

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 ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШОМУ
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»**

Спеціальність: 053 Психологія

ОПП «Психологія»

Здобувачки першого
(бакалаврського) рівня вищої
освіти, групи ЗП-44

Олійник Мар'яни Андріївни

НАУКОВИЙ КЕРІВНИК:

кандидат психол.наук, доцент

Андрійчук Іванна Петрівна

РЕЦЕНЗЕНТ:

психолог Озернянського ліцею

Слиш Христина Петрівна

Тернопіль – 2026

АНОТАЦІЯ

Олійник М. А. Психологічні особливості тривожності в молодшому підлітковому віці. Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня «бакалавр» зі спеціальності 053 Психологія. ТНПУ ім. В. Гнатюка. Тернопіль, 2026. 82 с. У кваліфікаційній роботі здійснено теоретико-методологічний аналіз основних підходів до вивчення проблеми тривожності у психологічній науці; розглянуто психологічні особливості молодшого підліткового віку; визначено чинники, що впливають на формування та прояв тривожності у молодших підлітків; здійснено емпіричне дослідження психологічних особливостей тривожності в молодшому підлітковому віці; проаналізовано рівні та особливості прояву тривожності серед молодших підлітків; розроблено психолого-педагогічні рекомендації щодо профілактики та корекції підвищеної тривожності у дітей молодшого підліткового віку.

Ключові слова: тривожність, молодший підлітковий вік, особистісна тривожність, ситуативна тривожність, психологічні особливості.

ABSTRACT

Oliinyk M. A. Psychological Characteristics of Anxiety in Early Adolescence. Bachelor's qualification thesis for obtaining the Bachelor's degree in Specialty 053 Psychology. Ternopil Volodymyr Hnatiuk National Pedagogical University. Ternopil, 2026. 82 p.

The qualification thesis presents a theoretical and methodological analysis of the main approaches to the study of anxiety in psychological science. The psychological characteristics of early adolescence are examined, and the factors influencing the formation and manifestation of anxiety in younger adolescents are identified. An empirical study of the psychological features of anxiety in early adolescence was conducted. The levels and specific manifestations of anxiety among younger adolescents were analyzed. Psychological and pedagogical recommendations aimed at the prevention and correction of increased anxiety in children of early adolescent age were developed.

Keywords: anxiety, early adolescence, trait anxiety, state anxiety, psychological features.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	8
1.1 Поняття та види тривожності: загальні психологічні аспекти	8
1.2 Особливості емоційного та когнітивного розвитку молодших підлітків	14
1.3 Чинники формування тривожності у підлітковому віці	19
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ.....	25
2.1 Методологія дослідження (вибірка, методи, діагностичні методики).....	25
2.2 Аналіз рівнів тривожності та характерних проявів у молодших підлітків. Інтерпретація результатів та порівняння з теоретичними даними.....	32
2.3 Психологічні рекомендації та тренінгова програма щодо проблематики дослідження	47
ВИСНОВКИ.....	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	57
ДОДАТКИ	63

ВСТУП

Актуальність дослідження. Проблема тривожності в підлітковому віці останніми роками перестала бути лише предметом теоретичного аналізу і дедалі більше набуває практичного значення. Сучасне соціальне середовище створює для дітей та підлітків значно складніші умови розвитку, ніж це було раніше. Постійна інформаційна напруга, невизначеність майбутнього, зміни у системі освіти, а також вплив воєнних подій формують підвищений рівень емоційного навантаження, з яким дитина не завжди здатна впоратися самотійно.

Особливо вразливим у цьому контексті є молодший підлітковий вік. Саме на цьому етапі відбувається активне становлення особистості, формується система самооцінки, розвивається здатність до саморегуляції та вибудовуються перші усвідомлені соціальні зв'язки. Підліток починає інакше сприймати себе та оточення, гостріше реагує на оцінку з боку інших, що часто супроводжується внутрішньою напругою та переживаннями. У таких умовах тривожність виступає не лише як емоційна реакція, а як складний психологічний феномен, який може закріплюватися і впливати на подальший розвиток особистості.

Сучасні дослідження демонструють, що тривожність у підлітковому віці має багатофакторну природу. Вона формується під впливом поєднання біологічних передумов, особливостей психічного розвитку та соціального середовища. Зокрема, у працях українських дослідників наголошується на зв'язку тривожності з труднощами навчання, порушенням соціальної адаптації та зниженням психологічного благополуччя. Водночас значна частина наукових робіт зосереджена на загальних характеристиках тривожності або її проявах у старших вікових групах.

Варто зазначити, що проблема тривожності у підлітковому віці активно досліджується як у вітчизняній, так і в зарубіжній психології. Значний внесок у розкриття сутності цього феномену зробили такі науковці, як О. Галієва, яка детально аналізує відмінності між поняттями «тривога» і «тривожність» та їх прояви в різних вікових періодах, а також Я. Барановська, що зосереджує увагу на

емпіричному вивченні тривожності підлітків. М. Балинська розглядає особливості формування тривожності в умовах сучасних соціальних викликів, підкреслюючи роль кризових факторів у її посиленні. У свою чергу, Є. Калюжна досліджує психологічні механізми особистісної тривожності та їх зв'язок із поведінкою підлітків у стресових ситуаціях. Важливими є також праці Л. Мухіної, яка аналізує вікові аспекти розвитку емоційної сфери, та В. Папуші, де тривожність розглядається як показник психологічного неблагополуччя дитини. Окрему увагу дослідники приділяють діагностиці тривожності, зокрема через застосування методик Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна, А. Філіпса, Дж. Тейлора, що дозволяють виявити як ситуативні, так і стійкі прояви тривожності. Попри значну кількість наукових напрацювань, питання комплексного дослідження тривожності саме у молодшому підлітковому віці з урахуванням сучасних соціальних умов залишається недостатньо розкритим, що ще раз підтверджує актуальність обраної теми.

Разом з тим, аналіз наукової літератури дозволяє виявити певну прогалину: недостатньо уваги приділяється саме молодшому підлітковому віку як окремому етапу розвитку, для якого характерне поєднання дитячих і підліткових рис. Крім того, потребують уточнення питання співвідношення різних видів тривожності, особливостей їх прояву в освітньому середовищі та ефективних способів їх корекції. Існує також потреба у поєднанні теоретичних положень із результатами емпіричних досліджень, що дозволяють побачити реальний стан проблеми.

Таким чином, актуальність теми дослідження зумовлена необхідністю комплексного вивчення психологічних особливостей тривожності у молодшому підлітковому віці, уточненням чинників її формування та пошуком ефективних практичних шляхів її зниження в умовах сучасного освітнього середовища.

Об'єкт дослідження – тривожність як психологічна характеристика особистості у підлітковому віці.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву тривожності у молодших підлітків.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та емпіричному дослідженні психологічних особливостей тривожності у молодшому підлітковому віці, а також у розробці практичних рекомендацій щодо її зниження.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати сучасні наукові підходи до розуміння сутності тривожності.
2. Визначити вікові особливості емоційного та когнітивного розвитку молодших підлітків.
3. Охарактеризувати основні чинники формування тривожності у підлітковому віці.
4. Дослідити рівні та особливості прояву тривожності у молодших підлітків.
5. Проаналізувати отримані результати та встановити їх відповідність теоретичним положенням.
6. Розробити психологічні рекомендації та елементи корекційної програми щодо зниження тривожності.

Для досягнення поставленої мети було використано комплекс **методів**, що забезпечують всебічне вивчення досліджуваної проблеми:

- теоретичні методи (аналіз, синтез, узагальнення, систематизація) застосовувалися для опрацювання наукової літератури, визначення сутності поняття тривожності, її структури та чинників формування;
- емпіричні методи включали психодіагностичне тестування, зокрема використання шкали тривожності Спілбергера – Ханіна, тесту шкільної тривожності А. Філіпса та особистісної шкали проявів тривоги Дж. Тейлора. Зазначені методики дозволили виявити рівень ситуативної та особистісної тривожності, а також специфіку її проявів у навчальному середовищі;
- методи обробки даних (кількісний та якісний аналіз) використовувалися для інтерпретації результатів дослідження, виявлення закономірностей та формулювання висновків.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилося на базі Озернянського ліцею Тернопільської області Тернопільського району. У дослідженні взяли участь учні молодшого підліткового віку. Загальна вибірка становила 50 осіб.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленому аналізі особливостей прояву тривожності саме у молодшому підлітковому віці, що дозволило уточнити характер її зв'язку з освітнім середовищем та соціальними чинниками. У роботі конкретизовано уявлення про співвідношення ситуативної та особистісної тривожності, а також виявлено характерні прояви тривожності у досліджуваній віковій групі. На відміну від наявних досліджень, акцент зроблено на поєднанні діагностичного та практичного підходів, що дозволило не лише описати проблему, а й запропонувати шляхи її вирішення.

Практичне значення отриманих результатів. Практичне значення дослідження полягає у можливості використання отриманих результатів у діяльності практичних психологів, педагогів та соціальних працівників. Розроблені рекомендації можуть бути застосовані для діагностики та профілактики підвищеного рівня тривожності, а також для організації корекційної роботи з підлітками в умовах закладу освіти.

Структура та обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 82 сторінки, список використаних джерел налічує 54 найменувань.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1 Поняття та види тривожності: загальні психологічні аспекти

Тривожність належить до тих психологічних явищ, які водночас мають і універсальний, і глибоко індивідуальний характер. Вона супроводжує людину в різні періоди життя, але в умовах інтенсивного психічного розвитку набуває особливої виразності, оскільки пов'язана з переживанням невизначеності, внутрішньої напруги, очікуванням небезпеки або небажаних наслідків. У психологічній науці проблема тривожності розглядається не лише як питання емоційного стану, а і як важливий показник особливостей особистісного розвитку, адаптації до соціального середовища, здатності до саморегуляції та стійкості до стресу.

У сучасній психології поняття тривожності трактується неоднозначно, оскільки воно перебуває на межі емоційної реакції, функціонального стану та відносно стійкої особистісної властивості. Для наукового аналізу важливо розмежовувати тривогу як ситуативне переживання і тривожність як більш усталену схильність людини реагувати напруженням, занепокоєнням і очікуванням загрози навіть у тих ситуаціях, де реальна небезпека не є очевидною. У психологічній літературі найчастіше виокремлюють такі види тривожності: (Рис.1.1).

Поняття тривожності в психології розкривається через переживання внутрішнього неспокою, емоційної напруги, настороженості та очікування небажаного розвитку подій. О. Галієва підкреслює, що принципово важливо відрізняти тривогу як емоційний стан, який виникає у відповідь на конкретну або ймовірну загрозу, від тривожності як відносно стійкої психологічної характеристики особистості, що виявляє готовність до частого переживання тривоги. Таке розмежування має не лише теоретичне, а й практичне значення,

адже дає змогу точніше оцінити, чи йдеться про тимчасову реакцію на складні обставини, чи про сформовану властивість, яка впливає на стиль поведінки, пізнавальні процеси та міжособистісні стосунки [6, с. 33].

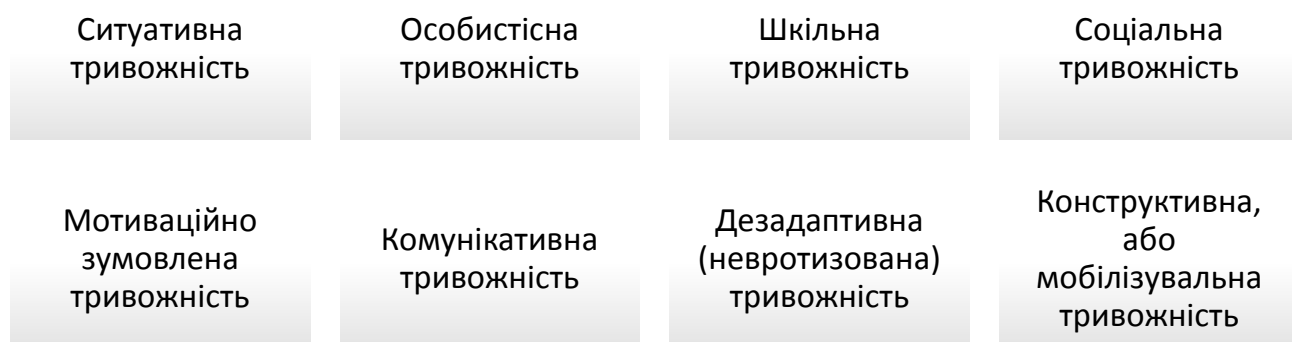


Рис. 1.1 Види тривожності

У загальнопсихологічному аспекті тривожність доцільно розглядати як особливу форму емоційного неблагополуччя, що відображає переживання невизначеності та суб'єктивного браку безпеки. Р. Осадчук наголошує, що феномен тривожності не зводиться лише до страху, оскільки страх зазвичай має більш чіткий предмет, тоді як тривожність часто пов'язана з розмитим, не до кінця усвідомленим передчуттям небезпеки. Саме тому людина може переживати напруження навіть тоді, коли не здатна чітко пояснити його причину. У психологічному сенсі тривожність виконує сигнальну функцію, однак за надмірної інтенсивності вона починає дезорганізовувати діяльність і звужувати можливості адаптації [34, с. 1643].

