

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

До захисту допустити:
В.о. завідувача кафедри



Олена БЛАШКОВА

«25» грудня 2024р.

**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПОДОЛАННЯ І ПРОФІЛАКТИКИ
СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ»**

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

Мазуренко Світлана Анатоліївна

Науковий керівник:

Найчук Вікторія Віталіївна кандидат
психологічних наук, доцент, доцент
кафедри практичної психології

Рецензент:

Ніни Лєсніченко, PhD, доцента,
завідувача кафедри психології,
Вінницького соціально-економічного
інституту Університету «Україна»

Кваліфікаційна робота захищена
з оцінкою 93 А / відмінно

Секретар ЕК



Ольга РЕБРО

«16 » січня 2025р

Київ – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	8
1.1. Наукові підходи до вивчення феномену тривожності.....	8
1.2. Психолого-педагогічні особливості осіб юнацького віку	12
1.3. Характеристика психологічних причин ситуативної тривожності в юнацькому віці	24
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	31
2.1. Психолого-педагогічні умови подолання ситуативної тривожності в юнацькому віці	31
2.2. Прийоми та методи профілактики ситуативної тривожності в юнацькому віці.....	40
2.3. Особливості діяльності практичного психолога щодо подолання ситуативної тривожності в умовах воєнного стану й невизначеності.....	45
Висновки до розділу 2	51
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	54
3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження.....	54
3.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту.....	59
3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності програми подолання ситуативної тривожності в осіб юнацького віку	65
Висновки до розділу 3.....	81
ВИСНОВКИ	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	90
ДОДАТКИ	98

ВСТУП

Актуальність дослідження. Ситуативна тривожність є одним з найбільш розповсюджених психологічних феноменів, який має значний вплив на молодих людей у юнацькому віці. Юнацький вік є критичним періодом у формуванні особистості, коли молоді люди стикаються з численними викликами, зокрема пов'язаними з навчанням, соціальними відносинами та самоствердженням. Цей етап життя характеризується високим рівнем емоційної нестабільності, що може призводити до виникнення тривожних станів у різних життєвих ситуаціях. Тривожність, як психологічне явище, включає в себе відчуття напруженості, занепокоєння та страху, що виникають у відповідь на певні ситуації чи події.

Ситуативна тривожність відрізняється від інших форм тривожності своєю тимчасовістю та залежністю від конкретних обставин. Вона може виникати під час підготовки до екзаменів, публічних виступів, соціальних взаємодій або нових життєвих викликів. Для молодих людей, які лише починають формувати свої життєві стратегії та самостійність, ситуативна тривожність може стати серйозною перепорою на шляху до особистісного та професійного розвитку.

Подолання та профілактика ситуативної тривожності в юнацькому віці є важливим завданням, яке вимагає застосування різноманітних психологічних методик та підходів. Психологічна підтримка, навчання технікам релаксації, розвиток навичок саморегуляції та позитивного мислення можуть суттєво знизити рівень тривожності у молодих людей. Крім того, важливо враховувати індивідуальні особливості кожного юнака, оскільки рівень тривожності та реакція на стресові ситуації можуть значно відрізнятися у різних людей.

Дослідження психологічних особливостей подолання та профілактики ситуативної тривожності в юнацькому віці є актуальним і важливим

напрямом сучасної психології. Це дослідження допоможе розробити ефективні методи підтримки молоді, спрямовані на зниження тривожності та покращення їхнього психологічного благополуччя.

Проблематику та особливості дослідження подолання і профілактику ситуативної тривожності в юнацькому віці вивчали та аналізували у своїх працях провідні дослідники та науковці, серед яких: Волос І., Гончар Ю., Гринечко А.Я., Галузинський В.М., Євтух М.Б., Гузенко В.А., Даценко О.А., Засєкіна Л. В., Коць Є. М., Казаннікова О. В., Кісарчук З. Г., Литвиненко, Л. І., Коць Є. М., Корольчук М.С., Красуля О., Калька Н., Ковальчук З., Корольчук М. С., Кутішенко В. П., Колтунович Т. А., Кротенко В. І., Бабенко Н. М., Куцин Е., Коробко С.Л., Кодацька Н. О., Терпімова П. Є., Килимчук В., Лемещук В. Р., Литвиненко О. Д., Ладур Н. В., Максименко С. Д., Матохнюк Л.О., Шпортун О.М., Мельник К.С., Тертична Н.А., Мотков С.О., Мороз О., Маслов Т. М., Нісімчук А.С., Падалка О.С., Шпак О.Т., Нерубаська А., Шепелева В., Омельчинко Я., Кісарчук З., Остапчук В.В., Ткаченко В.В., Поліщук В. М., Прихожан А. М., Паламарчук М. Є., Сердюк Л. С., Маруненко І. М., Неведомська Є. О., Панок В. Г., Приходько І. І., Тімченко О. В., Полторак С. Т., Стрілецька І. І., Стрілецька І. І., Томчук С.М., Турчак О. М., Ткачишина О.Р., Томчук С. М., Тофтул М.Г., Тягур Л., Харченко Г., Яценко С., Неведомська Є., Хіля А. Шевченко С. В., Щілінська Г.В., Ясточкіна І. А. та інші.

Мета роботи – теоретично та емпірично дослідити психологічні особливості подолання і профілактики ситуативної тривожності в юнацькому віці, а також розробити програму її подолання.

Завдання дослідження:

- Проаналізувати проблему ситуативної тривожності в наукових дослідженнях.
- Підібрати релевантні методики та здійснити емпіричне дослідження ситуативної тривожності в юнацькому віці.

- Узагальнити теоретико-методологічну базу проблеми корекції ситуативної тривожності в осіб юнацького віку.
- Розробити та перевірити ефективність програми, спрямованої на зниження рівня ситуативної тривожності в осіб юнацького віку.

Об’єкт дослідження – ситуативна тривожність в юнацькому віці.

Предмет – психологічні особливості профілактики ситуативної тривожності в юнацькому віці.

Методи дослідження:

- теоретичні: аналіз літературних джерел, синтез, порівняння, метод індукції та дедукції, узагальнення;
- практичні: шкала тривоги Спілбергера(STAI), шкала самооцінки тривоги Чабан О.С., Хаустова О.А., шкала проявів тривоги Тейлор.

Експериментальна база дослідження: Житомирський державний університет 50 студентів молодших курсів

Наукова новизна роботи полягає у всебічному дослідженні психологічних особливостей подолання і профілактики ситуативної тривожності в юнацькому віці, що охоплює новітні теоретичні і практичні аспекти цього феномену. У роботі проведено систематичний аналіз впливу сучасних соціальних і культурних факторів на рівень тривожності у молодих людей, що дозволяє глибше зрозуміти динаміку тривожних станів у контексті швидких змін, характерних для сучасного суспільства. Крім того, в дослідженні розроблено і апробовано нові методики психологічної підтримки, орієнтовані на специфіку юнацького віку, які можуть бути застосовані у навчальних та позанавчальних умовах.

Новизною роботи є інтеграція різних підходів і методів дослідження, зокрема, поєднання кількісних і якісних методів аналізу. Це дозволило отримати комплексне уявлення про феномен ситуативної тривожності та розробити індивідуально орієнтовані стратегії профілактики і подолання тривожних станів. Також було досліджено вплив новітніх інформаційних технологій, соціальних мереж і дистанційного навчання на рівень

тривожності, що є особливо актуальним у сучасних умовах цифровізації освіти і життя.

Практичне значення роботи полягає у розробці конкретних рекомендацій щодо зниження рівня ситуативної тривожності у юнацькому віці, які можуть бути використані психологами, педагогами та соціальними працівниками. Отримані результати дозволяють створити програми психологічної підтримки для молодих людей, що сприятимуть ефективному подоланню тривожних станів у різних життєвих ситуаціях, зокрема під час навчання, соціальних взаємодій та адаптації до нових умов. Такі програми можуть включати техніки релаксації, розвиток навичок саморегуляції, тренінги з підвищення самооцінки та стратегії позитивного мислення. Знання про специфіку ситуативної тривожності та ефективні методи її профілактики можуть бути інтегровані у програми підготовки педагогів та психологів, що дозволить їм краще розуміти потреби учнів і надавати своєчасну підтримку. Крім того, результати роботи можуть бути корисними для батьків, які прагнуть допомогти своїм дітям справлятися з тривожністю та сприяти їхньому психологічному благополуччю.

Гіпотеза дослідження: припускаємо, що за допомогою корекційної програми та психологічного тренінгу в осіб юнацького віку, буде зменшений рівень прояву ситуативної тривожності.

Апробація результатів роботи: отримані результати представлені на наступних заходах:

- міжнародна науково-практична конференція «Психологічні науки: теорія і практика сучасної науки» публікація тез на тему «Психологічні особливості подолання та профілактики ситуативної тривожності в осіб юнацького віку» Запоріжжя 2024 Подано до друку.
- Магістерські студії психолого-педагогічного факультету Маріупольського державного університету: збірник матеріалів IV Інтернет-конференції «Соціально- психологічний супровід особистості в умовах інтеграції України в європейський простір» стаття -

«Психологічні особливості подолання та профілактики ситуативної тривожності в осіб юнацького віку» Київ 2024 сторінки 67-70.

Структура роботи містить у собі вступну частину, основні три розділи та підрозділи до них, висновки до кожного розділу, один загальний висновок, список використаних джерел у кількості 67 та додатки. Загальний обсяг роботи 101 сторінок.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ФЕНОМЕНУ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІСІ

1.1. Наукові підходи до вивчення феномену тривожності

Феномен тривожності є важливим і комплексним явищем, яке впливає на різні аспекти людського життя. А. Гринечко визначає, що тривожність може бути як природною реакцією на стресові ситуації, так і патологічним станом, що потребує медичної допомоги [3, с.21].

Природна тривожність є корисною адаптивною реакцією, яка допомагає людині зосереджуватися на важливих завданнях і уникати небезпек. Вона може виникати під час підготовки до іспиту, при зміні роботи або у небезпечних ситуаціях. Однак, коли тривожність стає надмірною і перетворюється на постійний стан, вона може значно погіршити якість життя.

Патологічна тривожність часто супроводжується фізичними симптомами, такими як серцебиття, пітливість, тремор і проблеми зі сном. Вона може бути пов'язана з різними психічними розладами, такими як генералізований тривожний розлад, панічні атаки, соціальна фобія та обсесивно-компульсивний розлад.

Причини тривожності можуть бути різноманітними і включати генетичні фактори, біохімічні зміни в мозку, особистісні риси, а також вплив навколишнього середовища. Наприклад, травматичні події, хронічний стрес і негативні соціальні взаємодії можуть сприяти розвитку тривожних розладів. Успішне лікування тривожності може включати комбінацію психотерапії (наприклад, когнітивно-поведінкової терапії), медикаментозної терапії та зміни способу життя, такі як регулярна фізична активність і здорове харчування.

Є. Коць встановлює, що розуміння феномену тривожності та ефективні стратегії для її подолання є важливими для підтримки психічного здоров'я і добробуту. Своєчасне звернення за допомогою і підтримка від близьких можуть допомогти людині впоратися з тривожністю і повернутися до нормального життя [10, с.84].

Вивчення феномену тривожності є важливою галуззю досліджень у психології та психіатрії. Тривожність може впливати на різні аспекти життя людини, тому розуміння її природи, причин та методів лікування має велике значення.

Тривожність визначається як стан внутрішнього неспокою або хвилювання, який може варіювати від легкого дискомфорту до сильного страху. Вона може бути як тимчасовим, так і хронічним станом. Вчені розрізняють нормальну (адаптивну) та патологічну тривожність. Нормальна тривожність є природною реакцією на стресові ситуації і допомагає людині адаптуватися до нових умов. Патологічна тривожність, навпаки, може значно погіршити якість життя і вимагає втручання фахівців.

Також праці Є. Коць дають підстави стверджувати, що тривожність може мати різні причини, включаючи генетичні, біохімічні та екологічні фактори. Генетичні дослідження вказують на те, що схильність до тривожних розладів може передаватися у спадок. Біохімічні фактори пов'язані зі змінами в нейромедіаторах мозку, таких як серотонін і дофамін. Екологічні фактори включають вплив стресових життєвих подій, таких як травматичні події, хронічний стрес і соціальні взаємодії [11, с.90].

Існують різні методи вивчення тривожності, включаючи психологічні тести, нейровізуалізаційні дослідження та біохімічні аналізи. Психологічні тести допомагають оцінити рівень тривожності та визначити її тип. Нейровізуалізаційні дослідження, такі як МРТ (магнітно-резонансна томографія), дозволяють досліджувати структуру і функцію мозку у людей з тривожними розладами. Біохімічні аналізи вивчають рівні нейромедіаторів та інших хімічних речовин в організмі.

Лікування тривожності може включати медикаментозну терапію, психотерапію або комбінацію обох. Медикаментозна терапія зазвичай включає антидепресанти та анксиолітики, які допомагають регулювати рівні нейромедіаторів в мозку. Психотерапія, зокрема когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), допомагає пацієнтам змінювати негативні мисленнєві шаблони та навчатися новим навичкам подолання стресу. Також рекомендуються зміни в способі життя, такі як регулярні фізичні вправи, здорове харчування та методи релаксації.

Вивчення феномену тривожності є комплексним і багатограним процесом, який включає дослідження її природи, причин, методів вивчення та лікування. Розуміння цих аспектів є ключовим для ефективного подолання тривожності та покращення якості життя людей, які страждають від цього стану. Своєчасне виявлення та лікування тривожності можуть значно зменшити її вплив на життя людини та допомогти повернутися до нормального функціонування.

Наукові підходи до вивчення феномену тривожності висвітлено у таблиці 1.1.

Психологічний підхід до вивчення тривожності зосереджується на когнітивних, емоційних і поведінкових аспектах цього феномену. Одним із ключових методів є когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), яка досліджує, як негативні мисленнєві шаблони та переконання впливають на тривожність, і навчає пацієнтів змінювати ці шаблони для зменшення тривожності. Психоемоційний підхід, заснований на теоріях Фрейда, розглядає тривожність як результат внутрішніх конфліктів між свідомим і підсвідомим. Гуманістична психологія акцентує увагу на особистісному рості та самореалізації, розглядаючи тривожність як перешкоду на шляху до особистісного розвитку [18, с.182].

Біологічний підхід вивчає фізіологічні та генетичні основи тривожності. Нейронауки використовують нейровізуалізаційні методи, такі як МРТ та ПЕТ, для дослідження структур і функцій мозку, пов'язаних із

тривожністю. Дослідження нейромедіаторів, таких як серотонін, дофамін та норадреналін, показують, як ці хімічні речовини впливають на регуляцію тривожних станів. Генетичні дослідження аналізують, як певні гени можуть підвищувати ризик розвитку тривожних розладів, що дозволяє краще зрозуміти спадкові фактори тривожності.

Таблиця 1.1.

Наукові підходи до вивчення феномену тривожності [14]

Підхід	Основні аспекти	Методи дослідження
Психологічний	Когнітивні, емоційні і поведінкові аспекти тривожності	Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) Психоаналітичний підхід Гуманістична психологія
Біологічний	Фізіологічні та генетичні основи тривожності	Нейровізуалізаційні методи (МРТ, ПЕТ) Дослідження нейромедіаторів Генетичні дослідження
Соціальний	Вплив соціальних факторів на розвиток тривожності	Вивчення соціальних взаємодій Аналіз соціальної підтримки Дослідження культурних норм і цінностей
Екологічний	Вплив навколишнього середовища на тривожність	Дослідження впливу травматичних подій Аналіз впливу хронічного стресу
Інтегративний	Комбінує різні наукові підходи для комплексного розуміння тривожності	Використання багатфакторних методів дослідження Інтеграція даних з різних підходів

Соціальний підхід розглядає вплив соціальних факторів на розвиток тривожності. Він включає вивчення соціальних взаємодій і того, як стосунки з іншими людьми та соціальна підтримка впливають на рівень тривожності. Дослідження культурних норм і цінностей дозволяють зрозуміти, як очікування суспільства та соціальний тиск можуть сприяти розвитку тривожних станів. Цей підхід підкреслює, що соціальний контекст є важливим фактором у формуванні тривожних розладів.

Екологічний підхід вивчає вплив навколишнього середовища на тривожність. Він включає дослідження впливу травматичних подій, таких як війна, насильство чи природні катастрофи, на розвиток тривожних розладів. Також аналізується вплив хронічного стресу, наприклад, через робочі чи сімейні проблеми, на розвиток тривожності. Цей підхід допомагає зрозуміти, як зовнішні обставини можуть впливати на внутрішній стан людини.

Інтегративний підхід об'єднує різні наукові підходи для комплексного розуміння тривожності. Він враховує, що тривожність може мати багато причин і потребує багатоаспектного підходу до діагностики та лікування. Використання багатофакторних методів дослідження та інтеграція даних з різних підходів дозволяють створити повнішу картину цього феномену. Інтегративний підхід є особливо ефективним у розробці комплексних стратегій лікування та профілактики тривожних розладів.

Таким чином, різні наукові підходи до вивчення тривожності надають багатогранне розуміння цього складного феномену. Кожен підхід робить свій внесок у загальну картину, допомагаючи дослідникам і практикам краще зрозуміти та ефективніше лікувати тривожність.

1.2. Психолого-педагогічні особливості осіб юнацького віку

Юнацький вік є періодом значних фізіологічних, психологічних та соціальних змін у житті людини. Зазвичай він охоплює період від приблизно 12-13 років до 18-20 років [4].

Фізіологічно це час активного зростання та розвитку організму, що супроводжується змінами у структурі тіла, розвитком сексуальних характеристик та підвищеною потребою у відпочинку. Психологічно юнацький вік відзначається формуванням особистості, включаючи самоідентифікацію, встановлення внутрішніх цінностей та моральних принципів. Молодь в цей період активно вивчає світ і своє місце в ньому, розвиває вміння взаємодіяти з оточуючими та приймати незалежні рішення.

Соціально юнацький вік характеризується формуванням соціальних ролей та взаємодією з різними соціальними групами. Молодь шукає своє місце в суспільстві, досліджує сфери дозвілля та інтересів, відкриває для себе нові можливості та виклики. Важливою частиною юнацького віку є підготовка до дорослого життя, включаючи навчання, кар'єрний вибір та становлення особистісних цілей.

Е. Куцин встановив, що все це робить юнацький вік ключовим періодом у житті, де формуються особистісні якості, здатності до самостійного прийняття рішень та побудови майбутнього життя [20, с.42].

Особливості психологічного розвитку у юнацькому віці висвітлено у таблиці 1.2.

Відповідно до таблиці 1.2., варто встановити, що в юнацькому віці відбуваються значні психологічні та соціальні зміни, які впливають на формування особистості та самоідентифікацію молодої людини. Один з ключових аспектів цього періоду - це пошук ідентичності. Особи юнацького віку активно вивчають себе, свої сильні та слабкі сторони, експериментують зі стилями життя і ролями. Вони шукають своє місце у світі, спробуючи з'ясувати, хто вони є і що для них важливо.

Також, варто зазначити, що юнацький вік сприяє розвитку соціальних та емоційних навичок. Молодь вчиться ефективно регулювати свої емоції, вирішувати конфлікти і підтримувати здорові стосунки з оточуючими. Цей процес важливий для формування стабільних соціальних взаємин та

підготовки до дорослого життя. Когнітивний розвиток також є суттєвим аспектом в юнацькому віці.

Таблиця 1.2.

