

Міністерство освіти і науки України
Тернопільський національний педагогічний університет
імені Володимира Гнатюка

Факультет педагогіки і психології
Кафедра психології розвитку та консультування

Кваліфікаційна робота
ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШИХ
ПІДЛІТКІВ

Спеціальність 053 Психологія
ОПП «Психологія»

Здобувачки першого (бакалаврського)
рівня вищої освіти, групи зП-44
Деркач Юлія Віталіївна

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:
кандидат психологічних наук, доцент
Чіп Руслана Степанівна

РЕЦЕНЗЕНТ:
Практичний психолог Конюхівського
ліцею
Майка Оксана Іванівна

АНОТАЦІЯ

Деркач Ю. В. Психологічні особливості прояву тривожності у старших підлітків. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2026. 92 с.

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-методологічний аналіз основних підходів до вивчення тривожності у вітчизняній і зарубіжній психології; проаналізовано психологічні особливості старшого підліткового віку; обґрунтовано емпіричні показники прояву тривожності у старших підлітків; здійснено емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у старших підлітків; розроблено практичні рекомендації щодо профілактики та зниження рівня тривожності у старших підлітків.

Ключові слова: тривожність, старший підлітковий вік, особистісна тривожність, ситуативна тривожність, підлітки, психодіагностика, психологічна корекція .

ABSTRACT

Derkach Y.V. Psychological Characteristics of Anxiety Manifestation Among Older Adolescents. Bachelor's thesis for the BA degree in the specialty 053 Psychology. Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. Ternopil, 2026. 92 p.

The bachelor's thesis provides a theoretical and methodological analysis of the main approaches to the study of anxiety in domestic and foreign psychology; psychological characteristics of older adolescents are substantiated; an empirical study of psychological features of anxiety manifestation in older adolescents is conducted; practical recommendations for the prevention and reduction of anxiety among adolescents are developed;

Keywords: anxiety , older adolescence, personal anxiety, state anxiety, adolescents, psychodiagnostics, psychological correction.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ	5
1.1. Поняття тривожності у психології: сутність, види та функції	5
1.2 Теоретичні підходи до вивчення тривожності у вітчизняній та зарубіжній психології	11
1.3 Психологічні особливості розвитку особистості старшого підліткового віку	15
1.4. Чинники виникнення та прояви тривожності у старших підлітків	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ	25
2.1. Організація, методи та методики дослідження тривожності у старших підлітків.....	25
2.2 Аналіз результатів діагностики рівня тривожності у старших підлітків	31
2.3. Типологія та рівні прояву тривожності у досліджуваних.....	41
2.4 Порівняльний аналіз показників тривожності залежно від індивідуально-психологічних особливостей.....	44
2.5. Практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у старших підлітків.....	49
РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ	58
3.1. Програма корекції тривожності у старших підлітків	58
3.2. Зміст та особливості проведення корекційних занять	62
ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	69
ДОДАТКИ	75

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасний етап розвитку суспільства супроводжується постійними змінами, нестабільністю та підвищеним рівнем стресу, що особливо відчутно впливає на підлітків. Саме в цьому віці відбувається активне формування особистості, змінюється система цінностей, зростає чутливість до оцінки з боку інших, що нерідко супроводжується внутрішньою напругою та переживаннями.

Підлітковий вік є складним і суперечливим періодом, коли особистість перебуває між дитинством і дорослістю. З одного боку, підліток прагне самостійності, а з іншого – ще потребує підтримки та схвалення. Такі внутрішні протиріччя часто стають основою для виникнення тривожних станів. До цього додаються зовнішні фактори: навчальне навантаження, соціальні очікування, вплив інформаційного середовища та соціальних мереж, що посилюють відчуття нестабільності та невпевненості.

Проблема тривожності привертала увагу багатьох науковців як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Її досліджували О. Галієва, І. Гаркуша, В. Каравець, Ю. Клевцова, Н. Корняк, І. Олійник, Ж. Сидоренко, О. Слободянюк. У своїх працях вони розглядали тривожність як складне психологічне явище, що пов'язане з емоційною сферою особистості, рівнем її адаптації, особливостями самооцінки та міжособистісних відносин.

Окрему увагу в сучасних дослідженнях приділяють впливу тривожності на навчальну діяльність і соціалізацію підлітків. Підвищена тривожність може призводити до зниження успішності, уникання відповідальності, труднощів у спілкуванні та формування негативного ставлення до себе. Водночас тривожність, якщо вона не перевищує певного рівня, може виконувати і позитивну функцію – стимулювати діяльність та сприяти мобілізації внутрішніх ресурсів.

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю більш глибокого вивчення психологічних особливостей прояву тривожності у старших

підлітків, а також пошуку ефективних шляхів її діагностики та зниження в умовах сучасного освітнього середовища.

Об'єкт дослідження: тривожність як психологічний феномен.

Предмет дослідження: психологічні особливості прояву тривожності у старших підлітків.

Мета дослідження: дослідити психологічні особливості прояву тривожності у старших підлітків та визначити можливі шляхи її зниження.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність поняття тривожності.
2. Проаналізувати основні підходи до її вивчення.
3. Визначити особливості прояву тривожності у підлітковому віці.
4. Провести емпіричне дослідження рівня тривожності.
5. Розробити рекомендації щодо її зниження.
6. Розробити корекційні заняття.

Методи дослідження. У роботі використано як теоретичні, так і практичні методи. Зокрема, аналіз і узагальнення наукової літератури дозволили розкрити сутність досліджуваної проблеми. Для збору емпіричних даних було застосовано психодіагностичні методики: шкалу Спілбергера–Ханіна, методику Тейлора, тест Філіпса та шкалу тривоги Бека. Вони дали можливість оцінити різні прояви тривожності у підлітків. Отримані результати були оброблені за допомогою елементарних статистичних методів (підрахунок середніх значень, порівняння показників).

Експериментальна база дослідження. У дослідженні взяли участь 60 учнів старшого підліткового віку закладу загальної середньої освіти.

Практичне значення дослідження полягає у тому, що його результати можуть бути використані шкільними психологами для роботи з тривожними підлітками, а також для розробки профілактичних заходів.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 91

сторінки. У роботі представлено 20 таблиць та 6 рисунків, що відображають результати дослідження.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

1.1. Поняття тривожності у психології: сутність, види та функції

Проблема тривожності займає важливе місце у сучасній психологічній науці, оскільки пов'язана з емоційною сферою особистості та її здатністю адаптуватися до змінних умов середовища. У найзагальнішому розумінні тривожність розглядається як переживання внутрішнього напруження, занепокоєння та очікування небезпеки, яке може виникати навіть за відсутності реальної загрози. Дослідженням цього явища займалися І. Гаркуша, О. Галієва, Г. Костюк, які підкреслювали, що тривожність є складним психічним утворенням, яке поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти [10, с. 513].

У науковій літературі часто розмежовують поняття «тривога» та «тривожність», оскільки вони не є тотожними. Тривога зазвичай розглядається як ситуативний емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну загрозу або складну ситуацію, тоді як тривожність виступає більш стійкою характеристикою особистості. Таке розмежування простежується у працях О. Галієвої, С. Томчука, які наголошують, що тривожність визначає схильність людини реагувати тривогою навіть у нейтральних умовах [9, с. 36].

Важливим є також розуміння того, що тривожність може мати як адаптивний, так і дезадаптивний характер. У помірному рівні вона виконує захисну функцію, попереджаючи людину про можливу небезпеку та стимулюючи до активності. Водночас надмірна тривожність призводить до дезорганізації поведінки та негативно впливає на психічне здоров'я. На це звертають увагу Б. Бабій та

О. Сабадуха, які підкреслюють, що високий рівень тривожності супроводжується психосоматичними проявами та емоційною нестабільністю [4, с. 118].

У психології існують різні підходи до класифікації тривожності. Найбільш поширеним є поділ на ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність. Ситуативна тривожність виникає під впливом конкретних обставин і має тимчасовий характер, тоді як особистісна є стійкою рисою, що визначає поведінку людини в різних ситуаціях. Такий підхід обґрунтований у працях С. Дмитрієвою та О. Мачушником [12, с. 90].

Крім цього, дослідники виділяють різні види тривожності залежно від її джерел і проявів. Зокрема, можна говорити про соціальну тривожність, що пов'язана з міжособистісною взаємодією, навчальну тривожність, яка виникає у процесі освітньої діяльності, а також особистісну тривожність, що має більш глибинний характер. Подібний поділ представлений у дослідженнях І. Каравець та Ж. Сидоренко, які підкреслюють залежність тривожності від соціального контексту [16, с. 123].

Особливу увагу в наукових працях приділяють функціям тривожності. З одного боку, вона виконує сигнальну функцію, повідомляючи людину про можливу небезпеку, з іншого – стимулюючи, активізуючи діяльність та мобілізуючи внутрішні ресурси. Водночас при високому рівні тривожності ці функції порушуються, і вона починає виконувати деструктивну роль. На це звертають увагу М. Савчин та В. Горбачевська, які зазначають, що надмірна тривожність може блокувати активність і знижувати ефективність діяльності [36, с. 94].

Не менш важливим є розгляд проявів тривожності на різних рівнях. Вона може проявлятися як на фізіологічному рівні (прискорене серцебиття, напруження м'язів, порушення сну), так і на психологічному (почуття страху, невпевненість, труднощі у прийнятті рішень). Такі прояви детально описані у працях Л. Матохнюк та О. Шпортун, які підкреслюють взаємозв'язок фізичних і психологічних симптомів тривожності [25, с. 159].

Узагальнюючи теоретичні підходи до розуміння тривожності, доцільно систематизувати її основні види та функції, що дозволяє більш цілісно уявити структуру даного психологічного феномену.(Таблиця 1.1.)

Таблиця 1.1

Види та функції тривожності

Види тривожності	Характеристика	Функції тривожності	Зміст функцій
Ситуативна (реактивна)	Виникає як реакція на конкретну ситуацію, має тимчасовий характер	Сигнальна	Попереджає про можливу небезпеку або труднощі
Особистісна	Стійка характеристика особистості, що проявляється у схильності до тривожних переживань	Стимулююча	Активізує діяльність, мобілізує внутрішні ресурси
Соціальна	Пов'язана з міжособистісною взаємодією та оцінкою з боку інших	Оцінювальна	Допомагає аналізувати ситуацію та власну поведінку
Навчальна (шкільна)	Виникає у процесі навчання, пов'язана з оцінюванням і вимогами	Адаптивна	Сприяє пристосуванню до умов діяльності
Дезадаптивна	Надмірно виражена тривожність, що порушує діяльність	Дезорганізуюча	Порушує поведінку, знижує ефективність діяльності

Проведена систематизація свідчить про те, що тривожність не є однозначно негативним явищем. Вона може виконувати як конструктивні, так і деструктивні функції залежно від рівня її вираженості та індивідуальних особливостей особистості. Саме тому у процесі психологічного аналізу важливо враховувати не лише рівень тривожності, а й характер її прояву та вплив на діяльність і поведінку підлітка.

Для більш повного розуміння тривожності важливо розглядати її не лише як загальне переживання хвилювання чи страху, а як явище, що має внутрішню структуру. Тривожність охоплює кілька взаємопов'язаних компонентів, які проявляються у думках, емоціях, поведінці та фізичному стані людини. Саме тому в одних підлітків тривожність більше помітна через переживання і страхи, в інших – через уникання ситуацій, а ще в інших – через тілесні симптоми, наприклад тремтіння рук, прискорене серцебиття або напруження. У науковій літературі підкреслюється, що тривожність може проявлятися на психологічному та фізіологічному рівнях, а також охоплювати емоційний, поведінковий і когнітивний компоненти [2; 7; 24].

Першим важливим компонентом тривожності є емоційний компонент. Він пов'язаний із тими переживаннями, які людина відчуває у ситуації невизначеності, напруги або очікування неприємних подій. Найчастіше це страх, хвилювання, розгубленість, безпорадність, внутрішнє напруження, дратівливість. У підлітковому віці такі переживання можуть бути особливо сильними, тому що підліток ще не завжди вміє пояснити собі, що саме з ним відбувається. Наприклад, він може відчувати тривогу перед відповіддю на уроці, хоча об'єктивно добре знає матеріал. У такому випадку проблема полягає не лише в ситуації оцінювання, а й у внутрішньому переживанні небезпеки або можливого осуду. Саме емоційний компонент часто є першим сигналом того, що підліток перебуває у стані напруги [4, с. 118].

Другим компонентом є когнітивний компонент, який пов'язаний із думками, уявленнями та оцінкою ситуації. Тривожна людина часто схильна перебільшувати можливі труднощі, очікувати негативного результату, сумніватися у власних силах.

У підлітків це може проявлятися у думках на зразок: «я не впораюся», «мене засміють», «я зроблю помилку», «усі подумують, що я гірший». Такі думки підсилюють емоційне напруження і можуть заважати нормально діяти навіть у звичних ситуаціях. Тому когнітивний компонент є дуже важливим, адже саме через сприйняття і пояснення ситуації тривожність може або зменшуватися, або посилюватися. У психологічних дослідженнях зазначається, що тривожність пов'язана з порушенням самоорганізації, нестійкою самооцінкою та неадекватним рівнем домагань [25, с. 159].

Третім є поведінковий компонент тривожності. Він проявляється у тому, як людина поводить себе під впливом хвилювання. Для підлітків характерними можуть бути уникання складних ситуацій, небажання відповідати перед класом, замкнутість, пасивність, надмірна сором'язливість або, навпаки, різкість і агресивність. Іноді тривожність не виглядає як страх у прямому сенсі, а проявляється через роздратування, конфліктність або демонстративну поведінку. Це важливо враховувати, бо дорослі не завжди правильно розуміють такі реакції. Наприклад, підліток може відмовлятися виконувати завдання не через лінощі, а через страх помилитися або виглядати невпевнено перед іншими. У дослідженнях підліткової тривожності зазначається, що поведінкові прояви можуть включати уникання, плаксивість, підозрілість, агресію, кусання нігтів, надмірну балакучість або, навпаки, апатію [1; 16; 22].

Четвертим компонентом є фізіологічний компонент. Він пов'язаний із тілесними реакціями організму на тривогу. Коли підліток хвилюється, це може проявлятися через прискорене серцебиття, тремтіння, пітливість, напруження м'язів, порушення дихання, головний біль, біль у животі, нудоту або труднощі зі сном. Такі прояви часто виникають автоматично, і підліток не завжди може їх контролювати. Через це тривожність іноді сприймається не як психологічна проблема, а як «погане самопочуття». Проте тілесні симптоми часто є прямим наслідком внутрішньої напруги. У наукових джерелах підкреслюється, що фізіологічні прояви тривожності можуть включати посилене серцебиття,

ускладнене дихання, тремор, пітливість, розлади шлунку, головний біль та інші психосоматичні реакції [2; 7; 24].

Важливо розуміти, що ці компоненти не існують окремо один від одного. Найчастіше вони взаємно підсилюють один одного. Наприклад, підліток думає, що не зможе добре відповісти на уроці, через це починає хвилюватися, у нього прискорюється серцебиття, і в результаті він уникає відповіді. Поступово така поведінка може закріпитися, і тоді навіть звичайна навчальна ситуація починає сприйматися як загрозна. Саме тому тривожність потрібно розглядати комплексно: через думки, емоції, поведінку і тілесні реакції.

Для кращого узагальнення структуру тривожності подано у таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Компоненти тривожності

Компонент тривожності	Зміст компонента	Типові прояви у старших підлітків
Емоційний	Пов'язаний із внутрішніми переживаннями, напруженням і відчуттям небезпеки	страх, хвилювання, розгубленість, дратівливість, безпорадність
Когнітивний	Відображає думки, оцінки ситуації та очікування можливих наслідків	страх помилки, негативні очікування, сумніви у собі, занижена самооцінка
Поведінковий	Проявляється у зовнішній поведінці під впливом тривоги	уникання відповідей, пасивність, замкнутість, агресивність, плаксивість
Фізіологічний	Пов'язаний із тілесними реакціями організму на напруження	прискорене серцебиття, тремтіння, пітливість, біль у животі, порушення сну

Отже, структура тривожності показує, що це явище не можна зводити лише до хвилювання або страху. Воно охоплює весь стан людини: її думки, емоції, поведінку і фізичне самопочуття. Для дослідження тривожності у старших

підлітків це особливо важливо, адже в цьому віці внутрішні переживання не завжди прямо висловлюються словами, але можуть проявлятися через поведінку, навчальні труднощі або скарги на самопочуття. Тому під час психологічної діагностики необхідно враховувати всі компоненти тривожності, а не лише загальний рівень її вираженості.

Таким чином, тривожність є складним і багатогранним психологічним феноменом, що включає різні аспекти прояву та виконує як адаптивні, так і дезадаптивні функції. Її розуміння є важливим для подальшого аналізу особливостей прояву тривожності у старших підлітків та визначення ефективних шляхів її корекції.

1.2 Теоретичні підходи до вивчення тривожності у вітчизняній та зарубіжній психології

Проблема тривожності є однією з найбільш досліджуваних у психології, оскільки вона безпосередньо пов'язана з емоційною сферою особистості та її поведінкою в різних життєвих ситуаціях. У різні історичні періоди дослідники по-різному пояснювали природу цього явища, що зумовило формування кількох наукових підходів до його розуміння. Витоки наукового осмислення тривожності пов'язані з працями З. Фрейда, який розглядав її як внутрішній сигнал небезпеки, що виникає внаслідок конфлікту між різними структурами особистості [6, с. 14].

У межах психоаналітичного підходу тривожність трактується як результат внутрішнього конфлікту між несвідомими потягами та соціальними нормами. Розвиваючи ідеї класичного психоаналізу, К. Хорні розглядала тривожність як базове почуття, що формується у дитинстві під впливом міжособистісних відносин і дефіциту емоційної підтримки [3, с. 24]. На її думку, саме порушення відчуття безпеки в дитячому віці стає основою для формування стійкої тривожності в подальшому житті.

Інший підхід до розуміння тривожності сформувався у рамках біхевіоризму, де вона розглядається як набута реакція на певні стимули. Представники цього напрямку пояснювали тривожність через механізми навчання, зокрема через формування умовних рефлексів. Згідно з ідеями К. Халла, тривожність виступає вторинним драйвом, що виникає на основі попереднього негативного досвіду і закріплюється через повторення ситуацій [3, с. 21].

Подальший розвиток психологічної науки сприяв формуванню когнітивного підходу, у межах якого тривожність пов'язується з особливостями мислення людини. Представники цього напрямку вважають, що причиною тривожності є не сама ситуація, а її інтерпретація особистістю. У працях А. Бека зазначається, що тривожні люди схильні перебільшувати небезпеку та очікувати негативного розвитку подій, що і призводить до виникнення тривожних станів [27].