Одним із базових видів є ситуативна тривожність, тобто стан, який виникає під впливом конкретних життєвих обставин і пов'язаний із реальною або уявною складністю певної ситуації. О. Галієва зазначає, що ситуативна тривожність найчастіше виявляється у моментах вибору, відповідальності, невизначеності чи оцінювання, коли людина відчуває підвищене емоційне напруження, але цей стан не обов'язково є стійким. Вона може зростати перед контрольною роботою, публічним виступом, конфліктом або зміною звичних умов. Її особливістю є залежність від зовнішнього контексту: після зникнення або ослаблення

напруженої ситуації інтенсивність переживань також зменшується. Проте часте повторення таких станів поступово створює передумови для формування більш стійкої особистісної тривожності [7, с. 27].

Особистісна тривожність є глибшою і стійкішою характеристикою, яка відображає загальну схильність людини реагувати тривогою на широкий спектр подій, навіть якщо вони об'єктивно не становлять серйозної загрози. Є. Калюжна розглядає особистісну тривожність як психологічний механізм, пов'язаний із переживанням власної вразливості, нестійкістю самооцінки та схильністю інтерпретувати соціальні або навчальні труднощі як підтвердження особистої неспроможності [19, с. 10].

Особливе місце у психологічних дослідженнях посідає шкільна тривожність, оскільки саме навчальне середовище є одним із найпотужніших чинників емоційних переживань у дитячому та підлітковому віці. О. Горобець підкреслює, що шкільна тривожність формується на перетині навчальної мотивації, ставлення до оцінювання, страху невідповідності очікуванням дорослих і труднощів у взаємодії з педагогами та однолітками. На відміну від загальної тривожності, цей вид має чіткий контекст і безпосередньо впливає на навчальну діяльність, продуктивність, мотивацію досягнення і ставлення дитини до школи як простору власного самоствердження [8, с. 81].

О. Самкова та Х. Харчук звертають увагу на те, що соціальна тривожність проявляється у надмірному самоконтролі, скутості у спілкуванні, униканні ініціативи та постійній орієнтації на можливе осудження. Вона особливо загострюється у віці, коли спілкування з ровесниками стає центральною сферою особистісного розвитку. Людина починає оцінювати себе крізь призму реакцій інших, і будь-який комунікативний збій може переживатися як доказ власної неповноцінності [39, с. 490].

Окремим різновидом виступає мотиваційно зумовлена тривожність, яка виникає у зв'язку з прагненням досягти успіху, відповідати високим стандартам або не допустити невдачі. Н. Бузько доводить, що підвищена тривожність істотно впливає на мотивацію досягнення, причому цей вплив є неоднозначним: у

помірному рівні тривога може мобілізувати, а в надмірному – пригнічувати активність, знижувати продуктивність мислення та породжувати уникання складних завдань. Коли особистість надмірно зосереджується не на самому процесі діяльності, а на можливих негативних наслідках помилки, її пізнавальна активність слабшає, а внутрішнє напруження посилюється [5, с. 35].

Комунікативна тривожність виявляється у ситуаціях мовленнєвої взаємодії, публічного висловлювання думки, відповіді перед аудиторією або необхідності підтримувати контакт у новому середовищі. Н. Громова показує, що тривожність у сфері спілкування нерідко виникає як наслідок страху зробити помилку, бути неправильно зрозумілим чи негативно оціненим. Для дітей і підлітків вона є особливо значущою, оскільки саме через спілкування формується соціальний статус у групі, переживання прийняття чи відкидання, а відтак і рівень психологічного комфорту [11, с. 51].

У науковій літературі також підкреслюється існування дезадаптивної, або невротизованої, тривожності, яка виходить за межі нормативної емоційної реакції і починає негативно впливати на психічне благополуччя людини. Я. Андрушко розглядає генезис тривожності як поступове формування провідної емоційної компоненти, що за несприятливих умов може закріплюватися у структурі особистості й набувати стійкого характеру. Вона вже не просто сигналізує про можливу небезпеку, а сама стає джерелом хронічного психологічного дискомфорту, що вимагає спеціальної уваги з боку психолога [2, с. 30].

Разом із цим тривожність не завжди має лише негативний зміст, оскільки в помірному вияві вона може виконувати конструктивну, мобілізувальну функцію. Є.Калюжна та А. Житкевич показують, що тривожність як фактор опанувальної поведінки у стресових ситуаціях може спонукати особистість до активізації внутрішніх ресурсів, уважнішого аналізу обставин і пошуку більш безпечної або результативної стратегії дій. Конструктивний потенціал тривожності розкривається тоді, коли напруження не паралізує активність, а допомагає людині сконцентруватися, краще оцінити ризики та мобілізувати сили для подолання труднощів [20, с. 813].

Для повнішого розуміння сутності тривожності важливо враховувати, що різні її види у реальному психічному житті рідко існують ізольовано. Л. Абсалямова підкреслює, що в умовах нестабільності та тривалого соціального напруження тривожність набуває багаторівневого характеру: ситуаційні переживання можуть посилювати особистісну вразливість, а особистісна тривожність, своєю чергою, загострює чутливість до повсякденних труднощів [1, с. 10].

Варто також зазначити, що тривожність у сучасних умовах дедалі частіше формується під впливом інформаційного перевантаження та постійного емоційного напруження, яке переживають діти й підлітки. Молодші підлітки щоденно стикаються з великою кількістю новин, соціальних оцінок, порівнянь у цифровому просторі та високими вимогами щодо успішності й самореалізації. Через недостатню сформованість психологічних механізмів самозахисту дитина не завжди здатна критично осмислювати інформацію, що надходить із зовнішнього середовища, тому навіть звичайні життєві труднощі можуть переживатися як надмірно загрозливі. У таких умовах тривожність поступово перестає бути лише ситуативною реакцією і набуває ознак стійкого емоційного стану [1, с. 14].

Слід враховувати і те, що прояви тривожності можуть бути різними залежно від індивідуальних особливостей особистості. Одні підлітки відкрито демонструють хвилювання, емоційну нестійкість або страх помилки, тоді як інші, навпаки, приховують свої переживання за зовнішньою байдужістю, агресивністю чи замкненістю. Саме тому своєчасне виявлення тривожності потребує уважного ставлення не лише до відкритих емоційних реакцій, а й до змін у поведінці, навчальній активності, спілкуванні та ставленні дитини до себе. Нерідко внутрішня тривога проявляється через втому, дратівливість, уникання відповідальності або різке зниження впевненості у власних можливостях [25, с. 1214].

Окрім цього, сучасні психологічні дослідження підтверджують, що високий рівень тривожності негативно впливає не лише на емоційний стан дитини, а й на її

пізнавальну активність, соціальну адаптацію та здатність будувати стабільні міжособистісні стосунки. Підліток, який постійно перебуває у внутрішньому напруженні, частіше сумнівається у собі, складніше переживає невдачі та гостріше реагує на будь-які труднощі. Саме тому проблема тривожності потребує не лише теоретичного осмислення, а й практичної уваги з боку психологів, педагогів і батьків, адже своєчасна підтримка допомагає запобігти закріпленню стійких тривожних моделей поведінки [19, с. 15].

У таблиці 1.1 узагальнено основні види тривожності та їх характеристика.

Таблиця 1.1.

Основні види тривожності та їх психологічна характеристика

Види тривожності	Основна сфера прояву	Можливі наслідки
Ситуативна	Іспит, конфлікт, нові умови, перевірка	Короткочасне напруження, мобілізація або дезорганізація
Особистісна	Повсякденна діяльність, самооцінка, самосприйняття	Невпевненість, хронічне напруження, труднощі адаптації
Шкільна	Уроки, відповіді, контрольні, взаємодія з учителем	Зниження успішності, страх помилки, уникання активності
Соціальна	Спілкування з ровесниками, групова взаємодія	Скутість, уникання контактів, заниження самооцінки
Мотиваційна	Виконання складних завдань, досягнення результату	Переобтяження, зниження продуктивності або мобілізація
Комунікативна	Виступи, діалоги, самопрезентація	Страх висловлювання, утруднення контактів
Дезадаптивна	Різні сфери життя	Виснаження, порушення адаптації, емоційна нестійкість
Конструктивна	Складні, відповідальні або ризиковані ситуації	Підвищення зосередженості, краща підготовка до дії

Отже, у психологічній науці тривожність постає як складне багатовимірне явище, яке не можна зводити лише до короточасного емоційного дискомфорту. Вона охоплює переживання внутрішньої напруги, очікування небезпеки, невпевненості та підвищеної чутливості до загрозливих або оцінювальних ситуацій. Для її наукового осмислення принципово важливим є розмежування тривоги як стану і тривожності як більш стійкої психологічної властивості. Розгляд основних видів тривожності дає підстави стверджувати, що вона може проявлятися в різних сферах життя і мати як ситуативний, так і відносно сталий характер.

1.2 Особливості емоційного та когнітивного розвитку молодших підлітків

Молодший підлітковий вік є особливим етапом психічного розвитку, у межах якого відбуваються помітні зміни не лише у поведінці дитини, а й у способі її переживання, мислення, оцінювання себе та інших. Саме в цей період внутрішній світ стає значно складнішим: зростає емоційна чутливість, посилюється потреба в самоствердженні, формується більш глибоке усвідомлення власних можливостей і обмежень. Паралельно змінюється характер пізнавальної діяльності: мислення стає більш узагальненим, посилюється рефлексія, з'являється здатність до аналізу власних станів і мотивів. Через це емоційний та когнітивний розвиток молодших підлітків доцільно розглядати як взаємопов'язані процеси, від яких значною мірою залежить формування особистості загалом і рівень її психологічної стійкості зокрема.

Молодший підлітковий вік характеризується переходом від відносно стабільного дитячого способу реагування до більш суперечливого й внутрішньо напруженого переживання себе та світу. Н. Токарева та А. Шамне підкреслюють, що в цей період дитина вже не задовольняється зовнішнім прийняттям правил і оцінок, а починає співвідносити їх із власними уявленнями про справедливість,

значущість і особисту цінність. Це означає, що будь-яка подія починає сприйматися не лише як окремий факт, а як така, що стосується образу «Я», статусу серед ровесників і ставлення до себе [45, с. 190].

Емоційний розвиток у молодшому підлітковому віці визначається насамперед зростанням інтенсивності переживань і ускладненням їх внутрішньої структури. Н. Цумарєва звертає увагу на те, що емоційне неблагополуччя у дітей нерідко пов'язане не лише з силою почуттів, а й із недостатньою сформованістю навичок їх розпізнавання, осмислення та регуляції. Для молодшого підлітка характерною стає ситуація, коли він уже переживає досить складні, суперечливі стани, але ще не завжди вміє точно назвати їх, пояснити причину або безпечно виразити [49, с. 262].

Однією з найпомітніших рис цього віку є підвищена емоційна чутливість до зовнішньої оцінки. О. Красуля зазначає, що підлітки значно гостріше, ніж молодші школярі, реагують на зауваження, порівняння з іншими, критику та сумніви з боку дорослих щодо їхніх можливостей. Це пов'язано з тим, що саме в молодшому підлітковому віці активно формується самооцінка, яка ще не має достатньої внутрішньої стійкості й тому значною мірою спирається на реакції соціального оточення [22, с. 102–107].

Як підкреслює Л. Мухіна, підлітковий вік вирізняється одночасним прагненням до самостійності й потребою в підтримці, бажанням бути дорослим і страхом перед відповідальністю, потребою визнання та чутливістю до відторгнення. Через це підліток може демонструвати коливання настрою, різкі зміни ставлення до себе та інших, труднощі з емоційною рівновагою в значущих ситуаціях [33, с. 281].