Особливості психологічного розвитку у юнацькому віці [60]

Особливість розвитку	Опис
Самоідентифікація і ідентичність	Активний пошук особистої ідентичності, включаючи експерименти з ролями і стилів життя.
Емоційна і соціальна регуляція	Навчання регулювати емоції, вирішувати конфлікти та підтримувати здорові стосунки.
Розвиток когнітивних здібностей	Розширення абстрактного мислення, критичного аналізу та вирішення складних завдань.
Соціальна ідентифікація	Усвідомлення місця в соціальних групах та формування власних поглядів на культурні питання.
Розвиток моральних принципів	Вивчення моральних проблем і формування особистих моральних цінностей.

Мозок молоді активно розвивається, що сприяє зростанню здібностей до абстрактного мислення, критичного аналізу та вирішення складних завдань. Цей процес сприяє підготовці до навчання, професійного зростання і загалом до успішного функціонування у сучасному суспільстві.

А. Нісімчук стверджує, що юнацький вік є періодом інтенсивного розвитку, коли молодь активно формує свою особистість, відкриває для себе нові можливості і вирішує життєві виклики, що ставляться перед ними [35, с.94].

У юнацькому віці тривожність може проявлятися різноманітними способами, від звичайних переживань до більш серйозних станів, які впливають на психічне і фізичне здоров'я осіб юнацького віку. Доцільно визначити типові прояви тривожності у юнацькому віці.

По-перше, соціальна тривожність часто стає проблемою для багатьох осіб юнацького віку. Вони можуть переживати великі перепади настрою, коли йдеться про комунікацію з однолітками або новими людьми. Це може включати переживання через те, що їх оцінять чи приймуть, а також страх перед виступами або публічними подіями.

По-друге, тривожність може виникати в контексті навчання. Багато осіб юнацького віку дуже стурбовані своїми успіхами у навчанні, бо вони ставлять перед собою високі стандарти. Це може призвести до перфекціонізму, переживання через низькі оцінки або страху провалити важкий тест.

По-третє, емоційна тривожність може мати фізичні прояви, такі як болі в животі, головні болі або проблеми зі сном. Це часто пов'язано з неможливістю юнака чи дівчини ефективно управляти своїми емоціями або займатися стресом, який вони відчують.

Л. Матохнюх визначив, що усі ці прояви тривожності в юнацькому віці можуть впливати на їхній загальний розвиток, стосунки з оточуючими та здатність досягати академічних та особистих цілей. Важливо підтримувати осіб юнацького віку у цей період, надаючи їм підтримку та розуміння, а також, за необхідності, звертатися за професійною психологічною допомогою [28, с.66-67].

Тривожність є невід'ємною частиною людського психічного стану і провідним аспектом адаптації до навколишнього середовища. Вона виникає у ситуаціях, що спричиняють стурбованість, переляк або невизначеність. Тривожність може мати як позитивні, так і негативні аспекти. На короткий термін вона може служити стимулом для вирішення проблеми, але тривала та неперервна тривожність може вплинути на фізичне та психічне здоров'я.

Структура тривожності, як визначено у працях І. Стрілецької включає різні компоненти, які охоплюють як когнітивний, так і емоційний аспекти:

1. Когнітивна складова включає в себе негативні думки, збільшені загрози та страхи, які можуть виникати в різних ситуаціях.

2. Емоційна складова проявляється через почуття напруженості, нервовості, тривожності, які можуть супроводжувати фізичні реакції, такі як підвищене серцебиття, потовиділення, дріж [49, с.231].

Варто встановити, що тривожність може бути різного рівня і виражатися в різних формах, таких як соціальна тривожність, панічні атаки, загальна тривожність та інші. Розуміння сутності та структури тривожності дозволяє психологам і психіатрам розробляти ефективні методи діагностики та лікування цього стану, сприяючи покращенню якості життя людей, що стикаються з тривожністю.

Враховуючи терапевтичну різноманітність досліджуваного явища, я вважаю за необхідне почати з дослідження І. Волос, який довів існування тривожного ряду. Останній включає кілька емоційних явищ, які безперервно чергуються [1]:

1. Відчуття внутрішньої напруги. Підходить для найменшої інтенсивності тривоги, не містить натяку на загрозу, але є ознакою наближення більш складної тривоги. Має найбільше адаптивне значення, оскільки обслуговує найбільшу інтенсивність і зміну діяльності;
2. Естетичні надмірні реакції. У міру зростання тривоги вони змінюють або посилюють її. У минулому нейтральні персонажі набувають значного емоційного забарвлення, що дуже схоже на подразник. Суть цих явищ полягає в порушенні диференціації значущих і несуттєвих символів, що призведе до неадекватних відповідей;
3. В основному тривога. Є провідним елементом у цій серії; Це відчуття небезпечної загрози, невизначеної загрози. Характерна ознака - нездатність виявити характер загрози та передбачити час її виникнення;
4. Страх. Відсутність об'єктивності, відчуття тривоги призводить до його переходу до певних об'єктів. В результаті необмежена загроза конкретизується і стає страхом. Для його формування необхідно відчуття зв'язок загроз з конкретною ситуацією;

5. Необоротне відчуття катастрофи. Суб'єкт приходить до розуміння неможливості уникнути загрози, навіть якщо вона пов'язана з певним об'єктом. Наприклад, страх перед соматичним захворюванням у разі необоротної катастрофи змінюється жахом смерті;
6. Тривога - Сором'язливе збудження. Тривожна дезорганізація поведінки досягає свого максимуму, і можливість навмисної діяльності зникає. Найменш стабільна ситуація в серії тривоги.

Слід зазначити, що найбільш яскраво виражений розподіл тривожності з приводу ситуації (ситуаційна тривожність) і риси особистості (особистісний) у працях Є. Коць. На думку Є. Коць, ситуаційна тривога виникає, коли людина сприймає певний стимул або ситуацію як таку, що містить реальні або потенційні компоненти небезпеки, загрози чи шкоди. Особиста тривожність не виражається безпосередньо в поведінці, але її рівень можна визначити, виходячи з частоти та інтенсивності, з якою виникає тривожний стан [10, с.95].

У психологічній літературі зустрічаємо поділ тривожності на об'єктивність і невротизм. З. Фрейд в поняття «об'єктивної» тривоги включає реальний стан небезпеки у зовнішньому світі. Конкретна ситуація буде сприйматися індивідом як загрозна, і емоційна реакція на цю ситуацію буде задовільною. Невротична тривога відрізняється від об'єктивної тривоги тим, що її джерело міститься у внутрішньому світі особистості. З. Фрейд характеризує ці джерела як приховані сексуальні та агресивні імпульси, які на певному етапі онтогенезу пригнічуються [57].

Перехід від об'єктивної тривоги до невротичної тривожності включає таку послідовність психічних виразів: об'єктивна тривога - зміщення - часткове заломлення від зміщення - похідні внутрішніх імпульсів - сприйняття загрози - невротична тривога.

Крім того, дослідник визначив те, що відомо як «тривога», як очікування небезпеки, що насувається. Тим не менш, Фрейд свідомо зводить діапазон проявів цього явища до психопатологій, таких як небезпека

повторного відтворення раніше пригнічених імпульсів, емоцій і переживань [57].

О. Даценко, спираючись на вищенаведені дослідження, виділяє нову форму тривоги і називає її претестовою. За словами дослідника, люди з високим рівнем передтестової тривоги, як правило, мають індивідуальні егоцентричні реакції, які створюють перешкоди для правильної поведінки. Різні дії в подібних ситуаціях до іспиту значно погіршуються. Цей тип значно ускладнює виконання певних завдань, ніж рівень особистісної тривожності [6].

М. Корольчук встановлює, що разом з аналізом зв'язку між тривогою та страхом подає класифікацію форм тривоги [16]:

1. Тривога - хвилювання. Воно схоже на почуття страху, але відрізняється від нього тим, що стосується не особистих інтересів, а інтересів тих людей, про яких піклується суб'єкт. Він характеризується невизначеністю, що виникає при оцінці важливості реальних подій.
2. Тривога - раннє відчуття. Об'єкт - невідомий і не виявлений. Характеризується наявністю ірраціональних факторів. Орієнтується на особисті інтереси.
3. Тривога - настороженість. Є виразом пильності та передбачливості. Дає можливість усвідомити та подолати перешкоди, які стоять на його шляху.
4. Сигнал відриву. Він характеризується почуттям тривоги перед нездатністю підтримувати нормальні соціальні стосунки та добре розвиненими реакціями тривоги. Таку тривожність можна виразити у формулі: пильність (здатність зосередитися на новому досвіді) мінус соціальне спілкування.
5. Внутрішня тривога. Виникає через наявність думок, які підсвідомо знижують авторитет тих, до кого інтеріоризується суб'єкт.

Нові психологічні дослідження вказують на існування таких типів тривожності, як мобілізуюча і визвольна тривога. Мобілізуючий тип тривоги

проявляється в підвищеній активності, аж до агресії; При підвищеному апетиті. Звільняючий вид тривоги - заціпеніння, раптова втрата інтересу, апатія тощо. Особливо помітно при наявності стійкої тривожності [15].

Питання про зв'язок загальної тривожності з індивідуальним питанням С. Шевченко вважає дискусійним і відкритим. Ці окремі типи називають частковою тривогою. Серед часткових видів тривожності автор виділяє навчальну, міжособистісну, тестову, комп'ютерну тощо.

Аналіз зв'язку між загальною та частковою тривожністю дає наступні висновки [45, с.102]:

1. Тривога, що діагностується як за симптоматичними, так і за ситуативними показниками, є, найчастіше, різновидом прояву генералізованої тривожності;
2. Тривожність, що виражається лише в ситуативних індексах, може бути як загальною, так і частковою тривожністю.

Отже, тривожність є складною проблемою, яка має велику кількість факторів та взаємодіє між ними. Сутність тривожності виникає в психічному стані, що виникає внаслідок сприйняття загрози або небезпеки, яка може бути реальною чи явною. Цей стан супроводжується фізіологічними, психічними поведінками такими проявами, які впливають на функціонування речовин в цілому.

Визначено, що вивчення сутності та структури тривожності є завданням для розуміння та ефективного управління цим явищем. Результати таких досліджень можуть застосовувати шляхи розвитку інтервенцій та підходів для зниження рівня тривожності у людей та покращення їхнього психічного стану.

Тривожність в юнацькому віці визнається серйозною проблемою сучасного суспільства, перш за все вона може вплинути на їхній психічний стан, соціальну адаптацію та загальний розвиток. Перехідний період від

дитинства до дорослості, що характеризує юнацький вік, супроводжується багатьма змінами, які можуть викликати тривожність.

Однією з основних причин тривожності є невизначеність майбутнього, нестабільність власного самовизначення та соціальної ролі. Осіб юнацького віку можуть переживати тривогу через соціальний тиск, бажання відповідати загальноприйнятим стандартам, а також через постійне порівняння з іншими. Також важливим аспектом є пошук власної ідентичності та застосування власного тіла, що може виділити тривожність у зв'язку зі стереотипами краси та очікуваннями суспільства.

Сучасні технології, такі як соціальні мережі, також можуть посилювати тривожність осіб юнацького віку, створюючи штучні стандарти успіху та щастя, які не завжди відповідають реальності.

Багато досліджень у цій галузі спочатку були зосереджені на описі «труднощів», які призводять до негативних емоційних станів в юнацькому віці [20]. Психологія здоров'я приділяє особливу увагу визначенню «ціни», яку платить людина в ситуаціях підвищених вимог, розумових перевантажень і переживань. Безперечно, юнацьке середовище відноситься до тих, де є перевантаження і ці вимоги при всьому їхньому різноманітті. З іншого боку, у цей період формується майбутній професіонал, стан психічного здоров'я якого безпосередньо впливає на успішність діяльності та способу життя в цілому, а тому набуває високої соціальної значущості.

У період гострих соціально-економічних змін у повну силу з'являється ще один фактор ризику щодо збереження психічного здоров'я - соціальна та професійна невпевненість майбутнього фахівця в суспільстві та необхідність знайти своє місце в житті, відповідний рівень освіти та орієнтації. .

Існує суттєва відмінність у визначенні базових визначень поняття «психічного здоров'я». Термін «психічне здоров'я» був введений Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Цей термін неоднозначний, він за своїм значенням поєднує психологію і медицину. Термін «психічне

здоров'я» досить широко використовується в медичній літературі. У психології він з'явився порівняно недавно.

Психологічний аспект психічного здоров'я передбачає звернення уваги на внутрішній світ особистості, її невпевненість, невпевненість, ставлення до навколишнього світу, подій тощо.

У деяких психологічних роботах психічне здоров'я порівнюється з переживанням психологічного комфорту та психологічного дискомфорту. Відомий український психолог В. Галузинський зазначає, що психічне здоров'я – це внутрішній психічний стан, який залежить від душевного комфорту, забезпечує адекватну реакцію та поведінку [4].

За словами З. Кісарчук, термін «психічне здоров'я» часто вживається для характеристики людини, яка функціонує на високому рівні поведінкової та емоційної регуляції, а не лише того, хто не є психічно хворим в загальному розумінні [9].

Таким чином, психічне здоров'я охоплює шляхи гармонії людини, її бажання, прагнення, здібності, ідеали, почуття та свідомість.

Тривожність в юнацькому віці є досить поширеною явищем, після цього періоду життя відбувається інтенсивні фізіологічні, психологічні та соціальні зміни. Варто встановити особливості тривожності в юнацькому віці:

1. Фізіологічні зміни: зміни в гормональному фоні, зростання тіла та нейрологічні перетворення можуть впливати на емоційний стан юнака чи дівчину та сприяти появі тривожності.
2. Сприйняття власної особистості: осіб юнацького віку часто стикаються з пошуком своєї ідентичності та місця в суспільстві. Неуспішне виконання цього пошуку може збільшити тривожність.
3. Навчальний тиск: висока навчальна навантаженість та стреси, пов'язані із навчальним середовищем, можуть викликати тривожність у юнака чи дівчини, якщо особливо вони відчують страх перед провалом чи невдачею.

4. Соціальні відносини: проблеми зі взаємодіями, страх перед відмовою, відчуття самотності чи неприйняття можуть підвищити тривожність.
5. Родинні фактори: конфлікти в родині, розлучення батьків, втрата близької людини або інші родинні проблеми можуть бути причиною тривожності у осіб юнацького віку.
6. Технологічні впливи: використання соціальної мережі, інтернету та інших технологій може призвести до відчуття соціального тиску та порівняння з іншими, що може викликати тривожність.
7. Емоційна нестабільність: зміни в емоційному стані осіб юнацького віку можуть бути результатом їхнього емоційного розвитку та взаємодії з оточуючим світом. Важливо розрізняти нормальний рівень тривожності, який є частиною здорового розвитку, від патологічного, який може вимагати професійної допомоги.

Отже, тривожність значно впливає на щоденне функціонування юнака чи дівчини, якщо важливо до фахівця, такого як психотерапевт чи психіатр.

Характеризується відсутністю істотних змін або хворобливих станів людини, які тісно пов'язані з внутрішнім станом організму. Психічне здоров'я дається на різних рівнях функціонування: біологічному (відсутність вад розвитку особистості), психічному (здатність справлятися зі стресом) і соціальному (комфорт людини в суспільстві). Психічне здоров'я забезпечує людину здатністю ефективно застосовувати основні принципи психічної саморегуляції.

Психологічне здоров'я осіб юнацького віку вишів залежить від педагогічних і психологічних факторів. До педагогічних факторів належать:

- умови навчання;
- житло;
- організація виховної діяльності;
- відсутність індивідуального підходу з боку вчителів;
- навантаження.

До психологічних факторів належать:

- нездатність особистості контролювати свої емоційні стани;
- низький рівень стійкості до стресових ситуацій;
- схильність до конфліктів;
- невпевненість особистості в собі;
- низька самооцінка;
- відсутність спілкування;
- недовіра.

Досліджуючи зміни психічного здоров'я, Е. Куцин звертає увагу на те, що в осіб юнацького віку воно виникає через зовнішні стресові фактори, а саме: зміни умов життя та самооцінки. Вчений стверджує, що самооцінка відіграє опосередковану роль у відображенні змін у житті через відчуття підвищеної здібності та стресу [20].

Відповідно до цього, можна стверджувати, що тривожність в юнацькому віці є актуальною проблемою в сучасному суспільстві. Збільшення рівня стресу та невизначеності в їхньому житті до загострення тривожності, що впливає на їхнє фізичне та психічне здоров'я. Особливості цієї проблеми пропонуються комплексними факторами, які включають соціокультурні та особистісні аспекти.

Серед головних причин тривожності в юнацькому віці слід виділити вплив соціального оточування, навчального середовища та родинних відносин. Зміни в соціокультурному середовищі, високий тиск у школі та вимоги до успіху можуть привести до почуття невпевненості та стресу у осіб юнацького віку. Також важливу роль відіграють особистісні особливості, які можуть сприяти виникненню тривожності, такі як перфекціонізм, низька самооцінка та труднощі у вирішенні конфліктів.

Розв'язання проблеми тривожності в юнацькому віці вимагає комплексного підходу. Сприяння психічного здоров'я через психосоціальні програми в навчальних закладах, підтримка від родини та сприяння розвитку соціальних навичок можуть бути ефективними завдяки подоланню тривожності серед осіб юнацького віку.

Отже, психолого-педагогічні особливості осіб юнацького віку є важливим аспектом їхнього розвитку та становлення. Цей період в житті людини відзначається інтенсивним фізіологічним ростом та розвитком, що впливає на їхнє психічне становище та соціальні відносини. Однією з ключових характеристик юнацького віку є пошук ідентичності та самоідентифікації. Особи юнацького віку активно експериментують зі своїми ролями, цінностями та інтересами, що відбивається на їхньому поведінці та взаємодії зі світом навколо.

Тривожність часто відзначається як невід'ємна частина цього періоду. Особи юнацького віку можуть досліджувати соціальну тривожність, переживання через успіхи у навчанні або емоційний стрес, пов'язаний зі змінами у житті. Важливо підтримувати їх у вирішенні цих складних питань та надавати необхідну психологічну підтримку.

Таким чином, юнацький вік - це період, коли важливо створювати сприятливі умови для їхнього особистісного зростання та розвитку. Освітні та педагогічні програми повинні сприяти не лише навчанню, а й підтримувати їх у формуванні моральних принципів, соціальних навичок та підготовці до дорослого життя. Від правильного підходу залежить успішне адаптування осіб юнацького віку у сучасному суспільстві.

1.3. Характеристика психологічних причин ситуативної тривожності в юнацькому віці

Ситуативна тривожність у юнаків є поширеним явищем, що виникає у відповідь на конкретні життєві обставини або події. Вона може проявлятися в різних ситуаціях, таких як соціальні події, навчальні вимоги чи стосунки з ровесниками. Це може включати стрес перед виступами в громадському місці, стурбованість перед важливими іспитами чи переживання через конфліктні ситуації з оточуючими.

Один з часто зазначених факторів, що спричиняє ситуативну тривожність в юнацькому віці, - це соціальні вимоги та очікування, які вони відчують у навчальному закладі, серед друзів або в сімейному оточенні. Багато юнаків та дівчат можуть відчувати тиск відповідати високим стандартам у професійних та особистих досягнень, що часто призводить до тривожності та стресу.

Ситуативна тривожність може також мати фізичні прояви, такі як підвищене серцебиття, потовиділення, біль у животі чи головний біль. Ці симптоми часто з'являються в моменти стресу і можуть впливати на загальний стан здоров'я та навчальні досягнення юнаків. Важливою частиною підтримки юнаків та дівчат з ситуативною тривожністю є створення безпечного та підтримуючого середовища, де вони можуть відчувати себе комфортно та знаходити способи ефективно управляти своїми емоціями та стресом.