У гуманістичній психології тривожність розглядається як результат невідповідності між реальним і ідеальним «Я». Представники цього підходу акцентують увагу на внутрішньому світі особистості, її переживаннях та прагненні до самореалізації. Зокрема, Р. Мей підкреслював, що тривожність є природною реакцією людини на загрозу її цінностям і може виконувати як конструктивну, так і деструктивну роль [9, с. 26].

У вітчизняній психології проблема тривожності розглядається з позицій комплексного підходу, який поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові аспекти. Дослідження Г. Костюка та М. Савчина свідчать про те, що тривожність формується під впливом як внутрішніх (особистісних), так і зовнішніх (соціальних) чинників [21, с. 320]. Особлива увага приділяється ролі середовища, сімейного виховання та умов навчання у формуванні тривожних станів.

Окремо варто звернути увагу на біологічний підхід до пояснення тривожності. У межах цього підходу тривожність розглядається не лише як психологічне переживання, а й як реакція нервової системи на небезпеку або сильне напруження. Коли підліток потрапляє у стресову ситуацію, його організм реагує автоматично: посилюється серцебиття, змінюється дихання, з'являється тремтіння, напруження у м'язах, пітливість або відчуття слабкості. Тобто тривожність

проявляється не тільки «в голові», а й у тілі. Саме тому підлітки часто скаржаться на біль у животі, головний біль, нудоту або втому перед контрольними роботами, відповідями чи іншими важливими подіями [4, с. 117–120].

З позиції біологічного підходу важливу роль відіграє робота нервової та ендокринної систем. Під час стресу організм активізує захисні механізми, зокрема посилюється вироблення гормонів стресу. Це допомагає людині швидко реагувати на небезпеку, але якщо напруження триває довго, організм починає виснажуватися. Для підлітків це особливо важливо, адже їхня нервова система ще перебуває у процесі розвитку, тому сильні або тривалі переживання можуть швидко впливати на самопочуття, сон, увагу та поведінку [42, с. 48].

Біологічний підхід дає можливість краще зрозуміти, чому тривожність не завжди можна подолати лише словами «не хвилюйся» або «заспокойся». Якщо тривога вже запустила тілесну реакцію, підлітку справді може бути складно швидко взяти себе в руки. У такому стані йому важко зосередитися, відповідати на запитання, контролювати голос або рухи. Це пояснює, чому під час високої тривожності навіть добре підготовлений учень може розгубитися і показати результат нижчий, ніж його реальні знання [25, с. 159].

Не менш важливим є соціально-психологічний підхід, який пояснює тривожність через вплив середовища, у якому живе і розвивається підліток. Тривожність часто формується не сама по собі, а як відповідь на певні умови життя: напружені стосунки в сім'ї, надмірні вимоги, нестачу підтримки, конфлікти з однолітками або постійний страх оцінювання. Якщо підліток часто чує критику, порівняння з іншими або не відчуває прийняття, у нього поступово може сформуватися відчуття невпевненості та очікування невдачі [12, с. 92].

Особливе місце у соціально-психологічному підході займає сімейне виховання. У родині підліток отримує перший досвід безпеки, підтримки, довіри або, навпаки, напруження і страху помилитися. Якщо батьки надмірно контролюють, часто критикують або ставлять завищені вимоги, це може посилювати тривожність. Водночас емоційна підтримка, спокійне пояснення

помилки і довіра допомагають підлітку почуватися впевненіше. Тому сім'я може бути як джерелом тривожності, так і важливим ресурсом для її зниження [33, с. 74].

Соціальне середовище школи також суттєво впливає на рівень тривожності. Для старших підлітків важливо не лише навчатися, а й відчувати себе прийнятими серед однолітків. Негативні коментарі, насмішки, ізоляція або конфлікти можуть болісно сприйматися і викликати тривожні реакції. У навчальній діяльності це проявляється через страх відповідати, уникання активності, переживання перед оцінюванням, зниження впевненості у власних силах [16, с. 122].

Сучасне інформаційне середовище також стало окремим чинником тривожності. Підлітки багато часу проводять у соціальних мережах, де часто порівнюють себе з іншими, звертають увагу на зовнішність, успіхи, популярність, кількість реакцій і коментарів. Таке порівняння може посилювати невдоволення собою, страх бути гіршим або неприйнятним. Через це тривожність у сучасних підлітків часто пов'язана не лише зі школою чи сім'єю, а й із цифровим простором [31, с. 70].

Розглянемо таблицю 1.3., в якій узагальнено всі підходи.

Таблиця 1.3.

Основні підходи до вивчення тривожності

Підхід	Що важливо для підліткового віку
Психоаналітичний	Підліток може переживати внутрішні суперечності, пов'язані з дорослішанням, самостійністю і потребою у прийнятті
Біхевіористичний	Якщо підліток мав досвід невдачі, критики чи осміяння, він може почати уникати подібних ситуацій
Когнітивний	Підліток може перебільшувати небезпеку, боятися помилки, критики або негативної оцінки
Біологічний	Тривога проявляється через серцебиття, тремтіння, втому, порушення сну, тілесне напруження

Гуманістичний	Підліток може тривожитися через невпевненість у собі, пошук ідентичності та страх не відповідати очікуванням
Соціально-психологічний	Важливими є стиль виховання, підтримка дорослих, стосунки з однокласниками та ситуації оцінювання

Сучасні дослідження демонструють інтеграцію різних підходів до вивчення тривожності, що дозволяє більш глибоко зрозуміти її природу. Так, С. Дмитрієва та О. Мачушник зазначають, що тривожність слід розглядати як багатовимірне явище, яке включає фізіологічні, емоційні та когнітивні компоненти [12, с. 95]. Такий підхід дає можливість не лише описати тривожність, але й ефективно впливати на неї у практичній діяльності.

Таким чином, аналіз теоретичних підходів до вивчення тривожності свідчить про багатогранність цього феномену та різноманітність його трактувань. Кожен із підходів акцентує увагу на окремих аспектах тривожності, що в сукупності дозволяє сформувати цілісне уявлення про її природу та механізми виникнення.

1.3 Психологічні особливості розвитку особистості старшого підліткового віку

Старший підлітковий вік є складним і водночас визначальним періодом у розвитку особистості. Саме в цей час відбуваються глибокі зміни не лише у фізичному розвитку, але й у внутрішньому світі підлітка. Як зазначає Г. Костюк, підлітковий вік характеризується переходом від залежності до самостійності, що супроводжується внутрішніми суперечностями, емоційною нестабільністю та пошуком власного місця у світі [21, с. 320]. Підліток уже не сприймає себе як дитину, але й не відчуває повної дорослості, що створює певну напругу у сприйнятті себе.

До основних психологічних особливостей старшого підліткового віку належать:

- формування власного «Я» і пошук особистої ідентичності;
- нестійка самооцінка, яка значною мірою залежить від думки інших;
- підвищена емоційна чутливість;
- різкі зміни настрою;
- прагнення до самостійності та незалежності;
- значущість спілкування з однолітками;
- страх бути неприйнятим або осміяним;
- труднощі у самоконтролі емоцій;
- переживання щодо майбутнього;
- схильність до самокритики та сумнівів у собі.

Кожна з цих особливостей має своє пояснення і пов'язана з природними процесами розвитку. Зокрема, формування «Я-образу» означає, що підліток починає активно осмислювати, ким він є, які його можливості та як його сприймають інші. Дослідження С. Дмитрієвої показують, що саме в цей період самооцінка стає нестійкою і може швидко змінюватися залежно від зовнішніх обставин [12, с. 88]. Це означає, що навіть незначна критика або невдача може викликати сильні емоційні реакції.

Важливим фактором є також прагнення до самостійності. Підліток намагається відокремитися від батьків, відстоювати власну думку, приймати рішення самостійно. Водночас відсутність достатнього життєвого досвіду часто призводить до внутрішньої невпевненості. Як підкреслює Н. Корняк, саме ця суперечність між бажанням бути самостійним і відсутністю впевненості у власних силах може викликати напруження і тривожні переживання [20, с. 40].

Не менш важливу роль відіграє спілкування з однолітками. У старшому підлітковому віці саме група ровесників стає основним джерелом підтримки або, навпаки, стресу. Підліток прагне бути прийнятим, боїться виглядати гіршим за інших, намагається відповідати певним очікуванням. І. Каравець зазначає, що труднощі у спілкуванні або відсутність прийняття можуть суттєво впливати на емоційний стан підлітка і сприяти підвищенню рівня тривожності [16, с. 123].

Емоційна сфера підлітка також характеризується нестабільністю. Часто спостерігаються різкі перепади настрою – від піднесення до пригніченості. Це пов'язано як із фізіологічними змінами, так і з психологічними процесами. У дослідженнях Л. Матохнюк та О. Шпортун підкреслюється, що підлітки ще не мають сформованих механізмів саморегуляції, тому їм складно керувати своїми емоціями у складних ситуаціях [25, с. 159].

Окремо варто звернути увагу на переживання щодо майбутнього. У старшому підлітковому віці з'являються питання вибору професії, життєвого шляху, власних можливостей. Це може викликати невпевненість і тривогу, особливо якщо підліток не відчуває підтримки або має низьку самооцінку. Таким чином, внутрішні переживання стають більш глибокими і усвідомленими.

Після того як визначено основні психологічні особливості підліткового віку, важливо детальніше розглянути деякі з них, оскільки саме вони найбільше впливають на формування тривожності.

Однією з ключових особливостей є самооцінка підлітка. У цьому віці вона ще нестійка і часто залежить від зовнішніх факторів. Підліток починає активно оцінювати себе, порівнювати з іншими, звертати увагу на свої сильні і слабкі сторони. Самооцінка може різко змінюватися навіть через незначні події – зауваження вчителя, невдалу відповідь або реакцію однолітків. У результаті підліток може почати сумніватися у собі, боятися зробити помилку, уникати складних ситуацій. Такий стан часто призводить до формування невпевненості та підвищеної тривожності, особливо у навчальній діяльності [12, с. 88].

Не менш важливим є вплив однолітків і соціального оточення. У старшому підлітковому віці думка інших стає дуже значущою. Підліток прагне бути прийнятим у групі, не виділятися негативно, відповідати очікуванням. Якщо цього не відбувається, виникає відчуття відторгнення або невідповідності. Це може проявлятися у замкнутості, сором'язливості або, навпаки, у різкій поведінці як способі захисту. У довготривалій перспективі такі переживання можуть закріплюватися і впливати на здатність підлітка будувати стосунки та впевнено взаємодіяти з іншими [16, с. 123].

Ще однією важливою особливістю є емоційна нестабільність. У підлітків часто спостерігаються різкі зміни настрою, підвищена чутливість до подій і труднощі у контролі емоцій. Це пов'язано як із фізіологічними змінами, так і з психологічними процесами дорослішання. Підліток може гостро реагувати на ситуації, які для дорослого здаються незначними. Наприклад, невелика невдача або зауваження можуть викликати сильне переживання або навіть відчуття безвиході. Якщо такі стани повторюються часто, вони можуть накопичуватися і переходити у стійке відчуття тривоги [20, с. 40].

Окрему увагу варто звернути на переживання щодо майбутнього. У старшому підлітковому віці з'являються перші серйозні питання: ким бути, яку професію обрати, чи вдасться досягти успіху. Для багатьох підлітків ці питання викликають невпевненість, особливо якщо вони не відчують підтримки або не мають чіткого уявлення про свої можливості. Це може проявлятися у постійному хвилюванні, страху зробити неправильний вибір або не виправдати очікувань. У таких умовах тривожність стає не ситуативною, а більш стійкою [25, с. 160].

Також важливою є потреба у самостійності, яка не завжди супроводжується готовністю до неї. Підліток прагне сам приймати рішення, відстоювати свою думку, але водночас часто сумнівається у власних можливостях. Через це виникає внутрішній конфлікт: з одного боку – бажання бути дорослим, з іншого – страх помилки або невдачі. Такий стан може викликати напруження, невпевненість і уникання відповідальності, що також пов'язано з проявами тривожності [21, с. 320].

Для кращого розуміння зазначених особливостей їх доцільно узагальнити у вигляді таблиці 1.4.

Таблиця 1.4

Прояви психологічних особливостей старшого підліткового віку

Сфера розвитку	Характерні прояви
Емоційна	нестабільність настрою, підвищена чутливість, переживання
Когнітивна	самоаналіз, сумніви, переоцінка власних можливостей
Поведінкова	імпульсивність, замкнутість або демонстративність

Соціальна	залежність від думки однолітків, прагнення до визнання
Особистісна	формування самооцінки, пошук ідентичності

Таким чином, старший підлітковий вік характеризується складним поєднанням внутрішніх змін і зовнішніх впливів. У цей період підліток ще не має достатніх ресурсів для стабільного емоційного реагування, що робить його більш вразливим до стресових ситуацій. Саме тому зазначені особливості створюють основу для виникнення тривожності, яка може проявлятися як у поведінці, так і у внутрішніх переживаннях.

1.4. Чинники виникнення та прояви тривожності у старших підлітків

Тривожність у підлітковому віці не виникає випадково, вона формується під впливом різних чинників, які діють одночасно і взаємопов'язані між собою. У реальному житті підліток щодня стикається з ситуаціями, які потребують адаптації, прийняття рішень і взаємодії з іншими людьми. Як зазначає І. Гаркуша, тривожність формується під впливом як внутрішніх особливостей особистості, так і зовнішніх умов середовища [10, с. 513]. Саме поєднання цих чинників і визначає рівень тривожності.

Одним із ключових чинників є сімейне середовище. Атмосфера в родині, стиль виховання, рівень підтримки та довіри безпосередньо впливають на емоційний стан підлітка. Якщо дитина часто стикається з критикою, нерозумінням або надмірним контролем, у неї може формуватися відчуття небезпеки і невпевненості. Дослідження С. Дмитрієвої показують, що нестача емоційної підтримки в сім'ї є одним із факторів підвищеної тривожності [12, с. 92].

Важливу роль відіграє і навчальне середовище. Підлітки постійно перебувають у ситуації оцінювання, конкуренції та очікувань з боку вчителів і батьків. Це може викликати страх помилки, невпевненість у своїх силах і небажання проявляти активність. І. Каравець підкреслює, що високі навчальні вимоги та страх не виправдати очікування часто стають причиною розвитку шкільної тривожності [16, с. 122].

Ще одним важливим чинником є міжособистісні відносини. У підлітковому віці велике значення має прийняття з боку однолітків, тому будь-які конфлікти, відчуження або булінг можуть суттєво впливати на емоційний стан. Ж. Сидоренко зазначає, що соціальна ізоляція або негативний досвід спілкування можуть призводити до формування стійкої тривожності [38, с. 61].

Не можна ігнорувати і вплив сучасного інформаційного середовища. Підлітки активно користуються соціальними мережами, де постійно порівнюють себе з іншими, що може викликати невдоволення собою та відчуття меншовартості. О. Ніколенко підкреслює, що надмірне перебування в цифровому просторі підсилює тривожні переживання та емоційну напругу [31, с. 70].

Окрім зовнішніх чинників, важливе значення мають і внутрішні особливості підлітка. До них належать тип темпераменту, рівень самооцінки, особливості мислення та здатність до саморегуляції. Як зазначають Л. Матохнюк та О. Шпортун, низька самооцінка і схильність до самокритики значно підвищують ризик розвитку тривожності [25, с. 159].

Окрему увагу варто звернути на роль сімейного середовища у формуванні тривожності. Саме в сім'ї підліток отримує перший досвід ставлення до труднощів і помилок. Якщо дорослі надмірно контролюють, часто критикують або висувають завищені вимоги, у підлітка поступово формується відчуття, що будь-яка помилка є небезпечною. У таких умовах тривожність може закріплюватися як постійний фон, навіть поза конкретними ситуаціями. Водночас підтримка, спокійне ставлення до невдач і прийняття дитини значно знижують рівень внутрішнього напруження [14, с. 112].

Ще одним важливим чинником є інформаційне навантаження та сучасне середовище, у якому живе підліток. Постійний потік інформації, соціальні мережі, порівняння себе з іншими можуть підсилювати відчуття невідповідності та тривоги. Підлітки часто бачать лише “успішну” сторону життя інших і починають сумніватися у власних досягненнях. Це створює додатковий тиск і може формувати постійне внутрішнє напруження, навіть без реальних підстав для переживань [18, с. 76].

Також варто враховувати вплив навчального перевантаження. Велика кількість завдань, високі вимоги та обмежений час на відпочинок призводять до того, що підліток постійно перебуває у стані напруження. Якщо при цьому він не відчуває підтримки або не встигає справлятися із завданнями, з'являється страх не впоратися. З часом це може переходити у стійке відчуття тривоги, яке виникає вже не тільки під час навчання, а й у повсякденному житті [22, с. 54].

Не менш важливим є і індивідуальний досвід підлітка, зокрема попередні невдачі або негативні ситуації. Якщо підліток уже мав досвід помилок, які супроводжувалися осудом або покаранням, він може почати очікувати подібного розвитку подій і в майбутньому. У такому випадку навіть нейтральні ситуації сприймаються як потенційно загрозливі. Це пояснює, чому тривожність іноді виникає “на випередження”, ще до того, як щось сталося [19, с. 138].

Тривожність у підлітків проявляється по-різному і може охоплювати як внутрішній стан, так і поведінку. Часто ці прояви не завжди помітні одразу, але вони поступово впливають на життя підлітка, його навчання та спілкування. Для кращого розуміння проявів тривожності розглянемо таблицю 1.5..

Таблиця 1.5

Чинники та прояви тривожності у старших підлітків

Чинники	Прояви тривожності
Сімейні (критика, контроль, відсутність підтримки)	невпевненість, страх зробити помилку
Навчальні (оцінювання, навантаження)	страх відповідати, уникання завдань
Соціальні (спілкування з однолітками)	замкнутість або агресивність
Інформаційні (соціальні мережі)	порівняння себе з іншими, незадоволеність
Особистісні (самооцінка, темперамент)	внутрішнє напруження, постійні переживання

Окрім чинників і проявів, важливо розуміти, що тривожність у підлітків може мати різний рівень вираженості. Не вся тривожність є негативною, у певній мірі

вона є нормальною реакцією на складні або відповідальні ситуації. Проте залежно від інтенсивності переживань вона може або допомагати, або, навпаки, заважати діяльності підлітка.

Умовно можна виділити три основні рівні тривожності: низький, середній і високий. Низький рівень тривожності зазвичай характеризується спокійним ставленням до більшості ситуацій. Такий підліток не схильний сильно переживати через труднощі, легше переносить невдачі, швидше відновлюється після стресу. Він може впевнено відповідати на уроках, не боїться помилитися, більш відкритий у спілкуванні. Водночас надто низький рівень тривожності іноді може означати недостатню відповідальність або байдужість до результатів своєї діяльності.