Когнітивний розвиток молодших підлітків пов'язаний із якісними змінами у способі мислення, сприймання та осмислення життєвого досвіду. Н. Токарева та А. Шамне наголошують, що в цьому віці посилюється здатність до аналізу, порівняння, узагальнення та побудови причинно-наслідкових зв'язків, а мислення поступово набуває більш опосередкованого і рефлексивного характеру. Підліток вже не просто запам'ятовує й відтворює інформацію, а починає співвідносити її зі

своїм досвідом, критично оцінювати та інтерпретувати. Це створює умови для розвитку самосвідомості, але водночас може посилювати схильність до надмірного самоаналізу [45, с. 191].

Важливою особливістю когнітивного розвитку є зростання ролі рефлексії, тобто здатності осмислювати власні думки, переживання, вчинки та ставлення до себе. К. Ілляшик підкреслює, що саме в підлітковому віці посилюється зв'язок між самосприйняттям і емоційними реакціями, оскільки дитина починає не лише діяти, а й постійно оцінювати, наскільки вона відповідає власним і чужим очікуванням. Це робить внутрішнє життя значно насиченішим, але також підвищує ризик появи невпевненості, коли будь-яка помилка або невдача сприймається не як окремий випадок, а як свідчення особистої неспроможності [17, с. 89].

У молодшому підлітковому віці змінюється і характер уваги до соціального світу, що також має когнітивно-емоційний вимір. І. Магдисюк та К. Супрунович зазначають, що соціальна перцепція у цей період стає більш вибірковою, особистісно значущою і водночас більш вразливою до помилкових інтерпретацій. Підліток починає тонше відчувати ставлення інших людей, але ще не завжди здатний правильно його тлумачити, через що нейтральні ситуації можуть сприйматися як негативні або загрозливі [28, с. 118]. Таким чином, когнітивний розвиток у сфері міжособистісного пізнання відбувається нерівномірно і безпосередньо впливає на емоційне самопочуття підлітка.

Окремої уваги заслуговує зв'язок між когнітивним розвитком і навчальною діяльністю, оскільки школа в цьому віці залишається провідним простором перевірки власних можливостей. Т. Логвиненко зазначає, що тривожність як психологічний фактор успішності пов'язана не лише з емоційним напруженням, а й із особливостями пізнавальної регуляції: у стані тривоги підліткам важче зосереджувати увагу, утримувати інформацію, мислити послідовно та впевнено виконувати завдання. Якщо дитина переживає тривале внутрішнє напруження, це позначається не тільки на настрої, а й на здатності мислити продуктивно,

планувати дії та реалізовувати свій інтелектуальний потенціал у навчанні [27, с. 71].

Специфічною ознакою молодшого підліткового віку є підвищена залежність пізнавальної активності від емоційного фону. О. Чуйко та І. Іванова доводять, що високий рівень внутрішньої напруги погіршує якість навчальної діяльності, оскільки дитина починає більше думати не про зміст завдання, а про можливість помилки, негативної оцінки чи власної неспроможності. У такому разі мислення втрачає гнучкість, зменшується ініціативність, послаблюється впевненість у правильності власних відповідей. Це ще раз підтверджує, що розвиток когнітивної сфери в підлітковому віці не може розглядатися ізольовано від емоційної [50, с. 217].

Водночас саме в молодшому підлітковому віці закладаються важливі передумови для розвитку більш зрілої емоційної регуляції та усвідомленого контролю власних станів. Н. Гуртовенко звертає увагу на те, що корекція емоційної сфери в дітей є ефективною саме тоді, коли враховується вікова логіка розвитку: потреба у визнанні, підвищена чутливість до взаємин, формування рефлексії та поступовий перехід до більш самостійного способу переживання життєвих труднощів. Це означає, що підлітковий вік – є етапом, коли за наявності підтримки з боку дорослих, безпечного середовища і зрозумілих способів самовираження дитина може навчитися краще усвідомлювати власні емоції, керувати ними та більш конструктивно мислити в складних ситуаціях [13, с. 46].

Особливості емоційного та когнітивного розвитку молодших підлітків тісно пов'язані зі зміною їхнього ставлення до себе як до особистості. Саме в цей період дитина починає активніше порівнювати себе з іншими, звертати увагу на власні недоліки, переживати через невідповідність очікуванням ровесників або дорослих. Внутрішній світ підлітка стає більш чутливим до оцінювання, а будь-які труднощі можуть сприйматися значно емоційніше, ніж у попередні вікові періоди. Через це навіть незначні ситуації невдачі або критики нерідко викликають сильне хвилювання, невпевненість у собі та переживання власної неспроможності [22, с. 106].

Водночас молодший підлітковий вік характеризується поступовим формуванням здатності до усвідомлення власних переживань та емоційних станів. Підлітки починають глибше аналізувати причини своїх реакцій, однак ще не завжди вміють конструктивно справлятися з внутрішнім напруженням. Це пояснює, чому в даному віці часто спостерігаються різкі зміни настрою, імпульсивність, емоційна нестійкість або, навпаки, замкнутість. Недостатній рівень емоційної саморегуляції у поєднанні з підвищеною чутливістю до соціальної оцінки створює сприятливі умови для формування тривожних переживань [13, с. 48].

Крім того, важливо враховувати, що розвиток когнітивної сфери в підлітковому віці супроводжується зростанням здатності до прогнозування наслідків власних дій. З одного боку, це сприяє розвитку відповідальності та усвідомленості, а з іншого – може посилювати схильність до надмірних переживань і тривожних очікувань. Підліток починає частіше замислюватися над можливими невдачами, негативною оцінкою або труднощами у майбутньому. Якщо при цьому дитина не має достатньої підтримки з боку дорослих, внутрішня напруга може поступово накопичуватися та негативно впливати на її емоційне благополуччя [45, с. 194].

Особливості емоційного та когнітивного розвитку молодших підлітків систематизовано та узагальнено в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2

Особливості емоційного та когнітивного розвитку молодших підлітків

Сфера розвитку	Типові прояви	Психологічне значення
Емоційна сфера	Різкі зміни настрою, образливість, напруження	Свідчить про ускладнення внутрішнього світу
Емоційна сфера	Гостра реакція на критику, страх осуду	Впливає на самооцінку та впевненість у собі
Емоційна сфера	Поєднання прагнення самостійності з потребою в	Відображає кризовий, але закономірний характер

	підтримці	розвитку
Емоційна сфера	Імпульсивність, замкненість, труднощі вираження емоцій	Потребує психологічного супроводу та підтримки
Когнітивна сфера	Аналіз, порівняння, осмислення причин і наслідків	Створює основу для розвитку самосвідомості
Когнітивна сфера	Самоаналіз, оцінка своїх вчинків і якостей	Допомагає пізнавати себе, але може посилювати сумніви
Когнітивна сфера	Підвищена увага до ставлення інших	Визначає якість взаємин із ровесниками та дорослими
Когнітивна сфера	Утруднення концентрації в напружених ситуаціях	Впливає на успішність і навчальну мотивацію
Інтегративна характеристика	Емоції впливають на мислення, а мислення – на переживання	Формує індивідуальний стиль реагування на труднощі

Отже, молодший підлітковий вік є періодом глибоких змін в емоційній та когнітивній сферах особистості. У цей час зростає інтенсивність і складність переживань, посилюється чутливість до зовнішньої оцінки, формується більш нестійка, але водночас більш усвідомлена самооцінка. Розуміння цих особливостей має важливе значення для подальшого аналізу психологічного стану молодших підлітків.

1.3 Чинники формування тривожності у підлітковому віці

Формування тривожності у підлітковому віці є складним і багаторівневим процесом, який не можна пояснити дією лише одного чинника. Підліткова тривожність виникає на перетині вікових змін організму, особливостей психічного

розвитку, характеру міжособистісних взаємин і впливу соціального середовища. У підлітковому віці людина переживає період значних фізіологічних, емоційних і соціальних змін. Змінюється ставлення до себе, посилюється чутливість до думки інших, зростає потреба в самотійності та водночас зберігається залежність від підтримки дорослих. Усе це робить підлітка особливо вразливим до факторів, які в інших вікових періодах могли б не спричиняти настільки вираженого психологічного напруження.

Першою важливою групою чинників формування тривожності є біологічні передумови, оскільки підлітковий вік збігається з періодом інтенсивної перебудови організму. С. Томчук та М. Томчук зазначають, що в цей період змінюється функціонування нервової системи, зростає загальна реактивність організму, а емоційні реакції нерідко стають більш різкими та нестійкими. Гормональна перебудова, фізичне дорослішання, зміни самопочуття та чутливість до власного тілесного стану створюють особливий фон, на якому навіть звичайні труднощі можуть переживатися гостріше. Біологічні фактори не визначають тривожність автоматично, проте вони підвищують емоційну вразливість і знижують стійкість до навантаження, особливо якщо підліток не має достатніх навичок саморегуляції [46, с. 37].

М. Балинська підкреслює, що в умовах сучасних кризових викликів підлітки нерідко переживають не лише соціальне, а й тілесне напруження, пов'язане з відчуттям неспроможності контролювати власні реакції. Підвищена чутливість до змін зовнішності, фізичної сили, темпів розвитку чи мовленнєвих особливостей може ставати джерелом додаткової тривоги, особливо в середовищі, де висока роль порівняння та оцінювання. Біологічні зміни в підлітковому віці мають психологічне значення не самі по собі, а через те, як вони переживаються і як впливають на образ власного «Я» [3, с. 27].

До біологічних чинників доцільно віднести загальне виснаження організму, порушення режиму сну, перевтому та надмірне інформаційне навантаження, які послаблюють здатність до емоційної рівноваги. В. Дяченко та інші дослідники наголошують, що залежність від гаджетів, постійне перебування в цифровому

просторі та перевантаження нервової системи великою кількістю стимулів посилюють дратівливість, нервові напруження та загальну схильність до тривожних реакцій. У такому разі біологічний і поведінковий чинники переплітаються, створюючи умови для емоційного виснаження [16, с. 29].

Не менш значущою є соціальна група факторів, оскільки саме в підлітковому віці розширюється простір соціальних впливів і різко підвищується значення зовнішньої оцінки. Н. Шевченко та Н. Кучинова звертають увагу на те, що родинний простір залишається одним із ключових середовищ формування базового відчуття безпеки або, навпаки, внутрішньої напруги. Якщо в сім'ї переважають емоційна нестабільність, надмірний контроль, непослідовність вимог, знецінення переживань дитини або конфліктні стосунки, підліток починає сприймати світ як менш передбачуваний і менш безпечний [52, с. 80].

Вплив родинного середовища проявляється також у характері батьківського ставлення, яке безпосередньо позначається на самооцінці та емоційній захищеності дитини. О. Лехман показує, що дитяча тривожність часто пов'язана з надмірною тривожністю самих батьків, гіперопікою, жорстким контролем або нестачею емоційного прийняття. Якщо підліток постійно відчуває, що його оцінюють, виправляють, порівнюють або сумніваються в його можливостях, це формує внутрішню установку на небезпеку помилки й страх не відповідати очікуванням значущих дорослих [25, с. 1212].

О. Горобець зазначає, що навчальна діяльність часто стає джерелом тривожності, коли вона супроводжується страхом помилки, високими вимогами, жорсткою оцінювальною системою та постійним порівнянням із іншими. Для підлітка школа є середовищем, у якому поєднуються інтелектуальне напруження, соціальна конкуренція, взаємодія з авторитетними дорослими та потреба доводити власну спроможність. Якщо дитина не відчуває у цьому середовищі психологічної безпеки, навчальна діяльність починає асоціюватися не з розвитком, а з постійною загрозою невдачі й осуду [8, с. 80–85].

Шкільна тривожність посилюється і тоді, коли підліток стикається з труднощами у спілкуванні з ровесниками, відчуттям неприйняття або нестачею

значущого місця в групі. О. Самкова та Х. Харчук підкреслюють, що соціальна тривожність часто формується в ситуаціях, де дитина постійно очікує негативної реакції інших, сумнівається у власній цінності як співрозмовника чи друга і надмірно контролює свою поведінку. Тривале переживання самотності, неприйняття, висміювання або соціальної невизначеності стає потужним чинником зростання внутрішньої напруги [39, с. 490].

Серед психологічних факторів формування тривожності особливу роль відіграє самооцінка, оскільки саме вона визначає, як підліток тлумачить власні успіхи, помилки та реакції оточення. Є. Калюжна доводить, що особистісна тривожність тісно пов'язана з нестійкою самооцінкою, внутрішньою невпевненістю та схильністю сприймати труднощі як підтвердження власної слабкості. Підліток із крихким образом себе легше втрачає внутрішню рівновагу, частіше очікує невдачі, болісніше реагує на зауваження і довше утримує негативні переживання [19, с. 12].

