хв) – запропонувати учням назвати свої 3 позитивні якості (можна якість, яка співпадає з 1 буквою імені)

Основна частина:

Пояснити підліткам, що всі ми час від часу маємо негативні думки, і це нормально. Аргументувати необхідність розпізнавати негативні думки та замінювати їх на більш позитивні та конструктивні. Роз'яснити, що негативні думки можуть впливати на наш настрій і поведінку, тому важливо навчитися їх контролювати.

Вправа "Хмара думок"

На дошці намалювати велику хмару. Запропонувати підліткам записати на маленьких листочках свої негативні думки і прикріпити їх до хмари. Обговорити, які емоції викликають ці думки.

Вправа «Пошук позитивних альтернатив»

Пояснити, що кожную негативну думку можна замінити на більш позитивну або нейтральну. Роздати кожному учаснику аркуш паперу і ручку. Запропонувати їм наосліп взяти по одній «хмаринці» з дошки з негативною думкою і спробувати сформулювати позитивну альтернативу.

Наприклад, замість "Я ніколи нічого не зроблю правильно" можна сказати "Я вчуся на своїх помилках і з кожним разом стаю кращим".

Обговорення результатів: (10 хв):

Розділити підлітків на пари (або загальна група) і запропонувати їм обмінятися своїми позитивними альтернативами.

Запитати, чи легко було знайти позитивні думки, які з них здаються найбільш переконливими.

Групова гра «Підніми настрій» Обговорення способів підтримки позитивного настрою: Повернутися до теми позитивного настрою. Запитати

учасників: Що допомагає їм зберігати позитивний настрій у складних ситуаціях? Які звички допомагають підтримувати мотивацію? Як вони можуть підтримувати позитивний настрій один в одного?

Заключна частина: «Ярмарок»: «купити» в однокласника певну позитивну рису характеру, яка в нього розвинута (відповідальність, щирість, щедрість і т.д.)

Домашнє завдання: Вправа «Я можу» (створення списку власних досягнень і сильних сторін).

8. Заняття 8: ПІДСУМКОВЕ ЗАНЯТТЯ ТА ПЛАНУВАННЯ МАЙБУТНІХ ДІЙ. «Ми сильніші, ніж ми думаємо!»

Мета: Підсумувати результати програми, створити індивідуальні плани подальшого саморозвитку.

Матеріали: аркуш, ручка, онлайн-дошка (як варіант для створення колажу)

Хід заняття:

Вступ: "Моє досягнення": Кожен учасник ділиться своїм найбільшим досягненням за час тренінгу.

Основна частина: «Моя скринька інструментів»: Учасники складають список інструментів, які вони отримали на тренінгу для подолання тривожності (техніки дихання, позитивне мислення, візуалізація, планування тощо).

"План на майбутнє": Кожен учасник формулює конкретні кроки, які він буде робити для подальшої роботи над своїм емоційним благополуччям.

"Лист у майбутнє": Учасники пишуть листа собі через рік, описуючи, якими вони хочуть стати і чого хочуть досягти.

Обговорення досягнень за час програми

Вправа «Колаж спокою» (створення колажу з образів та ідей, які асоціюються зі спокоєм і впевненістю)

"Дерево зростання": Намалювати на дошці дерево. Нехай кожен учасник напише на листочку свою сильну сторону, яку він розвинув під час тренінгу, і прикріпить його до гілки дерева.

"Візуалізація успіху": Запропонувати учасникам уявити себе в ситуації, яка раніше викликала тривогу, але тепер вони відчують спокій і впевненість.

Очікувані результати від використання корекційної програми:

Зниження рівня тривожності у підлітків.

Покращення навичок саморегуляції та управління емоціями.

Підвищення самооцінки та впевненості в собі.

Покращення соціальної взаємодії та взаємопідтримки в групі.

Розвиток позитивного мислення та стійкості до стресу.