Середній рівень тривожності вважається найбільш оптимальним. У цьому випадку підліток відчуває хвилювання перед важливими подіями, але це не заважає йому діяти. Навпаки, певне напруження може навіть допомагати зосередитися, підготуватися краще, бути уважнішим. Такий підліток може переживати перед контрольною чи відповіддю, але здатний впоратися зі своїм станом і виконати завдання.

Високий рівень тривожності проявляється у постійному внутрішньому напруженні, страху помилки, невпевненості у собі. У цьому випадку навіть звичайні ситуації можуть сприйматися як загрозливі. Підліток може уникати відповідей, боятися висловлювати свою думку, сильно хвилюватися перед будь-якою перевіркою знань. Часто це супроводжується фізичними проявами: тремтінням, пітливістю, болем у животі, головним болем. З часом це може призводити до зниження успішності, замкнутості та труднощів у спілкуванні.

Важливо зазначити, що рівень тривожності може змінюватися залежно від ситуації. Наприклад, підліток може почуватися впевнено у спілкуванні з друзями, але сильно хвилюватися під час виступів або оцінювання. Саме тому при дослідженні тривожності важливо враховувати не лише загальний рівень, а й конкретні ситуації, у яких вона проявляється. (Таблиця 1.6.)

Таблиця 1.6

Рівні тривожності та їх характеристика

Рівень тривожності	Загальна характеристика	Типові прояви у підлітків
Низький	Спокійне ставлення до ситуацій, незначне хвилювання	впевненість, відкритість, відсутність страху помилки
Середній	Помірне хвилювання, яке не заважає діяльності	зосередженість, відповідальність, контроль емоцій
Високий	Постійне напруження, страх, невпевненість	уникання, страх оцінювання, тілесні реакції, замкнутість

Таким чином, тривожність у старших підлітків формується під впливом комплексу чинників, які взаємодіють між собою. Вона може проявлятися як на емоційному рівні, так і в поведінці, впливаючи на навчання, спілкування та загальний психологічний стан. Розуміння цих чинників і проявів є важливим для подальшого дослідження тривожності та розробки ефективних способів її зниження.

У першому розділі було розглянуто теоретичні основи дослідження тривожності у старших підлітків. Під час аналізу наукової літератури стало зрозуміло, що тривожність є складним психологічним явищем, яке не можна пояснити однозначно. Вона поєднує в собі емоційні переживання, особливості мислення та поведінки, і може проявлятися як у вигляді тимчасового стану, так і як стійка риса особистості.

У роботі було уточнено відмінність між поняттями «тривога» і «тривожність». Якщо тривога виникає у конкретній ситуації і має тимчасовий характер, то тривожність є більш глибокою і стабільною характеристикою, яка впливає на те, як людина реагує на різні життєві обставини. Також було встановлено, що тривожність може виконувати як позитивну, так і негативну роль: з одного боку, вона може стимулювати активність, а з іншого – у разі високого рівня порушувати діяльність і викликати внутрішню напругу.

Аналіз різних теоретичних підходів показав, що кожен із них по-своєму пояснює природу тривожності. Психоаналітичний підхід пов'язує її з внутрішніми конфліктами, біхевіористичний – з набутими реакціями на негативний досвід, а когнітивний – з особливостями мислення і сприйняття ситуацій. У сучасній психології ці підходи не розглядаються окремо, а поєднуються, що дозволяє більш повно зрозуміти причини виникнення тривожності.

Окрему увагу було приділено психологічним особливостям старшого підліткового віку. З'ясовано, що цей період характеризується нестійкою самооцінкою, підвищеною емоційністю, прагненням до самостійності та залежністю від думки однолітків. Усі ці особливості створюють умови, за яких підліток стає більш вразливим до переживань і внутрішньої напруги.

Також було визначено основні чинники, які впливають на формування тривожності. До них належать сімейні умови, навчальне середовище, міжособистісні відносини, вплив соціальних мереж, а також індивідуальні особливості підлітка. Важливо, що ці чинники не діють окремо, а взаємодіють між собою, посилюючи або, навпаки, зменшуючи рівень тривожності.

У результаті проведеного теоретичного аналізу можна зробити висновок, що тривожність у старшому підлітковому віці є закономірним, але водночас складним явищем, яке потребує уважного вивчення. Саме розуміння її причин, особливостей і проявів дає можливість перейти до емпіричного дослідження та пошуку ефективних шляхів її зниження.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація, методи та методики дослідження тривожності у старших підлітків.

Емпіричне дослідження було спрямоване на вивчення психологічних особливостей прояву тривожності у старших підлітків. Після теоретичного аналізу стало зрозуміло, що тривожність у цьому віці не можна оцінювати лише за одним показником, тому для дослідження було обрано кілька методик. Такий підхід дав можливість розглянути тривожність ширше: як ситуативний стан, як особистісну властивість, як шкільну тривожність і як сукупність тривожних симптомів.

Дослідження проводилося на базі Тернопільської загальноосвітньої школи I-III ступенів №23. Саме освітнє середовище є важливим для вивчення тривожності підлітків, оскільки значна частина їхнього життя пов'язана з навчанням, оцінюванням, спілкуванням з однолітками та взаємодією з педагогами. У школі тривожність може проявлятися досить помітно: у страху відповідати, хвилюванні перед контрольними роботами, напруженні під час спілкування, униканні складних завдань або зниженій упевненості у власних силах.

Базою дослідження виступив заклад загальної середньої освіти, у якому навчаються учні старшого підліткового віку. Дослідження проводилося у звичних для учнів умовах, без створення додаткової напруги чи ситуації спеціального контролю. Це було важливо, оскільки сама процедура тестування могла впливати на рівень хвилювання підлітків. Тому перед початком роботи учням було пояснено, що дослідження не є перевіркою знань, не впливає на оцінки і проводиться лише з навчально-дослідницькою метою.

Вибір саме закладу загальної середньої освіти, як бази дослідження є обґрунтованим, оскільки школа виступає одним із провідних середовищ розвитку

підлітка. Тут формуються соціальні зв'язки, навички спілкування, ставлення до себе, досвід успіху або невдачі. Саме тому шкільне середовище дає можливість побачити, як тривожність проявляється не лише як внутрішній стан, а і як частина поведінки підлітка у навчальній та соціальній ситуації.

У дослідженні взяли участь 60 учнів старшого підліткового віку, які навчаються у Тернопільській загальноосвітній школі I-III ступенів №23. Вибірка була сформована з учнів, які погодилися взяти участь у дослідженні. Кількість учасників є достатньою для первинного емпіричного аналізу, оскільки дозволяє порівняти індивідуальні результати, визначити загальні тенденції та побачити, які прояви тривожності є більш вираженими у досліджуваній групі.

Під час організації дослідження враховувалися етичні вимоги до роботи з підлітками. Учасникам було повідомлено, що їхні відповіді є конфіденційними, а результати будуть використані лише в узагальненому вигляді. Такий підхід був важливим для того, щоб підлітки відповідали щиро і не намагалися «виглядати краще». Оскільки тема тривожності є досить особистою, особливу увагу було приділено доброзичливій атмосфері та відсутності тиску.

Для проведення емпіричного дослідження було використано такі методики: методика «Оцінка реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна, методика тривожності Дж. Тейлора, тест шкільної тривожності Філіпса та шкала тривоги А. Бека. Саме ці методики зазначені у структурі дослідження як основний психодіагностичний інструментарій для вивчення тривожності у старших підлітків. У попередній курсовій роботі також було передбачено використання психодіагностичної карти дослідження, де окремо виділялися показники тривожності та відповідні методики їх оцінювання.

Методика «Оцінка реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна використовувалася для визначення двох видів тривожності: реактивної та особистісної. Реактивна тривожність показує, наскільки сильно людина хвилюється у конкретний момент або в конкретній ситуації. Особистісна тривожність відображає більш стійку схильність людини переживати занепокоєння у різних життєвих обставинах. Методика складається з двох частин: перша частина

спрямована на оцінку актуального стану, друга – на визначення звичного для людини рівня тривожності. Для цього учаснику пропонуються твердження, які він оцінює відповідно до власного стану. (Додаток А)

Ця методика була важливою для дослідження, оскільки дозволила розділити тимчасове хвилювання і більш стійку тривожність. Наприклад, підліток може хвилюватися саме під час тестування, але загалом не бути тривожним у повсякденному житті. А може бути навпаки: зовні виглядати спокійним, але мати високий рівень особистісної тривожності. Саме тому методика Спілбергера – Ханіна дала можливість точніше побачити внутрішню різницю між ситуативним станом і стабільною особистісною особливістю. Посилання на цю методику подано у списку використаних джерел роботи .

Методика тривожності Дж. Тейлора була використана для визначення загального рівня тривожності. Вона дає змогу оцінити, наскільки людині властиві тривожні переживання, внутрішня напруга, невпевненість, схильність до хвилювання та очікування можливих труднощів. Методика складається з переліку тверджень, на які досліджуваній відповідає відповідно до того, чи характерні вони для нього. Отримані відповіді дозволяють визначити загальний рівень тривожності та зробити висновок про те, наскільки вона виражена у підлітка. (Додаток Б)

Ця методика є доречною саме для дослідження старших підлітків, оскільки в цьому віці тривожність часто проявляється не лише у конкретних ситуаціях, а й у загальному ставленні до себе, навчання, майбутнього та спілкування. Підліток може часто сумніватися у собі, хвилюватися через дрібниці, боятися критики або невдачі. Методика Тейлора допомагає виявити такі прояви у більш узагальненому вигляді. Вона також зазначена серед методик, рекомендованих для дослідження тривожності у поданому переліку джерел .

Тест шкільної тривожності Філіпса був застосований для вивчення саме тих проявів тривожності, які пов'язані зі шкільним середовищем. Для підлітків школа є не лише місцем навчання, але й простором постійного оцінювання, порівняння, спілкування та соціального самоствердження. Тому шкільна тривожність може проявлятися у страху відповідати біля дошки, хвилюванні перед контрольними

роботами, переживанні через оцінки, страху не виправдати очікування вчителів або батьків.(Додаток В)

Методика Філіпса дозволяє побачити, які саме шкільні ситуації викликають у підлітків найбільше напруження. Вона є важливою для цього дослідження, оскільки загальний рівень тривожності не завжди пояснює, де саме виникає проблема. Один підліток може хвилюватися переважно через оцінювання, інший – через стосунки з однокласниками, ще інший – через страх помилитися перед учителем. Саме тому тест Філіпса допомагає зробити аналіз більш конкретним і наближеним до реального шкільного життя. Посилання на тест шкільної тривожності Філіпса міститься у списку джерел роботи .

Методика тривоги А. Бека використовувалася для визначення вираженості тривожних симптомів. Вона спрямована на оцінку не лише психологічного переживання тривоги, а й тілесних проявів, які можуть її супроводжувати. До таких проявів належать прискорене серцебиття, тремтіння, відчуття жару, напруження, труднощі з диханням, страх втрати контролю, відчуття небезпеки. Для підліткового віку це особливо важливо, бо тривожність часто проявляється через самопочуття, навіть якщо сам підліток не завжди може пояснити причину свого стану.(Додаток Г)

Шкала Бека дала змогу оцінити інтенсивність тривоги через конкретні симптоми. Це допомогло доповнити результати інших методик, адже іноді учень може не усвідомлювати свою тривожність як психологічну проблему, але при цьому відчувати її тілесно. Наприклад, перед відповіддю або важливою подією у нього може з'являтися біль у животі, тремтіння, слабкість або сильне серцебиття. У списку джерел роботи методика Бека подана як окремий діагностичний інструмент для оцінки тривоги .

Для зручності узагальнення використаного діагностичного інструментарію подано психодіагностичну карту дослідження.(Таблиця 2.1.)

Таблиця 2.1

Психодіагностична карта дослідження тривожності у старших підлітків

Показник, що досліджувався	Методика	Що дозволяє визначити
Реактивна та особистісна тривожність	Методика Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна	Дає змогу розмежувати тимчасове хвилювання і стійку схильність до тривожних переживань
Загальний рівень тривожності	Методика тривожності Дж. Тейлора	Дозволяє визначити загальну вираженість тривожності як особистісної характеристики
Шкільна тривожність	Тест шкільної тривожності Філіпса	Виявляє тривожність, пов'язану з навчанням, оцінюванням і шкільною взаємодією
Вираженість тривожних симптомів	Методика тривоги А. Бека	Дозволяє оцінити інтенсивність психологічних і тілесних проявів тривоги

Емпіричне дослідження проводилося поетапно. Такий підхід дав можливість не просто зібрати відповіді учнів, а послідовно організувати всю роботу: від підготовки методик до обробки результатів і формулювання висновків. У методичних рекомендаціях наголошується, що емпірична частина має передбачати впорядкування, узагальнення та наочне представлення отриманих даних, а також використання описової статистики для кращого розуміння результатів.

Етап 1. Підготовчий. На цьому етапі було уточнено мету емпіричного дослідження, визначено вибірку, підібрано психодіагностичні методики та підготовлено бланки для опитування. Також було продумано порядок проведення дослідження, щоб учні не перевтомлювалися і могли уважно відповідати на запитання. Особлива увага приділялася тому, щоб інструкції до методик були зрозумілими для підлітків.

Етап 2. Організаційний. На цьому етапі було проведено попереднє ознайомлення учасників із метою дослідження. Підліткам пояснювалося, що участь не передбачає оцінювання їхніх знань або поведінки. Було наголошено, що правильних чи неправильних відповідей немає, а важливо відповідати чесно. Це дозволило зменшити напруження і створити більш довірливу атмосферу.

Етап 3. Діагностичний. Під час цього етапу учні виконували запропоновані методики. Дослідження проводилося у спокійних умовах, без поспіху. Кожна методика мала свою інструкцію, яку було пояснено перед початком роботи. Якщо в учнів виникали запитання щодо технічного виконання завдання, вони могли їх уточнити, але зміст відповідей не обговорювався, щоб не впливати на результати.

Етап 4. Обробка результатів. На цьому етапі було підраховано бали за кожною методикою відповідно до ключів. Результати кожного учасника були внесені до загальної таблиці, що дало можливість порівняти показники за різними методиками. Далі було визначено рівні тривожності, проаналізовано частоту проявів низького, середнього та високого рівнів, а також підготовлено матеріал для таблиць і рисунків.

Етап 5. Інтерпретаційний. На цьому етапі результати були проаналізовані з психологічної точки зору. Важливо було не просто назвати кількість балів, а пояснити, що вони означають для розуміння стану підлітків. Особлива увага приділялася тому, які види тривожності виявилися більш вираженими: ситуативна, особистісна, шкільна чи симптоматична.

Етап 6. Узагальнюючий. На завершальному етапі було сформульовано висновки щодо особливостей прояву тривожності у досліджуваній вибірці. На основі отриманих результатів надалі можуть бути розроблені практичні рекомендації для зниження рівня тривожності у старших підлітків. Це відповідає загальній логіці кваліфікаційної роботи, де емпіричні результати мають бути не лише описані, а й використані для практичних висновків і рекомендацій.

Отже, організація емпіричного дослідження передбачала послідовну роботу з вибіркою старших підлітків, використання кількох психодіагностичних методик та поетапну обробку отриманих результатів. Такий підхід дозволив дослідити

тривожність комплексно, не обмежуючись одним показником, а враховуючи різні сторони її прояву у підлітковому віці.

2.2 Аналіз результатів діагностики рівня тривожності у старших підлітків

Після проведення теоретичного аналізу та організації дослідження було отримано конкретні результати, які дозволяють краще зрозуміти, як саме проявляється тривожність у старших підлітків. На цьому етапі вже можна не лише говорити загально про тривожність, а побачити реальну картину: наскільки вона виражена, у яких формах проявляється і в яких ситуаціях виникає найчастіше.

Для цього було використано кілька методик, кожна з яких дає трохи інший погляд на проблему. Одні дозволяють оцінити загальний рівень тривожності, інші – відрізнити ситуативне хвилювання від більш стійкої тривожності, ще інші – показують, як тривога пов'язана зі шкільним середовищем або як вона проявляється через фізичний стан.

Отримані результати подано у вигляді таблиць, щоб можна було побачити як індивідуальні показники кожного підлітка, так і загальні тенденції по всій групі. Далі результати будуть розглянуті по кожній методиці окремо з поясненням того, що саме вони означають.

Методика 1. Оцінка реактивної та особистісної тривожності (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін)

На початку емпіричного дослідження було використано методику Спілбергера – Ханіна. Вона дала можливість окремо подивитися на два важливі аспекти: як підлітки почуваються «тут і зараз» (реактивна тривожність) і який у них загальний, більш стійкий рівень тривожності (особистісна).

Це важливо, тому що інколи підліток може сильно хвилюватися саме в момент тестування, але в повсякденному житті бути відносно спокійним. А буває навпаки – зовні виглядає врівноваженим, але всередині постійно переживає.

Індивідуальні результати дослідження подані у додатку Д. Узагальнені результати зп цією методикою подані в таблиці 2.2 та 2.3., а також на рисунках 2.1. і 2.2.

Таблиця 2.2

Загальні результати за шкалою реактивна тривожність

Рівень	Кількість	%
Низький	12	20%
Середній	29	49%
Високий	19	31%

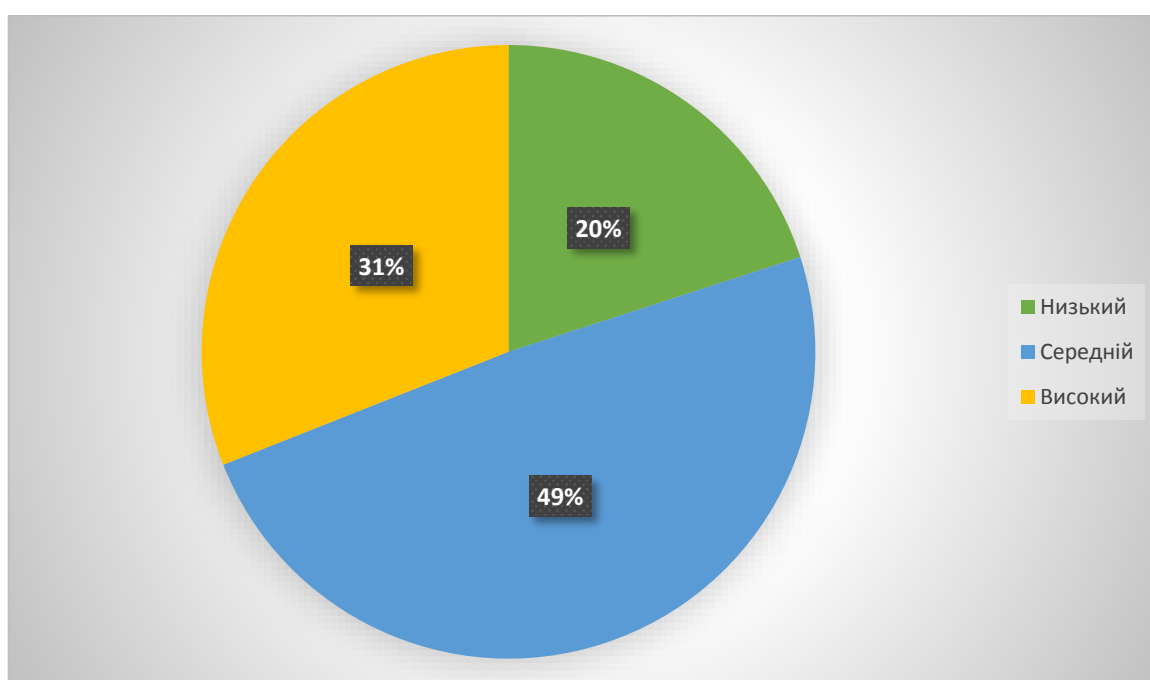


Рис.2.1. Результати за шкалою реактивна тривожність

Згідно даних на рисунку 2.1, ми спостерігаємо, що в учнів старшого підліткового віку спостерігається середній рівень реактивної тривожності. Так, середній рівень реактивної тривожності зафіксовано у 49% учнів. Високий рівень спостерігається у 31% учнів. Низький рівень можемо спостерігати у 20% учнів.