У своїй роботі Р. Осадчук наголошує, що тривожність часто посилюється тоді, коли людина схильна перебільшувати небезпеку, фокусуватися на можливих негативних наслідках і сприймати невизначеність як загрозу. У підлітковому віці, дитина починає заздалегідь очікувати осуду, невдачі, конфлікту або втрати значущих стосунків, через що напруження виникає ще до реального розвитку подій. Тривожність формується не лише під впливом зовнішніх факторів, а й через особливості суб'єктивного осмислення ситуації [34, с. 1647].

Суттєвим психологічним чинником є також рівень розвитку навичок емоційної саморегуляції. Н. Гуртовенко підкреслює, що діти й підлітки, які ще не навчилися достатньо добре усвідомлювати, називати й конструктивно виражати власні почуття, частіше демонструють або надмірну емоційну реактивність, або внутрішнє накопичення напруги. Це означає, що тривожність нерідко є наслідком не лише зовнішнього навантаження, а й браку внутрішніх психологічних засобів для його переробки [13, с. 46].

Л. Абсаямова зазначає, що в умовах війни, нестабільності та загального суспільного напруження тривожність перестає бути лише індивідуальною

реакцією й набуває характеру поширеного емоційного фону. Підліток, навіть якщо безпосередньо не говорить про свої переживання, живе в просторі постійних тривожних повідомлень, змін звичного ритму життя, страху втрати, невизначеності майбутнього та емоційної напруженості дорослих [1, с. 12].

Водночас важливо підкреслити, що в реальному житті біологічні, соціальні та психологічні фактори майже ніколи не діють ізольовано. О. Міненко зазначає, що особливості тривожності підлітків особливо яскраво виявляються саме в ситуаціях, де поєднуються зовнішній стрес, внутрішня вразливість і недостатність підтримувальних ресурсів. Це означає, що підліток із підвищеною емоційною чутливістю, нестійкою самооцінкою та напруженою сімейною або шкільною ситуацією має значно вищий ризик формування стійкої тривожності, ніж дитина, у якої наявні лише окремі несприятливі фактори [32, с. 49].

Особливої уваги в сучасних умовах заслуговує вплив соціальної нестабільності на емоційний стан підлітків. Постійне переживання невизначеності, зміни звичного способу життя, інформаційна напруга та загальний емоційний фон суспільства значно підсилюють внутрішнє відчуття небезпеки у дітей. Підлітки, навіть не усвідомлюючи цього повністю, гостро реагують на емоційний стан дорослих, атмосферу в родині та соціальні події, що відбуваються навколо. У результаті тривожність може формуватися не лише через особисті труднощі дитини, а й через постійне перебування в умовах емоційного напруження [1, с. 13].

Важливим фактором формування тривожності є також особливості спілкування підлітка з найближчим оточенням. У ситуаціях, коли дитина не відчуває підтримки, розуміння або емоційного прийняття, значно підвищується ризик появи внутрішньої невпевненості та страху бути неприйнятою. Надмірна критика, знецінення переживань або постійне порівняння з іншими дітьми поступово формують у підлітка переконання у власній недостатності. Через це навіть звичайні життєві труднощі починають сприйматися як підтвердження власної неспроможності, що ще більше посилює тривожні переживання [52, с. 83].

Не менш важливим є і те, що тривожність у підлітковому віці нерідко підтримується самою поведінкою дитини. Уникаючи складних ситуацій, відповідальності або відкритого спілкування через страх помилки чи осуду, підліток тимчасово знижує внутрішнє напруження, однак у довготривалій перспективі це лише закріплює тривожну модель реагування. Саме тому в роботі з підлітковою тривожністю важливо не лише зменшувати вплив негативних факторів, а й формувати навички емоційної саморегуляції, впевненості у собі та конструктивного подолання труднощів [34, с. 1649].

Отже, формування тривожності у підлітковому віці зумовлюється сукупною дією біологічних, соціальних і психологічних чинників. Тривожність не виникає раптово, а поступово формується під впливом цілої системи умов, які взаємодіють між собою. Теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що особливої уваги потребує не лише виявлення окремих факторів ризику, а й розуміння їх поєднання в конкретній життєвій ситуації підлітка.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ

2.1 Методологія дослідження (вибірка, методи, діагностичні методики)

У підлітковому віці тривожність є складним полідетермінованим психічним утворенням, яке потребує комплексного аналізу через індивідуальні, соціальні та ситуаційні чинники. Саме тому емпіричне дослідження має бути побудоване на базі науково перевірених інструментів, що дозволяють дати об'єктивну оцінку рівня тривожності та її компонентів.

Базою проведення дослідження став Озернянський ліцей, що розташований у Тернопільському районі Тернопільської області. У вибірку дослідження було включено 50 учнів молодшого підліткового віку (11–13 років). Вибір вікової категорії зумовлений психологічними особливостями цього періоду, адже саме на цьому етапі відбуваються активні зміни в особистісній сфері, формуються уявлення про себе, зростає вразливість до зовнішніх впливів і посилюється потреба в емоційній безпеці.

Для досягнення цілей дослідження було використано три психодіагностичні методики, спрямовані на вивчення різних видів тривожності:

- тест шкільної тривожності А. Філіпса;
- шкала оцінки реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч. Спілбергера та Ю. Ханіна;
- особистісна шкала проявів тривожності Дж. Тейлора;
- авторська анкета.

Застосування саме цих методик зумовлене їх валідністю, науковою обґрунтованістю, практичною затребуваністю у сфері дитячої психології, а також здатністю виявити як ситуативні реакції на стрес, так і стійкі тривожні риси особистості.

Тест шкільної тривожності А. Філіпса

На думку дослідників, тест шкільної тривожності А. Філіпса є одним із найпоширеніших і найбільш доступних для використання в шкільній практиці інструментів, що дозволяє виявити рівень тривожності, пов'язаної зі шкільним середовищем. Ця методика адаптована до українських умов і широко застосовується для діагностики емоційного стану учнів. Її особливість полягає у тому, що вона дозволяє розмежовувати загальний рівень шкільної тривожності та визначати специфічні її форми, пов'язані з різними сферами навчального життя.

Опитувальник включає 58 тверджень, які охоплюють вісім шкал: загальний рівень тривожності, переживання соціального стресу, тривожність у зв'язку з оцінюванням, страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням дорослих, знижену фізіологічну резистентність та проблеми й страхи в стосунках з учителями (Додаток А).

На практиці ця методика забезпечує досить високу інформативність. Її результати дозволяють не лише діагностувати рівень тривожності, а й слугують орієнтиром для подальшої корекційної роботи. Як свідчить досвід практичних психологів, тест Філіпса є надзвичайно корисним у роботі з підлітками, які мають труднощі з адаптацією до шкільного середовища, особливо в періоди переходу між освітніми ланками.

Шкала Спілбергера – Ханіна (реактивна та особистісна тривожність)

Шкала Спілбергера–Ханіна є класичним інструментом для вимірювання двох основних форм тривожності - реактивної (ситуативної) та особистісної. Реактивна тривожність є проявом емоційної напруги у відповідь на конкретну ситуацію, тоді як особистісна тривожність розглядається як відносно стійка характеристика індивіда. Такий підхід дозволяє глибше зрозуміти структуру тривожності у підлітків і простежити, наскільки вона залежить від ситуаційних чинників чи сформованих особистісних рис (Додаток Б).

Опитувальник містить 40 тверджень, поділених на два блоки: перший - для оцінки ситуативної тривожності, другий - для вимірювання особистісної.

Учасники дослідження оцінюють кожне твердження за 4-бальною шкалою, відображаючи ступінь вираженості тієї чи іншої реакції. Шкала Спілбергера є ефективним інструментом у вивченні вікової специфіки тривожності, оскільки дозволяє порівнювати рівні реактивної та особистісної тривожності у різних вікових групах. У підлітковому віці це особливо важливо, адже саме в цей період виникає чутливість до міжособистісної взаємодії, що може істотно впливати як на ситуативні емоційні реакції, так і на формування стабільних тривожних тенденцій.

Особистісна шкала проявів тривожності Дж. Тейлора

Особистісна шкала тривожності, запропонована Дж. Тейлором, є одним з інструментів, орієнтованих на виявлення тривожності як сталого індивідуального конструкту. Методика побудована на основі підбору висловлювань, що дозволяють виявити суб'єктивну схильність до тривожного реагування незалежно від конкретної ситуації. Цей інструмент виявляє глибинні особистісні риси, що визначають загальний рівень емоційної нестійкості підлітка (Додаток В).

Методика містить 50 тверджень, на які респондент має відповісти "так" або "ні". Позитивні відповіді на певні пункти фіксуються як прояви тривожності. Висока кількість таких відповідей свідчить про високий рівень особистісної тривожності. Як зазначають дослідники, перевагою цієї шкали є її простота у використанні, чіткість інтерпретації результатів і здатність швидко виявити учнів із підвищеною тривожністю. Шкала Дж. Тейлора є особливо корисною у контексті масових психодіагностичних обстежень, коли необхідно швидко отримати орієнтовну картину емоційного стану великої кількості підлітків. Крім того, її результати можуть бути використані як основа для подальших поглиблених досліджень або психологічної підтримки дитини в шкільному середовищі.

Окрім стандартизованих психодіагностичних методик, у дослідженні була використана *авторська анкета*, розроблена з метою більш глибокого вивчення індивідуальних особливостей переживання тривожності молодшими підлітками. Необхідність її застосування зумовлена тим, що тестові методики дозволяють кількісно оцінити рівень тривожності, однак не завжди відображають

суб'єктивний досвід дитини, її власне розуміння причин хвилювання та ситуацій, які викликають напруження.

Авторська анкета була спрямована на виявлення повсякденних проявів тривожності, а також тих життєвих обставин, які самі підлітки визначають як значущі та емоційно напружені. Вона складалася з 12 запитань відкритого та напівзакритого типу, що дало змогу поєднати можливість кількісного узагальнення відповідей із глибинним аналізом індивідуальних переживань.

Структурно анкета охоплювала кілька змістових блоків. Перший блок був спрямований на виявлення загального емоційного стану підлітка. Запитання цього типу дозволяли з'ясувати, як часто учні відчують хвилювання, напруження, страх без видимої причини, а також у яких ситуаціях ці стани виникають найчастіше. Це дало можливість оцінити суб'єктивне сприйняття власного емоційного стану.

Другий блок стосувався навчальної діяльності. У ньому підліткам пропонувалося відповісти на запитання щодо їхнього ставлення до уроків, контрольних робіт, відповідей біля дошки, а також оцінювання з боку вчителів. Особлива увага приділялася ситуаціям перевірки знань, оскільки саме вони часто є джерелом підвищеної тривожності. Відповіді учнів дозволили встановити, наскільки навчальне середовище сприймається як безпечне або, навпаки, як стресогенне. Третій блок анкети був присвячений міжособистісним взаєминам. Запитання цього розділу допомогли з'ясувати, чи мають підлітки труднощі у спілкуванні з однолітками, чи відчують вони страх бути неприйнятими, осміяними або незрозумілими. Також досліджувалося, наскільки важливою для них є думка інших і як вона впливає на їхній емоційний стан.

Особливістю авторської анкети було те, що вона передбачала можливість розгорнутих відповідей. Це дало змогу учням висловити власні думки у довільній формі, що значно підвищило інформативність отриманих даних. У процесі аналізу відповідей враховувалися як частотні показники, так і змістовне наповнення висловлювань. Застосування авторської анкети дозволило доповнити результати психодіагностичних методик і отримати більш цілісне уявлення про особливості

тривожності у молодших підлітків. Вона дала змогу виявити ті аспекти переживань, які не завжди фіксуються стандартними тестами, зокрема індивідуальні причини хвилювання, суб'єктивне ставлення до навчання та соціальних контактів.

Таким чином, поєднання стандартизованих методик і авторської анкети забезпечило більш глибокий і різнобічний аналіз досліджуваної проблеми, що підвищило достовірність отриманих результатів і створило основу для їх подальшої інтерпретації.

Дослідження тривожності у молодших підлітків здійснювалося послідовно, у кілька взаємопов'язаних етапів. Така організація роботи дала змогу не лише зібрати емпіричний матеріал, а й забезпечити логічність, цілісність і достовірність отриманих результатів. Кожен етап мав своє окреме завдання і був спрямований на поступове розкриття особливостей тривожності в досліджуваній віковій групі.