О. Ткачишина встановлює, що професійна психологічна підтримка та розуміння з боку батьків, вчителів та інших дорослих є важливими аспектами допомоги в подоланні ситуативної тривожності у юнаків [52, с.91].

Ситуативна тривожність є формою стресу, яка виникає в конкретних ситуаціях або перед подіями, що спричиняють хвилювання, стурбованість і непокій у людини. Це не той тип тривожності, що є постійним станом особистості, але вона може бути досить інтенсивною у визначені моменти часу.

Людина з ситуативною тривожністю може відчувати себе напруженою, неспокійною та переляканою перед конкретною подією або завданням. Така тривожність часто виникає у ситуаціях, коли важливо досягти певного результату або вражати оточуючих. Наприклад, це може бути переживання перед виступом у громадському місці, іспитом, спілкуванням з новими людьми або важливими рішеннями, які потребують відповідальності та уваги.

Г. Щілінська встановлює, що фізіологічно ситуативна тривожність може супроводжуватися такими симптомами, як підвищене серцебиття, потовиділення, дискомфорт у животі, головний біль або м'язова напруга. Ці фізичні прояви часто відображають реакцію організму на стресові подразники і можуть впливати на загальний емоційний та фізичний стан людини. Важливо враховувати, що ситуативна тривожність є нормальною реакцією на стресові ситуації, і багато людей регулярно зіткнулися з нею. Вона може бути корисною, якщо мобілізує ресурси для розв'язання проблеми або досягнення цілей. Однак у випадках, коли тривожність стає надмірною або перешкоджає повсякденному функціонуванню, важливо звернутися за підтримкою до спеціаліста, який може надати необхідну допомогу та стратегії управління стресом [61, с.183-184].

Психологічних причин ситуативної тривожності у юнаків висвітлено у таблиці 1.3.

Ситуативна тривожність у юнацькому віці є нормальною реакцією на стресові ситуації, які включають у себе соціальний тиск, нові життєві обставини, страх перед неуспіхом та особистісний розвиток. Осіб юнацького віку переживають інтенсивний період особистісного росту і адаптації до нових вимог і викликів. Соціальний тиск може включати високі очікування з боку батьків, вчителів або однолітків, що ставлять юнаків та дівчат в умови постійної оцінки та можливого осуду.

Нові життєві обставини, які включають перехід до нових шкіл або коледжів, початок роботи або інші важливі події, часто супроводжуються тривогою через нестабільність і невпевненість у своїх здібностях і можливостях. Саме так стверджує у своїх працях І. Стрілецька. Страх перед неуспіхом і втратою може пригнічувати молодь і впливати на їхні рішення і дії, що може призводити до додаткової тривожності в стислих ситуаціях, які вимагають відповідальності та уваги. Особистісний розвиток включає в себе пошук власної ідентичності і визначення особистих цілей, що може

супроводжуватися тривогою через невизначеність і нестабільність у цьому процесі [49].

Таблиця 1.3.

Психологічних причин ситуативної тривожності у юнаків [60]

Психологічна причина	Опис
Соціальний тиск і боязнь оцінки	Тривога перед соціальними ситуаціями, де є високі очікування та оцінка від батьків, вчителів та ровесників.
Нові життєві обставини і нестабільність	Стрес від адаптації до нових середовищ (наприклад, нова школа чи коледж, перше робоче місце), де є неспевірність і невпевненість.
Страх перед неуспіхом або втратою	Переживання, що можливі невдачі або втрати можуть суттєво вплинути на їх життя та імідж.
Особистісний розвиток і самопізнання	Стрес від пошуку власної ідентичності і визначення особистих цілей, що супроводжується невизначеністю і нестабільністю.

Враховуючи ці фактори, важливо надавати підтримку та розуміння молодим людям, допомагаючи їм зрозуміти і ефективно управляти своєю тривожністю в різних життєвих ситуаціях.

Отже, досліджуючи ситуативну тривожність у юнацькому віці, можна зазначити, що цей феномен є нормальною частиною особистісного і соціального розвитку юнаків та дівчат. Молоді люди в юнацькому віці зустрічаються з різними викликами і стресорами, які можуть викликати тривогу і нестабільність у їхньому емоційному стані. Соціальний тиск, страх перед неуспіхом, адаптація до нових середовищ та пошук власної ідентичності – усі ці фактори впливають на психологічний комфорт юнаків. Важливо зрозуміти, що тривожність в певних ситуаціях є нормальною

реакцією організму на стрес і може служити сигналом про необхідність адаптації чи захисту. Однак великий рівень тривожності може перешкоджати повсякденному функціонуванню та розвитку. Для підтримки юнаків важливо створювати сприятливе емоційне середовище, де вони можуть відчувати підтримку та безпеку. Педагоги, батьки та інші дорослі повинні бути уважними до їхніх потреб і емоційного стану, надавати можливості для відкритого спілкування і вираження почуттів.

Таким чином, підтримка в розвитку стратегій саморегуляції та розуміння власних емоцій допомагає особам юнацького віку ефективно керувати своєю тривожністю і розвиватися в стабільну, самостійну особистість.

Висновки до розділу 1

Отже, у підсумку до першого розділу, варто встановити наступні висновки:

1. Визначено, що вивчення наукових підходів до вивчення феномену тривожності підкреслює важливість багатогранного підходу для розуміння та ефективного лікування цього складного стану. Кожен з підходів – психологічний, біологічний, соціальний, екологічний та інтегративний – надає унікальну перспективу та вносить свій внесок у загальне знання про тривожність. Психологічні методи, такі як когнітивно-поведінкова терапія та психоаналітичний підхід, допомагають виявити і змінити негативні мисленнєві шаблони та внутрішні конфлікти. Біологічні дослідження, зокрема нейронаукові та генетичні, проливають світло на фізіологічні та спадкові фактори, які сприяють тривожності. Соціальні та екологічні підходи акцентують увагу на впливі соціального контексту та зовнішніх обставин на внутрішній стан людини. Інтегративний підхід, що об'єднує різні наукові перспективи, дозволяє створити більш комплексне розуміння

тривожності та розробити ефективні стратегії лікування і профілактики. Цей підхід враховує багатфакторну природу тривожності, поєднуючи психологічні, біологічні, соціальні та екологічні аспекти. Завдяки цьому дослідники і практики можуть краще діагностувати та лікувати тривожні розлади, забезпечуючи пацієнтам комплексну підтримку.

2. Досліджено, що психолого-педагогічні особливості осіб юнацького віку відображають складні аспекти їхнього розвитку, що вимагають уважного розгляду та підходу з боку освітніх та виховних систем. Цей період життя визначається не лише фізіологічними змінами, але й значними психічними та соціальними трансформаціями. Важливою є роль, яку відіграють батьки, вчителі та інші дорослі особи в формуванні стійких моральних цінностей, соціальних навичок та психологічної стійкості у молоді. Самоідентифікація та становлення особистості осіб юнацького віку потребує підтримки й сприяння їхнім пошукам у суспільстві, де вони вчаться самоаналізу та саморефлексії. Зрозуміння психологічних особливостей юнацького віку дозволяє краще розуміти їхні вчинки і реакції, сприяючи створенню оптимальних умов для їхнього зростання та самореалізації. Тому важливо, щоб освітні програми і підходи були спрямовані на комплексне розвиток юнацтва, враховуючи їхні потреби, інтереси та індивідуальні особливості.
3. Визначено, що у юнацькому віці ситуативна тривожність є важливою частиною процесу особистісного зростання і адаптації до змін у соціальному середовищі. Цей період супроводжується інтенсивними пошуками власного місця у світі, формуванням власної ідентичності та відкриттям нових соціальних ролей. Такі життєві випробування, як переїзд до нового міста, початок навчання в ВУЗі або коледжі, перші досвіди роботи, можуть створювати стресори, що викликають тривожність. Важливо пам'ятати, що тривожність у певних ситуаціях є

природною реакцією на стрес, але вона може бути керована та зменшена за допомогою підтримки з боку дорослих та набуттям навичок саморегуляції. Сприятливе емоційне середовище і можливість відкритого спілкування допомагають юнакам впоратися з емоційними викликами і вирішувати конфліктні ситуації. Розуміння та підтримка з боку оточуючих грають важливу роль у розвитку психологічної стійкості юнаків, дозволяючи їм вільно експериментувати, вчитися на помилках та зростати як особистості.

РОЗДІЛ 2 МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПРОФІЛАКТИКИ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Психолого-педагогічні умови подолання ситуативної тривожності в юнацькому віці

Ситуативна тривожність в юнацькому віці є досить поширеним явищем, яке може виникати у відповідь на конкретні життєві ситуації чи події. Це стан, коли особа юнацького віку відчуває напруження, нервозність і тривожність через переживання важливих подій, таких як іспити, публічні виступи, нове оточення або відсутність підтримки важливих людей. Зазвичай ситуативна тривожність є тимчасовим явищем і проходить після закінчення негативної ситуації чи під час адаптації до нових умов.

Особи юнацького віку можуть виявляти ситуативну тривожність у формі фізичних симптомів, таких як головний біль, швидке серцебиття, дратівливість. Це може впливати на їхню здатність доцільно діяти і відповідати на виклики оточуючого середовища. Важливо розрізняти ситуативну тривожність від загальної тривожності, яка може виявлятися у великій кількості ситуацій та потребувати додаткового підходу до лікування.

Для зменшення ситуативної тривожності у осіб юнацького віку важливо створювати сприятливе середовище, де вони відчувають підтримку та знаходять засоби для ефективного копіngu з стресом. Це може включати регулярні обговорення з дорослими або ровесниками, підтримку від батьків та вчителів у складних ситуаціях, а також навчання стратегіям релаксації та самоконтролю.

Подолання ситуативної тривожності в юнацькому віці, як зазначено у працях О. Мороз, є важливим аспектом забезпечення психічного здоров'я юнаків. Основна стратегія полягає в тому, щоб вони навчились ефективно впоратися зі стресом, який викликає такі стани. Перш за все, важливо

розуміти природу своєї тривожності і знаходити способи, які допомагають зняти напругу. Це може включати регулярні фізичні вправи, такі як йога або біг, які допомагають розслабитися і зосередитися [33, с.80].

Особам юнацького віку корисно вчитися стратегіям глибокого дихання та медитації, які сприяють зниженню рівня тривожності і покращують загальний емоційний стан. Важливо також створити сприятливе середовище для відпочинку та відновлення, де особа юнацького віку може відпочити від навантажень і знайти підтримку серед близьких людей. Для більш ефективного управління тривожністю варто навчитися раціонально оцінювати ситуації і шукати позитивні сторони навіть у важких моментах. Це допоможе змінити сприйняття ситуації і зменшити ступінь тривожності. Важливо, щоб юнаки відчували підтримку від свого оточення і могли звертатися за допомогою до дорослих або професіоналів у випадку потреби.

Психолого-педагогічні умови подолання ситуативної тривожності в юнацькому віці висвітлено у таблиці 2.1.

Таблиця 2.1.

Психолого-педагогічні умови подолання ситуативної тривожності в юнацькому віці [56]

Умова	Опис
Розуміння природи тривожності	Пояснення та навчання осіб юнацького про те, що таке ситуативна тривожність, які ситуації її викликають та як вона проявляється.
Фізична активність	Залучення до регулярних фізичних вправ (які можуть включати йогу, біг, плавання тощо) для зниження рівня тривожності та покращення емоційного стану.
Техніки релаксації	Навчання глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації та медитаційних технік для

	зниження напруги і тривожності.
Створення сприятливого середовища	Підтримка у створенні домашнього та навчального середовищ, де особа юнацького віку відчуває підтримку та безпеку, сприяє зниженню тривожності.
Раціональне мислення	Використання методів когнітивно-поведінкової терапії для навчання позитивного мислення та раціональної оцінки ситуацій, що може допомогти знизити рівень тривожності.
Соціальна підтримка	Забезпечення можливості для юнаків звертатися за підтримкою до дорослих, ровесників або професіоналів у випадку потреби.
Індивідуальний підхід	Адаптація підходів до конкретних особливостей та потреб кожного юнака в розвитку стратегій подолання тривожності.
Підтримка батьків	Включення батьків у процес навчання стратегій подолання тривожності та сприяння їхній підтримці дитини в складних ситуаціях.
Емоційна інтелігентність	Розвиток навичок саморегуляції, управління емоціями та виявленням внутрішніх переконань, які можуть підтримувати тривожність.

Розуміння природи тривожності є критично важливою умовою для успішного подолання ситуативної тривожності в юнацькому віці. Особи юнацького віку, які розуміють, що тривожність є природною реакцією на стресові ситуації, можуть ефективніше впоратися зі своїми емоціями і зменшити їхній вплив на поведінку та самопочуття. Вони усвідомлюють, що тривожність є частиною людського досвіду і не завжди означає, що щось погане станеться. Для осіб юнацького віку важливо зрозуміти, що ситуативна тривожність виникає у відповідь на конкретні обставини або події, такі як

іспити, виступи перед публікою, нове середовище або конфліктні ситуації. Вони можуть навчитися відрізняти цей тип тривожності від загальної тривожності, яка може бути постійним станом і вимагати спеціалізованого підходу до лікування.

Пояснення юнакам, що тривожність може мати фізіологічні прояви, такі як збільшене серцебиття, пітливість, дратівливість чи головний біль, допомагає їм легше впоратися зі стресом. Наприклад, вони можуть навчитися використовувати техніки релаксації чи глибокого дихання для зниження фізіологічних симптомів тривожності і покращення загального самопочуття [48, с.18-19].

Розуміння природи тривожності також допомагає юнакам розвивати свідомість про свої емоції та вміння керувати ними. Вони можуть навчитися відділяти свої думки від емоційних реакцій, оцінювати ситуації об'єктивно і шукати позитивні сторони у важких моментах. Наприклад, розуміння, що тривожність перед іспитом є нормальною реакцією на важливу подію, може зняти частину стресу і допомогти підготуватися більш ефективно.

Фізична активність є важливою умовою для подолання ситуативної тривожності в юнацькому віці. Вона допомагає знижувати рівень стресу та тривожності, покращує загальний емоційний стан і сприяє здоровому фізичному розвитку юнаків. Регулярні фізичні вправи, такі як біг, плавання, йога чи заняття спортом, сприяють вивільненню ендорфінів, які відомі як "гормони щастя", що поліпшує настрій та загальний стан організму. Особи юнацького віку, які займаються фізичною активністю, мають здатність краще контролювати свої емоції та знижувати рівень тривожності у стресових ситуаціях. Наприклад, регулярні вправи допомагають знижувати фізіологічні прояви тривожності, такі як збільшене серцебиття чи пітливість, що зазвичай супроводжують тривожні стани.

Доцільно встановити і те, що фізична активність сприяє поліпшенню якості сну у юнаків, що є важливим аспектом для психічного здоров'я та зниження тривожності. Добре виспаний організм легше впорається зі стресом

та негативними емоціями вдень. Наприклад, Максим регулярно займається плаванням, що допомагає йому відчувати себе менш напруженим і тривожним під час складних ситуацій у школі або спілкуванні з однолітками. Він відчуває, що після тренувань його емоційний стан стає більш стійким і спокійним, що дозволяє краще концентруватися на навчанні та досягати успіхів у різних аспектах життя.

Отже, фізична активність важлива як елемент комплексного підходу до управління тривожністю у молодих людей, сприяючи здоров'ю та психічному благополуччю.

Техніки релаксації є важливою умовою для подолання ситуативної тривожності в юнацькому віці, оскільки вони дозволяють особам юнацького віку знижувати напругу та стрес, покращують самопочуття і сприяють загальному емоційному благополуччю. Одна з найпоширеніших технік - це глибоке дихання. Вона включає у себе повільне, глибоке вдихання через ніздрі і повільний видих через відкритий рот, що сприяє зниженню серцебиття і розслабленню м'язів.

Інша ефективна техніка, за твердженням В. Панок - прогресивна м'язова релаксація, що включає послідовне напруження і розслаблення різних м'язових груп тіла. Молода людина починає з концентрації на одній м'язовій групі, наприклад, м'язах рук або обличчя, і по черзі напружує та розслабляє їх. Це сприяє не лише фізичному розслабленню, але й зниженню загального рівня тривожності [45, с.135].

Створення сприятливого середовища є важливою умовою для успішного подолання ситуативної тривожності в юнацькому віці. Особи юнацького віку дуже чутливі до оточуючого середовища, тому створення комфортних умов може значно покращити їхній емоційний стан і знизити рівень тривожності. Сприятливе середовище включає в себе як фізичні, так і психологічні аспекти. Фізичне середовище повинне бути затишним і безпечним. Наприклад, комфортне освітлення та вентиляція, організоване робоче місце або навчальне приміщення з можливістю відпочинку,

допомагають юнакам відчувати себе менш напруженими і зосередженими на завданнях.

Психологічне середовище включає підтримку та розуміння соціального оточення. Важливо, щоб юнаки відчували, що їхні емоції та переживання приймаються й розуміються, що дозволяє їм відчувати себе більш впевнено під час стресових ситуацій. Наприклад, навчальне середовище, де вчителі сприяють відкритому спілкуванню та взаєморозумінню, де учні можуть вільно висловлювати свої думки та переживання, може стати місцем, де юнаки відчуються підтриманими та впевненими у собі.

Таке середовище знижує рівень тривожності і сприяє загальному психічному благополуччю учнів [11].

Раціональне мислення є ключовою умовою для ефективного подолання ситуативної тривожності в юнацькому віці. Юнаки та дівчата, які вміють аналізувати ситуації об'єктивно і раціонально, зазвичай краще впорядковують свої емоції та знижують рівень тривожності. Раціональне мислення включає в себе оцінку фактів і доводів, здатність дистанціюватися від емоційних реакцій і зосередження на розумовому аналізі ситуації. Наприклад, особа юнацького віку може стикнутися зі стресовою ситуацією, такою як іспит або важке спілкування з однолітками. Здатність раціонально мислити дозволяє йому аналізувати свої страхи і переконання, розуміти, що тривожність перед іспитом є природною реакцією на важливу подію, а не ознакою невдачі чи недосконалості. Вміння логічно оцінювати ситуацію допомагає знизити рівень стресу і покращити емоційне самопочуття.

Доцільно зауважити і те, що раціональне мислення включає в себе здатність розрізняти реальні загрози від уявних і реагувати на них адекватно. Юнаки можуть навчитися переглядати свої думки і переконання, виявляти і коригувати ірраціональні переконання або надмірні очікування, що допомагає зменшити тривожність і збільшити ефективність їхніх дій у стресових ситуаціях.

Отже, раціональне мислення є важливим інструментом для подолання ситуативної тривожності в юнацькому віці, оскільки воно сприяє більш об'єктивному сприйняттю ситуацій, зменшенню емоційного напруження і підвищенню загального емоційного благополуччя.

Соціальна підтримка відіграє важливу роль у подоланні ситуативної тривожності в юнацькому віці. Юнаки, які мають підтримку від близьких друзів, родини або вчителів, зазвичай краще справляються зі стресом і тривожністю. Спілкування з довіреними особами допомагає їм відчувати себе менш самотніми і ізольованими у важкі моменти. Наприклад, підтримка від батьків або старших друзів може полягати в умінні слухати і розуміти юнака, давати поради або просто бути на підтримку в складних ситуаціях. Така підтримка дозволяє юнакам відчувати себе більш захищеними і підтриманими, що сприяє зниженню рівня тривожності [44].