Таблиця 2.3.

Загальні результати за шкалою особистісна тривожність

Рівень	Кількість	%
--------	-----------	---

Низький	2	3%
Середній	31	51%
Високий	27	46%

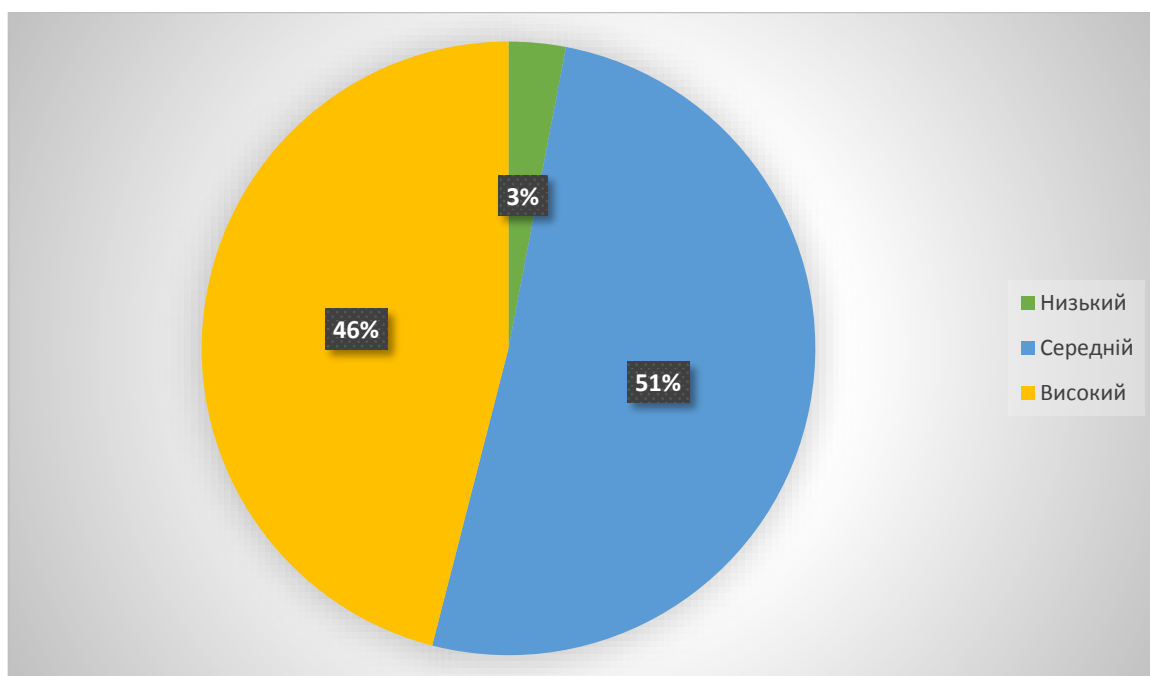


Рис.2.2. результати за шкалою особистісна тривожність

Згідно даних на рисунку 2.2. ми спостерігаємо, що в учнів старшого підліткового віку середній рівень особистісної тривожності. Середнього рівня особистісної тривожності зафіксовано у 51% учнів. Особистісну тривожність високого рівня зафіксовано у 46% учнів. А низький рівень спостерігається у 3% учнів.

Отримані результати показують досить цікаву картину. Якщо подивитися на реактивну тривожність, то найбільша частина підлітків має середній рівень. Це означає, що більшість із них хвилюється у певних ситуаціях, але це хвилювання не є критичним і не заважає повністю діяти. Такий рівень можна вважати відносно нормальним для підліткового віку.

Водночас звертає на себе увагу досить високий відсоток підлітків із високою реактивною тривожністю. Це говорить про те, що значна частина учнів сильно

переживає саме в момент виконання завдань або в ситуації оцінювання. Ймовірно, для них характерний страх помилки або страх негативної оцінки.

Що стосується особистісної тривожності, то тут ситуація виглядає більш напруженою. Майже половина підлітків має високий рівень. Це означає, що тривожність у них не є випадковою, а виступає більш стійкою особливістю. Такі підлітки можуть часто хвилюватися навіть без очевидної причини, очікувати негативних результатів і сумніватися у собі.

Цікавим є те, що низький рівень особистісної тривожності зустрічається дуже рідко. Це підтверджує, що для підліткового віку загалом характерна певна внутрішня напруга, навіть якщо вона не завжди проявляється зовні.

Якщо порівнювати обидва показники, можна побачити, що у багатьох підлітків високий рівень особистісної тривожності поєднується з високою реактивною. Це означає, що вони не лише загалом тривожні, але й гостро реагують на конкретні ситуації. Саме така група потребує найбільшої уваги з боку психолога.

У цілому результати цієї методики показують, що проблема тривожності у старших підлітків дійсно є актуальною. Більшість із них у тій чи іншій мірі переживає напруження, а значна частина – має вже сформовану схильність до тривожних реакцій.

Методика 2. Визначення рівня тривожності (за Дж. Тейлором)

Для більш повного розуміння тривожності у підлітків було використано методику Дж. Тейлора. Якщо попередня методика дозволила розділити ситуативну і особистісну тривожність, то ця дає більш узагальнений показник – наскільки загалом підліток схильний до хвилювання, напруження, сумнівів у собі.

Ця методика добре «ловить» саме внутрішній стан: коли підліток може не показувати тривогу зовні, але всередині постійно переживає, прокручує думки, хвилюється за майбутнє або боїться зробити помилку. Індивідуальні результати подано в додатку Е. Загальні результати дослідження по цій методиці можна розглянути в таблиці 2.4. та на рисунку 2.3.

Таблиця 2.4

Загальні результати за методикою визначення рівня тривожності (за Дж. Тейлором)

Рівень	Кількість	%
Низький	2	3%
Середній	26	43%
Підвищений	19	31%
Високий	13	23%

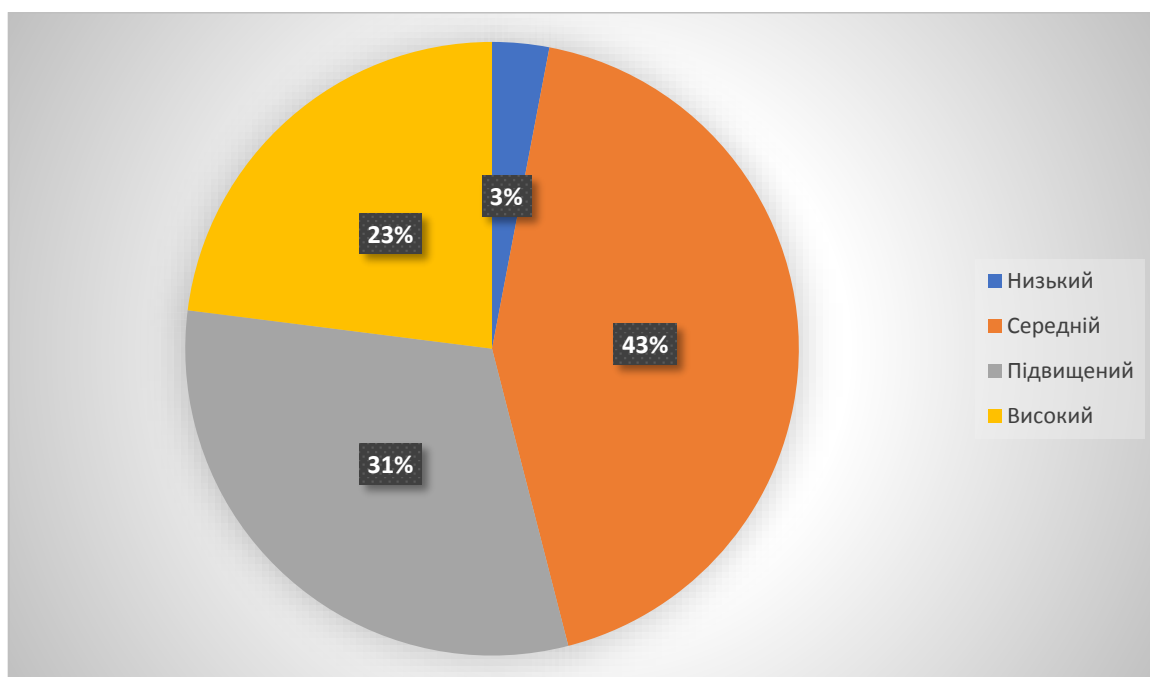


Рис.2.3. Результати за методикою визначення рівня тривожності (за Дж. Тейлором)

Отже, згідно даних на рисунку 2.3. ми спостерігаємо, що в учнів старшого підліткового віку спостерігається переважно підвищений та середній рівні тривожності. Так, високий рівень тривожності виявлено у 23% учнів; підвищений рівень тривожності фіксується у 31% учнів; середній рівень фіксується у 43% учнів; низький рівень виявлено у 3% учнів.

Отримані результати показують, що у більшості підлітків рівень тривожності знаходиться в межах середнього або підвищеного. Це означає, що тривожність для

них є досить звичним станом, який виникає у різних ситуаціях і супроводжує повсякденне життя.

Найбільшу групу становлять підлітки із середнім рівнем тривожності. Вони здатні контролювати свої переживання, але все ж часто хвилюються, особливо у важливих або незнайомих ситуаціях. Такий рівень не є критичним, але може впливати на впевненість у собі та поведінку.

Водночас звертає на себе увагу значна кількість підлітків із підвищеним і високим рівнем тривожності. У цих випадках тривожність вже не просто реакція на ситуацію, а більш стійкий стан. Такі учні можуть часто переживати без явної причини, сумніватися у своїх можливостях, боятися невдач або критики. Це може проявлятися у нерішучості, униканні складних завдань або зниженій активності.

Низький рівень тривожності зустрічається лише в одному випадку. Це ще раз підтверджує, що для підліткового віку характерна певна напруженість і внутрішні переживання, навіть якщо вони не завжди помітні.

Якщо порівнювати результати з попередньою методикою, можна побачити схожу тенденцію: значна частина підлітків має підвищений рівень тривожності. Це свідчить про те, що тривожність у них є не лише ситуативною, а й більш загальною особливістю.

У цілому результати методики Тейлора підтверджують, що тривожність є поширеним явищем серед старших підлітків і потребує уваги, особливо у тих випадках, де вона має підвищений або високий рівень.

Методика 3. Тест шкільної тривожності (за Філіпсом)

Для більш глибокого розуміння того, як саме проявляється тривожність у шкільному середовищі, було використано тест Філіпса. Ця методика дозволяє не просто визначити рівень тривожності, а побачити, у яких саме ситуаціях вона виникає: під час оцінювання, у спілкуванні, при виконанні завдань чи через страх помилки.

Це важливо, тому що підліток може в цілому бути не дуже тривожним, але сильно переживати саме в школі. І навпаки – може бути внутрішньо напруженим, але не проявляти цього у навчальній діяльності. Індивідуальні результати подані в

додатку Є. Загальні результати за цією методикою можна розглянути в таблиці 2.5. та на рисунку 2.4.

Таблиця 2.5.

Результати дослідження за тестом Філіпса

Рівень	Кількість	%
Низький	2	3%
Середній	26	43%
Підвищений	17	29%
Високий	15	25%

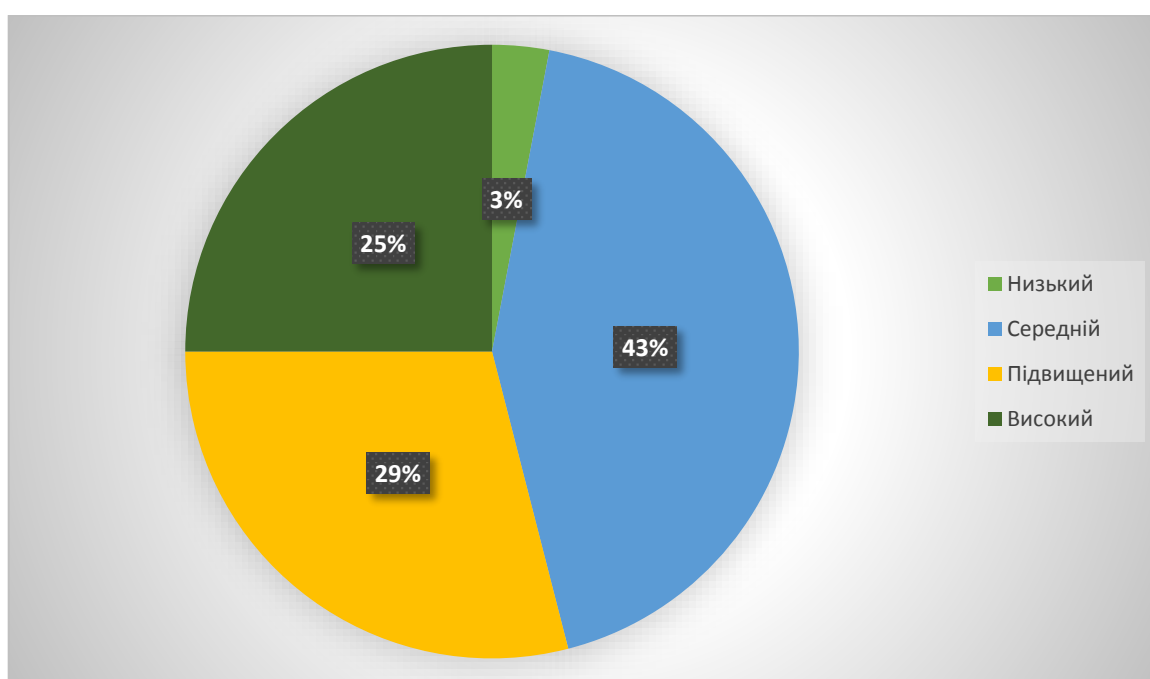


Рис.2.4. Результати дослідження за тестом Філіпса

Отже, згідно даних на рисунку 2.4. ми спостерігаємо, що в учнів старшого підліткового віку спостерігається середній рівень шкільної тривожності. Так, високий рівень шкільної тривожності зафіксовано у 25% учнів; підвищений рівень фіксується у 29% учнів; середній рівень демонструє 43% учнів; низький рівень фіксується у 3% учнів.

Результати тесту Філіпса показують, що для більшості підлітків школа дійсно є середовищем, де виникає напруження. Найбільша частина має середній рівень

шкільної тривожності. Це означає, що хвилювання у навчальних ситуаціях для них є звичним, але не критичним.

Разом з тим досить велика частина підлітків демонструє підвищений і високий рівень тривожності. Це вже свідчить про те, що школа для них пов'язана з постійним напруженням. Найчастіше це може проявлятися у страху відповідати, переживанні через оцінки, небажанні виступати перед класом або хвилюванні перед контрольними роботами.

Особливо важливо звернути увагу на тих підлітків, у яких рівень тривожності високий. Для них навіть звичайні навчальні ситуації можуть сприйматися як складні або загрозливі. У результаті це може призводити до уникання активності, зниження успішності та втрати впевненості у собі.

Низький рівень тривожності зустрічається дуже рідко. Це ще раз підтверджує, що шкільне середовище для більшості підлітків є емоційно значущим і викликає певне хвилювання.

Якщо порівнювати ці результати з попередніми методиками, можна побачити схожу тенденцію: тривожність у підлітків проявляється не лише як загальний стан, а й дуже чітко пов'язана зі шкільними ситуаціями. Це означає, що навчальна діяльність є одним із головних факторів, який впливає на емоційний стан підлітків.

Методика 4. Шкала тривоги А. Бека

Для завершення дослідження було використано шкалу тривоги А. Бека. Вона відрізняється від попередніх тим, що дозволяє побачити не лише психологічне хвилювання, а й те, як тривога проявляється через фізичний стан підлітка.

Це важливо, тому що підлітки не завжди можуть чітко пояснити свої переживання словами. Часто вони відчують тривогу через тіло: напруження, серцебиття, слабкість, втому або навіть біль. Саме ця методика допомагає побачити таку «приховану» тривожність. У додатку Ж подано індивідуальні результати дослідження. У таблиці 2.6. та на рисунку 2.5. – загальні результати дослідження за цією методикою.