Етап 1. Визначено загальний напрям емпіричного дослідження, сформульовано його мету, завдання та підібрано діагностичний інструментарій. Особлива увага приділялася тому, щоб обрані методики відповідали віковим особливостям молодших підлітків, були зрозумілими для сприйняття, не перевантажували учнів надмірно складними формулюваннями та водночас дозволяли отримати достатньо повну інформацію про різні прояви тривожності.

Етап 2. На цьому етапі було організовано безпосередні умови проведення дослідження: погоджено можливість роботи з учнями, визначено час проведення діагностики, підготовлено бланки методик, анкети та матеріали для фіксації результатів. Не менш важливим завданням цього етапу було створення спокійної та психологічно безпечної атмосфери для учасників. Оскільки дослідження стосувалося емоційної сфери підлітків, принципово важливо було зменшити зайве хвилювання, яке могло б вплинути на щирість відповідей. Учні у доступній формі пояснювалися мета роботи, наголошувалося, що в дослідженні немає «правильних» чи «неправильних» відповідей, а всі результати використовуватимуться лише в узагальненому вигляді.

Етап 3. На цьому етапі проводилося психодіагностичне обстеження вибірки. Дослідження відбувалося у звичних для учнів умовах, що мало важливе значення, адже знайоме середовище знижує додаткову напругу та дозволяє отримати більш природні результати. Робота проводилася послідовно, без поспіху, з урахуванням того, що підлітки можуть по-різному включатися в діагностичний процес. Спочатку учасникам пропонувалися стандартизовані методики, які дали можливість зафіксувати загальні та спеціальні прояви тривожності. Інструкції до кожної методики пояснювалися окремо, у зрозумілій формі, а за потреби окремі формулювання уточнювалися, щоб уникнути неправильного розуміння запитань.

Під час проведення тесту шкільної тривожності увага зосереджувалася на тому, щоб учні сприймали запитання не як перевірку їхньої успішності чи поведінки, а як спосіб висловити власне ставлення до різних шкільних ситуацій. Це було важливо, адже сама тема навчання для багатьох підлітків є емоційно чутливою.

Після цього проводилося дослідження реактивної та особистісної тривожності. Послідовність використання саме цієї методики після шкільного тесту була доцільною, оскільки спочатку фіксувалися переживання, пов'язані з конкретним середовищем, а далі вже оцінювалися більш загальні особливості тривожного реагування. Під час виконання цієї методики важливо було забезпечити спокійний темп роботи, щоб учні не відповідали механічно.

Наступним кроком основного етапу було застосування особистісної шкали проявів тривожності. Її використання дозволило ще глибше виявити індивідуальну схильність до тривожного реагування. Оскільки формат відповідей у цій методиці є простішим, вона сприймалася учнями легше, однак і тут важливо було наголосити на щирості та уважності.

Після завершення стандартизованого тестування проводився ще один важливий крок – заповнення авторської анкети. Учні відповідали на запитання про те, що саме викликає у них хвилювання, як вони почуваються в школі, чи складно їм спілкуватися з однолітками, як вони ставляться до власних помилок, чи часто сумніваються у собі. Авторська анкета дозволила побачити, які ситуації самі

підлітки вважають для себе емоційно складними, що саме вони переживають у моменти напруження і як пояснюють причини свого хвилювання.

Етап 4. Аналітичний. На цьому етапі здійснювалася обробка та систематизація отриманих результатів. Відповіді учнів за кожною методикою були підраховані відповідно до ключів та інтерпретаційних шкал. Після цього результати групувалися за рівнями тривожності, що дало змогу визначити, скільки учнів мають низький, середній або високий рівень її прояву. Паралельно опрацьовувалися відповіді авторської анкети: окремо аналізувалися найбільш типові теми, повторювані труднощі, характерні емоційні реакції та ті життєві ситуації, які підлітки найчастіше називали тривожними.

Етап 5. Інтерпретаційно-узагальнювальний. Саме тут результати, отримані в ході тестування та анкетування, розглядалися не ізольовано, а у взаємозв'язку. Порівнювалися дані різних методик, виявлялися спільні тенденції та окремі відмінності. Наприклад, можна було простежити, чи збігаються високі показники загальної тривожності з високим рівнем шкільної тривожності, чи підтверджуються даними анкети труднощі, які виявилися в процесі тестування.

Етап 6. Формулювання висновків та визначення практичних орієнтирів подальшої роботи. На основі узагальнених результатів було окреслено найбільш типові прояви тривожності у вибірці, визначено сфери, в яких вона виявляється найчастіше, а також підготовлено підґрунтя для розробки психологічних рекомендацій і тренінгової програми. Значення цього етапу полягало в тому, що дослідження не обмежувалося лише діагностикою, а було спрямоване на подальше практичне застосування отриманих даних.

Отже, емпіричне дослідження тривожності у молодших підлітків було організоване як послідовна багатоступенева робота, що охопила підготовку, проведення діагностики, аналіз результатів та їх узагальнення. Така поетапність дала можливість забезпечити логічність дослідження, підвищити достовірність висновків і створити надійну основу для наступного аналізу рівнів тривожності та розробки практичних рекомендацій.

2.2 Аналіз рівнів тривожності та характерних проявів у молодших підлітків. Інтерпретація результатів та порівняння з теоретичними даними.

Проведене емпіричне дослідження було спрямоване на комплексне вивчення особливостей тривожності у молодших підлітків з урахуванням як її ситуативних проявів, так і більш стійких особистісних характеристик. З цією метою було використано кілька взаємодоповнюючих методик, що дозволило отримати більш об'ємне та цілісне уявлення про досліджуване явище. Поєднання стандартизованих психодіагностичних інструментів із авторською анкетою дало змогу не лише визначити рівень тривожності, а й виявити конкретні ситуації, у яких вона проявляється, а також особливості її переживання самими підлітками.

Застосування тесту шкільної тривожності дозволило зосередитися на особливостях емоційного стану учнів саме в освітньому середовищі, що є надзвичайно значущим для цього віку. У свою чергу, методика Спілбергера – Ханіна дала можливість розмежувати ситуативну та особистісну тривожність, що дозволило побачити не лише реакції на конкретні обставини, а й загальну схильність до тривожного реагування. Використання шкали тривожності Дж. Тейлора доповнило дослідження, дозволивши оцінити глибинний рівень внутрішнього напруження та емоційної нестабільності. Авторська анкета, у свою чергу, дала змогу зафіксувати суб'єктивне сприйняття підлітками власного стану, їхні переживання та поведінкові реакції.

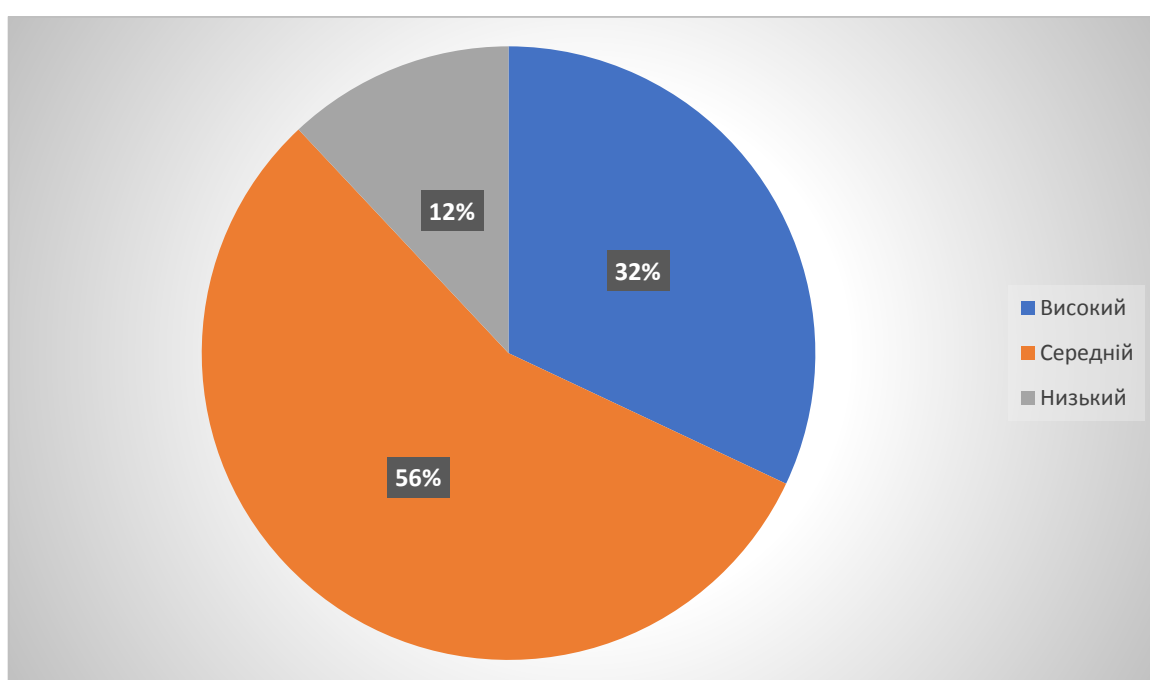
Важливо підкреслити, що використання саме такого комплексу методів забезпечило можливість зіставлення результатів та виявлення спільних тенденцій. Це дозволило уникнути однобічного трактування отриманих даних і зробити висновки більш обґрунтованими. Усі результати розглядаються не ізольовано, а у взаємозв'язку, що дає змогу глибше зрозуміти природу тривожності у молодшому підлітковому віці.

Таким чином, аналіз результатів дослідження спрямований не лише на фіксацію рівнів тривожності, а й на виявлення її структурних особливостей, чинників прояву та можливих напрямів подальшої корекційної роботи.

Таблиця 2.1.

Загальні результати тесту шкільної тривожності

Рівень тривожності	Кількість учнів	Відсоток (%)
Високий	16	32%
Середній	28	56%
Низький	6	12%
Разом	50	100%

**Рис. 2.1. Загальні результати тесту шкільної тривожності**

Отримані результати дають можливість скласти цілісне уявлення про рівень шкільної тривожності серед молодших підлітків у досліджуваній вибірці. Насамперед звертає на себе увагу те, що найбільша частка учнів – понад половина (56%) – демонструє середній рівень тривожності. Такий показник є досить типовим для цього вікового періоду, оскільки саме в молодшому підлітковому віці діти починають більш гостро реагувати на ситуації оцінювання, взаємодію з учителями та однолітками, а також на власні успіхи і невдачі. Середній рівень тривожності не можна однозначно оцінювати як негативне явище, адже в

помірному прояві він може виконувати регулюючу функцію, спонукаючи учня бути уважнішим, відповідальнішим і більш зосередженим під час навчальної діяльності.

Разом з тим, досить значною є частка учнів із високим рівнем тривожності – 32%. Це майже третина всієї вибірки, що вже не можна розглядати як випадкове явище. Такий показник свідчить про те, що значна кількість підлітків переживає стійке емоційне напруження у шкільному середовищі. Для цих учнів характерними можуть бути страх помилки, підвищена чутливість до оцінювання, невпевненість у власних силах, а також схильність до уникнення ситуацій, пов'язаних із публічним виступом або перевіркою знань. Високий рівень тривожності може негативно впливати не лише на емоційний стан, а й на навчальну діяльність, знижуючи концентрацію уваги, ускладнюючи запам'ятовування та перешкоджаючи повноцінній реалізації інтелектуальних можливостей учня.

Особливої уваги потребує те, що частина підлітків із високою тривожністю може не демонструвати її відкрито. У деяких випадках вона проявляється не через активні емоційні реакції, а через внутрішню напругу, замкненість, невпевненість або уникання активності на уроці. Це означає, що такі учні можуть залишатися поза увагою вчителя, хоча насправді потребують психологічної підтримки.

Водночас відносно невелика кількість учнів (12%) має низький рівень тривожності. З одного боку, це може свідчити про емоційну стабільність, впевненість у собі та комфортне самопочуття у шкільному середовищі. Такі підлітки, як правило, легше адаптуються до навчальних вимог, не бояться висловлювати власну думку і більш спокійно реагують на оцінювання. З іншого боку, у поодиноких випадках низький рівень тривожності може бути пов'язаний із недостатньою залученістю до навчальної діяльності або байдужим ставленням до результатів, проте для підтвердження цього необхідні додаткові дані.

Якщо розглядати результати загалом, можна побачити, що більшість учнів перебуває у зоні емоційної напруженості різного ступеня. Лише невелика частина демонструє повну емоційну стабільність, тоді як інші так чи інакше переживають

хвилювання, пов'язане зі школою. Це ще раз підтверджує, що навчальне середовище є одним із ключових факторів формування тривожності у підлітковому віці.