Соціальна підтримка від рівнів та колег також є важливою. У навчальному середовищі юнаки можуть знаходити підтримку серед однолітків і вчителів, що створює відчуття спільноти та допомагає їм впоратися зі стресом і тривожністю. Відповідно до цього, соціальна підтримка від групи ровесників і дорослих є важливою умовою для успішного подолання ситуативної тривожності в юнацькому віці. Вона не лише зменшує емоційну напругу, але й сприяє загальному емоційному благополуччю та самопочуттю юнаків.

Індивідуальний підхід є ключовою умовою для успішного подолання ситуативної тривожності в юнацькому віці, оскільки кожна молода людина юнацького віку унікальна і має свої унікальні потреби, переконання та стресові ситуації. Врахування індивідуальних особливостей допомагає знайти ефективні підходи до кожного конкретного випадку тривоги. Наприклад, один юнак чи дівчина може відчувати тривогу через низку важких навчальних завдань, тоді як інший може переживати соціальну тривожність у великій компанії. Індивідуальний підхід передбачає адаптацію

психологічних технік і підходів до конкретних потреб кожного юнака чи дівчини, зокрема врахування його особистих сильних і слабких сторін.

Визначено, що індивідуальний підхід включає розуміння особистих цілей і мотивацій кожного юнака чи дівчини. Наприклад, деякі можуть більше реагувати на позитивне підкріплення та похвалу, в той час як іншим може бути важливим розуміння їхніх особистих граничних ситуацій і технік управління стресом.

Відповідно до цього, можна стверджувати, що індивідуальний підхід до кожного випадку тривоги у юнаків дозволяє створити персоналізовані та ефективні стратегії подолання стресу, що сприяє зниженню тривожності і покращує загальний психічний стан молоді.

Підтримка батьків грає надзвичайно важливу роль у подоланні ситуативної тривожності в юнацькому віці. Батьки є основними особами, які можуть створити безпечне і підтримуюче середовище для юнаків, що відчувають стрес або тривожність. Вони можуть надати підтримку, розуміння та необхідні навички для ефективного управління емоціями. Батьки можуть допомогти юнакам управляти своїми емоціями, навчаючи їх стратегіям релаксації, дихальним вправам або технікам медитації. Це може допомогти знизити рівень тривожності та забезпечити підтримку в складних життєвих ситуаціях [44].

Крім того, підтримка батьків включає в себе створення відкритої та довірливої атмосфери, де юнак чи дівчина може вільно висловлювати свої переживання та отримувати необхідну психологічну підтримку. Важливо, щоб батьки були в курсі емоційного стану юнаків і готові реагувати на них з розумінням і підтримкою.

Отже, підтримка батьків в юнацькому віці є важливою умовою для успішного подолання ситуативної тривожності. Вона сприяє не лише зниженню емоційного напруження, а й розвитку психологічної стійкості і впевненості у собі у юнаків, що є важливим елементом їхнього загального емоційного благополуччя.

І. Ясточкіна зазначає, що емоційна інтелігентність є важливою умовою для ефективного подолання ситуативної тривожності в юнацькому віці. Вміння розуміти, визначати і керувати власними емоціями дозволяє особам юнацького віку більш ефективно впоратися зі стресовими ситуаціями та тривогами, які вони можуть зазнавати. Емоційно інтелігентні юнаки та дівчата частіше мають здатність аналізувати свої емоції і розуміти їхні причини. Вони також вміють використовувати цю свідомість для вибору адекватних стратегій подолання стресу, таких як релаксаційні техніки, психологічні методи або позитивні когнітивні перекодування. Наприклад, юнак чи дівчина з високим рівнем емоційної інтелігентності може усвідомлювати, що його тривога виникає від певних ситуацій або думок, і звертати увагу на свої думки та переконання, що викликають тривогу. Це дозволяє їм більш ефективно керувати своїми емоціями і зменшувати рівень тривожності [62, с.155].

Розвиток емоційної інтелігентності важливий не лише для особистісного розвитку, але і для зниження тривожності у юнацькому віці. Це навчає юнаків та дівчат адаптуватися до стресових ситуацій, розвиває їхню емоційну стійкість і сприяє психологічному благополуччю в цей важливий період життя.

Отже, психолого-педагогічні умови для подолання ситуативної тривожності в юнацькому віці включають різноманітні стратегії та методи, спрямовані на зниження рівня тривожності та покращення загального психічного стану юнаків та дівчат. Однією з ключових умов є створення підтримуючого середовища, де особи юнацького віку відчують себе безпечно і підтримано. Важливим аспектом є розвиток емоційної інтелігентності, яка дозволяє юнакам усвідомлювати свої емоції, розуміти їх походження та ефективно керувати ними. Це сприяє зниженню реакції на стресові події та забезпечує більш адаптивні стратегії управління емоціями. Також важливими є техніки релаксації та фізична активність, які допомагають знижувати напругу і відчуття тривоги у молодих людей. Ці

практики сприяють загальному психофізичному здоров'ю та збереженню емоційного балансу. Урахування індивідуальних особливостей кожного юнака чи дівчини також є важливою складовою психолого-педагогічних умов. Підхід, адаптований до особистих потреб і характеру юнака чи дівчини, забезпечує більш ефективні результати в управлінні тривожністю та зміцнює їхню психологічну стійкість.

Таким чином, комплексне застосування психолого-педагогічних умов, що включають підтримку, розвиток емоційної інтелігентності, фізичну активність та індивідуальний підхід, визначає успіх у подоланні ситуативної тривожності в юнацькому віці. Це сприяє здоровому розвитку особистості і забезпечує позитивний психічний клімат у житті молодих людей.

2.2. Прийоми та методи профілактики ситуативної тривожності в юнацькому віці

Профілактика ситуативної тривожності в юнацькому віці є важливим аспектом психічного здоров'я осіб юнацького віку і молоді. Перш за все, важливо створити сприятливе середовище для юнацького розвитку, де діти і осіб юнацького віку відчують підтримку та розуміння з боку дорослих. Ефективна комунікація з батьками, вчителями та іншими дорослими важлива для вчасного виявлення симптомів тривожності та надання підтримки.

Другим важливим аспектом є підтримка психологічного здоров'я через заняття спортом та фізичними вправами. Регулярна фізична активність сприяє зниженню рівня стресу і тривожності, сприяє покращенню настрою та загального самопочуття молоді. Також, важливо розвивати навички саморегуляції та стресостійкості. Це може включати в себе вивчення технік релаксації, дихальні вправи, медитацію або його еквівалент, що забезпечується набором навичок [19].

Профілактика ситуативної тривожності в юнацькому віці має ряд ефективних прийомів:

- навчання стратегіям копінгу: особи юнацького віку повинні вчитися ефективно впоратися зі стресом та тривогами. Це може включати в себе вивчення методів релаксації, таких як глибоке дихання чи медитація, а також розвиток позитивних стратегій управління емоціями;
- підтримка психологічної безпеки: важливо створювати середовище, де юні люди відчують себе безпечно і захищено. Це включає в себе відкритий та підтримуючий діалог з батьками, вчителями та іншими дорослими, які можуть надати емоційну підтримку та поради;
- регулярна фізична активність: спорт та фізичні вправи допомагають знижувати рівень стресу та покращують загальний настрій. Вони також сприяють виробленню позитивного ставлення до себе та підвищенню самооцінки;
- соціальна підтримка: здорові міжособистісні стосунки з ровесниками допомагають юнакам та дівчатам відчувати себе прийнятими та важливими. Спілкування з друзями та участь у спільних заходах сприяють зниженню відчуття соціальної відділеності;
- навчання управлінню часом та стресом: важливо вчити молодь ефективно управляти своїм часом та навчати їх планувати та організовувати свою діяльність. Це допомагає зменшити негативний вплив стресу на їх психічне здоров'я [49, с.137-138].

Ці прийоми є ключовими для зменшення ризику розвитку ситуативної тривожності у юнацькому віці і сприяють підтримці загального психічного благополуччя. Навчання стратегіям копінгу дозволяє молоді відчувати більшу впевненість у власних здібностях управління емоціями і стресом. Регулярна практика релаксаційних методик, таких як медитація чи глибоке дихання, допомагає знижувати психічний напруження і покращує загальний психоемоційний стан.

Підтримка психологічної безпеки через відкритий діалог з батьками, вчителями та іншими дорослими є важливим аспектом створення стабільного

емоційного середовища для осіб юнацького віку. Вони можуть отримувати підтримку, розуміння та необхідні поради у разі стресових ситуацій або випробувань. Фізична активність не лише сприяє фізичному здоров'ю, а й має значний вплив на психічне самопочуття. Спорт і рухання допомагають вивільняти ендорфіни - природні антидепресанти, які підвищують настрій і зменшують тривожність. Соціальна підтримка та активна участь у спільних заходах з ровесниками сприяють підвищенню самооцінки та зниженню відчуття соціальної відділеності, що також є важливими аспектами профілактики тривожності в юнацькому віці.

Навчання управлінню часом і стресом дозволяє молоді ефективніше організовувати свою повсякденну діяльність і реагувати на стресові ситуації з меншими негативними наслідками для їхнього психічного здоров'я. Всі ці підходи разом сприяють зниженню ризику розвитку тривожності та сприяють психічному благополуччю молоді.

Профілактика ситуативної тривожності у юнацькому віці має на меті зниження рівня стресу та тривожності у осіб юнацького віку шляхом розвитку адаптаційних стратегій і психологічної підтримки [20].

Доцільно визначити ефективні методи:

1. Навчання стратегіям копінгу: включає в себе навчання молоді ефективним способам управління стресом і тривогою. Це можуть бути техніки релаксації (глибоке дихання, медитація), позитивне переоцінювання (перегляд ситуації з іншого ракурсу), або активне зайняття (спорт, фізичні вправи):
 - релаксаційні техніки: навчання осіб юнацького віку методам глибокого дихання, прогресивної м'язової релаксації або медитації. Наприклад, можна проводити короткі сесії медитації під час перерв між уроками або перед важливими подіями;
 - позитивне переоцінювання: використання технік, що дозволяють юнакам та дівчатам переглядати стресову ситуацію з іншого ракурсу.

Наприклад, розглядати можливість вирішення проблеми або навчання з неї.

2. Психологічна підтримка: важливо створювати умови для відкритого і довірливого спілкування з юнаками та дівчатами. Це може бути через індивідуальні консультації з психологом, групові сесії для висловлення емоцій та пошуку рішень, або програми підтримки ровесниками:
 - індивідуальні консультації з психологом: осіб юнацького віку можуть отримувати можливість вільного спілкування з професіоналом, який допомагає їм розуміти та ефективно керувати своїми емоціями;
 - групові сесії: організація сесій, де осіб юнацького віку можуть ділитися своїми досвідами та отримувати підтримку від однолітків або психолога. Наприклад, групові заняття з тренінгів управління стресом.
3. Фізична активність: регулярні заняття спортом та фізичними вправами допомагають знижувати рівень стресу та підвищують вироблення ендорфінів, які покращують настрій і загальне самопочуття:
 - регулярні фізичні вправи: Участь у спортивних заняттях, заняттях з йоги або танцях, які сприяють вивільненню ендорфінів і покращують настрій. Наприклад, заняття фітнесом в навчальній спортивній залі або участь у спортивних командах.
4. Соціальна підтримка: важливо розвивати позитивні міжособистісні відносини серед осіб юнацького віку. Це може включати участь у спільних заходах, клубах за інтересами, а також спілкування з підтримкою від родини та друзів:
 - участь у спільних заходах: організація навчальних клубів або груп за інтересами, де осіб юнацького віку можуть знайти рівних собі і розвивати позитивні взаємини;
 - спілкування з підтримкою від друзів та родини: важливо, щоб осіб юнацького віку відчували, що їх підтримують близькі люди, які розуміють їхні емоційні потреби.

5. Навчання управлінню емоціями: розвиток навичок саморегуляції і управління емоціями, включаючи вивчення технік вираження та контролю емоцій, допомагає юнакам та дівчатам краще реагувати на стресові ситуації і підтримувати емоційне здоров'я:

- розвиток навичок саморегуляції: Вивчення методів контролю емоцій і реакцій на стресові ситуації. Наприклад, навчання технік глибокого дихання або використання позитивних афірмацій [20].

Встановлені методи спільно сприяють зменшенню ризику розвитку ситуативної тривожності у юнацькому віці та підтримці загального психічного благополуччя.

Отже, прийоми та методи профілактики ситуативної тривожності в юнацькому віці є важливою складовою забезпечення психічного здоров'я та емоційного благополуччя осіб юнацького віку. Враховуючи складність періоду становлення особистості, ці стратегії спрямовані на зниження ризику виникнення стресових реакцій на ситуації життєвого характеру.

Перш за все, навчання стратегіям копінгу, таким як техніки релаксації та позитивне переоцінювання, дозволяє юнакам та дівчатам ефективно керувати власними емоціями та реакціями на стрес. Ці методи допомагають їм знаходити конструктивні шляхи вирішення проблем та покращення самопочуття. Психологічна підтримка в навчальному середовищі або через індивідуальні консультації з психологом сприяє створенню безпечного простору для вираження емоцій та отримання професійної підтримки. Це дозволяє юнакам чи дівчатам розуміти свої внутрішні переживання та знаходити конструктивні варіанти їх вирішення. Фізична активність та соціальна підтримка грають також важливу роль у профілактиці тривожності. Регулярні заняття спортом сприяють вивільненню стресу та покращенню настрою, тоді як участь у групових заходах сприяє формуванню позитивних міжособистісних відносин та підтримці від ровесників.

Таким чином, усі ці аспекти разом створюють комплексний підхід до профілактики ситуативної тривожності у юнацькому віці, спрямований на

створення здорового психологічного клімату та підтримку психічного благополуччя молоді. Впровадження цих методів у навчальному середовищі може значно покращити якість життя осіб юнацького віку та забезпечити їхнє гармонійне розвиток.

2.3. Особливості діяльності практичного психолога щодо подолання ситуативної тривожності в умовах воєнного стану й невизначеності

Умови воєнного стану та невизначеності суттєво впливають на психічне становище осіб юнацького віку, чим може супроводжуватися виникнення ситуативної тривожності. Ці умови характеризуються постійною загрозою, невизначеністю майбутнього та значними змінами у щоденному житті, що створює серйозний стрес для молоді. Осіб юнацького віку, які переживають воєнний стан або невизначеність, часто відчують тривогу щодо своєї особистої безпеки та безпеки своїх родин. Нестабільність і загроза можуть викликати постійний стан напруження та страху, що може виявитися особливо важливим для юнацької психіки, яка розвивається.

Визначено, що умови конфлікту часто призводять до втрати звичного життя – друзів, навчального середовища, розважальних можливостей, що юнакам та дівчатам може здатися особливо складним і невпорядкованим. Ці втрати можуть підштовхувати до внутрішньої дезорієнтації та погіршення психічного стану.

Виникнення ситуативної тривожності в умовах воєнного стану й невизначеності у юнацькому віці є результатом складної взаємодії зовнішніх факторів і внутрішніх психологічних реакцій. Для підтримки молоді у цих умовах важливо забезпечити психологічну підтримку, розвивати стратегії копінгу та створювати безпечне середовище, що дозволяє їм ефективно адаптуватися і подолати складнощі [66].

Психолог в умовах воєнного стану та невизначеності відіграє надзвичайно важливу роль у підтримці психічного здоров'я та подоланні

ситуативної тривожності серед людей. У таких складних умовах, коли загроза та невпевненість стають постійним фоном, психолог має велике завдання – надавати підтримку, знімати стрес і допомагати людям зберігати психологічну стійкість.

По-перше, психолог здатен допомогти індивідам розуміти та приймати їхні емоції, які виникають у зв'язку з небезпекою та неспокоєм. Це включає в себе не лише роботу з особистими страхами та тривогами, але й сприяння побудові стратегій копіngu – засобів управління стресом та адаптації до нових умов.

По-друге, психолог може організувати групові сесії для підтримки, де люди можуть ділитися своїми досвідами та взаємно підтримувати один одного. Це допомагає зменшити відчуття ізоляції та самотності, які часто супроводжують людей під час кризових ситуацій.

По-третє, важливою частиною роботи психолога є сприяння розвитку резилієнтності – здатності адаптуватися та відновлюватися після стресу. Це включає в себе розвиток особистісних ресурсів та підтримку позитивного самовизначення [45, с.92].

Варто встановити, що роль психолога в умовах воєнного стану та невизначеності полягає в створенні психологічної підтримки, яка є необхідною для збереження психічного здоров'я та забезпечення стійкості серед населення. Його професійні знання та практичні навички допомагають знижувати рівень тривожності, покращувати самопочуття та сприяють процесу адаптації до складних умов життя.

Практичний психолог займає невід'ємну роль у подоланні ситуативної тривожності серед молоді в умовах воєнного стану та невизначеності. Його діяльність спрямована на надання комплексної психологічної допомоги, сприяння розвитку стратегій копіngu та зміцненню психологічної стійкості. В першу чергу, практичний психолог працює над психологічною підготовкою та підтримкою осіб юнацького віку у складних життєвих умовах. Він допомагає юним людям розуміти їхні емоції та переживання, навчає

ефективним стратегіям саморегуляції та управління стресом. Це може включати техніки дихальних вправ, медитації, а також методи глибокого розслаблення, спрямовані на зниження рівня тривожності та покращення емоційного самопочуття.

Практичний психолог організовує групові сесії з метою підтримки та спільного обговорення проблем. Це створює можливість для осіб юнацького віку відчувати підтримку однолітків та зрозуміти, що вони не єдині у своїх переживаннях. Групові дискусії допомагають зменшити відчуття ізоляції та покращують соціальну адаптацію у складних умовах. Також, практичний психолог активно співпрацює з батьками та освітніми установами для створення сприятливого середовища, що сприяє психічному здоров'ю осіб юнацького віку. Він консультує батьків щодо психологічної підтримки осіб юнацького віку в домашніх умовах та надає рекомендації щодо створення безпечного і стабільного середовища для осіб юнацького віку.

Усі ці заходи спільно спрямовані на зменшення впливу стресу та тривожності на психічне здоров'я осіб юнацького віку в умовах воєнного стану та невизначеності, сприяючи їхньому адаптивному розвитку та психологічній стійкості.

Варто навести приклади конкретних заходів, які може виконувати практичний психолог для підтримки молоді в умовах воєнного стану та невизначеності:

- індивідуальні консультації: психолог проводить індивідуальні зустрічі з юнаками та дівчатами для обговорення їхніх емоційних станів та пошуку особистих стратегій копіngu. Наприклад, психолог може вчити технікам релаксації або стратегіям управління негативними думками;
- групові сесії: організація групових занять, де осіб юнацького віку можуть ділитися своїми досвідами та підтримувати один одного. Це допомагає зменшити відчуття самотності та ізоляції, які часто супроводжують стресові умови;

- психологічна підтримка батьків: консультації для батьків щодо психологічної підтримки юнаків в умовах кризових ситуацій. Психолог може надавати поради щодо створення сприятливого психологічного клімату вдома та способів підтримки дитини у її емоційних потребах;
- тренінги з копінг-стратегій: проведення тренінгів з розвитку резилієнтності та адаптації до стресових ситуацій. Це може включати ролеві ігри, дискусії та вправи, спрямовані на зміцнення внутрішніх ресурсів осіб юнацького віку;
- співпраця з освітніми установами: психолог може працювати з педагогічним персоналом шкіл для створення безпечного та підтримуючого середовища для учнів. Це включає розробку програм психосоціальної підтримки та навчання педагогів виявляти та відповідати на емоційні потреби учнів [14, с.45].