Таблиця 2.6

Загальні результати за шкалою тривоги Бека

Рівень	Кількість	%
Мінімальний	10	17%
Легкий	17	29%
Помірний	19	31%
Високий	14	23%

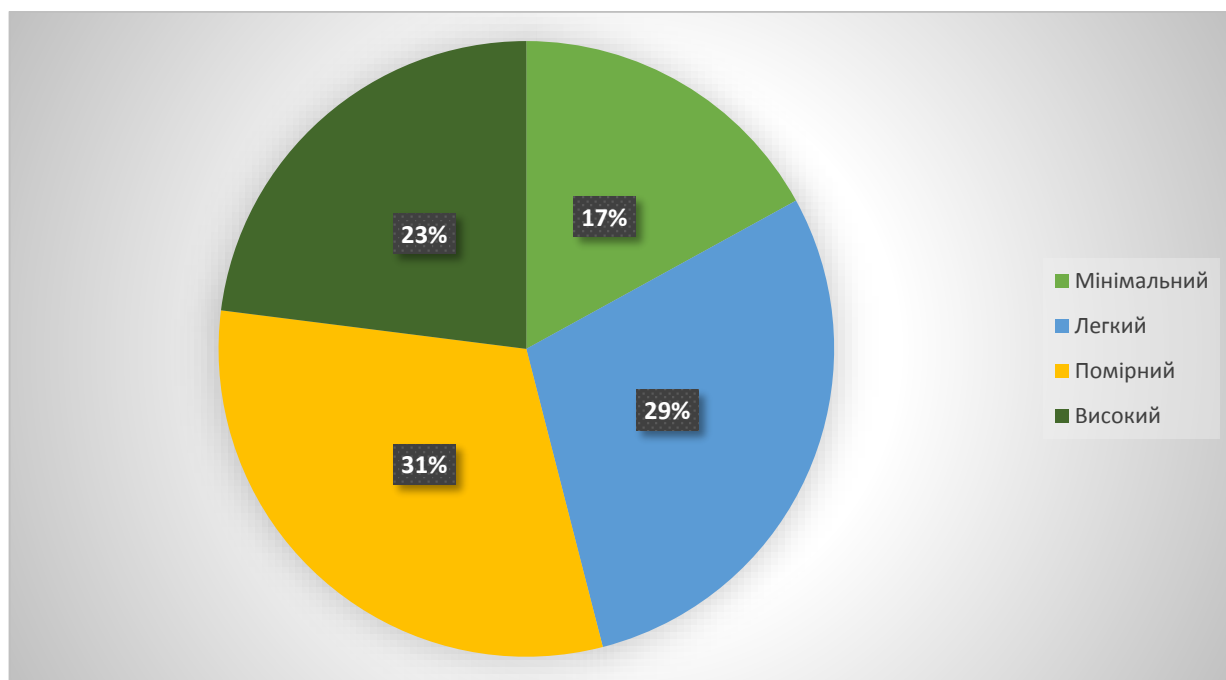


Рис.2.5. Загальні результати за шкалою тривоги Бека

Отже, згідно даних на рисунку 2.5. ми спостерігаємо, що в учнів старшого підліткового віку спостерігається помірний рівень тривожності. Так, помірний рівень тривожності зафіксовано у 31% учнів. Дана категорія вказала, що їх здебільшого турбує: неможливість розслабитись, прискорене серцебиття, труднощі з диханням. Високий рівень тривожності виявлено у 23% учнів. Таких учнів в середньому турбує: страх, що станеться найгірше, неможливість розслабитись, дратівливість, страх втрати контролю. Легкий рівень тривожності фіксується у 29% учнів. Таких учнів в середньому злегка турбує: неможливість розслабитись, дратівливість, прискорене серцебиття. Мінімальний рівень тривожності спостерігається у 17% учнів. Дана категорія вказала, що в середньому їх злегка турбує неможливість розслабитись.

Результати шкали Бека показують, що тривожність у підлітків досить часто проявляється не лише як переживання, а й через фізичний стан. Найбільшу групу становлять підлітки з помірним рівнем тривоги. Це означає, що вони відчують напруження, але воно ще не є критичним і не повністю порушує їхню діяльність.

Разом з тим звертає на себе увагу досить велика частина підлітків із високим рівнем тривоги. У цих випадках тривога вже має яскраво виражений характер і часто супроводжується фізичними симптомами. Такі підлітки можуть відчувати сильне хвилювання навіть без очевидної причини, а їхній стан може впливати на самопочуття, сон і загальну активність.

Легкий рівень тривоги також зустрічається досить часто. У цьому випадку підлітки періодично відчують напруження, але здатні його контролювати. Це можна вважати нормальним для підліткового віку, коли багато ситуацій є новими і викликають певні переживання.

Мінімальний рівень тривоги спостерігається у меншості учнів. Це означає, що повністю спокійний емоційний стан для підлітків не є типовим. Більшість із них у тій чи іншій мірі відчуває напруження.

Якщо порівняти результати цієї методики з попередніми, можна побачити важливу деталь: навіть ті підлітки, які не завжди показують високий рівень тривожності у тестах, можуть відчувати її через фізичні симптоми. Це підтверджує, що тривожність у підлітковому віці має комплексний характер і проявляється на різних рівнях – психологічному і фізичному.

У цілому результати шкали Бека доповнюють загальну картину дослідження і показують, що проблема тривожності у старших підлітків є досить поширеною і багатогранною.

Проведене емпіричне дослідження дало можливість побачити, як тривожність проявляється у старших підлітків не в теорії, а на практиці. Результати показали, що більшість учнів у тій чи іншій мірі відчуває хвилювання і внутрішню напругу. У когось це проявляється лише в окремих ситуаціях, а у когось має більш стійкий характер.

Найчастіше спостерігається середній рівень тривожності. Це означає, що підлітки хвилюються, але все ж можуть справлятися із завданнями і не повністю втрачають контроль над ситуацією. Водночас досить велика частина має підвищений або високий рівень тривожності, що вже впливає на їхню поведінку, навчання і впевненість у собі.

Окремо варто відзначити, що тривожність проявляється по-різному. У одних вона більше пов'язана зі школою – оцінюванням, відповідями, спілкуванням. У інших – із внутрішніми переживаннями і сумнівами. Є й ті випадки, коли тривога проявляється через фізичний стан: напруження, втому, неприємні відчуття в тілі.

У цілому можна сказати, що тривожність у підлітковому віці є досить поширеним явищем. Вона не завжди є проблемою сама по собі, але при високому рівні може заважати нормальному розвитку і самопочуттю. Саме тому важливо не залишати такі стани без уваги і працювати над їх зменшенням.

Отримані результати підтверджують, що тема дослідження є дійсно актуальною і потребує подальшої роботи вже на практичному рівні.

2.3. Типологія та рівні прояву тривожності у досліджуваних

Після обробки результатів усіх методик з'явилася можливість не лише окремо їх проаналізувати, а й побачити більш цілісну картину. Якщо дивитися не на окремі бали, а на поведінку і відповіді підлітків у сукупності, стає зрозуміло, що тривожність проявляється у них по-різному. У когось вона більше пов'язана зі школою, у когось – із внутрішніми переживаннями, а в когось навіть переходить на рівень фізичного самопочуття.

Аналізуючи результати методики Спілбергера – Ханіна, можна помітити, що більшість підлітків обирали відповіді, які відображають стан помірного напруження. Вони не вказують на крайні прояви тривоги, але й не свідчать про повний спокій. Часто це відповіді типу «іноді хвилююсь», «відчуваю напруження», «можу переживати перед важливою ситуацією». Це говорить про те, що для

підлітків характерне хвилювання як нормальна реакція на складні або відповідальні моменти.

Якщо дивитися на реактивну тривожність, то видно, що найбільше хвилювання виникає саме в ситуаціях оцінювання. Підлітки переживають перед відповідями, контрольними роботами, перевітками знань. Це виглядає логічно, адже школа є середовищем постійного оцінювання, і саме тут підліток найбільше боїться помилки.

У частині, що стосується особистісної тривожності, картина трохи інша. Тут частіше зустрічаються відповіді, які вказують на більш глибокі переживання: невпевненість у собі, схильність сумніватися, очікування невдачі. Це вже не просто реакція на ситуацію, а певний внутрішній фон. Такий стан може виникати через те, що підліток ще тільки формує уявлення про себе, часто порівнює себе з іншими і не завжди впевнений у своїх можливостях.

Результати методики Тейлора доповнюють цю картину. Тут добре видно, що багато підлітків обирають твердження, пов'язані з постійним хвилюванням, навіть у звичайних ситуаціях. Наприклад, переживання через майбутнє, занепокоєння через дрібниці, відчуття внутрішньої напруги без чіткої причини. Це означає, що тривожність у них не обмежується конкретними подіями, а стає частиною повсякденного стану.

Особливо показовими є відповіді, пов'язані із самокритикою. Багато підлітків схильні звертати більше уваги на свої помилки, ніж на успіхи. Вони можуть довго переживати навіть через незначні невдачі, прокручувати ситуації у голові, думати, що могли зробити краще. Це поступово формує внутрішню напругу і підсилює тривожність.

Результати тесту Філіпса дають ще більш конкретне розуміння ситуації. Найчастіше підлітки відзначали відповіді, які пов'язані зі страхом оцінювання. Це хвилювання перед відповіддю, страх зробити помилку, переживання через оцінки. Багато хто також відзначав напруження під час перебування у класі, особливо коли потрібно проявляти активність.

Цікаво, що частина відповідей стосується не лише навчання, а й спілкування. Підлітки переживають через те, як їх сприймають інші, бояться виглядати смішно або сказати щось «не так». Це ще раз показує, що у цьому віці дуже важливою є думка однолітків, і вона сильно впливає на емоційний стан.

За шкалою Бека добре видно, що тривожність часто переходить на рівень фізичних відчуттів. Підлітки відзначають напруження, втому, труднощі з розслабленням. Досить часто зустрічаються відповіді про серцебиття, внутрішню тривогу, відчуття слабкості. Це означає, що організм реагує на напруження так само активно, як і психіка.

Важливо те, що не всі підлітки пов'язують ці симптоми з тривожністю. Для них це може виглядати як «просто погане самопочуття». Але насправді це є проявом внутрішнього напруження, яке накопичується.

Якщо об'єднати результати всіх методик, можна виділити кілька основних типів прояву тривожності. (Таблиця 2.7.)

Таблиця 2.7.

Типологія прояву тривожності у старших підлітків

Тип тривожності	Основні прояви	З чим найчастіше пов'язана
Ситуативна	хвилювання перед контрольними, відповідями, виступами	страх оцінювання, відповідальність
Особистісна	постійні сумніви, внутрішня напруга, очікування невдачі	низька або нестійка самооцінка
Соціальна	страх осуду, сором'язливість, переживання у спілкуванні	думка однолітків, бажання бути прийнятим

Шкільна	напруження під час навчання, уникання активності	навчальне навантаження, контроль
Соматична	серцебиття, втома, напруження, фізичний дискомфорт	реакція організму на стрес

Узагальнюючи результати, можна сказати, що тривожність у старших підлітків проявляється не однаково і має кілька форм. У когось вона більше пов'язана зі школою, у когось – із внутрішніми переживаннями, а у когось проявляється навіть через фізичний стан.

Найчастіше підлітки відчують хвилювання у ситуаціях оцінювання і спілкування. Саме там вони найбільше бояться помилки або негативної реакції з боку інших. Це пояснюється тим, що у цьому віці дуже важливими стають оцінка оточення і власне уявлення про себе.

Більшість підлітків має середній рівень тривожності, що є природним для цього віку. Але водночас значна частина демонструє підвищений або високий рівень. У таких випадках тривожність вже не просто супроводжує діяльність, а починає впливати на поведінку, впевненість і навіть самопочуття.

Отримані результати показують, що тривожність формується не через одну причину, а через поєднання кількох факторів: навчання, спілкування, самооцінки і внутрішніх переживань. Саме тому підхід до її зниження має бути комплексним і враховувати всі ці сторони.

2.4 Порівняльний аналіз показників тривожності залежно від індивідуально-психологічних особливостей

Після аналізу загальних результатів виникла потреба глибше розглянути, від чого саме залежить рівень тривожності у підлітків. Важливо було не лише визначити, що тривожність є, а й зрозуміти, чому в одних вона вища, а в інших –

нижча. Саме тому було проведено порівняльний аналіз з урахуванням індивідуально-психологічних особливостей.

Під час дослідження ці особливості визначалися не окремою методикою, а на основі узагальнення відповідей підлітків у різних тестах. Наприклад, за характером відповідей можна було побачити рівень самооцінки (впевненість або сумніви у собі), особливості емоційної реакції (спокій або напруження), а також соціальну спрямованість (відкритість чи замкнутість у спілкуванні).

У результаті всі підлітки були умовно розподілені на три групи:

- підлітки з відносно стабільною самооцінкою і емоційною рівновагою;
- підлітки з нестійкою самооцінкою і підвищеною чутливістю;
- підлітки з вираженою невпевненістю і високою емоційною напругою.

Такий поділ дозволив побачити, як змінюється рівень тривожності залежно від внутрішнього стану підлітка. (Таблиця 2.8.)

Таблиця 2.8

Порівняльні результати тривожності по кожному респонденту

№	Група	Спілбергер (рівень)	Тейлор	Філіпс	Бек
1	стабільна	середній	середній	середній	легкий
2	напружена	високий	високий	високий	високий
3	стабільна	низький	середній	середній	мінімальний
4	нестійка	середній	підвищений	підвищений	помірний
5	нестійка	середній	середній	середній	легкий
6	напружена	високий	високий	високий	високий
7	стабільна	низький	середній	середній	мінімальний
8	нестійка	середній	підвищений	підвищений	помірний
9	нестійка	середній	середній	середній	легкий
10	напружена	високий	високий	високий	високий
11	стабільна	середній	середній	середній	легкий
12	напружена	високий	підвищений	підвищений	помірний
13	нестійка	середній	середній	середній	легкий

14	стабільна	низький	середній	середній	мінімальний
15	нестійка	середній	підвищений	підвищений	помірний
16	напружена	високий	високий	високий	високий
17	нестійка	середній	середній	середній	помірний
18	стабільна	низький	середній	середній	легкий
19	нестійка	середній	підвищений	підвищений	помірний
20	напружена	високий	високий	високий	високий
21	нестійка	середній	середній	середній	легкий
22	стабільна	низький	середній	середній	мінімальний
23	нестійка	середній	підвищений	підвищений	помірний
24	напружена	високий	підвищений	високий	високий
25	нестійка	середній	підвищений	підвищений	помірний
26	стабільна	низький	середній	середній	мінімальний
27	нестійка	середній	підвищений	підвищений	помірний
28	напружена	високий	високий	високий	високий
29	стабільна	середній	середній	середній	легкий
30	напружена	високий	високий	високий	високий
31	нестійка	середній	середній	середній	легкий
32	стабільна	низький	низький	низький	мінімальний
33	нестійка	середній	підвищений	підвищений	помірний
34	напружена	високий	високий	високий	високий
35	нестійка	середній	підвищений	підвищений	помірний
36	нестійка	середній	підвищений	підвищений	помірний
37	стабільна	низький	середній	середній	мінімальний
38	напружена	високий	високий	високий	високий
39	нестійка	середній	середній	середній	легкий
40	стабільна	середній	середній	середній	легкий
41	напружена	високий	підвищений	високий	високий
42	нестійка	середній	підвищений	підвищений	помірний

43	стабільна	низький	середній	середній	мінімальний
44	напружена	високий	високий	високий	високий
45	нестійка	середній	середній	середній	легкий
46	стабільна	середній	середній	середній	легкий
47	нестійка	середній	підвищений	підвищений	помірний
48	напружена	високий	високий	високий	високий
49	стабільна	низький	середній	середній	мінімальний
50	нестійка	середній	підвищений	підвищений	помірний
51	напружена	високий	високий	високий	високий
52	стабільна	середній	середній	середній	легкий
53	нестійка	середній	середній	середній	легкий
54	напружена	високий	підвищений	підвищений	помірний
55	стабільна	низький	середній	середній	мінімальний
56	нестійка	середній	підвищений	підвищений	помірний
57	напружена	високий	високий	високий	високий
58	стабільна	середній	середній	середній	легкий
59	нестійка	середній	підвищений	підвищений	помірний
60	напружена	високий	високий	високий	високий

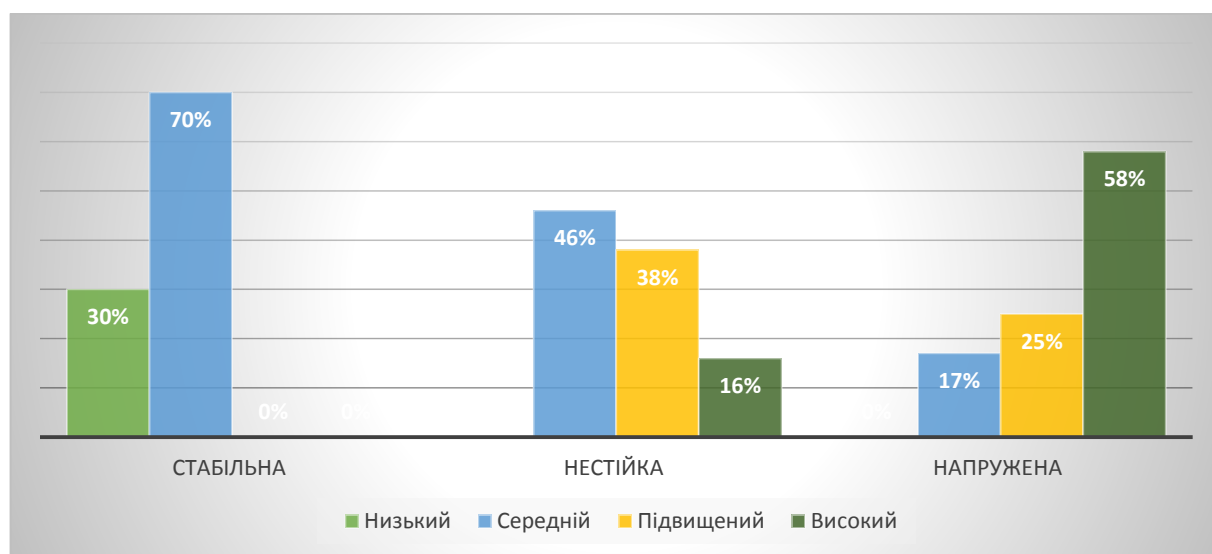
Отже, згідно з даних таблиці 2.8. підлітки зі стабільною самооцінкою найчастіше мають низький або середній рівень тривожності. Вони можуть хвилюватися, але це хвилювання не стає постійним станом і не заважає їхній діяльності.

У групі з нестійкою самооцінкою результати вже інші. Тут частіше зустрічається підвищений рівень тривожності. Це пояснюється тим, що такі підлітки більше сумніваються у собі, гостріше реагують на оцінювання і сильніше переживають невдачі. Найвищі показники спостерігаються у підлітків із вираженою емоційною напругою. У них тривожність проявляється на всіх рівнях – і як стан, і як риса, і як поведінка, і навіть як фізичне самопочуття. (Таблиця 2.9.)

Таблиця 2.9.

Загальні результати за групами

Група	Низький	Середній	Підвищений	Високий
Стабільна (10 осіб)	5	12	0	0
Нестійка (13 осіб)	0	10	8	4
Напружена (12 осіб)	0	4	5	12

**Рис.2.6. Загальні результати за групами**

Отже, згідно даних рисунку 2.6. ми спостерігаємо досить чітку залежність: чим більш нестійкою є самооцінка і чим вищий рівень внутрішньої напруги, тим вищим є рівень тривожності.

Підлітки зі стабільним емоційним станом легше переносять складні ситуації. Вони не уникають діяльності, більш впевнені у собі і не схильні довго переживати невдачі.

У групі з нестійкою самооцінкою вже з'являється тенденція до підвищеної тривожності. Такі підлітки частіше сумніваються, переживають через оцінки і більше залежать від думки інших.

Найскладніша ситуація спостерігається у підлітків з високою емоційною напругою. У них тривожність проявляється комплексно: через страх, уникання,

внутрішні переживання і фізичні симптоми. Саме ця група потребує найбільшої уваги.

Порівняльний аналіз показав, що тривожність у підлітків тісно пов'язана з їхніми індивідуально-психологічними особливостями. Вона не виникає сама по собі, а залежить від того, як підліток сприймає себе, як реагує на труднощі і наскільки впевнено почувається у різних ситуаціях.