Важливим є і те, що високий та середній рівні разом становлять 88% вибірки. Це означає, що переважна більшість учнів відчуває певний рівень тривоги у шкільному контексті. Така ситуація потребує уваги не лише з боку психолога, а й педагогів, оскільки саме стиль взаємодії, спосіб оцінювання та загальна атмосфера в класі можуть або знижувати, або підсилювати рівень тривожності.

Окремо варто підкреслити, що результати не можна розглядати як статичні. Тривожність у підлітковому віці є динамічним явищем, яке може змінюватися залежно від умов навчання, стосунків у колективі, підтримки з боку дорослих та індивідуальних особливостей дитини. Саме тому виявлення рівня тривожності є лише першим кроком, за яким має слідувати більш глибокий аналіз її причин та розробка практичних заходів для її зниження.

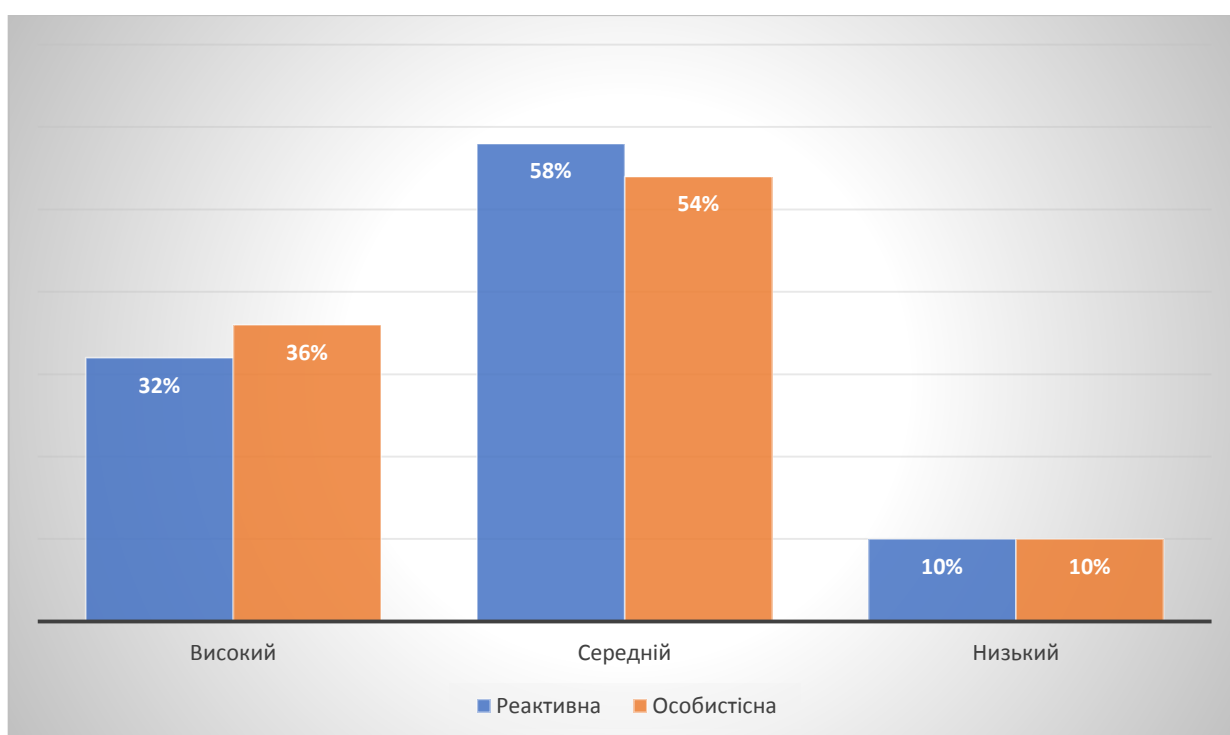
Отримані результати свідчать про те, що проблема шкільної тривожності є актуальною для більшості молодших підлітків. Переважання середнього рівня тривожності вказує на наявність помірного, але достатньо поширеного емоційного напруження, яке супроводжує навчальну діяльність. Водночас значна частка учнів із високим рівнем тривожності свідчить про наявність групи ризику, яка потребує особливої уваги та психологічної підтримки.

Загалом результати дозволяють зробити висновок про необхідність системної роботи, спрямованої на створення більш психологічно комфортного освітнього середовища, розвиток впевненості у підлітків та формування навичок подолання тривожності. Це створює підґрунтя для подальшого аналізу характерних проявів тривожності та розробки практичних рекомендацій щодо її зниження.

Таблиця 2.2.

Загальні результати за методикою Спілбергера – Ханіна

Реактивна тривожність			Особистісна тривожність	
Рівень	Кількість учнів	Відсоток (%)	Кількість учнів	Відсоток (%)
Високий	16	32%	18	36%
Середній	29	58%	27	54%
Низький	5	10%	5	10%
Разом	50	100%	50	100%

**Рис. 2.2 Загальні результати за методикою Спілбергера – Ханіна**

Аналіз отриманих результатів дозволяє глибше зрозуміти особливості тривожності у молодших підлітків не лише як ситуативного стану, а і як більш стійкої особистісної характеристики. Уже на першому етапі узагальнення стає очевидним, що тривожність у цій віковій групі має досить виражений характер і охоплює значну частину досліджуваних.

Розглядаючи показники реактивної тривожності, можна побачити, що найбільша кількість учнів – 58% має середній рівень. Це свідчить про те, що

більшість підлітків відчуває хвилювання та напруження в конкретних ситуаціях, але ці переживання не є надмірними і не завжди заважають діяльності. Такий рівень тривожності є типовим для підліткового віку, оскільки він пов'язаний із природною емоційною реакцією на ситуації оцінювання, новизни або відповідальності. У цьому випадку тривожність виконує певну регулюючу функцію, допомагаючи мобілізувати ресурси організму.

Разом із тим, варто звернути увагу на досить високий відсоток учнів із високим рівнем реактивної тривожності – 32%. Це означає, що майже кожен третій підліток у вибірці переживає значне емоційне напруження в конкретних ситуаціях. У таких випадках хвилювання може набувати надмірного характеру: з'являється скутість, невпевненість, труднощі з концентрацією уваги, інколи навіть фізичні прояви напруги. Це особливо важливо, адже саме реактивна тривожність безпосередньо впливає на поведінку дитини тут і зараз – під час уроку, відповіді, контрольної роботи або спілкування.

Низький рівень реактивної тривожності виявлено лише у 10% учнів. Такий показник свідчить про те, що невелика частина підлітків почувається спокійно навіть у напружених ситуаціях. Зазвичай це діти з більш стабільною нервовою системою, впевнені у своїх можливостях або ті, які не сприймають навчальні ситуації як загрозливі. Водночас не можна виключати, що в окремих випадках низька тривожність може бути пов'язана з байдужим ставленням до результатів діяльності.

Аналіз особистісної тривожності демонструє ще більш показову картину. Найбільша частка учнів (54%) має середній рівень, що свідчить про наявність помірної схильності до тривожного реагування. Такі підлітки можуть хвилюватися в різних життєвих ситуаціях, але ці переживання не є постійними і не визначають їхню поведінку повністю. Вони здатні адаптуватися до умов середовища, хоча й потребують підтримки у складних ситуаціях.

Водночас особливо значущим є той факт, що високий рівень особистісної тривожності мають 36% учнів. Це більше третини вибірки, що свідчить про наявність досить великої групи підлітків із внутрішньою схильністю до

тривожного сприйняття світу. На відміну від реактивної тривожності, яка залежить від конкретної ситуації, особистісна тривожність є більш стабільною і проявляється у різних сферах життя. Такі учні частіше сумніваються в собі, очікують невдачі, болісно реагують на оцінку з боку інших і мають знижений рівень внутрішньої впевненості.

Низький рівень особистісної тривожності, як і у випадку з реактивною, спостерігається лише у 10% учнів. Це свідчить про те, що емоційна стабільність у підлітковому віці є радше винятком, ніж правилом. Більшість дітей так чи інакше схильна до переживань, що є природним наслідком вікових змін.

Якщо порівнювати реактивну та особистісну тривожність, можна помітити важливу закономірність: рівень особистісної тривожності дещо вищий, ніж реактивної. Це означає, що для частини підлітків тривожність уже не є лише реакцією на окремі ситуації, а починає закріплюватися як риса особистості. Така тенденція є важливою з точки зору подальшого розвитку, оскільки стійка тривожність може впливати на самооцінку, міжособистісні відносини та навчальну діяльність.

Загалом отримані результати свідчать про те, що тривожність у молодших підлітків має не випадковий, а системний характер. Вона проявляється як у конкретних ситуаціях, так і на рівні особистісних установок, що підтверджує необхідність комплексного підходу до її вивчення та корекції.

Отже, результати дослідження за методикою Спілбергера – Ханіна показали, що більшість молодших підлітків перебуває у стані помірного або підвищеного рівня тривожності. Переважання середнього рівня свідчить про наявність природного для цього віку емоційного напруження, тоді як значна частка високих показників вказує на існування групи підлітків із вираженими труднощами емоційної регуляції.

Особливу увагу привертає той факт, що високий рівень особистісної тривожності зустрічається навіть частіше, ніж високий рівень реактивної. Це означає, що для частини дітей тривожність набуває стійкого характеру і може впливати на різні сфери їхнього життя. Така ситуація потребує своєчасного

психологічного втручання, спрямованого на формування впевненості в собі, розвиток навичок саморегуляції та створення безпечного освітнього середовища.

Таблиця 2.3.

Загальні результати за шкалою тривожності Дж. Тейлора

Рівень тривожності	Кількість учнів	Відсоток (%)
Високий	17	34%
Середній	28	56%
Низький	5	10%
Разом	50	100%

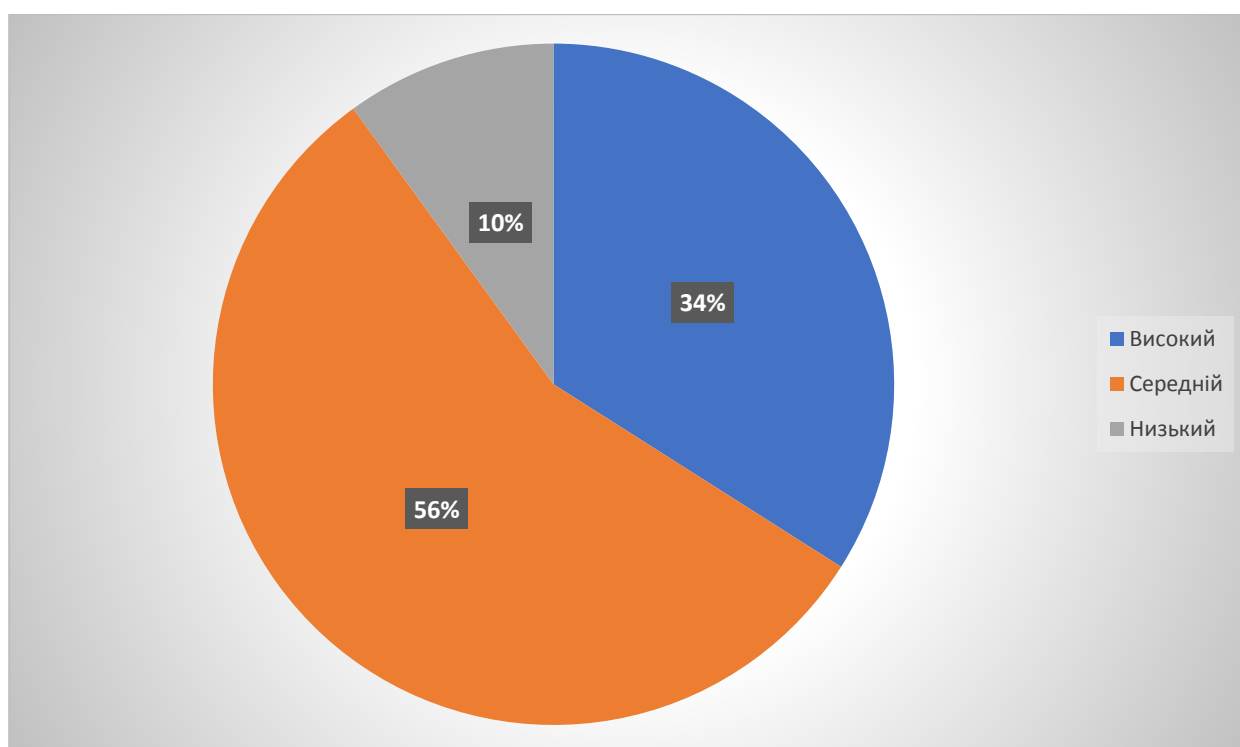


Рис. 2.3. Загальні результати за шкалою тривожності Дж. Тейлора

Аналіз результатів, отриманих за шкалою тривожності, дозволяє більш глибоко зрозуміти внутрішній емоційний стан молодших підлітків, а також виявити рівень їхньої схильності до тривожного реагування як відносно стабільної особистісної характеристики. На відміну від ситуативних проявів, які

можуть змінюватися залежно від обставин, результати цієї методики відображають більш глибокі особливості психоемоційної сфери.