Дані заходи спрямовані на підтримку психічного здоров'я осіб юнацького віку в умовах кризових ситуацій, зменшення тривожності та покращення загального самопочуття, що є критично важливим для їхнього адаптивного розвитку.

Особливості діяльності практичного психолога щодо подолання ситуативної тривожності в умовах воєнного стану й невизначеності висвітлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Особливості діяльності практичного психолога щодо подолання ситуативної тривожності в умовах воєнного стану й невизначеності [53]

Особливості діяльності психолога	Характеристика діяльності практичного психолога
Індивідуальні консультації	Проведення особистих зустрічей з юнаками та дівчатами для обговорення їхніх емоцій та визначення особистих стратегій копіngu. Надання індивідуальної психологічної

	підтримки та навчання ефективним методам саморегуляції.
Групові сесії	Організація групових занять для підтримки та взаємної підтримки серед осіб юнацького віку. Включає обговорення загальних проблем, спільний пошук рішень та розвиток соціальних навичок.
Психологічна підтримка батьків	Консультування батьків щодо психологічної підтримки своїх юнаків в умовах кризових ситуацій. Надання порад щодо створення безпечного та підтримуючого середовища вдома.
Тренінги з копінг-стратегій	Проведення тренінгів з розвитку резилієнтності та адаптації до стресових ситуацій. Включає в себе вправи на розвиток психічної стійкості, техніки релаксації та стратегії управління емоціями.
Співпраця з освітніми установами	Розробка програм психосоціальної підтримки для шкіл та співпраця з педагогічним персоналом щодо створення безпечного навчального середовища. Навчання педагогів виявляти та реагувати на емоційні потреби учнів.

Відповідно до таблиці 2.2., варто встановити, що роль практичного психолога в умовах воєнного стану та невизначеності вельми важлива і має багатогранний характер. Психолог відіграє ключову роль у підтримці емоційного та психічного здоров'я осіб юнацького віку, які зазнають стресів через воєнні події або загрози.

Основні аспекти його діяльності включають індивідуальні консультації, де психолог працює безпосередньо з кожним особою юнацького віку, щоб допомогти їм розуміти та керувати своїми емоціями, розвивати стратегії саморегуляції та зменшувати рівень тривожності. Групові сесії також є важливою складовою роботи психолога, оскільки вони надають можливість юнакам та дівчатам обмінюватися досвідом та підтримувати один одного. Ці заняття сприяють зниженню відчуття ізоляції та підвищують соціальну підтримку, що є критично важливим у стресових ситуаціях.

Психолог також активно співпрацює з батьками та освітніми установами, де надає консультації щодо психологічної підтримки юнаків вдома та в навчальному середовищі. Він розробляє програми психосоціальної підтримки та навчає педагогічний персонал виявляти та відповідати на емоційні потреби учнів, щоб створити безпечне і підтримуюче навчальне середовище.

Тренінги з копінг-стратегій є ще однією важливою складовою роботи психолога. Вони допомагають юнакам та дівчатам розвивати резилієнтності і вміння ефективно керувати стресом, що дозволяє їм краще адаптуватися до нових умов і подолати відчуття невизначеності та тривожності. Усі ці заходи спрямовані на забезпечення психічного здоров'я осіб юнацького віку, зниження впливу стресу та тривожності в умовах воєнного стану та невизначеності, сприяючи їхньому психологічному розвитку та адаптації [53].

Отже, роль практичного психолога в умовах воєнного стану й невизначеності надзвичайно важлива і має багатоаспектний характер. Цей професіонал забезпечує юнакам та дівчатам необхідну психосоціальну підтримку, спрямовану на зниження рівня тривожності та стресу, підвищення їхньої резилієнтності та здатності адаптуватися до змінюючихся умов. Індивідуальні консультації дозволяють психологу налаштовуватися на особисті потреби кожного юнака чи дівчини, розробляти індивідуалізовані стратегії саморегуляції та емоційного контролю. Групові заняття створюють

можливість для взаємної підтримки, обміну досвідом та спільного вивчення стратегій копіngu, що є важливими уміннями в умовах кризи. Співпраця з батьками та педагогами дозволяє психологу створювати комплексні програми підтримки, спрямовані на створення безпечного навчального та домашнього середовища для осіб юнацького віку. Тренінги з копінг-стратегій використовуються для активного навчання осіб юнацького віку ефективним методам управління стресом та підвищення їхньої психічної стійкості.

Таким чином, практичний психолог грає критичну роль у підтримці психічного здоров'я осіб юнацького віку під час кризових умов, надаючи їм необхідні інструменти для подолання труднощів і успішної адаптації до непередбачуваних ситуацій.

Висновки до розділу 2

Отже, у підсумку до другого розділу даної роботи, варто встановити наступні висновки:

1. Досліджено, що психолого-педагогічні умови для подолання ситуативної тривожності в юнацькому віці виявляються надзвичайно важливими і дієвими у практичному застосуванні. Розуміння та урахування психологічних особливостей кожного юнака чи дівчини, сприяння його емоційній інтелігентності та створення сприятливого середовища - це ключові аспекти, які спільно сприяють зниженню тривожності та підвищенню психічного благополуччя. Інтеграція різноманітних підходів, таких як фізична активність, техніки релаксації, соціальна підтримка та підтримка батьків, формує цілісний підхід до розв'язання проблеми тривожності у юнацькому віці. Відповідно до індивідуальних потреб і можливостей кожного юнака чи дівчини, ці стратегії сприяють формуванню здорової психічної адаптації та ресурсів для подолання життєвих труднощів.

Систематичне застосування цих психолого-педагогічних підходів не лише сприяє зниженню рівня тривожності, а й сприяє загальному психічному здоров'ю, соціальній інтеграції та особистісному розвитку осіб юнацького віку. Це важливий крок у створенні сприятливих умов для повноцінного розвитку молоді і формування їхньої стійкості до стресових викликів у житті.

2. Встановлено, що профілактика ситуативної тривожності у юнацькому віці є ключовою складовою здорового розвитку осіб юнацького віку, оскільки допомагає їм ефективно впоратися з життєвими стресами та емоційними труднощами. Навчання стратегіям копіngu, зокрема технікам релаксації та позитивного переоцінювання, активізує внутрішні ресурси осіб юнацького віку для успішного подолання труднощів і покращення самопочуття. Психологічна підтримка, надана шляхом консультацій з психологом або групових сесій, створює платформу для відкритого спілкування та взаєморозуміння, що є важливим для підтримки психічного здоров'я. Крім того, фізична активність і соціальна взаємодія допомагають юнакам та дівчатам зберігати емоційний баланс та розвивати позитивні міжособистісні навички. Загальна мета цих підходів полягає в створенні сприятливого середовища, де осіб юнацького віку можуть вільно виражати свої емоції, знаходити підтримку серед однолітків та професіоналів, а також розвивати стратегії саморегуляції. Це сприяє їхньому зростанню як фізично, так і емоційно здорових особистостей, готових до подальших життєвих викликів.
3. Визначено, що діяльність практичного психолога у воєнний час і періоди невизначеності є надзвичайно важливою та потребує комплексного підходу до психосоціальної підтримки особливо уразливих груп, зокрема осіб юнацького віку. Особливості цієї діяльності полягають у наданні індивідуальної та групової психологічної підтримки, спрямованої на зниження рівня тривожності

та стресу, підвищення резилієнтності та психічної стійкості. Індивідуальні консультації дозволяють психологу працювати безпосередньо з кожним особою юнацького віку, визначаючи його унікальні потреби та надаючи персоналізовані стратегії копіngu. Групові сесії створюють можливість для осіб юнацького віку обмінюватися досвідом, підтримувати один одного та вивчати соціальні навички, що є критично важливим у складних ситуаціях. Психолог також активно співпрацює з батьками та освітніми установами, розробляючи програми психосоціальної підтримки та навчаючи педагогічний персонал реагувати на емоційні потреби учнів. Особливості діяльності практичного психолога в умовах воєнного стану й невизначеності спрямовані на створення безпечного та підтримуючого середовища для осіб юнацького віку, забезпечуючи їхнє психічне благополуччя та психологічний розвиток в складних умовах.

РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОДОЛАННЯ СИТУАТИВНОЇ ТРИВОЖНОСТІ В ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1. Планування та обґрунтування методів дослідження

Експериментальне дослідження особливостей подолання ситуативної тривожності в осіб юнацького віку є ключовим аспектом для розуміння та покращення психологічного здоров'я цієї групи. Основні напрямки дослідження включає вивчення ефективності різних психологічних інтервенцій, спрямованих на зниження рівня тривожності та підвищення загального благополуччя.

Експериментальне дослідження також включає оцінку психологічних параметрів до й після втручання, що дозволяє об'єктивно визначити зміни в психічному стані та емоційній сфері учасників дослідження. Це дозволяє краще розуміти, які методи можуть бути найбільш корисними для осіб юнацького віку у різних умовах, включаючи стресові ситуації.

Дослідження особливостей подолання ситуативної тривожності в осіб юнацького віку важливі для вдосконалення психологічних інтервенцій та підвищення ефективності психосоціальної підтримки цієї групи населення.

Дослідження було проведено на базі 1-2 курсу ВНЗ Житомирського державного університету. Респондентами є студенти 18-20 років. Загальна кількість респондентів – 50 осіб.

Опитування за обраними методиками проводилось з використанням паперових носіїв.

Експериментальні дослідження особливостей подолання ситуативної тривожності в осіб юнацького віку застосовують різні методики для об'єктивної оцінки рівня тривожності. В ході проведення дослідження було використано наступні методики:

1. Шкала тривоги Спілбергера (STAI) включає дві підшкали (Додаток А):

- а) тривожність як стан (загальний рівень тривожності в конкретному часі);
- б) тривожність як риса особистості (загальна тенденція до тривожності взагалі).

У рамках цього дослідження було застосовано дві підшкали для вимірювання ситуативної і особистісної тривожності серед студентів віком 18-20 років.

Перша, шкала стану тривоги (ситуативної тривожності), дозволяла оцінити поточний рівень тривоги, враховуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності та збудження вегетативної нервової системи. Цей показник визначав емоційну реакцію на конкретні стресові ситуації, яка може варіюватись за інтенсивністю і часом.

Друга, шкала особистісної тривожності, оцінювала стійкі аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, а також відчуття спокою, впевненості та безпеки. Ця шкала дозволяла визначити, наскільки особистість схильна сприймати різноманітні ситуації як загрозливі і реагувати на них вираженими станами тривожності. Високий рівень особистісної тривожності вказує на те, що індивід має схильність реагувати на різні життєві ситуації тривожністю, що може впливати на його емоційний стан і загальне психічне благополуччя. Такі особи частіше сприймають загрози і стреси в різних сферах життя, що може призводити до невротичних реакцій і психосоматичних захворювань.

Використання цих шкал у дослідженні дозволило отримати не лише оцінку поточного стану тривоги серед студентів, але й зрозуміти їхню особистісну схильність до тривожних реакцій. Це є важливим кроком у розробці індивідуальних підходів до психологічної підтримки молоді в умовах стресових ситуацій та неспокою.

Інструкція звучить так: у вас є список речень, і вам потрібно прочитати кожне з них уважно. Після цього ви повинні закреслити цифру в правій колонці відповідно до вашого поточного почуття чи стану. Важливо

відповідати швидко і без замислення, оскільки відповіді не мають правильних або неправильних варіантів.

Обробка результатів експерименту щодо тривожності включає кілька ключових етапів:

1. Визначення показників тривожності за допомогою ключа. Після зібрання відповідей респондентів на питання шкал тривожності (наприклад, за допомогою шкали тривоги Спілбергера), проводиться їх аналіз та обробка. Кожен респондент отримує свій особистий показник ситуативної і особистісної тривожності.
2. Складання рекомендацій для корекції поведінки. На основі оцінки рівня тривожності розробляються індивідуальні рекомендації щодо того, як респондент може зменшити свій рівень тривожності. Це може включати рекомендації щодо зниження стресу, підвищення самосвідомості або використання певних методів психологічної підтримки.
3. Обчислення середньо групових показників. Виконується обчислення середніх значень ситуативної тривожності (СТ) і особистісної тривожності (ОТ) для всієї групи респондентів. Це дозволяє отримати уявлення про загальний рівень тривожності в обраній групі, а також порівняти ці показники за різними категоріями, наприклад, за статевою приналежністю чи іншими соціальними характеристиками.

Ці етапи дозволяють не лише зібрати дані про тривожність у досліджуваній групі, але й зробити аналіз, який може бути корисним для подальших психологічних досліджень та розвитку індивідуальних та групових методів підтримки і корекції.

При аналізі результатів самооцінки тривожності важливо мати на увазі, що підсумковий показник кожної з підшкал може коливатися від 20 до 80 балів. Чим вище цей показник, тим вищий рівень тривожності, яка може бути ситуативною або особистісною.

При загальній інтерпретації отриманих результатів можна використовувати наступні орієнтовні оцінки:

До 30 балів – низький рівень тривожності.

Від 31 до 44 балів – помірний рівень тривожності.

45 балів і більше – високий рівень тривожності.

Порівняння результатів за обома підшкалами дозволяє не лише оцінити загальний рівень тривожності у респондента, а й зрозуміти, як стресова ситуація впливає на його емоційний стан. Це важливо для подальшого розроблення індивідуальних психологічних стратегій підтримки та корекції, спрямованих на зниження рівня тривожності і поліпшення психологічного самопочуття.

2. Шкала самооцінки тривоги О. Чабана та О. Хаустова дозволяє оцінити рівень тривожності, використовуючи комплексну методику, яка враховує як суб'єктивні відчуття особи, так і об'єктивні показники психоемоційного стану (Додаток Б).

Шкала самооцінки тривоги, розроблена Чабан О.С. та Хаустова О.А., використовується для визначення рівня тривожності у особи протягом останніх двох тижнів. Інструкція для респондентів полягає у відзначенні тверджень, які відповідають їхньому настрою. Це дозволяє оцінити наявність тривожних симптомів і визначити, чи необхідна подальша консультація у медичного психолога чи спеціаліста з психосоматичної медицини в разі семи або більше позитивних відповідей.

Дана шкала включає такі аспекти тривоги, як внутрішнє тремтіння, нервозність, страхи, тривожні передчуття, порушення сну, напруженість, уникання певних місць чи діяльностей, головний біль, періодичне серцебиття, труднощі з концентрацією, відчуття пітливості, важкість у прийнятті рішень, неможливість розслабитися, утруднене дихання, труднощі з фокусуванням уваги на розвагах або розслаблюючих заняттях, поверхневий сон, часті візити до туалету, дискомфорт у животі, проблеми із сексуальним життям, відчуття клубка у горлі, фізичні відчуття і зміни ваги,

непосидючість, постійні хвилювання за рідних, та труднощі з фокусуванням на повсякденних справах.

На основі відповідей розраховується підсумковий показник тривожності, який може свідчити про наявність помірної чи високої тривожності, що може вимагати професійної консультації.

3. Шкала тривоги Тейлора є інструментом для вимірювання загального рівня тривожності, включаючи фізіологічні прояви, емоційні реакції та когнітивні аспекти (Додаток В).

Шкала тривоги Тейлора є інструментом для вимірювання рівня тривожності, розробленим в 1953 році. Цей опитувальник складається з 50 тверджень, на які обстежувані повинні відповісти «так», «ні» або «не знаю». Інструкція для учасників полягає в тому, щоб дати відповідь на кожне твердження згідно з їхніми власними почуттями і переживаннями. Рекомендується працювати швидко, не пропускаючи запитань, і уникати будь-яких додаткових записів чи коментарів.

Для обробки результатів за шкалою тривоги Тейлора потрібно виконати наступні кроки:

1. Підрахувати кількість відповідей "Так" для тверджень 1-37: пройдіть по першим 37 твердженням і підрахуйте, скільки разів обстежувані відповіли "Так".
2. Підрахувати кількість відповідей "Ні" для тверджень 38-50: далі, для останніх 13 тверджень (від 38 до 50), підрахуйте, скільки разів було відповідено "Ні".
3. Підрахувати кількість відповідей "Не знаю" і поділити на 2: знайдіть кількість відповідей "Не знаю" для всіх 50 тверджень і поділіть це число на 2.
4. Підрахувати загальну суму балів: додайте кількість відповідей "Так", "Ні" та половину відповідей "Не знаю".
5. Визначити рівень тривожності за сумою балів:
 - до 15 балів: низький рівень тривожності;

- 16-20 балів: нижче середнього рівня тривожності;
- 21-23 бали: середній рівень тривожності;
- 24-27 балів: вище середнього рівня тривожності;
- 28-50 балів: високий рівень тривожності.

Цей підхід дозволяє оцінити загальний рівень тривожності особи на основі її відповідей на тест Тейлора.

Дослідження з використанням цих методик дозволяє об'єктивно визначати ефективність різних методів психологічної підтримки і інтервенцій, спрямованих на зниження тривожності у осіб юнацького віку. Аналіз отриманих даних дозволяє визначити найбільш ефективні підходи до психосоціальної підтримки та розвитку резилієнтності у цільовій групі.

Перший етап дослідження, констатувальний, використовувався для об'єктивної оцінки рівня ситуативної тривожності серед студентів віком від 18 до 20 років за допомогою вказаних методик.

Другий етап дослідження – формувальний, передбачає розробку власних психологічних занять з подолання і профілактики ситуативної тривожності в юнаків-респондентів дослідження.

Третій етап дослідження – контрольний, який передбачав узагальнення отриманих результатів після проведення розроблених психологічних занять з подолання і профілактики ситуативної тривожності в юнаків-респондентів дослідження.

3.2. Аналіз та інтерпретація результатів констатувального експерименту

Перший етап дослідження передбачав застосування шкали тривоги Спілбергера (STAI). Отримані результати є наступними (таблиця 3.1.)

Таблиця 3.1.

Констатувальний етап дослідження респондентів 1-2 курсу ВНЗ в загальній кількості 50 осіб за шкалою Спілбергера (STAI)

Рівень тривожності	Кількість респондентів	
	п	%
Високий рівень тривожності	20	40
Помірний рівень тривожності	15	30
Низький рівень тривожності	15	30

Результати дослідження показали значний розподіл рівнів тривожності серед молоді віком 18-20 років. Згідно з отриманими даними, 40% респондентів виявили високий рівень тривожності, що відповідає показникам 45 балів і вище за шкалою оцінки. Цей результат вказує на значну схильність до переживання тривоги серед цієї групи молодих людей, що може свідчити про високу чутливість до стресових ситуацій та збурень в їхньому житті.

З іншого боку, 60% респондентів показали помірний або низький рівень тривожності. Це означає, що більшість молоді мають менш виражені симптоми тривожності або взагалі не схильні до інтенсивних переживань, пов'язаних із стресовими ситуаціями (рис. 3.1.)