Чим більш нестійкою є самооцінка і чим вищий рівень внутрішнього напруження, тим більш вираженою є тривожність. Водночас підтримка, впевненість у собі і більш спокійне ставлення до ситуацій допомагають зменшити її рівень.

Отримані результати ще раз підтверджують, що тривожність потрібно розглядати комплексно і враховувати індивідуальні особливості підлітка при роботі з нею.

2.5. Практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у старших підлітків

Результати емпіричного дослідження показали, що тривожність у старших підлітків проявляється по-різному. В одних учнів вона більше пов'язана зі школою, контрольними роботами, відповідями та оцінюванням. В інших – із внутрішніми сумнівами, невпевненістю у собі, страхом помилитися або не відповідати очікуванням. Також було помітно, що частина підлітків переживає тривогу не тільки психологічно, а й фізично: через напруження, втому, прискорене серцебиття, неприємні відчуття в тілі.

Саме тому рекомендації мають бути спрямовані не лише на «заспокоєння» підлітка, а на поступову роботу з різними сторонами тривожності: самооцінкою,

навчальним напруженням, емоційною саморегуляцією, спілкуванням і підтримкою з боку дорослих.

1. Створення психологічно безпечного освітнього середовища

Оскільки за результатами тесту Філіпса у багатьох підлітків виявлено напруження, пов'язане зі школою, важливо зменшити відчуття постійного оцінювання. Підліток має розуміти, що помилка – це не доказ його «нездатності», а нормальна частина навчання. Якщо кожна помилка сприймається як провал, тривожність тільки посилюється.

Учителям варто частіше пояснювати учням, що оцінка стосується конкретної роботи, а не особистості підлітка. Наприклад, замість різких зауважень краще використовувати спокійні формулювання: «тут треба допрацювати», «спробуй ще раз», «ти вже зрозумів частину матеріалу, залишилося розібрати це». Такі слова не принижують і не викликають додаткового страху.

Також важливо уникати порівнянь між учнями. Фрази на кшталт «інші змогли, а ти ні» можуть сильно зачепити підлітка, особливо якщо в нього вже є нестійка самооцінка. Натомість краще порівнювати учня з його власним попереднім результатом: «минулого разу тобі було складніше, а зараз уже краще».

2. Підтримка самооцінки та впевненості у собі

Результати методик Спілбергера – Ханіна та Тейлора показали, що значна частина підлітків має схильність до внутрішніх переживань, сумнівів у собі та очікування невдачі. Тому важливо працювати з самооцінкою, але не через загальні похвали, а через конкретну підтримку.

Підлітку корисно чути не просто «молодець», а розуміти, що саме в нього вийшло. Наприклад: «ти добре аргументував відповідь», «ти не здався, хоча завдання було складне», «ти сьогодні спробував відповісти, і це вже крок». Така підтримка допомагає йому бачити власний прогрес.

Також можна використовувати вправу «мої сильні сторони». Учні пропонуються записати 5 якостей, які їм у собі подобаються, і 3 ситуації, у яких вони впоралися з труднощами. Спочатку підліткам може бути складно це зробити, бо

тривожні учні частіше помічають свої помилки. Але поступово така робота допомагає переключити увагу з невдач на власні ресурси.

3. Навчання простим способам саморегуляції

За шкалою Бека було видно, що тривожність у частини підлітків проявляється через фізичний стан. Тому важливо навчати їх простим способам зниження напруги. Це не повинні бути складні техніки, бо в реальній ситуації підліток має швидко згадати, що робити.

Одним із найпростіших способів є дихальна вправа: повільний вдих на 4 рахунки, коротка пауза і повільний видих на 5–6 рахунків. Таку вправу можна виконувати перед контрольною, відповіддю або важливою розмовою. Вона допомагає трохи знизити фізичне напруження.

Ще один корисний прийом – «пауза перед дією». Якщо підліток відчуває сильне хвилювання, йому варто навчитися не реагувати одразу, а зробити коротку паузу: вдихнути, поставити собі питання «що саме мене зараз лякає?» і тільки після цього діяти. Це допомагає не піддаватися паніці.

4. Зменшення страху оцінювання

Оскільки у багатьох підлітків тривожність пов'язана саме з оцінюванням, важливо поступово формувати більш спокійне ставлення до перевірки знань. Для цього можна використовувати короткі тренувальні відповіді без оцінки. Наприклад, учень відповідає не для журналу, а просто для практики.

Також корисно давати можливість вибору: відповідати усно чи письмово, почати з простішого питання, працювати індивідуально або в парі. Для тривожного підлітка сам факт вибору вже зменшує напруження, бо він відчуває більше контролю над ситуацією.

Поступово можна переходити до більш складних форм активності: коротких виступів, роботи біля дошки, участі в обговоренні. Але важливо не кидати підлітка одразу в ситуацію сильного стресу. Якщо він боїться відповідати перед класом, краще почати з відповіді з місця або роботи в малій групі.

5. Розвиток навичок спілкування

У результатах дослідження було помітно, що тривожність часто пов'язана з думкою однолітків. Підлітки бояться осуду, насмішок, неприйняття. Тому важливо розвивати навички безпечного спілкування у класі.

Для цього можна проводити короткі групові вправи, де учні вчаться слухати одне одного, висловлювати думку без образ і давати підтримувальний зворотний зв'язок. Наприклад, вправа «плюс до відповіді»: після висловлювання учня інші мають назвати щось позитивне або корисне в його думці. Це формує більш доброзичливу атмосферу.

Також важливо говорити з підлітками про те, що різні думки – це нормально. Часто тривожні учні бояться сказати щось не так, бо очікують негативної реакції. Якщо у класі є культура поваги до різних відповідей, рівень тривожності поступово знижується.

6. Робота з негативними думками

Підлітки з підвищеною тривожністю часто мислять за принципом «у мене не вийде», «я точно помилюся», «всі будуть сміятися». Такі думки посилюють страх ще до того, як щось сталося. Тому важливо навчити підлітків помічати ці думки і перевіряти їх.

Можна запропонувати просту вправу: розділити аркуш на дві колонки. У першій записати тривожну думку, наприклад: «я не здам контрольну». У другій – більш реалістичну відповідь: «я хвилююся, але я готувався і можу виконати хоча б частину завдань». Це не означає обманювати себе, а означає думати більш спокійно і справедливо.

Така робота особливо важлива для підлітків із високою особистісною тривожністю, бо вони часто живуть у стані очікування невдачі. Якщо навчити їх ставити під сумнів негативні думки, тривожність поступово зменшується.

7. Співпраця з батьками

Зниження тривожності неможливе лише зусиллями школи, якщо вдома підліток постійно стикається з тиском, критикою або порівнянням. Тому важливо залучати батьків до профілактичної роботи.

Батькам варто пояснювати, що тривожний підліток потребує не посилення контролю, а підтримки. Якщо дитина боїться контрольної, фраза «ти мусиш отримати гарну оцінку» лише підсилює напруження. Набагато краще сказати: «підготуйся настільки, наскільки можеш, а результат ми спокійно обговоримо».

Також батькам варто менше порівнювати дитину з іншими. Для підлітка це часто звучить як доказ, що він недостатньо хороший. Краще звертати увагу на особистий прогрес дитини і підтримувати її навіть тоді, коли результат не ідеальний.

8. Індивідуальна робота з підлітками високого рівня тривожності

За результатами дослідження частина підлітків показала високий рівень тривожності. Саме з ними потрібна більш уважна індивідуальна робота. Це можуть бути консультації зі шкільним психологом, бесіди, вправи на саморегуляцію, робота із самооцінкою та страхом помилки.

На індивідуальних зустрічах важливо не тиснути на підлітка і не вимагати швидких змін. Спочатку потрібно допомогти йому зрозуміти, у яких ситуаціях тривога виникає найчастіше. Потім разом можна шукати способи, які допомагають саме йому: комусь підходить дихання, комусь – запис думок, комусь – попереднє проговорення складної ситуації.

Індивідуальна робота особливо потрібна тим підліткам, у яких тривожність проявляється не тільки в навчанні, а й через фізичний стан. Якщо учень часто скаржиться на втому, головний біль, напруження перед школою, це не варто ігнорувати.

9. Організація групових занять для зниження тривожності

Окремим напрямом може бути проведення короткої групової програми або тренінгових занять. Їхня мета – навчити підлітків краще розуміти свої емоції, говорити про переживання, підтримувати одне одного і використовувати прості способи зниження напруги.

Такі заняття можуть включати вправи на знайомство, розвиток довіри, обговорення ситуацій страху помилки, тренування спокійної відповіді, вправи на

дихання та рефлексію. Важливо, щоб заняття не були схожі на урок із правильними відповідями. Підлітки мають відчувати, що це простір, де їх не оцінюють.

Груповий формат корисний ще й тим, що підлітки бачать: вони не одні у своїх переживаннях. Часто вже саме це знижує напругу, бо дитина розуміє, що хвилювання знайоме багатьом.

10. Профілактика перевантаження

Оскільки частина тривожності пов'язана з навчальним напруженням, важливо звернути увагу на режим дня, відпочинок і навантаження. Підлітки часто мають багато завдань, секцій, очікувань з боку дорослих, і через це не встигають нормально відновлюватися.

Рекомендовано стежити, щоб у підлітка був час не лише на навчання, а й на сон, відпочинок, фізичну активність, спілкування. Постійне перевантаження робить тривожність сильнішою, навіть якщо дитина зовні «все встигає».

Також варто навчати підлітків планувати справи. Якщо всі завдання накопичуються в останній момент, рівень тривоги зростає. Просте планування на день або тиждень допомагає зменшити відчуття хаосу.

У таблиці 2.10. узагальнено практичні рекомендації.

Таблиця 2.13

Практичні рекомендації щодо зниження тривожності у старших підлітків

Напрямок роботи	Що рекомендується робити	Очікуваний результат
Освітнє середовище	зменшувати страх помилки, уникати приниження і порівнянь	зниження шкільної тривожності
Самооцінка	підтримувати конкретні успіхи, розвивати віру у власні сили	зменшення невпевненості

Саморегуляція	навчати дихальних вправ, паузи, переключення уваги	зниження фізичного напруження
Оцінювання	використовувати тренувальні відповіді, поступове включення в активність	зменшення страху відповідей і контрольних
Спілкування	формувати доброзичливу атмосферу, вправи на підтримку	зменшення соціальної тривожності
Негативні думки	вчити помічати і замінювати тривожні думки	зниження очікування невдачі
Робота з батьками	пояснювати роль підтримки, зменшувати тиск і порівняння	стабілізація емоційного стану
Індивідуальна допомога	консультування підлітків із високою тривожністю	адресна підтримка найбільш уразливих учнів
Групові заняття	тренінги на емоції, самооцінку, спілкування	розвиток навичок подолання тривоги
Профілактика перевантаження	режим дня, відпочинок, планування	зменшення загального напруження

Практичні рекомендації були сформульовані з урахуванням результатів дослідження. Оскільки тривожність у підлітків проявилася на різних рівнях, робота з її зниження також має бути різною. Одним учням потрібна підтримка у навчальних ситуаціях, іншим – робота із самооцінкою, ще іншим – допомога у зниженні фізичного напруження.

Найважливішим є те, що підлітка не можна просто закликати «не хвилюватися». Йому потрібно дати зрозумілі способи, як справлятися з напругою, і створити умови, у яких він не буде постійно боятися помилки або осуду.

Отже, зниження тривожності можливе тоді, коли одночасно працюють кілька напрямів: школа, сім'я, сам підліток і психологічна підтримка. Саме такий підхід

дозволяє не лише зменшити окремі прояви тривожності, а й поступово зробити емоційний стан підлітків більш стабільним.

Дані, отримані за кількома методиками, добре доповнили одна одну і дали більш об'ємне розуміння ситуації. Насамперед стало видно, що тривожність для підлітків – це не щось рідкісне чи випадкове. У більшості вона присутня постійно, просто проявляється по-різному. У когось це легке хвилювання перед важливими подіями, а у когось – більш глибокий стан, який впливає на поведінку, навчання і навіть самопочуття.

Як показали результати, найбільш поширеним є середній рівень тривожності. Це означає, що підлітки переживають, але в цілому можуть справлятися із ситуаціями. Водночас не можна не звернути увагу на досить велику частину учнів із підвищеним і високим рівнем. У таких випадках тривожність вже не просто супроводжує діяльність, а починає заважати – з'являється страх помилки, уникання складних ситуацій, невпевненість у собі.

Дослідження також показало, що тривожність не є однорідною. Вона має різні форми прояву. У багатьох підлітків вона пов'язана саме зі школою: контрольними роботами, відповідями, оцінюванням. Для них навчальна ситуація стає джерелом напруження. Водночас є підлітки, у яких тривожність більше внутрішня – це постійні сумніви, переживання, очікування невдачі навіть без явної причини.

Окремо варто відзначити фізичні прояви тривоги. Частина підлітків відчуває напруження через тіло: втому, серцебиття, труднощі з розслабленням. Це важливо, бо не всі з них усвідомлюють, що це пов'язано саме з тривожністю.

Порівняльний аналіз показав, що рівень тривожності тісно пов'язаний з індивідуальними особливостями підлітка. Ті, хто більш впевнені у собі і спокійніше реагують на труднощі, мають нижчий рівень тривожності. Натомість підлітки з нестійкою самооцінкою, схильністю до самокритики і внутрішньою напругою частіше демонструють підвищений або високий рівень. Це ще раз підтверджує, що тривожність не виникає сама по собі, а формується поступово під впливом різних факторів.

Якщо узагальнити всі результати, можна сказати, що тривожність у старших підлітків має комплексний характер. Вона пов'язана і з навчанням, і зі спілкуванням, і з тим, як підліток сприймає себе. Саме тому вона проявляється одразу на кількох рівнях – у думках, поведінці і фізичному стані.

Отримані результати важливі ще й тим, що вони не просто описують проблему, а підказують, у якому напрямку потрібно працювати далі. Стає зрозуміло, що зниження тривожності потребує не одного якогось методу, а комплексного підходу: підтримки з боку дорослих, зміни навчального середовища, розвитку впевненості у собі і навчання підлітків простим способам саморегуляції.

У цілому можна сказати, що поставлена мета дослідження була досягнута. Вдалося виявити особливості прояву тривожності у старших підлітків, визначити її рівні та зрозуміти, від чого вона залежить. Це створює хорошу основу для практичної роботи, спрямованої на покращення емоційного стану підлітків і зниження рівня їхньої тривожності.

РОЗДІЛ 3

КОРЕКЦІЯ ТРИВОЖНОСТІ У СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

3.1. Програма корекції тривожності у старших підлітків

Після проведеного теоретичного та емпіричного дослідження стало очевидно, що проблема тривожності у старших підлітків потребує не лише діагностики, але й практичної психологічної допомоги. Отримані результати показали, що значна частина досліджуваних має підвищений рівень тривожності, який проявляється у невпевненості в собі, страху оцінювання, внутрішньому напруженні, труднощах у спілкуванні та емоційній нестабільності. Саме тому важливим етапом дослідження стала розробка корекційної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності у старших підлітків.

Корекційна програма була побудована з урахуванням вікових особливостей старших підлітків, їхніх емоційних потреб та специфіки прояву тривожності у шкільному середовищі. Основна увага приділялася створенню безпечної атмосфери, у якій підлітки могли б відкрито висловлювати власні переживання, вчитися краще розуміти свої емоції та поступово формувати навички емоційної саморегуляції. Важливо було не просто тимчасово знизити напруження, а допомогти підліткам навчитися справлятися з хвилюванням у повсякденному житті.

У процесі розробки програми враховувалися рекомендації сучасних психологічних досліджень, у яких підкреслюється, що найбільш ефективною є комплексна психологічна допомога, яка поєднує емоційну підтримку, розвиток комунікативних навичок, формування адекватної самооцінки та навчання способів подолання стресу [12, с. 95]. Також бралися до уваги дослідження, у яких зазначається, що підлітки значно легше сприймають психологічну допомогу через активні форми роботи: вправи, ігри, обговорення та групову взаємодію [25, с. 161].

Основною метою програми стало зниження рівня тривожності у старших підлітків шляхом розвитку емоційної стійкості, підвищення впевненості у собі та формування навичок саморегуляції.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

- допомогти підліткам усвідомити власні переживання та причини тривожності;
- знизити рівень емоційного напруження;
- розвинути навички самоконтролю та емоційної саморегуляції;
- сформувати більш позитивне ставлення до себе;
- підвищити впевненість у власних силах;
- покращити навички спілкування та взаємодії з однолітками;
- навчити підлітків конструктивно реагувати на стресові ситуації;
- створити умови для емоційної підтримки та безпечного самовираження.

Програма розрахована на групову форму роботи, оскільки саме групове середовище дає можливість підліткам відчувати підтримку, побачити, що їхні переживання не є унікальними, а також навчитися відкритіше взаємодіяти з іншими. Крім того, групова робота сприяє розвитку довіри, навичок спілкування та взаємної підтримки. Як зазначають дослідники підліткової психології, групова взаємодія є особливо ефективною у роботі з емоційними труднощами підлітків.

Корекційна програма включала 8 занять тривалістю 45–60 хвилин. Заняття проводилися 1–2 рази на тиждень. Така періодичність дозволяла підліткам поступово засвоювати новий досвід, не перевантажуючи їх емоційно. Кожне заняття мало чітку структуру: вступна частина, основна робота та завершення із рефлексією.

На початку роботи важливо було створити атмосферу довіри та психологічної безпеки. Багато підлітків із підвищеним рівнем тривожності неохоче говорять про власні переживання, бо бояться осуду або нерозуміння. Саме тому перші заняття були спрямовані не стільки на глибоку психологічну роботу, скільки на знайомство, налагодження контакту та зниження внутрішнього напруження. Підлітки

поступово вчилися відкрито висловлювати власні думки, слухати інших і взаємодіяти без страху критики.

Особливе значення у програмі мала робота з самооцінкою. Під час дослідження було помітно, що тривожні підлітки часто зосереджуються на своїх недоліках, бояться помилок і схильні недооцінювати власні можливості. Через це значна частина вправ була спрямована на формування позитивного образу себе, усвідомлення сильних сторін та розвиток внутрішньої впевненості. Підлітки вчилися помічати не лише власні труднощі, а й свої досягнення, навіть невеликі.

Не менш важливим напрямом роботи стало навчання технік саморегуляції. Підлітки часто переживають сильне внутрішнє напруження, але не знають, як його зменшити. Саме тому у програмі використовувалися дихальні вправи, техніки м'язового розслаблення, вправи на концентрацію уваги та зниження емоційної напруги. Такі методи допомагають підліткам краще контролювати свій стан у ситуаціях хвилювання [4, с. 119].