Найбільшу частку у вибірці становлять учні із середнім рівнем тривожності – 56%. Це свідчить про те, що для більшості підлітків характерне помірне переживання тривоги, яке виникає в різних життєвих ситуаціях, але не набуває постійного або надмірного характеру. Такі учні здатні адаптуватися до вимог середовища, хоча в окремих випадках можуть відчувати невпевненість, хвилювання або напруження. Їхній емоційний стан можна охарактеризувати як нестабільний, але керований, що відповідає віковим особливостям розвитку.

Разом із тим, досить значною є частка учнів із високим рівнем тривожності – 34%. Це більше третини всієї вибірки, що свідчить про наявність вираженої внутрішньої напруги у значній кількості підлітків. Для цієї групи характерним є постійне відчуття неспокою, схильність до переживання негативних очікувань, невпевненість у власних силах та підвищена чутливість до будь-яких труднощів. Такі учні можуть часто відчувати внутрішнє хвилювання навіть без очевидної причини, що поступово формує стійку установку на очікування небезпеки або невдачі.

Особливістю високого рівня тривожності є те, що він впливає не лише на емоційний стан, а й на поведінку та мислення. Підлітки з такими показниками частіше уникають складних ситуацій, відкладають виконання завдань, бояться проявляти ініціативу або висловлювати власну думку. У них може знижуватися віра у власні можливості, що, у свою чергу, негативно позначається на навчальній діяльності та міжособистісних стосунках. У деяких випадках тривожність супроводжується соматичними проявами, такими як втома, напруження або труднощі з концентрацією уваги.

Низький рівень тривожності виявлено лише у 10% учнів. Це свідчить про те, що емоційна стабільність у підлітковому віці зустрічається відносно рідко. Такі підлітки, як правило, демонструють впевненість у собі, спокійне ставлення до труднощів і здатність ефективно долати стресові ситуації. Вони менш схильні до надмірних переживань і краще контролюють власний емоційний стан. Разом із

тим, важливо враховувати, що низька тривожність не завжди означає повну відсутність проблем – у деяких випадках вона може поєднуватися з недостатньою емоційною залученістю або зниженим рівнем відповідальності.

Загалом отримані результати демонструють, що більшість підлітків перебуває у зоні підвищеної емоційної чутливості. Якщо об'єднати показники середнього та високого рівнів, то можна побачити, що вони охоплюють 90% вибірки. Це означає, що практично всі учні в тій чи іншій мірі переживають тривожність як значущу складову свого внутрішнього стану. Така ситуація є закономірною для підліткового віку, проте водночас вона потребує уваги, оскільки за певних умов тривожність може посилюватися і переходити у більш стійкі та проблемні форми.

Особливу увагу привертає те, що частка учнів із високим рівнем тривожності є досить значною. Це свідчить про те, що для багатьох підлітків тривожність уже не є лише ситуативною реакцією, а набуває характеру внутрішньої установки. У таких умовах важливо не лише фіксувати рівень тривожності, а й виявляти її причини, а також створювати умови для розвитку емоційної стійкості та впевненості в собі.

Отже, результати дослідження за шкалою тривожності Дж. Тейлора свідчать про те, що тривожність є поширеним явищем серед молодших підлітків і має переважно середній або високий рівень прояву. Це підтверджує, що підлітковий вік супроводжується підвищеною емоційною напругою, яка пов'язана з внутрішніми змінами особистості та впливом соціального середовища. Наявність значної кількості учнів із високим рівнем тривожності вказує на необхідність цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на формування навичок саморегуляції, підвищення впевненості в собі та зниження рівня емоційного напруження. Водночас переважання середнього рівня тривожності свідчить про потенційну можливість її корекції за умови своєчасної підтримки. Отримані результати доповнюють дані інших методик і дозволяють сформулювати більш повне уявлення про психологічний стан молодших підлітків, що є важливим підґрунтям для розробки практичних рекомендацій і тренінгової програми.

Таблиця 2.4.

**Результати авторської анкети проявів тривожності у молодших
підлітків**

№	Запитання	Варіанти відповідей	Кількість учнів
1	Частота хвилювання	майже ніколи	5
		іноді	18
		часто	17
		майже завжди	10
2	Ситуації хвилювання	контрольні, самостійні	38
		відповідь біля дошки	35
		спілкування з однолітками	21
		оцінювання дорослими	33
		нові ситуації	27
		інше	6
3	Хвилювання без причини	ні	6
		іноді	20
		часто	16
		дуже часто	8
4	Стан перед важливими подіями	спокійно	4
		трохи хвилююся	16
		сильно хвилююся	20
		дуже сильно	10
5	Страх помилки	ні	5
		іноді	15
		часто	18
		дуже сильно	12
6	Реакція на критику	спокійно	6
		трохи засмучуюсь	17
		сильно переживаю	18

		довго не заспокоююсь	9
7	Спілкування з однокласниками	дуже легко	8
		скоріше легко	17
		іноді важко	16
		дуже важко	9
8	Страх неприйняття	ні	7
		іноді	18
		часто	15
		постійно	10
9	Самооцінка	так	9
		скоріше так	18
		скоріше ні	14
		ні	9
10	Поведінка при хвилюванні	відволікаюся	28
		говорю з кимось	22
		заговкаю	24
		дратуюся	19
		інше	5
11	Наявність підтримки	так	21
		іноді	17
		ні	12
12	Основні причини тривоги	навчання, оцінки	34
		спілкування	18
		страх помилки	22
		сімейні фактори	12
		невизначеність	20

Результати авторської анкети дозволяють більш глибоко розкрити суб'єктивне переживання тривожності молодшими підлітками та конкретизувати

ті ситуації, у яких вона проявляється найчастіше. На відміну від стандартизованих методик, анкета дає змогу побачити живий емоційний досвід дітей, їхні реакції та ставлення до власних переживань.

Перш за все, аналіз відповідей на запитання про частоту хвилювання показує, що лише 10% учнів майже не відчують тривоги, тоді як більшість респондентів (54%) зазначає, що хвилюється часто або майже завжди. Це свідчить про те, що тривожність є звичним елементом їхнього емоційного стану. Вона не обмежується окремими ситуаціями, а присутня у повсякденному житті, що підтверджує дані інших методик.

Особливо показовими є відповіді щодо ситуацій, які викликають хвилювання. Абсолютна більшість учнів пов'язує тривожність із навчальною діяльністю: контрольні роботи, відповіді біля дошки та оцінювання з боку вчителів і батьків. Це свідчить про те, що саме освітнє середовище є ключовим джерелом емоційного напруження. Водночас значна частина учнів зазначає, що хвилюється у нових ситуаціях і під час спілкування з однолітками, що вказує на соціальний аспект тривожності.

Важливим є і той факт, що значна кількість підлітків (48%) відзначає хвилювання без чітко визначеної причини. Це говорить про внутрішній, часто неконтрольований характер тривожності, який не завжди пов'язаний із конкретними зовнішніми обставинами. Така особливість є характерною для підліткового віку, коли емоційна сфера ще перебуває у процесі становлення.

Аналіз відповідей щодо стану перед важливими подіями показує, що лише незначна частина учнів почувається спокійно. Більшість переживає сильне або дуже сильне хвилювання, що впливає на здатність зосередитися та ефективно виконувати завдання. Це підтверджує наявність високого рівня ситуативної тривожності, яка може безпосередньо впливати на навчальні результати.

Страх зробити помилку є ще одним важливим показником. Більшість учнів визнає, що часто або дуже сильно боїться помилитися. Це свідчить про орієнтацію на зовнішню оцінку та високий рівень самокритичності. Така установка може знижувати активність учнів і призводити до уникання складних завдань.

Реакція на критику також має переважно емоційно напружений характер. Значна частина підлітків сильно переживає зауваження або довго не може заспокоїтися. Це вказує на підвищену чутливість до оцінювання та недостатню сформованість механізмів емоційної регуляції.

Аналіз соціального аспекту показує, що спілкування з однокласниками не є повністю комфортним для значної частини учнів. Майже половина респондентів зазначає, що іноді або часто відчуває труднощі у взаємодії. Додатково це підтверджується високим рівнем страху неприйняття, який свідчить про значущість соціальної оцінки для підлітків.

Цікавими є результати, що стосуються самооцінки. Хоча частина учнів оцінює себе позитивно, значна кількість має сумніви щодо власних можливостей. Це ще раз підтверджує зв'язок тривожності з невпевненістю у собі.

Аналіз поведінкових реакцій показує, що учні використовують різні способи подолання хвилювання. Частина намагається відволіктися або звертається за підтримкою, але значна кількість замовкає або проявляє дратівливість. Це свідчить про недостатню сформованість конструктивних стратегій подолання тривоги.

Окремої уваги заслуговує питання підтримки. Хоча частина учнів отримує допомогу, майже чверть не має її взагалі. Це створює ризик посилення тривожності та її закріплення як стійкої риси.

Загалом, відповіді на відкрите запитання підтверджують, що основними джерелами тривожності є навчання, страх помилки, міжособистісні відносини та невизначеність. Це дозволяє розглядати тривожність як комплексне явище, що формується під впливом різних факторів.

Отже, результати авторської анкети свідчать про те, що тривожність у молодших підлітків має системний характер і проявляється як у навчальній, так і в соціальній сфері. Найбільш значущими є ситуації оцінювання, страх помилки та взаємодія з оточенням. Більшість учнів відчуває тривогу регулярно, що підтверджує необхідність цілеспрямованої роботи з розвитку емоційної стійкості. Водночас виявлено, що не всі підлітки мають ефективні способи подолання

хвилювання і достатню підтримку з боку дорослих. Отримані результати доповнюють дані психодіагностичних методик і дозволяють більш глибоко зрозуміти внутрішній світ підлітків, що є важливим підґрунтям для розробки практичних рекомендацій та корекційної програми.

Отримані в ході дослідження результати дозволяють зробити узагальнений висновок про те, що тривожність є характерною і досить поширеною особливістю психоемоційного стану молодших підлітків. Аналіз даних, отриманих за різними методиками, виявив спільну тенденцію: переважна більшість учнів демонструє середній або високий рівень тривожності, що свідчить про наявність постійного або ситуативного емоційного напруження.

Результати тесту шкільної тривожності показали, що значна частина учнів відчуває хвилювання, пов'язане з навчальною діяльністю, зокрема із ситуаціями оцінювання, відповідей та взаємодії з учителями. Це підтверджує, що освітнє середовище виступає одним із ключових чинників формування тривожності у підлітковому віці. Виявлені прояви, такі як страх помилки, невпевненість у власних силах та емоційне напруження, можуть безпосередньо впливати на успішність та загальне самопочуття учнів.

Аналіз результатів за методикою Спілбергера – Ханіна дозволив уточнити структуру тривожності. Було встановлено, що для значної частини підлітків тривожність проявляється не лише як реакція на окремі ситуації, а й як більш стійка особистісна характеристика. Це означає, що частина учнів схильна сприймати різні життєві обставини як потенційно загрозливі, що зумовлює підвищений рівень внутрішнього напруження навіть за відсутності об'єктивних причин.

Результати шкали тривожності Дж. Тейлора підтвердили ці висновки, продемонструвавши значну кількість учнів із високим рівнем загальної тривожності. Це свідчить про наявність глибинних емоційних переживань, які можуть проявлятися у вигляді невпевненості, підвищеної чутливості, схильності до переживання невдач та труднощів у саморегуляції.

Особливу цінність для дослідження становлять результати авторської анкети, які дозволили побачити тривожність очима самих підлітків. Вони показали, що найбільш тривожними для учнів є ситуації, пов'язані з оцінюванням, страхом помилки, міжособистісними відносинами та невизначеністю. Крім того, було встановлено, що не всі підлітки володіють ефективними способами подолання тривожності та не завжди отримують достатню підтримку з боку дорослих.