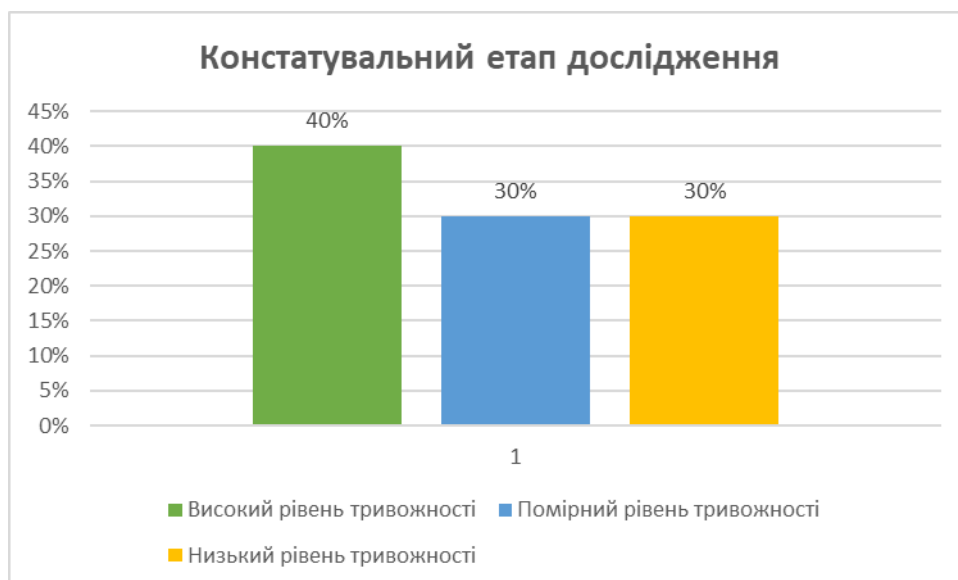


Рисунок 3.1. Констатувальний етап дослідження респондентів 1-2 курсу ВНЗ в загальній кількості 50 осіб за шкалою Спілбергера (STAI) у % співвідношенні

Такий розподіл свідчить про важливість подальших досліджень і розробки програм психологічної підтримки для молоді, спрямованих на зменшення тривожності та підтримку психічного здоров'я. Це особливо актуально в умовах сучасного світу, де стрес та невизначеність можуть бути значними чинниками впливу на психічне благополуччя молоді.

Відповідно до шкали самооцінки тривоги Чабан О.С. та Хаустова О.А. було отримано наступні результати (таблиця 3.2.).

Таблиця 3.2.

Констатувальний етап дослідження респондентів 1-2 курсу ВНЗ в загальній кількості 50 осіб за шкалою самооцінки тривоги Чабан О.С. та Хаустова О.А.

Рівень тривожності	Кількість респондентів	
	п	%
Високий рівень тривожності	22	44
Помірний рівень тривожності	15	30
Низький рівень тривожності	13	26

Результати самооцінки тривоги серед групи молодих людей віком 18-20 років вражають своєю різноманітністю і індивідуальністю реакцій на запропоновані твердження.

У загальному, згідно з шкалою Чабан О.С. та Хаустова О.А., 44% респондентів відчувають високий рівень тривожності, тоді як 56% мають помірний або низький рівень тривожності (рис. 3.2.).

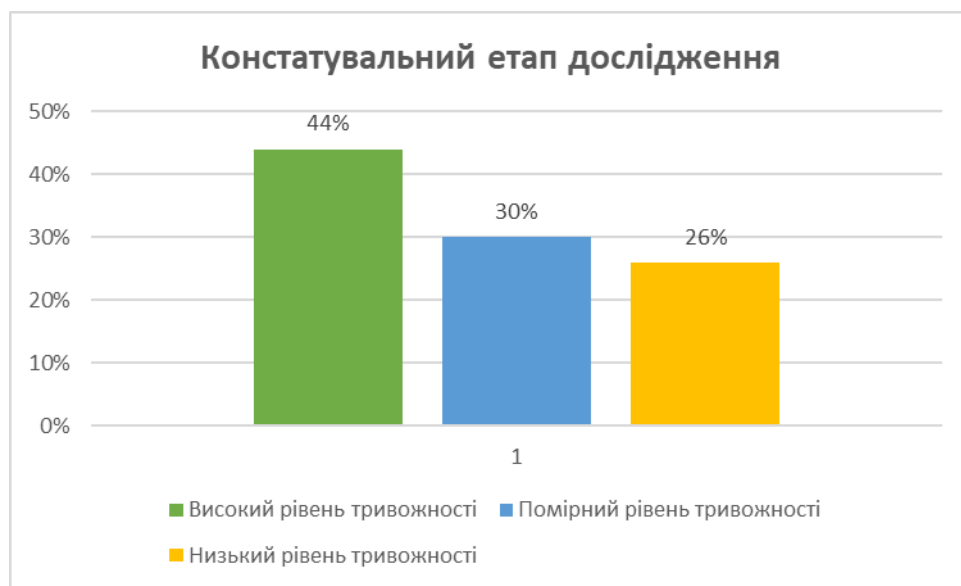


Рисунок 3.2. Констатувальний етап дослідження респондентів 1-2 курсу ВНЗ в загальній кількості 50 осіб за шкалою самооцінки тривоги Чабан О.С. та Хаустова О.А. у % співвідношенні

Ті, хто віднесли себе до групи з високим рівнем тривожності, часто підтверджували наявність нервозності, внутрішнього тремтіння, постійного напруження, турбот і страхів. Вони також вказували на тривожне передчуття чогось неприємного, сонячність, важкість у прийнятті рішень, проблеми зі сном та інші фізичні прояви тривоги, такі як підвищена пітливість і серцебиття. Ці ознаки можуть вказувати на значний вплив тривожності на їхнє повсякденне життя і фізичний стан.

У той же час, респонденти з помірним і низьким рівнем тривожності зазвичай відзначали менше симптомів тривоги. Вони можуть відчувати деякий дискомфорт у певних ситуаціях, але загалом їхня здатність зосередитися, розслабитися і справлятися з повсякденними завданнями не настільки сильно порушена.

Такий розподіл демонструє складність індивідуальних реакцій на стрес та тривогу серед молоді. Важливою є можливість вчасної ідентифікації та підтримки тих, хто відчуває значний рівень тривожності, через консультації з фахівцем з психології чи психосоматичної медицини для вчасного лікування та підтримки психічного здоров'я.

Відповідно до шкали тривоги Тейлора, було отримано наступні результати (таблиця 3.3.)

Таблиця 3.3.

Констатувальний етап дослідження респондентів 1-2 курсу ВНЗ в загальній кількості 50 осіб за шкалою тривоги Тейлора

Рівень тривожності	Кількість респондентів	
	n	%
Високий рівень тривожності	20	40
Помірний рівень тривожності	15	30
Низький рівень тривожності	15	30

Отримані результати опитування за шкалою тривоги Тейлора в середній віці 18-20 років дають важливе уявлення про розподіл тривожності серед молоді (рис. 3.3.).

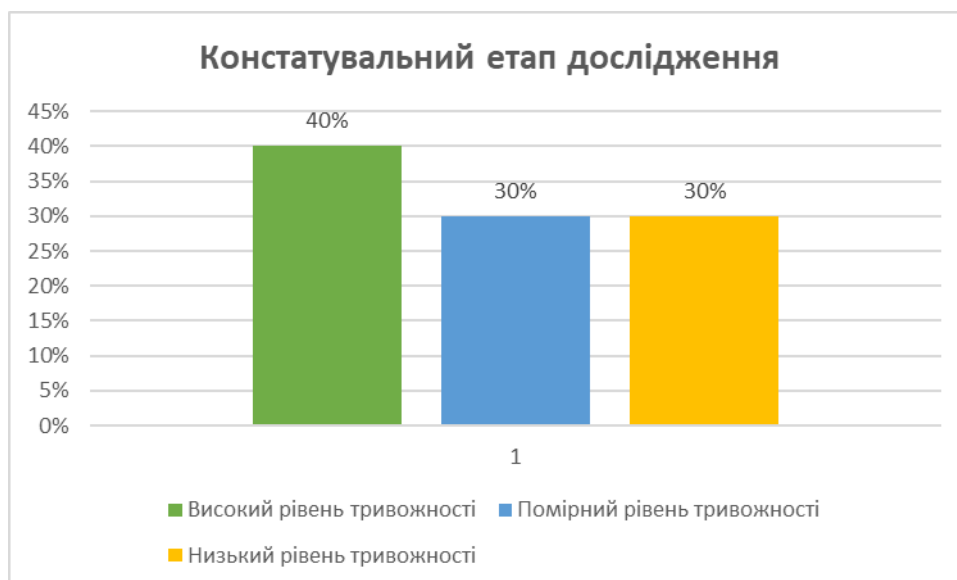


Рисунок 3.3. Констатувальний етап дослідження респондентів 1-2 курсу ВНЗ в загальній кількості 50 осіб за шкалою тривоги Тейлора у % співвідношенні

Згідно з обробкою даних, 40% учасників виявили високий рівень тривожності. Це означає, що значна частина молоді переживає значні ступені тривоги, які можуть впливати на їхню загальну психічну та фізичну стабільність. Такий високий рівень тривожності може відображати наявність серйозних психологічних проблем або стресових ситуацій в їхньому житті.

З іншого боку, 60% респондентів продемонстрували помірний і низький рівень тривожності. Ця частина учасників відчуває менші психічні навантаження і може мати кращий стан емоційного благополуччя. Такий розподіл свідчить про різноманітність відповідей серед молоді, що важливо для розуміння та підтримки їхнього психічного здоров'я.

Таблиця 3.4.

Консолідовані результати констатувального етапу дослідження респондентів 1-2 курсу ВНЗ в загальній кількості 50 осіб

Рівень тривожності	Показники		
	за шкалою Спілбергера	за шкалою самооцінки тривоги Чабан О.С. та	За шкалою тривоги Тейлора

	(STAI)	Хаустова О.А.	
Високий рівень тривожності	20	22	20
Помірний рівень тривожності	15	15	15
Низький рівень тривожності	15	13	15

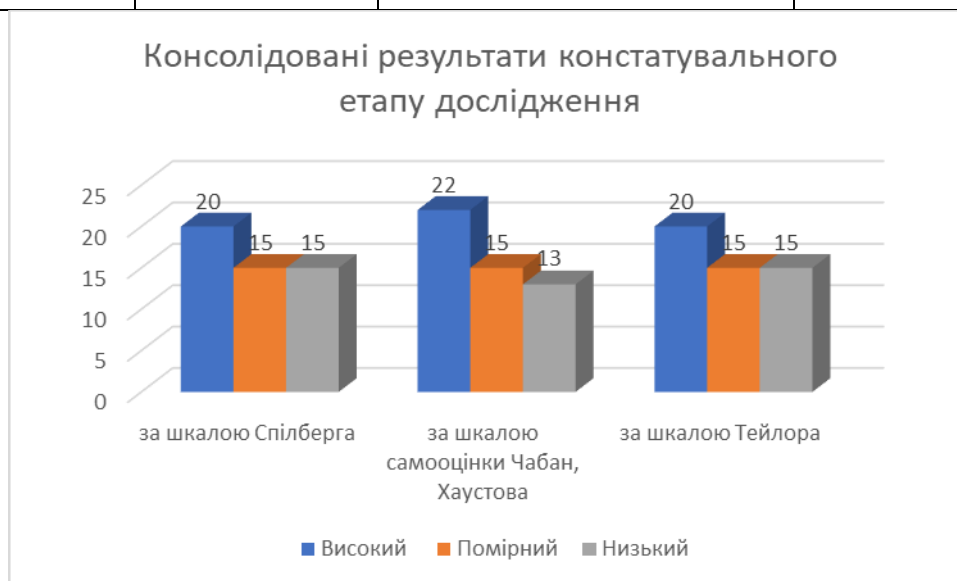


Рисунок 3.4. Консолідовані результати констатувального етапу дослідження респондентів 1-2 курсу ВНЗ, розподіл за рівнями тривожності, (осіб)

Отже, отримані результати проведених методик свідчать про необхідність відбору до експериментальної групи молодих людей з високим рівнем тривожності та проведення програм подолання ситуативної тривожності з її учасниками.

3.3. Формувальний експеримент та перевірка ефективності програми подолання ситуативної тривожності в осіб юнацького віку

Для формувального експерименту з нашої вибірки нами було відібрано 20 учасників з високим рівнем тривожності за трьома методиками, з якими доцільно було провести корекційну програму. Ці учасники склали нашу експериментальну групу, яка брала участь у дослідженні.

Для студентів юнацького віку експериментальної групи було розроблено заняття за програмою подолання ситуативної тривожності.

Подолання ситуативної тривожності у юнацькому віці є важливим аспектом психічного здоров'я, оскільки молодь часто зіштовхується зі стресовими ситуаціями в навчальному, соціальному та особистому житті. Заняття з подолання тривожності можуть бути спрямовані на вчення стратегій саморегуляції, зменшення емоційного напруження та покращення загального самопочуття учасників.

Заняття 1 на подолання ситуативної тривожності в осіб юнацького віку.

Мета заняття: «Навчити учасників ефективно керувати ситуативною тривожністю, використовуючи стратегії саморегуляції та позитивного мислення».

Час проведення: 1 година.

Матеріали:

1. Папір та олівці.
2. Проекційний екран або дошка.
3. Матеріали для групових вправ.

Етапи заняття:

1. Вступ (10 хв)

Привітання та введення до теми:

Пояснення, що таке тривога і як вона впливає на наше емоційне та фізичне самопочуття.

Цілі заняття:

Оголошення мети заняття – навчити стратегій подолання тривоги.

2. Розуміння тривоги (15 хв)

Фізіологія тривоги: обговорення того, як тривога впливає на організм.

Типові ситуації тривоги: учасники записують ситуації, коли вони відчують тривогу. Потім обговорюють ці ситуації групою.

3. Стратегії зниження тривожності (20 хв)

Техніки релаксації: вивчення та практика дихальних вправ та прогресивної м'язової релаксації.

Позитивне мислення: обговорення впливу позитивного мислення на зменшення тривоги. Вправи на зміцнення позитивних мислей.

4. Практичні вправи (15 хв)

Рольові ігри: учасники проводять рольові ігри або симуляції ситуацій, які спричиняють тривогу.

Групові вправи: застосування вивчених стратегій у групових вправах.

5. Дискусія та висновки (10 хв)

Ефективність стратегій: обговорення того, які стратегії були ефективними для учасників.

Індивідуальні плани: планування індивідуальних стратегій подолання тривоги на майбутнє.

6. Заключне слово (5 хв)

Заохочення до практики:

Підкреслення важливості практикування стратегій на кожен день для підтримки психічного здоров'я.

Подяка та прощання: закінчення заняття з подякою учасникам за активну участь.

Це заняття спрямоване на підвищення усвідомлення учасників про їхню тривогу та на вивчення практичних методів, які можна використовувати для зниження тривожності в різних життєвих ситуаціях. Використовуючи комбінацію технік релаксації, позитивного мислення та практичних вправ, учасники можуть покращити своє психічне благополуччя та емоційну стійкість.

Заняття 2 на зниження тривожності та підвищення емоційної стійкості

Мета заняття: «Навчити учасників ефективним стратегіям зниження тривожності та підвищення емоційної стійкості для кращого керування емоціями у стресових ситуаціях».

Час проведення: 1 година.

Матеріали:

1. Папір та олівці.
2. Проекційний екран або дошка.
3. Матеріали для групових вправ.
4. Релаксаційні музикальні композиції.

Етапи заняття:

1. Вступ (10 хв)

Привітання та введення до теми: оголошення мети заняття – навчити стратегіям зниження тривожності та підвищення емоційної стійкості.

Обговорення емоцій: запитання учасникам про їхнє сприйняття тривоги та стресу.

2. Розуміння тривоги та стресу (15 хв)

Фізіологія емоцій: обговорення того, як тривога та стрес впливають на фізіологічні процеси.

Типові ситуації тривоги: учасники діляться своїми досвідами та ситуаціями, коли вони відчували стрес чи тривогу.

3. Стратегії зниження тривожності (20 хв)

Дихальні вправи: навчання глибокого дихання та йога-дихання для зниження тривожності.

Прогресивна м'язова релаксація: практика методики релаксації м'язів для зняття фізичного напруження.

4. Підвищення емоційної стійкості (15 хв)

Позитивне мислення: вправи на розвиток позитивного спрямування думок та відшукування позитивних аспектів у стресових ситуаціях.

Самоемпатія: важливість розуміння та сприйняття своїх емоцій, без підсудності суду.

5. Практичні вправи (10 хв)

Рольові ігри: учасники проводять рольові ігри або симуляції стресових ситуацій, використовуючи нові стратегії зниження тривожності та підвищення емоційної стійкості.

Групові вправи: застосування вивчених стратегій у групових вправах для підтримки один одного.

6. Дискусія та висновки (10 хв)

Ефективність стратегій: обговорення того, які стратегії були найбільш ефективними для учасників.

Індивідуальні плани: планування індивідуальних стратегій зниження тривожності та підвищення емоційної стійкості на майбутнє.

7. Заключне слово (5 хв)

Заохочення до практики: підкреслення важливості регулярної практики стратегій для забезпечення емоційного здоров'я.

Подяка та прощання: завершення заняття з подякою учасникам за активну участь та бажання подальшого розвитку.

Це заняття спрямоване на покращення усвідомлення учасників про їхні емоції та навчання практичних стратегій зниження тривожності та підвищення емоційної стійкості. Використовуючи різноманітні техніки релаксації, позитивного мислення та практичні вправи, учасники можуть зміцнити свою здатність ефективно керувати своїми емоціями у будь-яких життєвих ситуаціях.

Заняття 3 на розвиток навичок управління стресом.

Мета заняття: «Навчити учасників ефективним стратегіям управління стресом та підвищення резилієнтності для полегшення подолання негативних емоцій».

Час проведення: 1 година.

Матеріали:

1. Папір та олівці.
2. Проекційний екран або дошка.

3. Матеріали для групових вправ.

4. Звуковий програвач для релаксаційної музики.

Етапи заняття:

1. Вступ (10 хв)

Привітання та введення до теми: оголошення мети заняття – навчити стратегіям управління стресом та підвищення резилієнтності.

Обговорення стресу: запитання учасникам про їхнє уявлення про стрес та його вплив на їхнє життя.

2. Розуміння стресу (15 хв)

Природа стресу: обговорення фізіологічних та психологічних аспектів стресу.

Ідентифікація стресових факторів: учасники визначають основні ситуації або події, які спричиняють у них стрес.

3. Стратегії управління стресом (20 хв)

Техніки релаксації: навчання різних методик релаксації, включаючи дихальні вправи та прогресивну м'язову релаксацію.

Когнітивно-поведінкові стратегії: вивчення технік позитивного переоцінювання, переформулювання та акцептації.

4. Підвищення резилієнтності (15 хв)

Оптимізм та позитивне мислення: вправи на розвиток оптимізму та позитивного спрямування думок.

Соціальна підтримка: значення підтримки від родини, друзів та співробітників у подоланні стресу.

5. Практичні вправи (10 хв)

Рольові ігри: учасники використовують нові стратегії у симуляції стресових ситуацій.

Групові вправи: застосування вивчених стратегій у групових сценаріях.

6. Дискусія та висновки (10 хв)

Ефективність стратегій: обговорення того, які стратегії виявилися найбільш корисними для учасників.

Індивідуальні плани: планування особистих стратегій управління стресом для їхнього використання в майбутньому.

7. Заключне слово (5 хв)

Заохочення до практики: підкреслення важливості регулярної практики стратегій для забезпечення психологічного здоров'я.

Подяка та прощання: завершення заняття з подякою учасникам за активну участь та бажання подальшого розвитку.

Це заняття спрямоване на розвиток у учасників навичок управління стресом та підвищення резилієнтності. Використовуючи практичні вправи, релаксаційні техніки та соціальну підтримку, учасники можуть зміцнити свою здатність ефективно управляти стресом і підтримувати психологічне благополуччя в різних життєвих ситуаціях.

Дані заняття було проведено з респондентами експериментальної групи 1-2 курсів, які показали високий рівень тривожності за трьома методиками, в загальній кількості 20 осіб.