Під час занять значна увага приділялася також розвитку навичок спілкування. Для багатьох тривожних підлітків характерними є страх висловлювати власну думку, сором'язливість або уникання активної взаємодії. Через це у програмі використовувалися вправи на розвиток довіри, взаєморозуміння та вміння підтримувати контакт з іншими людьми. Такі вправи допомагали підліткам поступово ставати більш відкритими та впевненими у спілкуванні.

Окрім емоційної сфери, увага приділялася і формуванню навичок конструктивного реагування на складні ситуації. Підлітки вчилися аналізувати власні переживання, шукати способи подолання труднощів та по-іншому сприймати невдачі. Це було важливо, оскільки тривожні підлітки часто сприймають помилки як підтвердження власної неспроможності. Поступово вони починали розуміти, що помилка не означає поразку, а є звичайною частиною життєвого досвіду.

Для кращого розуміння структури програми розглянемо таблицю 3.1.

Таблиця 3.1

Структура корекційної програми

№ заняття	Тема заняття	Основна мета
1	Знайомство та створення довірливої атмосфери	Зниження напруження, формування безпечного середовища
2	Мої емоції та переживання	Усвідомлення власних емоцій
3	Що таке тривожність?	Розуміння причин і проявів тривожності
4	Впевненість у собі	Формування позитивної самооцінки
5	Як подолати хвилювання	Навчання технік саморегуляції
6	Спілкування без страху	Розвиток комунікативних навичок
7	Мої ресурси та сильні сторони	Усвідомлення власних можливостей
8	Підсумкове заняття	Закріплення позитивного досвіду

Важливо зазначити, що корекційна програма не була побудована у формі «лекцій» або моралізаторства. Основний акцент робився на живому спілкуванні, практичних вправах і рефлексії. Для підлітків дуже важливо не просто слухати пояснення, а проживати певний досвід, отримувати підтримку та бачити позитивну реакцію інших учасників групи. Саме через емоційно безпечну взаємодію поступово зменшується внутрішнє напруження.

Під час проведення занять також враховувалися індивідуальні особливості учасників. Одні підлітки були більш відкритими та активними, інші – замкнутими і невпевненими. Тому психологу важливо було не змушувати підлітків до надмірної активності, а створювати умови, у яких вони могли б поступово включатися у роботу у комфортному для себе темпі.

Загалом запропонована корекційна програма була спрямована не лише на тимчасове зниження тривожності, а й на формування більш стійкого емоційного стану, розвитку впевненості у собі та покращення психологічної адаптації старших

підлітків. Саме комплексний підхід дозволяє досягти більш ефективних результатів у роботі з підлітковою тривожністю.

3.2. Зміст та особливості проведення корекційних занять

Корекційні заняття проводилися у формі групової психологічної роботи зі старшими підлітками, які мали підвищений рівень тривожності. Основною умовою ефективності роботи було створення доброзичливої атмосфери, у якій кожен учасник міг почуватися у безпеці та не боятися осуду. Для підлітків це особливо важливо, оскільки саме страх негативної оцінки часто є однією з причин їхньої тривожності.

Перед початком роботи учасникам пояснювали правила групи: повага до інших, конфіденційність, право не відповідати на питання, якщо це викликає дискомфорт, а також важливість підтримки одне одного. Такі правила допомагали сформувати відчуття довіри та психологічної захищеності.

Кожне заняття мало чітку структуру:

- привітання та коротке налаштування на роботу;
- виконання основних вправ;
- обговорення переживань та емоцій;
- підбиття підсумків і рефлексія.

Перші заняття були спрямовані на знайомство та подолання внутрішнього напруження. Для цього використовувалися прості вправи на взаємодію та групову підтримку. Однією з таких вправ була вправа «Моє ім'я і моя риса», під час якої кожен учасник називав своє ім'я та позитивну рису характеру. На перший погляд ця вправа є дуже простою, однак для тривожних підлітків навіть назвати власну позитивну якість може бути складно. Саме тому така робота допомагала поступово формувати більш позитивне ставлення до себе.

На наступних заняттях основна увага приділялася усвідомленню емоцій та переживань. Підліткам пропонували вправи, у яких вони вчилися розпізнавати

власні емоції, говорити про них та аналізувати ситуації, що викликають тривогу. Однією з вправ була вправа «Мій страх», у якій учасники записували або малювали ситуації, що викликають у них найбільше хвилювання. Після цього проводилося обговорення, під час якого підлітки могли побачити, що багато переживань є спільними для інших учасників групи.

Такі вправи мали важливе психологічне значення. Коли підліток розуміє, що його страхи не є чимось «дивним» або «неправильним», рівень внутрішнього напруження поступово знижується. Крім того, можливість відкрито говорити про свої переживання допомагає зменшити емоційне накопичення тривоги [20, с. 42].

Окремий блок занять був присвячений розвитку впевненості у собі та самооцінки. Для багатьох тривожних підлітків характерним є зосередження на власних недоліках, страх помилки та невіра у власні сили. Саме тому використовувалися вправи, які допомагали підліткам помічати свої позитивні сторони.

Однією з найбільш ефективних стала вправа «Мої сильні сторони». Учасникам пропонували записати свої позитивні якості, досягнення або ситуації, у яких вони були успішними. Після цього інші учасники групи могли доповнити список позитивними характеристиками. Для багатьох підлітків така підтримка була дуже важливою, адже вони рідко чують позитивну оцінку себе від інших.

У процесі занять також активно використовувалися техніки емоційної саморегуляції. Це було необхідно, оскільки тривожні підлітки часто не вміють контролювати свій стан у ситуаціях хвилювання. Для зниження емоційної напруги застосовувалися дихальні вправи, техніки м'язового розслаблення та вправи на концентрацію уваги.

Наприклад, вправа «Спокійне дихання» допомагала підліткам навчитися контролювати власний стан через уповільнення дихання. Психолог пояснював, що під час хвилювання дихання стає поверхневим і швидким, через що напруження лише посилюється. Поступове та спокійне дихання допомагає організму перейти у більш спокійний стан [4, с. 120].

Також використовувалася вправа «М'язове розслаблення», під час якої учасники по черзі напружували і розслабляли різні групи м'язів. Багато підлітків помічали, що раніше навіть не звертали уваги на постійне тілесне напруження. Такі вправи допомагали краще відчувати власне тіло та вчасно помічати ознаки хвилювання.

Важливе місце у програмі займали вправи на розвиток комунікативних навичок. Для тривожних підлітків характерними є страх висловлювати власну думку, сором'язливість та невпевненість у спілкуванні. Саме тому використовувалися рольові ситуації, вправи на взаємодію та підтримку.

Наприклад, під час вправи «Ситуація вибору» учасникам пропонували уявити складну ситуацію та обговорити можливі варіанти поведінки. Це допомагало підліткам навчитися висловлювати власну думку та бачити, що різні люди можуть мати різні погляди без осуду чи конфлікту.

Поступово під час занять учасники ставали більш відкритими та активними. Якщо на початку роботи частина підлітків відповідала дуже коротко або уникала участі у вправах, то пізніше вони починали вільніше висловлювати свої думки та брати участь в обговореннях. Це свідчило про поступове зниження внутрішньої напруги та підвищення рівня довіри.

На завершальному етапі програми особлива увага приділялася закріпленню позитивного досвіду. Підлітки обговорювали, що саме було для них найбільш корисним, які зміни вони помітили у своєму стані та які навички хотіли б використовувати надалі. Важливо було допомогти учасникам усвідомити власний прогрес, навіть якщо він здавався незначним.

Таблиця 3.2

Основні напрями корекційної роботи

Напрямок роботи	Основний зміст
Зниження емоційного напруження	дихальні вправи, релаксація
Робота із самооцінкою	вправи на усвідомлення сильних сторін
Розвиток саморегуляції	навчання контролю емоційних станів

Розвиток комунікації	групові вправи та рольові ситуації
Усвідомлення емоцій	аналіз власних переживань
Формування впевненості	підтримка позитивного образу себе

Проведена корекційна робота показала, що навіть у межах відносно короткої програми підлітки починають краще усвідомлювати свої емоції, відкритіше говорити про переживання та менш гостро реагувати на ситуації оцінювання. Особливо важливим було те, що учасники поступово починали відчувати підтримку не лише з боку психолога, а й з боку інших підлітків.

Корекційні заняття були спрямовані не лише на тимчасове зменшення тривожності, а й на формування навичок, які допоможуть підліткам краще справлятися зі стресом у майбутньому. Комплексний характер занять, поєднання емоційної підтримки, вправ на саморегуляцію та розвитку впевненості у собі створювали умови для більш гармонійного емоційного розвитку старших підлітків.

У третьому розділі було розроблено та описано програму корекції тривожності у старших підлітків, спрямовану на зниження емоційного напруження, формування впевненості у собі та розвиток навичок саморегуляції. Під час створення програми враховувалися психологічні особливості старшого підліткового віку, результати проведеного емпіричного дослідження, а також специфіка прояву тривожності у навчальному та соціальному середовищі.

Було визначено, що корекційна робота з підлітками має бути побудована на принципах емоційної підтримки, безпечного спілкування та поступового включення учасників у психологічну взаємодію. Саме атмосфера довіри є важливою умовою ефективності роботи, оскільки тривожні підлітки часто бояться негативної оцінки, осуду або нерозуміння з боку інших. Через це особливе значення мали вправи, спрямовані на розвиток відкритості, взаємної підтримки та позитивного ставлення до себе.

У процесі розробки програми було встановлено, що найбільш ефективними у роботі зі старшими підлітками є активні форми психологічної взаємодії: групові вправи, обговорення, рольові ситуації, техніки саморегуляції та вправи на

усвідомлення емоцій. Такі методи дозволяють не лише зменшити рівень ситуативної тривоги, а й поступово формувати більш стійке емоційне реагування у складних ситуаціях.

Особлива увага приділялася розвитку самооцінки та внутрішньої впевненості підлітків. У ході занять учасники вчилися помічати власні сильні сторони, більш спокійно ставитися до помилок та по-іншому сприймати ситуації оцінювання. Це є важливим, оскільки саме страх невдачі та невпевненість у собі часто лежать в основі підліткової тривожності.

Також було встановлено, що використання технік емоційної саморегуляції позитивно впливає на психологічний стан підлітків. Дихальні вправи, релаксаційні техніки та вправи на зниження внутрішнього напруження допомагали учасникам краще контролювати власні емоції та швидше відновлювати емоційну рівновагу після хвилювання або стресових ситуацій.

У результаті проведеної роботи можна зробити висновок, що комплексна корекційна програма є доцільною та психологічно обґрунтованою у роботі зі старшими підлітками, які мають підвищений рівень тривожності. Вона сприяє покращенню емоційного стану, розвитку впевненості у собі, зниженню страху оцінювання та формуванню більш конструктивних способів реагування на труднощі. Отримані результати підтверджують важливість своєчасної психологічної підтримки підлітків та необхідність впровадження подібних програм у практику роботи закладів освіти.

ВИСНОВКИ

У ході виконання дипломної роботи було послідовно розглянуто проблему тривожності у старших підлітків – від теоретичного осмислення до практичного дослідження і розробки рекомендацій. Робота будувалася логічно: спочатку було з'ясовано, що таке тривожність і як її розуміють у психології, далі – як вона проявляється у підлітковому віці, і вже після цього – як виглядає в реальних умовах та що з цим можна зробити.

Перше завдання полягало у розкритті сутності поняття тривожності. У теоретичній частині було показано, що тривожність – це не просто хвилювання, а складний психологічний стан, який може бути як ситуативним, так і більш стійким. Було розглянуто її структуру, основні компоненти та функції. Це дало можливість краще зрозуміти, чому тривожність може проявлятися по-різному і чому її не можна оцінювати однозначно як негативне явище.

Друге завдання стосувалося аналізу підходів до вивчення тривожності. У роботі було показано, що різні психологічні напрями по-різному пояснюють її природу: одні акцентують увагу на внутрішніх переживаннях, інші – на поведінці, треті – на впливі середовища або фізіологічних процесах. Це дозволило побачити тривожність більш широко і не зводити її лише до одного пояснення.

Третє завдання було пов'язане з визначенням особливостей прояву тривожності у підлітковому віці. У процесі аналізу було встановлено, що саме цей вік є досить чутливим до розвитку тривожності. Це пояснюється змінами у самооцінці, важливістю думки однолітків, підвищеними вимогами у навчанні та невпевненістю щодо майбутнього. Було показано, що тривожність у підлітків проявляється не лише через переживання, а й через поведінку і навіть фізичний стан.

Четверте завдання – проведення емпіричного дослідження – дало змогу побачити реальну картину. У дослідженні взяли участь 60 підлітків, і за допомогою кількох методик було визначено рівень і особливості їхньої тривожності. Результати показали, що більшість підлітків має середній рівень тривожності, що є типовим

для цього віку. Водночас досить велика частина демонструє підвищений і високий рівень, що вже може впливати на навчання, поведінку та самопочуття.

Було також встановлено, що тривожність проявляється по-різному: у когось вона пов'язана зі школою і оцінюванням, у когось – із внутрішніми сумнівами, а у когось – через фізичні відчуття. Окремий аналіз показав, що рівень тривожності залежить від індивідуальних особливостей підлітка, зокрема від самооцінки та емоційної стійкості.

П'яте завдання полягало у розробці рекомендацій щодо зниження тривожності. Вони були сформульовані на основі отриманих результатів і спрямовані на різні аспекти: зменшення навчального напруження, підтримку самооцінки, розвиток навичок саморегуляції, покращення спілкування та взаємодії з дорослими. Було показано, що ефективна робота з тривожністю можлива лише тоді, коли враховуються різні сторони цього явища.

Також було розроблено програму корекції тривожності у старших підлітків, спрямовану на зниження емоційного напруження, розвиток навичок саморегуляції та формування більш впевненого ставлення до себе. У межах програми було запропоновано систему групових корекційних занять, які включали вправи на усвідомлення емоцій, подолання страху оцінювання, розвиток комунікативних навичок і підвищення самооцінки.

Отже, мета дослідження – дослідити психологічні особливості прояву тривожності у старших підлітків та визначити можливі шляхи її зниження – була досягнута. У процесі роботи вдалося не лише описати проблему, а й показати її з різних сторін, підтвердити результати на практиці та запропонувати конкретні шляхи вирішення.

У цілому проведене дослідження підтверджує, що тривожність у підлітковому віці є поширеним і багатогранним явищем. Вона не виникає випадково і не має однієї причини. Саме тому робота з нею потребує уважного і комплексного підходу. Отримані результати можуть бути використані у практиці роботи психологів, педагогів і батьків для кращого розуміння стану підлітків і створення умов, у яких вони почуватимуться більш впевнено і спокійно.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамик Н. Соціально-психологічна особливність тривожності підлітків, які навчаються у закладах інтернатного типу. URL: <https://surl.li/puqsuo> (дата звернення: 25.06.2026).
2. Андрушко Я. Генезис тривожності особистості як провідної емоційної компоненти. Вісник Національного університету оборони України. 2020. Вип. 54(1). С. 29–36. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-29-36> (дата звернення: 25.06.2026).
3. Аракелян А. С. Психологія розвитку та вікова психологія : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2018. 420 с.
4. Бабій Б., Сабадуха О. Тілесні та психічні прояви тривожності у підлітків. Актуальні соціальні тренди як предмет соціогуманітарних та психологічних наук : матеріали Інтернет-конференції молодих науковців. Житомир : Житомирська політехніка, 2023. С. 117–120.
5. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2021. Вип. 10. С. 3–11.
6. Білоконь В. В. Тривожність та її вплив на самооцінку осіб юнацького віку. Український психолого-педагогічний науковий збірник. 2020. № 2. С. 9–14.
7. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 4. С. 82–86.
8. Взаємозв'язок рівня щастя та рівня тривожності в юнацькому віці під час війни. URL: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/19477> (дата звернення: 25.06.2026).
9. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. 2019. Т. 24, вип. 1(49). С. 32–48.
10. Гаркуша І. В., Рябуха Н. Тривожність як індивідуальна властивість особистості. Modern and Global Methods of the Development of Scientific

- Thought : матеріали V International Scientific and Practical Conference. Florence, 2022. С. 513–515.
11. Горностай П. П., Титаренко Т. М. Психологія особистості : словник-довідник. Київ, 2021. 320 с.
 12. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти виникнення та подолання тривожності в учнів початкової школи. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2022. № 18. С. 86–102.
 13. Єфіменко Н. Соціальна тривога у дітей та підлітків: причини та шляхи подолання. 2024. URL: <https://surl.li/sssagq> (дата звернення: 25.06.2026).
 14. Іващенко Т. В. Гендерні особливості прояву тривожності у старших підлітків. Актуальні проблеми психології. 2019. Т. 12, вип. 9. С. 123–135.
 15. Ільків Х. В. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи. Львів, 2022. С. 55–59.
 16. Каравець І. Вплив тривожності на успішність школярів. Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи. 2024. Вип. 14. С. 121–125.
 17. Каравець І. Особливості прояву тривожності підлітків у спілкуванні з дорослими. Особистість в екстремальних умовах : матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (Львів, 23 квітня 2025 р.). Львів, 2025. С. 366–369.
 18. Клевцова Ю. Б., Олійник І. В. Вплив почуття тривожності на соціальне життя підлітків. Modern Research in World Science : матеріали III International Scientific and Practical Conference. Львів, 2022. С. 1105–1109.
 19. Кондратьєва Н., Шопша М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. Universum. 2026. № 28. С. 207–216.
 20. Корняк Н. О. Тривожність в підлітковому віці. Сучасні тренінгові технології для розвитку особистості: екотренінг : матеріали VI Всеукраїнської науково-практичної конференції. Умань–Київ, 2021. С. 40–41.
 21. Костюк Г. С. Нариси з психології підлітка. Київ : Радянська школа, 2006. 320 с.

22. Кузікова С. Б. Основи психокорекції : навч. посіб. Київ : Академія, 2021. 336 с.
23. Кузьменко В. В. Психологічна допомога дітям з тривожними розладами. Практична психологія та соціальна робота. 2020. № 5. С. 34–42.
24. Марциняк-Дорош О. М., Рудницька Ю. С. Прояв агресивності у тривожних підлітків: порівняння гендерного аспекту. Science: Development and Factors Its Influence : Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Conference. 2023. № 157. С. 170–173.
25. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. Габітус. 2020. Вип. 19. С. 157–163. DOI: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.27> (дата звернення: 25.06.2026).
26. Методика «Оцінка реактивної та особистісної тривожності» Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна. URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI> (дата звернення: 25.06.2026).
27. Методика тривоги (за А. Беком). URL: <https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Шкала-Тривоги-Бека.pdf> (дата звернення: 25.06.2026).
28. Методика тривожності (за Дж. Тейлором). URL: <https://vseosvita.ua/library/skala-proavu-trivoznosti-tejlor-371967.html> (дата звернення: 25.06.2026).
29. Мільчаков С. Ю. Когнітивно-поведінкова терапія тривожних розладів у дітей та підлітків. Київ : Видавничий дім «Києво-Могилянська академія», 2021. 288 с.
30. Міщук М. Про розлад соціальної тривоги. 2021. URL: <https://surl.li/phhkte> (дата звернення: 25.06.2026).
31. Ніколенко О. В. Вплив цифрового середовища на психоемоційний стан підлітків. Український психологічний журнал. 2022. № 1(15). С. 67–81.
32. Огієнко О. В. Тривожність у підлітковому віці: психологічні аспекти та корекційні методи. Психологічний часопис. 2019. № 7. С. 112–125.

33. Подоляк Л. Г. Психологічна профілактика тривожності в освітньому середовищі. Харків : Вид-во НУА, 2018. 176 с.
34. Постоялкін С. Аналіз чинників підвищеної тривожності учнів старших класів в умовах війни. Освіта і наука України в умовах війни та миру: суспільні виклики та перспективи розвитку : збірник наукових праць XXV. 2025. С. 122–130.
35. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. Молодий вчений. URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/3123> (дата звернення: 25.06.2026).
36. Савчин М. В., Горбачевська В. Л. Стратегії подолання стресу та їх зв'язок з тривожністю у підлітків. Наука і освіта. 2020. № 3. С. 92–99.
37. Сардарзаде С. В. Взаємодія когнітивних та емоційних схем у осіб з тривожними, депресивними та спричиненими стресом розладами : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.04. Київ, 2019. 201 с.
38. Сидоренко Ж. В., Слободянюк О. С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я особистості в умовах пандемії COVID-19 (на прикладі студентської молоді). Науковий вісник Ужгородського університету. 2021. Вип. 4. С. 60–64.
39. Смирнова Є. Психологічні особливості соціальної тривожності в підлітковому віці. Вінниця : Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2026. 122 с.
40. Тест шкільної тривожності (за Філіпсом). URL: https://zlatolic.com.ua/sites/zlatolic.com.ua/files/document/test-shkilnoi-trivozhnosti-filipsa.doc_0.pdf (дата звернення: 25.06.2026).
41. Токарчук А., Коваль І. Підвищений рівень тривожності у дітей і підлітків – свідків воєнного конфлікту: порівняльний аналіз, прогноз. Psychosomatic Medicine and General Practice. 2024. Т. 9, № 3. URL: <https://uk.emedjournal.com/index.php/psp/article/view/540> (дата звернення: 25.06.2026).

- 42.Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : ВАНО, 2018. 200 с.
- 43.Федосюк А., Подкоритова Л. Емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у підлітків під час війни. Психологічні травелогі. 2024. № 4. С. 293–301. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT2024-4-28> (дата звернення: 25.06.2026).
- 44.Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. 214 с.
- 45.Шевченко Т. М. Психологічні аспекти тривожності та стресостійкості підлітків. Львів : Видавництво ЛНУ, 2020. 198 с.
- 46.Шеркунова Т. Тренінг: профілактика та подолання тривожних станів. URL: <https://surl.li/xlrtptr> (дата звернення: 25.06.2026).
- 47.Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. Психологія: реальність і перспективи. 2023. № 20. С. 195–204.
- 48.Шудрик Л. Тренінгове заняття «Профілактика тривожності та попередження стресових станів». URL: <https://naurok.com.ua/treningovezanyattya-na-temu-profilaktika-trivozhnosti-ta-poperedzhennya-stresovih-staniv424818.html> (дата звернення: 25.06.2026).
- 49.Шумейко О. М. Психологічний аналіз перебігу підліткової тривожності під час воєнного стану в Україні. Вчені записки Таврійського національного університету імені В. І. Вернадського. Серія: Психологія. 2023. Т. 34(73), № 3. С. 40–46. DOI: <https://doi.org/10.32782/2709-3093/2023.3/07> (дата звернення: 25.06.2026).
- 50.Яремко Р., Гродська В., Дзюбак А., Ільків Х. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. Молодий вчений. 2022. № 5(105). С. 83–86.
- 51.Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 165–170.

52. Keles B., McCrae N., Grealish A. A Systematic Review: The Influence of Social Media on Depression, Anxiety and Psychological Distress in Adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*. 2020. Vol. 25, No. 1. P. 79–93. DOI: <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>.
53. Buchmann O. Anxiety in Adolescence: Psychological Mechanisms and Coping Strategies. *Journal of Adolescent Psychology*. 2021. Vol. 15, No. 3. P. 112–126.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика «Оцінка реактивної та особистісної тривожності» (Ч. Спілбергер – Ю. Ханін)

Мета: визначення рівня ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності як психологічних характеристик індивіда.

Інструкція. Вам пропонується оцінити свій стан за допомогою тверджень. У першій частині необхідно визначити, як ви почуваєтеся в даний момент, у другій – як ви зазвичай почуваєтеся. Прочитайте кожне твердження та оберіть відповідний варіант відповіді:

Для першої частини:

- 1 – зовсім ні
- 2 – трохи
- 3 – помірно
- 4 – дуже

Для другої частини:

- 1 – майже ніколи
- 2 – іноді
- 3 – часто
- 4 – майже завжди

Тестовий матеріал

Шкала реактивної тривожності (стан):

- 1. Я спокійний
- 2. Мені нічого не загрожує
- 3. Я напружений
- 4. Я шкодую про щось
- 5. Я почуваюся вільно
- 6. Я засмучений
- 7. Мене турбують можливі невдачі

8. Я відчуваю себе відпочилим
9. Я стривожений
10. Я почуваюся впевнено
11. Я нервую
12. Я відчуваю себе скутим
13. Я розгублений
14. Я почуваюся врівноваженим
15. Я занепокоєний
16. Я задоволений
17. Я схвильований
18. Я відчуваю напруження
19. Я радісний
20. Я відчуваю страх

Шкала особистісної тривожності:

21. Я відчуваю задоволення
22. Я швидко втомлююся
23. Я легко можу заплакати
24. Я хотів би бути таким же щасливим, як інші
25. Я програю через те, що довго не можу прийняти рішення
26. Я почуваюся бадьорим
27. Я спокійний, врівноважений
28. Труднощі мене дуже засмучують
29. Я надто переживаю через дрібниці
30. Я щасливий
31. Я все сприймаю занадто близько до серця
32. Мені бракує впевненості в собі
33. Я почуваюся у безпеці
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій
35. У мене буває нудьга
36. Я задоволений

37. Усякі дрібниці відволікають мене

38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути

39. Я врівноважена людина

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

Ключ: для обчислення результатів використовуються прямі та зворотні питання.

Реактивна тривожність:

- Прямі: 3, 4, 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 17, 18, 20
- Зворотні: 1, 2, 5, 8, 10, 14, 16, 19

Особистісна тривожність:

- Прямі: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 37, 38, 40
- Зворотні: 21, 26, 27, 30, 33, 35, 36, 39

Для зворотних питань використовується інверсія: 1 – 4, 2 – 3, 3 – 2, 4 – 1

Підраховується загальна сума балів окремо по кожній шкалі.

Інтерпретація результатів:

До 30 балів – низький рівень тривожності

31–45 балів – середній рівень

46 і більше балів – високий рівень тривожності

Високі показники свідчать про емоційну напруженість, схильність до переживань, тривожних реакцій.

Низькі – про емоційну стабільність, але інколи можуть вказувати на знижену чутливість.

Додаток Б

Методика визначення рівня тривожності (за Дж. Тейлором, адаптація)

Мета: дослідження рівня особистісної тривожності як стійкої індивідуально-психологічної характеристики.

Інструкція: вам пропонується перелік тверджень. Уважно прочитайте кожне з них і визначте, чи відповідає воно Вашому звичному стану. Якщо твердження Вам підходить – поставте «так», якщо ні – «ні». Відповідайте швидко, не задумуючись довго.

Тестовий матеріал

1. Я часто відчуваю внутрішнє напруження
2. Мене легко засмутити
3. Я часто відчуваю втому без причини
4. Я хвилююся з приводу можливих невдач
5. Я часто сумніваюся у своїх здібностях
6. Я легко втрачаю самовладання
7. Я відчуваю тривогу навіть без видимих причин
8. Я боюся труднощів
9. Я часто нервую
10. Я схильний переживати через дрібниці
11. Я часто почуваюся невпевнено
12. Я боюся критики
13. Я довго переживаю неприємності
14. Я часто думаю про можливі неприємності
15. Я відчуваю страх перед майбутнім
16. Я легко збуджуюся
17. Я часто відчуваю неспокій
18. Я боюся помилитися
19. Я часто не можу розслабитися
20. Я хвилююся за своє здоров'я
21. Я швидко втомлююся від напруження

- 22.Я часто почуваюся пригніченим
- 23.Я боюся, що не впораюся із завданням
- 24.Я часто нервую перед важливими подіями
- 25.Я хвилююся, що мене неправильно зрозуміють
- 26.Я боюся виглядати смішно
- 27.Я часто думаю про свої недоліки
- 28.Я боюся нових ситуацій
- 29.Я часто почуваюся розгубленим
- 30.Я переживаю через думку інших людей
- 31.Я відчуваю напруження у спілкуванні
- 32.Я часто думаю про свої помилки
- 33.Я боюся втратити контроль над собою
- 34.Я часто очікую найгіршого
- 35.Я відчуваю внутрішню тривогу
- 36.Я легко впадаю у відчай
- 37.Я часто почуваюся самотнім
- 38.Я переживаю через майбутнє
- 39.Я боюся відповідальності
- 40.Я часто не впевнений у своїх рішеннях
- 41.Я відчуваю страх без причини
- 42.Я хвилююся перед новими знайомствами
- 43.Я часто почуваюся напруженим
- 44.Я боюся осуду
- 45.Я переживаю через дрібні невдачі
- 46.Я часто відчуваю неспокій без причини
- 47.Я боюся складних завдань
- 48.Я часто відчуваю тривогу перед сном
- 49.Я хвилююся за свої результати
- 50.Я часто відчуваю внутрішнє занепокоєння

Ключ: кожна відповідь «так» оцінюється в 1 бал, відповідь «ні» – 0 балів.
Підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація результатів:

0–12 балів – низький рівень тривожності

13–25 балів – середній рівень

26–40 балів – підвищений рівень

41–50 балів – високий рівень тривожності

Високий рівень свідчить про емоційну напруженість, схильність до тривожних переживань, невпевненість у собі.

Низький рівень може вказувати на емоційну стабільність або недостатню чутливість до труднощів.

Тест шкільної тривожності (за Філіпсом)

Мета: дослідження рівня та структури шкільної тривожності, виявлення факторів, що викликають тривожні переживання у навчальній діяльності.

Інструкція: вам пропонується ряд тверджень. Уважно прочитайте кожне з них і визначте, чи відповідає воно Вашому стану або поведінці. Якщо твердження Вам підходить – відповідайте «так», якщо ні – «ні». Важливо відповідати щиро.

Тестовий матеріал

1. Мені важко відповідати біля дошки
2. Я хвилююся, коли мене викликають відповідати
3. Я боюся зробити помилку
4. Мене турбує, що вчитель може бути незадоволений мною
5. Я переживаю, коли мене оцінюють
6. Я боюся, що мене висміють
7. Я часто хвилююся перед контрольними роботами
8. Я боюся отримати погану оцінку
9. Я переживаю, що не зрозумію навчальний матеріал
10. Я боюся, що однокласники будуть сміятися з мене
11. Я хвилююся, коли потрібно відповідати перед класом
12. Я боюся виглядати нерозумним
13. Я переживаю, коли не знаю відповіді
14. Я хвилююся через думку вчителя
15. Я боюся, що мене можуть покарати
16. Я часто думаю про свої невдачі в навчанні
17. Я боюся відповідати неправильно
18. Я хвилююся, коли отримую оцінку
19. Я переживаю через зауваження вчителя
20. Я боюся, що не виправдаю очікувань
21. Я хвилююся перед уроками

- 22.Я боюся складних завдань
- 23.Я переживаю, що не встигну виконати завдання
- 24.Я хвилююся через контрольні роботи
- 25.Я боюся відповідати перед класом
- 26.Я переживаю через оцінки
- 27.Я хвилююся, що не зможу добре навчатися
- 28.Я боюся осуду
- 29.Я переживаю через свою успішність
- 30.Я хвилююся перед перевітками знань
- 31.Я боюся бути гіршим за інших
- 32.Я переживаю через помилки
- 33.Я хвилююся, коли мене оцінюють
- 34.Я боюся, що не зрозумію пояснення
- 35.Я переживаю через вимоги вчителя
- 36.Я хвилююся через навчальне навантаження
- 37.Я боюся відповідати перед усіма
- 38.Я переживаю через труднощі в навчанні
- 39.Я хвилююся через думку однокласників
- 40.Я боюся виглядати смішно
- 41.Я переживаю через контроль знань
- 42.Я хвилююся перед уроками
- 43.Я боюся не виправдати очікувань
- 44.Я переживаю через свою успішність
- 45.Я хвилююся через оцінки
- 46.Я боюся помилок
- 47.Я переживаю через навчання
- 48.Я хвилююся перед перевітками
- 49.Я боюся відповідати
- 50.Я переживаю через школу
- 51.Я хвилююся через труднощі

52.Я боюся невдач

53.Я переживаю через вимоги

54.Я хвилююся через контрольні

55.Я боюся оцінювання

56.Я переживаю через відповіді

57.Я хвилююся через помилки

58.Я боюся відповідальності

Ключ: кожна відповідь «так» оцінюється в 1 бал, «ні» – 0 балів. Підраховується загальна сума балів.

Інтерпретація результатів:

0–15 балів – низький рівень шкільної тривожності

16–30 балів – середній рівень

31–45 балів – підвищений рівень

46 і більше балів – високий рівень тривожності

Високі показники свідчать про значне емоційне напруження у навчальній діяльності, страх оцінювання, невпевненість.

Середній рівень є нормальним і характерним для більшості учнів.

Низький рівень може свідчити про впевненість або недостатню значущість навчальної діяльності.

Методика визначення рівня тривоги (Шкала тривоги А. Бека)

Мета: визначення рівня тривоги та інтенсивності тривожних симптомів.

Інструкція: вам пропонується перелік симптомів тривоги. Уважно прочитайте кожен пункт і оберіть варіант, який найкраще описує, наскільки сильно Вас турбував цей симптом протягом останнього тижня (включаючи сьогодні).

Оцінювання:

0 – зовсім не турбував

1 – турбував незначно

2 – турбував помірно

3 – турбував сильно

Тестовий матеріал

1. Оніміння або поколювання
2. Відчуття жару
3. Тремтіння в ногах
4. Нemoжливість розслабитися
5. Страх, що станеться щось жахливе
6. Запаморочення або відчуття нестійкості
7. Прискорене серцебиття
8. Відчуття нестачі повітря
9. Тремтіння рук
10. Нервозність
11. Відчуття задухи
12. Тремтіння тіла
13. Страх втратити контроль
14. Утруднене дихання
15. Страх смерті
16. Відчуття страху
17. Розлади травлення
18. Відчуття неприємності

19.Почервоніння обличчя

20.Підвищене потовиділення

Ключ: кожен пункт оцінюється від 0 до 3 балів. Підраховується загальна сума балів за всіма пунктами.

Інтерпретація результатів:

0–7 балів – мінімальний рівень тривоги

8–15 балів – легкий рівень тривоги

16–25 балів – помірний рівень тривоги

26–63 балів – високий рівень тривоги

Високий рівень свідчить про виражені тривожні симптоми, можливу психоемоційну напруженість і потребу в психологічній допомозі. Низькі показники вказують на відсутність або незначну вираженість тривоги.

Індивідуальні результати за методикою Спілберга-Ханіна

№	Реактивна тривожність	Рівень	Особистісна тривожність	Рівень
1	32	середній	45	середній
2	48	високий	52	високий
3	29	низький	38	середній
4	41	середній	47	високий
5	35	середній	42	середній
6	50	високий	55	високий
7	28	низький	36	середній
8	44	середній	49	високий
9	39	середній	41	середній
10	52	високий	57	високий
11	31	середній	39	середній
12	47	високий	50	високий
13	33	середній	40	середній
14	27	низький	35	середній
15	43	середній	46	високий
16	49	високий	53	високий
17	36	середній	42	середній
18	30	низький	37	середній
19	45	середній	48	високий
20	51	високий	56	високий
21	34	середній	41	середній
22	29	низький	38	середній
23	42	середній	45	середній
24	46	високий	51	високий
25	37	середній	43	середній
26	28	низький	36	середній

27	40	середній	44	середній
28	53	високий	58	високий
29	31	середній	39	середній
30	48	високий	52	високий
31	35	середній	41	середній
32	27	низький	34	низький
33	44	середній	47	високий
34	50	високий	54	високий
35	38	середній	42	середній

Результати дослідження за методикою Тейлора

№	Бали	Рівень
1	18	середній
2	42	високий
3	15	середній
4	28	підвищений
5	22	середній
6	45	високий
7	14	середній
8	30	підвищений
9	24	середній
10	47	високий
11	20	середній
12	39	підвищений
13	23	середній
14	16	середній
15	31	підвищений
16	44	високий
17	25	середній
18	17	середній
19	33	підвищений
20	46	високий
21	21	середній
22	15	середній
23	26	підвищений
24	40	підвищений
25	27	підвищений
26	14	середній

27	29	підвищений
28	48	високий
29	19	середній
30	43	високий
31	24	середній
32	12	низький
33	34	підвищений
34	45	високий
35	26	підвищений

Результати дослідження за тестом Філіпса

№	Бали	Рівень
1	22	середній
2	48	високий
3	19	середній
4	35	підвищений
5	27	середній
6	52	високий
7	18	середній
8	38	підвищений
9	25	середній
10	55	високий
11	23	середній
12	42	підвищений
13	24	середній
14	17	середній
15	39	підвищений
16	50	високий
17	28	середній
18	20	середній
19	41	підвищений
20	53	високий
21	26	середній
22	18	середній
23	33	підвищений
24	45	високий
25	30	підвищений
26	19	середній

27	34	підвищений
28	57	високий
29	21	середній
30	49	високий
31	27	середній
32	15	низький
33	40	підвищений
34	51	високий
35	32	підвищений

Результати дослідження за шкалою Бека

№	Бали	Рівень
1	12	легкий
2	28	високий
3	10	мінімальний
4	18	помірний
5	15	легкий
6	30	високий
7	9	мінімальний
8	20	помірний
9	14	легкий
10	32	високий
11	13	легкий
12	24	помірний
13	15	легкий
14	8	мінімальний
15	21	помірний
16	29	високий
17	16	помірний
18	11	легкий
19	23	помірний
20	31	високий
21	14	легкий
22	10	мінімальний
23	19	помірний
24	26	високий
25	17	помірний
26	9	мінімальний

27	20	помірний
28	34	високий
29	12	легкий
30	27	високий
31	15	легкий
32	7	мінімальний
33	22	помірний
34	30	високий
35	18	помірний