Контрольний етап дослідження передбачав повторне проведення методики констатувального етапу дослідження, аби порівняти ефективність розроблених програм подолання ситуативної тривожності в осіб юнацького віку.

Результати за шкалою тривоги Спілбергера (STAI) з респондентами експериментальної групи є наступними (таблиця 3.4.).

Таблиця 3.4.

Контрольний етап дослідження респондентів експериментальної групи 1-2 курсу ВНЗ в загальній кількості 20 осіб за шкалою Спілбергера (STAI) після проведених програми подолання ситуативної тривожності

Рівень тривожності	Кількість респондентів	
	п	%
Високий рівень тривожності	5	25
Помірний рівень тривожності	3	15
Низький рівень тривожності	12	60

--	--	--

Після проведення програми подолання ситуативної тривожності було проведено контрольний етап дослідження респондентів експериментальної групи 1-2 курсу ВНЗ у загальній кількості 20 осіб за шкалою Спілбергера (STAI). Метою цього етапу було оцінити ефективність програми та визначити зміни в рівні тривожності серед студентів.

Результати показали, що високий рівень тривожності (45 балів і більше) залишився у 5 респондентів (25%). Це свідчить про те, що чверть студентів досі відчуває значні тривожні переживання. Хоча для них потрібні додаткові або більш інтенсивні інтервенції, варто відзначити, що значна частина студентів показала позитивну динаміку, знизивши свій рівень тривожності.

Помірний рівень тривожності (31-44 бали) після програми був зафіксований у 3 респондентів (15%). Це вказує на те, що частина студентів, які раніше мали високий рівень тривожності, змогли його знизити до помірного. Для цих студентів ефективними були загальні стратегії зниження тривожності, такі як техніки релаксації, медитація та дихальні вправи.

Низький рівень тривожності (до 30 балів) після програми виявився у 12 респондентів (60%). Це значно більше, ніж на попередньому етапі, і свідчить про успішність проведених заходів. Більшість студентів тепер мають задовільний рівень емоційного благополуччя, що дозволяє їм краще справлятися зі стресовими ситуаціями і менше піддаватись тривожним переживанням (рис. 3.5.)

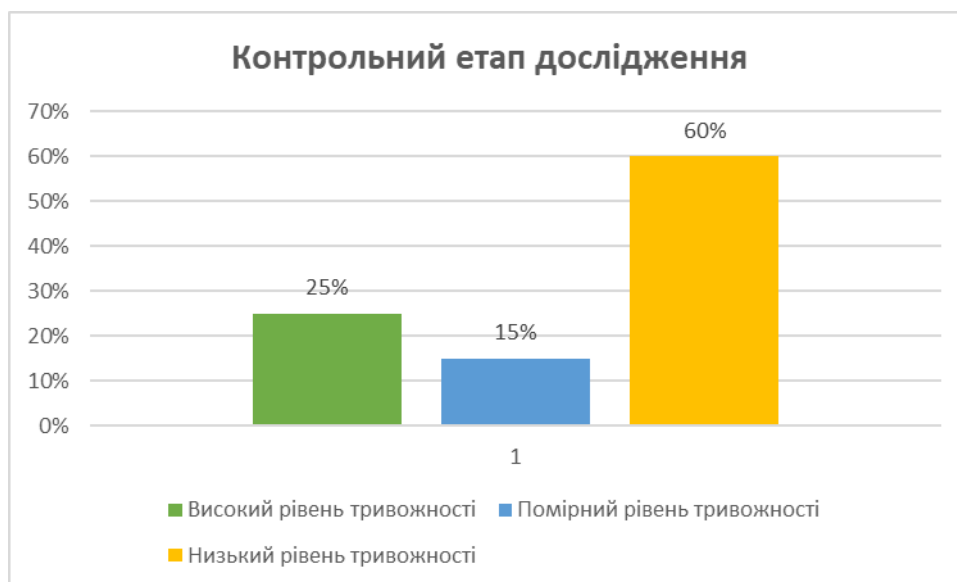


Рисунок 3.5. Контрольний етап дослідження респондентів експериментальної групи 1-2 курсу ВНЗ в загальній кількості 20 осіб за шкалою Спілбергера (STAI) після проведених програми подолання ситуативної тривожності

Загалом, програма подолання ситуативної тривожності показала свою ефективність, зменшивши рівень тривожності у більшості студентів експериментальної групи. Це підкреслює важливість впровадження таких програм для підтримки психологічного здоров'я студентів та підвищення їхньої академічної успішності.

Відповідно до шкали самооцінки тривоги Чабан О.С. та Хаустова О.А. з респондентами експериментальної групи було отримано наступні результати (таблиця 3.5.).

Таблиця 3.5.

Контрольний етап дослідження респондентів експериментальної групи 1-2 курсу ВНЗ в загальній кількості 20 осіб за шкалою самооцінки тривоги Чабан О.С. та Хаустова О.А. після проведених програми подолання ситуативної тривожності

Рівень тривожності	Кількість респондентів	
	п	%

Високий рівень тривожності	4	20
Помірний рівень тривожності	10	50
Низький рівень тривожності	6	30

Результати контрольного етапу дослідження рівня тривожності серед респондентів експериментальної групи, що склалася зі студентами 1-2 курсів ВНЗ (20 осіб), виявили значну диференціацію рівня тривожності за шкалою самооцінки тривоги Чабана О.С. та Хаустова О.А. Після проведення програми подолання ситуативної тривожності респонденти демонстрували різні рівні занепокоєння, які можна умовно поділити на високий, помірний та низький рівні.

У 20% респондентів (4 особи) був виявлений високий рівень тривожності. Ці учасники відповідали «Так» на значну кількість тверджень, що показали значні труднощі у заспокоєнні та постійному відчуття тривоги навіть після завершення турботливої ситуації. Вони мають слабкість до сильної емоційної напруги, що суттєво вплинула на їхній емоційний стан та продуктивність у навчанні.

У половини респондентів (50% або 10 осіб) було виявлено більший рівень тривожності. Вони відчували деякий рівень занепокоєння в певних ситуаціях, проте він не був постійним або гарячим. Ці студенти могли успішно контролювати свою тривожність і справлятися з нею в ситуації, хоча в певних умовах вони відчували дискомфорт.

Відомий низький рівень тривожності був виявлений у 30% респондентів (6 осіб). Ці студенти демонстрували мінімальний рівень тривожності і майже не відчували тривожності у повсядньому житті. Вони залишилися спокійними в стані ситуації і слабо стикалися з емоційною напругою, що позитивно вплинуло на їхню загальну емоційну стабільність та ефективність у навчанні.

Загалом, у більшості респондентів малий помірний або низький рівень тривожності, що свідчить про позитивний вплив на програму подолання ситуативної тривожності, яка була реалізована в процесі дослідження.

Контрольний етап дослідження респондентів експериментальної групи 1-2 курсу ВНЗ за шкалою самооцінки тривоги, розробленою Чабаном О.С. та Хаустовою О.А., після проведеної програми подолання ситуативної тривожності показав значні позитивні зміни.

У дослідженні взяли участь 20 студентів, які пройшли курс заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності.

Згідно з результатами контрольного етапу, високий рівень тривожності зберігся лише у 20% респондентів. Ці студенти продовжують відчувати значні труднощі у заспокоєнні та постійні турботи, що відображається у їхніх відповідях "Так" на більшість тверджень опитувальника. Це свідчить про те, що для деяких студентів необхідно додаткове або більш інтенсивне втручання для ефективного зниження тривожності.

Натомість 80% респондентів показали помірний або низький рівень тривожності після проходження програми. Ці студенти відповідали "Так" на менше тверджень, що вказує на менш виражені прояви тривоги. Вони відчують незначний дискомфорт у деяких ситуаціях, але загалом їхня тривожність не є значною. Цей результат демонструє успішність проведеної програми та її ефективність у зниженні рівня тривожності серед більшості учасників (рис. 3.6.).

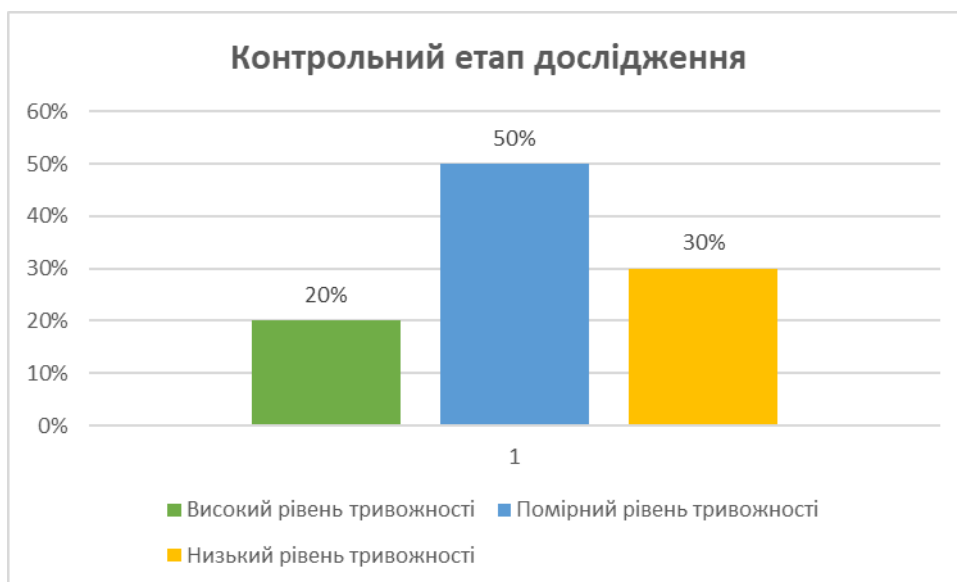


Рисунок 3.6. Контрольний етап дослідження респондентів експериментальної групи 1-2 курсу ВНЗ в загальній кількості 20 осіб за шкалою самооцінки тривоги Чабан О.С. та Хаустова О.А. після проведених програми подолання ситуативної тривожності

Таким чином, контрольний етап дослідження підтвердив позитивний вплив програми подолання ситуативної тривожності на студентів. Більшість респондентів змогли знизити свій рівень тривожності до прийняттого рівня, що сприятиме їхньому психологічному благополуччю та підвищить їхню здатність ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями в навчальному процесі та повсякденному житті.

Відповідно до шкали тривоги Тейлора, з респондентами експериментальної групи було отримано наступні результати (таблиця 3.6.)

Таблиця 3.6.

Контрольний етап дослідження респондентів експериментальної групи 1-2 курсу ВНЗ в загальній кількості 20 осіб за шкалою тривоги Тейлора після проведених програми подолання ситуативної тривожності

Рівень тривожності	Кількість респондентів	
	n	%

Високий рівень тривожності	7	35
Помірний рівень тривожності	8	40
Низький рівень тривожності	5	25

Результати контрольного етапу дослідження респондентів експериментальної групи, яка складалася зі студентів 1-2 курсу ВНЗ, виявили різноманітні рівні тривожності за шкалою Тейлора після проведеної програми подолання ситуативної тривожності. Зі загальної кількості 20 осіб 35% респондентів (7 осіб) продемонстрували високий рівень тривожності. Це показано про значну емоційну напругу у цих студентів, яка може вплинути на їхній психічний та фізичний стан, що, їх чергою, може вплинути на їхню успішність у навчанні та соціальній адаптації. Для цієї групи, ймовірно, необхідне додаткове психологічне втручання або індивідуальна робота для зниження рівня тривожності.

Ще 40% респондентів (8 осіб) мали вищий рівень тривожності. Ці студенти відчували тривожність в окремих ситуаціях, однак їх емоційний стан залишився під контролем і не викликав суттєвих труднощів у повсякденному житті. Помірний рівень тривожності, як правило, є нормальним показником у стресових умовах і здатний про здатність цих респондентів адаптуватися до різних життєвих ситуацій без значної втрати продуктивності.

25% респондентів (5 осіб) демонстрували низький рівень тривожності. Ці студенти майже не стикалися зі значними проявами тривожності та були емоційно стабільними. Вони спокійно зберігалися в незмінних ситуаціях, що впливають на високу стресостійкість і здатність до ефективного саморегулювання. Ця група, ймовірно, відчувала найбільший позитивний вплив від програми подолання тривожності або малу природну емоційність до нижчого рівня тривожності.

Загалом, 65% респондентів мали помірний або низький рівень тривожності, що показує на успішну роботу програму з подоланням ситуативної тривожності. Більшість студентів краще контролювати свій емоційний стан, що впливає на позитивний вплив цих програм на їхню емоційну стабільність та здатність справлятися зі стресовими ситуаціями.

Вони відчують менше занепокоєння, що сприяє покращенню їхнього загального психічного здоров'я та здатності зосереджуватися на навчанні (рис. 3.7.).

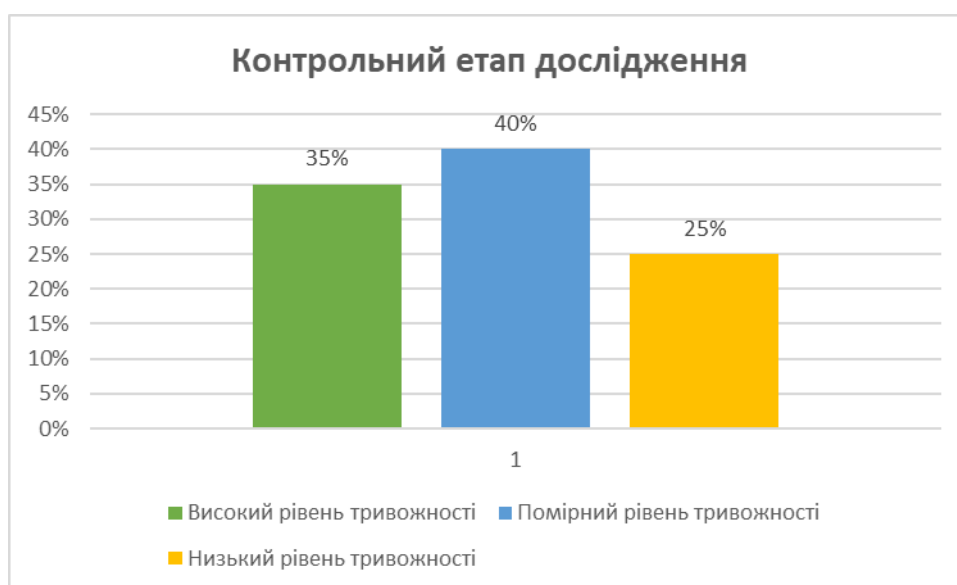


Рисунок 3.7. Контрольний етап дослідження респондентів експериментальної групи 1-2 курсу ВНЗ в загальній кількості 20 осіб за шкалою тривоги Тейлора після проведення програми подолання ситуативної тривожності

Таким чином, контрольний етап дослідження підтвердив, що програма подолання ситуативної тривожності мала позитивний вплив на більшість студентів. Однак результати також підкреслюють важливість подальшої підтримки для тих, хто зберігає високий рівень тривожності, щоб забезпечити їхнє психічне благополуччя та успіх у навчанні.

Проведене дослідження щодо ефективності програми подолання ситуативної тривожності серед осіб юнацького віку показало значні результати. Зокрема, після завершення програми було виявлено, що 65% респондентів демонструють помірний і низький рівень тривожності. Це вказує на те, що більшість учасників відчують покращення свого емоційного стану, знижуючи рівень тривожності та поліпшуючи загальне психічне здоров'я.

Такий результат свідчить про ефективність запропонованих методик та вправ, спрямованих на зниження тривожності. Однак 35% респондентів все ще виявляють високий рівень тривожності. Це свідчить про те, що для деяких учасників стандартні методики програми виявились недостатньо ефективними. Подальша робота з цією підгрупою, включаючи консультації з психологами та застосування додаткових методів, може бути необхідною для досягнення бажаного результату.

Дослідження вказують на статеві відмінності на рівні тривожності, зокрема, на те, що дівчата інше виявляють більшу тривожність із хлопцями. Це може бути пов'язано з низькою біологічних, соціальних і психологічних чинників. У юнацькому віці, коли формується особистість, відбувається становлення емоційного інтелекту, ці відмінності можуть проявлятися особливо яскраво. Гормональні зміни, які відбуваються в період статевого дозрівання, можуть мати вплив на підвищення рівня тривожності у дівчат, створюючи їх більш чутливими до стресових ситуацій. без біологічних причин, важливу роль змінюють соціальні очікування та норми. У багатьох культурах дівчата виховують із акцентом на емоційну чутливість, співчуття та турботу про інших, що може посилювати їхню свідомість до тривоги почуття відповідальності та бажання відповідати суспільним очікуванням. Також дівчата частіше піддаються тиску стереотипів щодо зовнішності та поведінки, що може створювати додаткові стресові фактори, особливо в юнацькому віці, коли соціальна взаємодія має важливе значення.

Дослідження також вказує на те, що дівчата мають тенденцію до більшої самокритичності, що може підвищити їхню тривожність у ситуаціях невизначеності чи складних соціальних взаємодіях. Вони частіше інших до переживання з приводу майбутнього, соціальних стосунків або власних досягнень, що можуть підвищити рівень ситуативної та загальної тривожності. Це підтверджується дослідженнями, які демонструють, що дівчата частіше хворіють на нервові труднощі, пов'язані з навчанням, і більш ранні на реакції на стрес, пов'язані з академічним середовищем.

Хоча рівень тривожності є індивідуальним і може змінюватися залежно від різних статей, існує тенденція до того, що дівчата виявляють більшу тривожність, ніж хлопці. Ці відмінності потребують врахування в освітньому та психологічному середовищі для розробки ефективних стратегій підтримки емоційного добробуту студенток.

Таким чином, результати дослідження підтверджують ефективність програми подолання ситуативної тривожності для більшості осіб юнацького віку. Програма сприяла зниженню рівня тривожності у значної частини респондентів, що покращило їх емоційний стан та сприяло більш продуктивному навчальному процесу.

Висновки до розділу 3

У цьому розділі було проаналізовано результати дослідження ситуативної та особистісної тривожності у студентів юнацького віку та оцінено ефективність програми, спрямованої на подолання тривожності.

На початковому етапі значна частина учасників демонструвала високий рівень тривожності, що свідчило про актуальність проблеми серед молоді у віці 18–20 років.

За шкалою Спілбергера, яка використовується для оцінки як ситуативної, так і особистісної тривожності, було зафіксовано, що близько 40% учасників мали високий рівень тривожності. Ще 30% перебували на помірному рівні, а решта 30% демонстрували низький рівень. Подібні

тенденції виявлено за шкалою Чабан-Хаустова, де 44% студентів виявили високий рівень тривожності, 30% – помірний, а 26% – низький. За методикою Тейлора, яка також оцінює рівень тривожності, 40% учасників демонстрували високий рівень, 30% – помірний і ще 30% – низький.

Ці показники свідчать, що близько половини студентів перебувають у зоні підвищеної емоційної напруги, що може негативно впливати на їхню здатність до навчання та адаптації в соціальному середовищі.

Після застосування програми подолання тривожності було зафіксовано суттєве зниження кількості студентів із високим рівнем тривожності та зростання частки тих, хто досяг помірного або низького рівня.

За шкалою Спілбергера ми встановили, що кількість учасників із високим рівнем тривожності знизилася до 25%, тоді як більшість студентів перейшли до категорії з низьким рівнем, який досяг 60%.

За шкалою Чабан-Хаустова було виявлено, що частка студентів із високим рівнем тривожності зменшилася до 20%, тоді як помірний рівень зріс до 50%.

За шкалою Тейлора встановлено, що високий рівень тривожності також зменшився до 35%, а кількість студентів із помірним рівнем тривожності досягла 40%.

Таким чином, дослідження демонструє позитивну динаміку у зміні рівня тривожності серед студентів після впровадження спеціалізованої програми. Значна частина молоді змогла перейти від високих рівнів тривожності до помірних або низьких, що свідчить про ефективність використаних методів.

Водночас не всі учасники змогли досягти низького рівня тривожності, що вказує на необхідність індивідуалізованого підходу для роботи з тими, хто зберігає високий рівень емоційної напруги. Це може бути пов'язано як із внутрішніми особливостями особистості, так і з зовнішніми факторами, які впливають на їхній емоційний стан.

Результати дослідження підкреслюють важливість впровадження подібних програм у систему освіти. Це сприятиме створенню умов для емоційного благополуччя студентів, покращенню їхньої здатності до навчання та адаптації в соціальних умовах.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати здійсненого дослідження, нами були сформульовані наступні висновки.

Ситуативна тривожність є важливим і актуальним об'єктом психологічного вивчення, особливо в юнацькому віці. Вона тісно пов'язана з реакціями на стресові ситуації, що виникають у повсякденному житті, зокрема в умовах навчання, соціальної адаптації чи особистісного розвитку. У цьому віковому періоді молодь особливо чутлива до впливу зовнішніх факторів, таких як академічний тиск, міжособистісні конфлікти та відсутність достатньої соціальної підтримки. Ці чинники нерідко стають причиною підвищеного рівня тривожності, що негативно позначається на емоційному стані та здатності адаптуватися до нових умов.

Дослідження виявило, що рівень ситуативної тривожності у студентів значною мірою залежить від їхнього соціального оточення, рівня підтримки з боку близьких людей, а також від здатності адекватно оцінювати стресові ситуації. За допомогою використання шкал Спілбергера, Чабан-Хаустова та Тейлора вдалося глибше проаналізувати емоційний стан учасників. Дані свідчать, що значна частина молоді демонструвала високий рівень тривожності на початковому етапі дослідження. Це підкреслює поширеність проблеми, яка може бути пов'язана як із особистісними особливостями (низькою самооцінкою, невпевненістю у своїх силах), так і з соціальними умовами, такими як конфлікти чи непорозуміння в сім'ї та навчальному середовищі.

Водночас програма корекції ситуативної тривожності, розроблена в рамках цього дослідження, продемонструвала свою ефективність. Вона базувалася на когнітивно-поведінкових методах, техніках релаксації та стратегіях розвитку емоційної саморегуляції. Поєднання цих підходів дозволило впливати на ключові аспекти, які спричиняють тривожність, такі як негативні переконання, фізіологічні прояви стресу та недостатній рівень

емоційної стійкості. Завдяки цьому більшість учасників змогли суттєво знизити рівень тривожності, перейшовши до категорій із середнім або низьким рівнем.

Позитивні зміни були зафіксовані за всіма використаними методиками оцінки. Зокрема, кількість студентів із високим рівнем тривожності значно зменшилася, а частка тих, хто досяг низького рівня, суттєво зросла. Учасники, які пройшли програму, також продемонстрували покращення здатності адаптуватися до стресових ситуацій, підвищення самооцінки та більш конструктивну реакцію на труднощі. Це свідчить про ефективність запропонованих інтервенцій, що можуть стати основою для подальшого використання в психологічній практиці.

Варто зазначити, що, хоча програма дозволила досягти суттєвих покращень, частина учасників зберегла високий рівень тривожності. Це підкреслює необхідність індивідуалізації психологічної роботи, адже деякі студенти можуть потребувати додаткової підтримки через особливості їхньої особистості або специфічний вплив зовнішніх факторів.

Отже, результати цього дослідження підтверджують важливість впровадження систематичних програм психологічної підтримки в освітніх закладах. Вони сприяють зниженню рівня тривожності, покращенню емоційного стану студентів та їхньої здатності до адаптації в умовах підвищеного стресу. Особливо важливим є застосування таких заходів на ранніх етапах студентського життя, коли молодь лише адаптується до нових умов і потребує додаткової підтримки. Зниження ситуативної тривожності не лише покращує психологічне благополуччя молоді, а й сприяє їхній більшій впевненості, продуктивності та успішності в навчанні й житті загалом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Волос І. Особливості тривожності сучасних підлітків // Психолог. 2015. №35.
2. Гончар Ю., Кузнєцова Т., Погорєлов О., Штрухецький С. Посібник пресової практики з гендерної перспективи. Рівне: видавець О. Зень, 2015. 200 с.
3. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді [Електронний ресурс]. URL: <http://www.psyh.kiev.ua>.
4. Галузинський В.М., Євтух М.Б. Педагогіка: теорія та історія. Київ: Вища школа, 2015.
5. Гузенко В. А. Особливості переживання соціального страху з різними рівнями мотивації досягнень у юнацькому віці. Одеса, 2019. 120 с.
6. Даценко О. А. Психологічний ресурс особистості як наукова парадигма // Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. 2020. Т. 31(70), № 4. С. 22–26.
7. Засєкіна Л. В., Коць Є. М. Вплив ранніх дисфункційних схем на прояв соціальної тривожності особистості // Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: матеріали Всеукраїнської (із міжнародною участю) науково-практичної конференції (5- 6 жовтня 2017 року, м. Херсон). Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2017. С. 48.
8. Казаннікова О. В. Особливості прояву тривожності в юнаків // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 1. Т. 1. С. 176–180.
9. Кісарчук З. Г., Литвиненко, Л. І. Теорія і технології застосування сучасних підходів до психотерапії у вітчизняних соціокультурних умовах. Київ-Кіровоград, Імекс-ЛТД, 2014.
10. Коць Є. М. Психологічний аналіз феномену соціальної тривожності // Актуальні проблеми соціалізації особистості: матеріали IV наук.-практ. семінару (16 травня 2017 року). Луцьк: ПП Іванюк В. П., 2017. С. 49-52.

11. Коць Є. М. Вікові особливості соціально-когнітивної поведінки особистості із проявами із соціальної тривожності // Актуальні питання педагогіки та психології: наукові дискусії: Збірник тез міжнар. наук.-практ. конф. (8-9 вересня 2017 р., м. Харків). Харків: Східноукраїнська організація «Центр педагогічних досліджень», 2017. С. 83-87.
12. Коць Є. М. Вплив ранніх дисфункційних схем на прояв соціальної тривожності особистості // Соціокультурні та психологічні виміри становлення особистості: матеріали всеукраїнської (із міжнародною участю) наук.-практ. конф. (5-6 жовтня 2017 р., м. Херсон). Херсон: Видавничий дім «Гельветика», 2017. С. 46-48.
13. Корольчук М.С., Корольчук М.В., Кулаженко А.І. Психологічні особливості віддалених наслідків стресогенних впливів: монографія. Київ, 2014. 276 с.
14. Красуля О. Особливості переживання тривожності людьми підліткового віку // Актуальні проблеми психології в закладах освіти. 2019. Вип. 9. С. 102–107.
15. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
16. Корольчук М. С. Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Ніка-центр, 2016. 580 с.
17. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): Навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2015. 128 с.
18. Колтунович Т. А. Етичний кодекс психолога : навч.-метод. посіб. Чернівці: Рута, 2007. 232 с.
19. Кротенко В. І., Бабенко Н. М. Прояви невротичних станів у дітей дошкільного віку із затримкою психічного розвитку // Науковий часопис. Спеціальна психологія. 2014. № 28. С. 285–289.
20. Куцин Е. Психофізіологічний механізм музикотерапії та її вплив на школяра // Науковий часопис Національного педагогічного університету

імені М.П. Драгоманова: збірник наукових праць. 2019. Т. 1, № 72. С. 266–270.

21. Коробко С. Л., Коробко О. І. Робота психолога з молодшими школярами: методичний посібник. 2-ге видання. Київ: Літера ЛТД, 2018.

22. Кодацька Н. О., Терпімова П. Є. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку // Науковий журнал «Молодий вчений». 2016. № 7. С. 317-321.

23. Килимчук В. Тривога під час війни та її наслідки // Медична газета «Здоров'я України 21 сторіччя». 2022. № 9 (526). С. 46-47.

24. Лемещук В. Р. Динаміка соціальних страхів сучасних осіб юнацького віку // Практична психологія та соціальна робота. 2019. №12. С. 35-37.

25. Литвиненко О. Д. Соціально-психологічні основи розвитку адаптаційного потенціалу сучасної молоді: монографія. Сєверодонецьк : Вид-во СНУ ім. В. Даля, 2018. 302 с.

26. Ладур Н.В. Психологічний стан осіб, постраждалих у наслідок Чорнобильської катастрофи // Актуальні проблеми юриспруденції та психології: матеріали Всеукраїнської наук.-практ. конф. Дніпро, 2020. С. 165-168.

27. Максименко С. Д. Теорія вищої нервової діяльності І. П. Павлова // Проблеми сучасної психології. Київ. 2017. Вип. 38. С. 117.

28. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності // Габітус. 2020. Вип. 19. С. 157–163.

29. Музикотерапія в Україні : зб. статей / пер. з нім. Г. Котовські, К. Поліщук; за заг. ред. Львова О., Вознесенської О. Львів: БОНА, 2018. 76 с.

30. Методичні рекомендації до проведення навчальної психодіагностичні практики для студентів спеціальності 053 «Психологія», освітнього ступеня «Бакалавр» / Уклад. С. О. Ставицька, О. Б. Сидоренко, Г. А. Ставицький, Д. Д. Отич, А. Ф. Федоренко. Київ: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2021. 189 с.

31. Мельник К.С., Тертична Н.А. Тривожність як механізм дезадаптації молоді під час війни. The 9th International scientific and practical conference “Scientists and existing problems of human development” (November 14-17, 2023) Zagreb, Croatia. International Science Group. 2023. P.340-343.
32. Мотков С.О. Адаптаційні механізми особистості // Психологія і особистість. 2019. № 1(15). С. 22–36.
33. Мороз О. Методика дослідження стану та проявів мовленнєвої тривожності у молодших школярів із тяжкими порушеннями мовлення // Логопедія. 2015. № 7. С. 55–61.
34. Маслов Т. М. Динаміка тривожності студентів вузу в процесі їх професійного становлення // Вектор науки. Київ, 2014. №4. С. 171.
35. Нісімчук А.С., Падалка О.С., Шпак О.Т. Сучасні педагогічні технології: Навчальний посібник. Київ: Просвіта; Пошуково-видавниче агентство «Книга пам'яті України», 2016. – 286 с.
36. Нерубасська А., Шепелєва В. Вплив музикотерапії на психологічний стан людини // Габітус, 2023. № 47. С. 200-203.
37. Омельчинко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ: Шкільний світ, 2014. 112 с.
38. Остапчук В. В., Ткаченко В. В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів: Методичний посібник. Київ, 2016. 234 с.
39. Поліщук В. М. Вікова та педагогічна психологія: навчально – методичний посібник. Суми: ВТД «Універсальна книга», 2015. 220 с.
40. Прихожан А. М. Причини, профілактика і подолання тривожності // Психологічна наука і освіта. 2014. № 2. С. 11-17.
41. Психологія і педагогіка: підручник для військових вузів / Б. М. Олексієнко, Д. В. Іщенко, О. Д. Сафін. Хмельницький: Вид-во Академії ПВУ, 2017. 562 с.
42. Паламарчук М. Є., Сердюк Л. С., Маруненко І. М., Неведомська Є. О. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів // Наукові здобутки студентів Інституту людини. Київ: Інститут людини Київського

університету ім. Б. Грінченка, 2015. Вип. 2 (4). URL: <http://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/47/49>.

43. Паламарчук М. Є., Сердюк Л. С. Вплив рівнів тривожності на пізнавальну діяльність студентів. Київ: Київський ун-т імені Бориса Грінченка. 2015. URL: <http://studscientist.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/47/49>.

44. Психологічна характеристика сучасного студентства [Електронний ресурс] URL: <https://www.udau.edu.ua/ua/departments/viddili/psixologichna-sluzhba-universitetu/kalejdoskop/psixologichna-xarakteristika-suchasnogo-studentstva.html>.

45. Панок В. Г. Методичні підходи до надання психологічної допомоги потерпілим: Монографія. Київ: Центр соціальних експертиз і прогнозів, 2015. 106 с.

46. Психологія: навчальний посібник / за науковою ред.. О. В. Винославської. Київ: ІНКООС, 2015.

47. Приходько І. І., Тімченко О. В., Полторак С. Т. Психологія натовпу й управління ним при виконанні службово-бойових завдань: навч. посіб. / за ред. І. І. Приходько. Харків: НА НГУ, 2015. 175 с.

48. Словник гендерних термінів / укладач З. В. Шевченко. Черкаси: видавець Чабаненко Ю., 2016. 336 с.

49. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект) // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки. Київ: Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. Вип. 1 (46). – С. 266-272.

50. Томчук С.М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

51. Турчак О. М. Ефективність когнітивно-поведінкового тренінгу як засобу зниження вербальних проявів тривожності у ситуаціях емоційної напруги // East European Journal of Psycholinguistics. 2015. № 1. С. 141-150.

52. Ткачишина О. Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуацій // Вчені записки Таврійського національного університету імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія. Видавничий дім «Гельветика», 2021. Т. 32(71). № 3. С. 93–98.
53. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО» 2018. – 200 с.
54. Тофтул М. Г. Сучасний словник з етики: словник. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2014. 416 с.
55. Тягур Л. Сендплей - метод позитивного впливу на психічний розвиток дитини // Актуальні проблеми психології. 2015. Т. 11, № 13. С. 315–324.
56. Харченко Г., Яценко С., Неведомська Є. Рівень тривожності студентів та його зв'язок з самооцінкою здоров'я [Електронний ресурс]. URL: <https://www.researchgate.net/profile/Yevheniia-Nevidomska>.
57. Хіля А. Терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних учених // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. № 5. С. 394-405. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/pednauk_2016_5_52
58. Шкала проявів тривоги Тейлор, ТМАС [Електронний ресурс]. URL: <https://psytests.org/psystate/taylorA.html>.
59. Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф [Електронний ресурс]. URL :<https://onlinetestpad.com/ua/testview/1434026-shkala-psikhologichnogo-blagopoluchchya>.
60. Шевченко С. В. Розвиток творчої сублімації особистості юнака чи дівчину засобами арт-терапії // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Вип. 5(2). С. 146-151. URL: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_5\(2\)_28](http://nbuv.gov.ua/UJRN/nvkhp_2017_5(2)_28).
61. Щілінська Г.В. Комунікативні бар'єри у процесі міжкультурної взаємодії студентів та шляхи їх вирішення // Міжнародний науковий форум:

соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2015. Вип. 18. С. 50-58. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnf_2015_18_8.

62. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді // Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2014. № 1. С. 173- 180.

63. Як лікувати тривожний розлад? [Електронний ресурс]. URL: <https://mind-stimulation.com/kak-lechittrevozhnoe-rasstrojstvo/>.

64. Leahy R. L. Roadblocks in Cognitive-Behavioral Therapy: Transforming Challenges into Opportunities for Change. New York: The Guilford Press, 2023.

65. Wilkinson R., Chilton, G. Positive Art Therapy Theory and Practice. New York: Routledge, 2018. 300p.

66. Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E.. Manual for the State -Trait Anxiety Inventory. Consulting Psychologists Press. 2019.

67. Karpman S. Fairy Tales and Script Drama Analysis / S. Karpman. // Transactional Analysis Bulletin. 1968. №7. С. 39–43.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Шкала тривоги Спілбергера (STAI)

1. Шкала ситуативної тривожності

Я спокійний
Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

2. Мені ніщо не загрожує

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

3. Я перебуваю в напруженні

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

4. Я внутрішньо скутий

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

5. Я відчуваю себе вільно

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

6. Я засмучений

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

7. Мене хвилюють можливі невдачі

Ніколи

Майже ніколи
Часто
Майже завжди

8. Я відчуваю душевний спокій

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

9. Я стривожений

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

10. Я відчуваю внутрішнє задоволення

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

11. Я впевнений в собі

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

12. Я нервуюсь

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

13. Я не знаходжу собі місця

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

14. Я напружений

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

15. Я не відчуваю скутості, напруження

Ніколи
Майже ніколи

Часто
Майже завжди

16. Я задоволений

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

17. Я стурбований

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

18. Я дуже збуджений і мені не по собі

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

19. Мені радісно

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

20. Мені приємно

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

21. Шкала особистої тривожності

У мене буває піднесений настрій
Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

22. Я буваю дратівливим

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

23. Я легко впадаю в розпач

Ніколи
Майже ніколи

Часто
Майже завжди

24. Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

25. Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

26. Я відчуваю приплив сил і бажання працювати

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

27. Я спокійний, урівноважений та зібраний

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

28. Мене турбують можливі труднощі

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

29. Я дуже переживаю через дрібниці

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

30. Я буваю цілком щасливий

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

31. Я все приймаю близько до серця

Ніколи
Майже ніколи
Часто

Майже завжди

32. Мені не вистачає впевненості в собі

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

33. Я відчуваю себе беззахисним

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

35. У мене буває хандра

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

36. Я буваю задоволений

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

37. Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

38. Буває, що я відчуваю себе невдахою

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

39. Я врівноважена людина

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

40. Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи

Ніколи
Майже ніколи
Часто
Майже завжди

ДОДАТОК Б

Шкала самооцінки тривоги (Чабан О.С., Хаустова О.А.)

1. Я відчуваю нервозність

Ні
Так

2. У мене відчуття внутрішнього тремтіння

Ні
Так

3. Я дуже полохливий

Ні
Так

4. У мене виникають раптові безпричинні страхи

Ні
Так

5. Я відчуваю тривожне передчуття чогось неприємного

Ні
Так

6. Я не відчуваю задоволення від життя

Ні
Так

7. У мене порушений сон

Ні
Так

8. Я постійно напружений

Ні
Так

9. Через страх я уникаю певних місць або певного виду діяльності

Ні
Так

10. У мене часто буває головний біль

Ні
Так

11. Я часто турбуюся через дрібниці

Ні
Так

12. У мене періодично виникає безпричинне серцебиття

Ні
Так

13. Мені важко зосередитися на певній діяльності

Ні
Так

14. Я став похлилим і заклопотаним

Ні
Так

15. У мене підвищена пітливість

Ні
Так

16. Мені важко прийняти рішення

Ні
Так

17. Я не можу розслабитися і відпочити

Ні
Так

18. У мене з'явилося утруднене дихання

Ні
Так

19. У мене буває відчуття спеки або холоду

Ні
Так

20. Останнім часом мені важко зосередитися на фільмах, книгах, газетах, журналах, музиці

Ні
Так

21. У мене поверхневий або короткочасний сон

Ні
Так

22. Я часто відвідную туалет

Ні
Так

23. У мене часто буває дискомфорт у животі

Ні
Так

24. У мене є проблеми із сексуальним життям

Ні
Так

25. Я відчуваю клубок у горлі

Ні
Так

26. У мене з'явилися незрозумілі неприємні відчуття в тілі

Ні
Так

27. Моя вага змінилася

Ні
Так

28. Я став непосидючим і метушливим

Ні
Так

29. Я постійно хвилююся і переживаю за своїх рідних

Ні
Так

30. Мені важко зосередитися на повсякденних справах

Ні
Так

ДОДАТОК В**Шкала тривожності. (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова)****Тестовий матеріал**

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.
17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.

43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.