Узагальнюючи результати всіх методик, можна зробити висновок, що тривожність у молодших підлітків має комплексний характер і формується під впливом як внутрішніх, так і зовнішніх чинників. Вона проявляється на різних рівнях – від ситуативних реакцій до стійких особистісних особливостей – і охоплює як емоційну, так і поведінкову сфери.

Отримані результати свідчать про необхідність системної психологічної роботи, спрямованої на зниження рівня тривожності, розвиток навичок саморегуляції, формування впевненості у собі та створення сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі. Це, у свою чергу, стане основою для розробки практичних рекомендацій і корекційної програми, спрямованої на підтримку емоційного благополуччя молодших підлітків.

2.3 Психологічні рекомендації та тренінгова програма щодо проблематики дослідження

Проведене емпіричне дослідження показало, що для більшості молодших підлітків характерний середній і підвищений рівень тривожності, причому вона проявляється як у навчальній діяльності, так і в міжособистісних взаєминах. Особливо вираженими виявилися страх помилки, напруження під час оцінювання, невпевненість у собі та залежність від думки оточення. Це дає підстави стверджувати, що тривожність не є поодиноким проявом, а виступає системною характеристикою емоційного стану значної частини учнів. Відповідно, корекційна

робота має бути спрямована не лише на зниження ситуативного хвилювання, а й на формування більш стійких психологічних ресурсів особистості.

1. Доцільно звернути увагу на організацію психологічної підтримки в освітньому середовищі. Важливим є створення атмосфери емоційної безпеки, у якій учень не боїться помилятися, висловлювати власну думку та проявляти ініціативу. З огляду на те, що значна частина тривожності пов'язана з оцінюванням, педагогам варто переглянути підходи до зворотного зв'язку: акцент зміщувати з помилок на процес навчання, підтримувати навіть незначні досягнення, уникати публічного порівняння учнів між собою.

2. Особливої уваги потребує розвиток навичок емоційної саморегуляції у підлітків. Результати дослідження показали, що значна частина учнів не володіє ефективними способами подолання хвилювання: вони або замикаються в собі, або проявляють дратівливість. Тому важливо навчити дітей розпізнавати власні емоції, розуміти причини їх виникнення та використовувати прості техніки самопомоги. До таких технік належать дихальні вправи, короткі вправи на розслаблення, переключення уваги, а також вербалізація власних переживань.

3. Формування адекватної самооцінки. Частина підлітків схильна недооцінювати власні можливості, що посилює тривожність і страх невдачі. У зв'язку з цим доцільно проводити вправи, спрямовані на усвідомлення власних сильних сторін, досягнень і позитивного досвіду. Важливо допомогти учням побачити, що помилка є природною частиною навчання, а не свідченням їхньої неспроможності.

4. З огляду на те, що тривожність часто пов'язана з міжособистісними відносинами, необхідно розвивати комунікативні навички. Підлітки повинні навчитися висловлювати свої думки, відстоювати власну позицію, водночас поважаючи інших. Це знижує страх неприйняття та підвищує впевненість у соціальній взаємодії.

5. Роль батьків у зниженні рівня тривожності. Надмірні очікування, жорстка критика або відсутність підтримки можуть посилювати емоційне напруження дитини. Тому доцільно проводити роз'яснювальну роботу з батьками щодо

особливостей підліткового віку, важливості підтримки, прийняття та конструктивного зворотного зв'язку.

З метою системного впливу на виявлену проблему було розроблено тренінгову програму, спрямовану на зниження рівня тривожності у молодших підлітків.

Тренінгова програма “Впевненість без тривоги”

Мета програми: зниження рівня тривожності у молодших підлітків шляхом розвитку навичок емоційної саморегуляції, підвищення впевненості у собі та формування позитивного ставлення до себе і до навчальної діяльності.

Завдання програми:

- навчити підлітків розпізнавати власні емоційні стани;
- сформувати навички керування хвилюванням;
- знизити страх помилки та негативної оцінки;
- підвищити рівень самооцінки та впевненості;
- розвинути комунікативні вміння.

Цільова група: учні 5–7 класів

Кількість учасників: 10–15 осіб

Тривалість програми: 6–8 занять по 40–45 хвилин

Структура тренінгу

Заняття 1. Знайомство та створення безпечної атмосфери.

Метою є формування довіри в групі. Учні виконують вправи на знайомство, обговорюють правила роботи, діляться очікуваннями. Використовуються легкі ігрові вправи, що знижують напруження.

Заняття 2. Розуміння власних емоцій

Метою є розпізнавати емоції, визначати, коли виникає тривога, і як вона проявляється (у думках, поведінці, тілі). Використовуються вправи на самоспостереження та обговорення.

Заняття 3. Причини тривожності

Обговорюються ситуації, які викликають хвилювання. Учні аналізують свої страхи, зокрема страх помилки та оцінювання. Формується розуміння, що тривога є нормальною реакцією.

Заняття 4. Навички саморегуляції

Мета: опанування практичних технік: дихальні вправи, м'язове розслаблення, техніка «зупини думку». Учні пробують ці методи на практиці.

Заняття 5. Робота із самооцінкою

Виконуються вправи на виявлення сильних сторін, позитивних якостей, досягнень. Учні вчаться підтримувати себе замість самокритики.

Заняття 6. Подолання страху помилки

Розглядається ставлення до помилок. Через обговорення та вправи формується розуміння, що помилка – це досвід, а не невдача.

Заняття 7. Комунікація та впевненість

Метою є розвивати навички спілкування, уміння висловлювати думки, долати страх публічних виступів.

Заняття 8. Підсумок і закріплення результатів

Учні підбивають підсумки, обговорюють зміни у своєму стані, закріплюють отримані навички.

Реалізація запропонованої тренінгової програми передбачає не лише тимчасове зниження рівня тривожності, а й формування у молодших підлітків більш стійких психологічних умінь і внутрішніх ресурсів, які допоможуть їм ефективніше справлятися з емоційним напруженням у повсякденному житті. Очікувані результати можна розглядати як комплекс змін, що відбуваються на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях.

Насамперед передбачається зниження загального рівня тривожності. Учні повинні навчитися по-іншому реагувати на ситуації, які раніше викликали сильне хвилювання, зокрема на контрольні роботи, відповіді біля дошки, оцінювання з боку вчителів та взаємодію з однолітками. Це проявлятиметься у зменшенні внутрішнього напруження, зниженні страху помилки та більш спокійному

ставленні до труднощів. Важливо, що мова йде не про повне усунення тривожності, а про її перехід у більш адаптивну форму, яка не заважає діяльності.

У довгостроковій перспективі очікується покращення загального емоційного стану учнів, підвищення їхньої адаптації до навчального середовища та зростання ефективності навчальної діяльності. Зниження рівня тривожності сприятиме кращій концентрації уваги, більш стабільній мотивації та підвищенню впевненості у власних силах.

Таким чином, очікувані результати тренінгової програми охоплюють не лише окремі прояви тривожності, а й більш глибокі зміни у структурі особистості підлітка. Вони створюють підґрунтя для гармонійного розвитку, емоційної стійкості та формування позитивного ставлення до себе і до світу.

Ефективна профілактика та корекція тривожності у молодших підлітків потребує комплексного підходу, оскільки причини її виникнення пов'язані не лише з індивідуальними особливостями дитини, а й із впливом сім'ї, школи, соціального середовища та характером міжособистісної взаємодії. Робота зі зниження тривожності має бути спрямована не тільки на тимчасове послаблення емоційного напруження, а й на формування в підлітка внутрішнього відчуття психологічної безпеки, емоційної стійкості та впевненості у власних можливостях.

Однією з найважливіших умов психологічної підтримки є створення безпечного емоційного середовища, у якому підліток не боїться висловлювати свої переживання. У роботі з тривожними дітьми особливе значення має атмосфера прийняття, відсутність постійного осуду та надмірного контролю. Підліток значно легше справляється з внутрішнім напруженням тоді, коли відчуває, що його не оцінюють лише через успішність або помилки, а сприймають як особистість із власними переживаннями, труднощами та правом на емоції.

Важливим напрямом психологічної роботи є розвиток навичок емоційної саморегуляції. Молодші підлітки часто переживають сильні емоції, однак ще не вміють достатньо добре ними керувати. Саме тому доцільно навчати дітей розпізнавати власні емоційні стани, називати їх і знаходити безпечні способи

вираження напруження. Практичну ефективність мають дихальні вправи, техніки м'язового розслаблення, короткі вправи на стабілізацію емоційного стану та розвиток навичок самозаспокоєння. Регулярне використання таких методів допомагає підліткам краще контролювати свої реакції у стресових ситуаціях.

Окремої уваги потребує робота із самооцінкою підлітків. У багатьох дітей підвищена тривожність безпосередньо пов'язана зі страхом помилки, сумнівами у власних можливостях і надмірною залежністю від оцінки оточення. Тому важливо формувати в підлітків більш реалістичне та доброзичливе ставлення до себе. Психологічна підтримка повинна допомагати дитині усвідомлювати не лише власні труднощі, а й сильні сторони, досягнення та позитивні якості. Особливо важливо підкреслювати значення зусиль і поступового розвитку, а не лише кінцевого результату діяльності.

У процесі роботи з тривожними підлітками важливо також приділяти увагу розвитку комунікативних навичок. Значна частина тривожних переживань у цьому віці пов'язана зі страхом осуду, неприйняття або труднощами у взаємодії з ровесниками. Саме тому ефективними є вправи, спрямовані на розвиток упевненого спілкування, уміння висловлювати власну думку, відстоювати особисті межі та конструктивно реагувати на критику. Групові форми роботи допомагають підліткам відчувати підтримку, зрозуміти, що їхні переживання не є унікальними, і поступово знижують рівень соціальної напруги.

Не менш важливою є співпраця психолога з батьками та педагогами. Часто саме стиль взаємодії дорослих із дитиною або особливості освітнього середовища можуть посилювати тривожність. Батькам доцільно рекомендувати уникати надмірного тиску, постійних порівнянь із іншими дітьми, жорсткої критики та акцентування уваги лише на помилках. Натомість важливо підтримувати дитину, демонструвати емоційне прийняття та допомагати їй переживати труднощі без страху втратити любов або схвалення значущих дорослих.

Педагогам варто звертати увагу не лише на навчальні результати учнів, а й на їхній емоційний стан. Для тривожних підлітків особливо важливими є доброзичливий стиль спілкування, передбачуваність вимог і можливість відчувати

себе психологічно захищеними під час навчання. Надмірний акцент на покаранні, публічному оцінюванні помилок або постійному порівнянні дітей між собою може посилювати внутрішнє напруження та формувати страх невдачі.

Доцільним напрямом профілактичної роботи є організація тренінгових занять, спрямованих на розвиток емоційної стійкості, самоприйняття та навичок подолання стресу. Такі заняття можуть включати вправи на розвиток довіри, самопрезентації, емоційного усвідомлення, позитивного мислення та конструктивного вирішення конфліктів. Важливо, щоб тренінгова робота проводилася в атмосфері підтримки й добровільності, без страху помилитися або бути осміяним.

Таким чином, психологічна допомога молодшим підліткам із підвищеним рівнем тривожності має бути системною, послідовною та орієнтованою не лише на подолання окремих симптомів, а й на формування внутрішніх психологічних ресурсів особистості. Своєчасна підтримка допомагає підліткам краще розуміти себе, більш упевнено взаємодіяти з оточенням і конструктивно справлятися з труднощами, що є важливою умовою їхнього гармонійного розвитку.

Отже, результати дослідження підтвердили необхідність цілеспрямованої психологічної роботи з молодшими підлітками. Запропоновані рекомендації та тренінгова програма спрямовані на комплексне вирішення проблеми тривожності та враховують як її причини, так і особливості прояву. Їх практичне впровадження може стати ефективним засобом підтримки емоційного благополуччя учнів та підвищення їхньої успішності.

ВИСНОВКИ

У процесі виконання кваліфікаційної роботи було здійснено цілісне теоретико-емпіричне дослідження проблеми тривожності у молодших підлітків. Проведена робота дозволила не лише узагальнити наукові підходи до розуміння цього феномену, а й виявити його конкретні прояви в умовах сучасного освітнього середовища, що дало змогу сформулювати практично значущі рекомендації.

Теоретично проаналізовано наукові підходи до вивчення тривожності. У результаті опрацювання наукової літератури з'ясовано, що тривожність розглядається як складне психологічне утворення, яке має як ситуативний, так і особистісний характер. Встановлено, що вона може виконувати як адаптивну функцію, сприяючи мобілізації ресурсів, так і дезадаптивну – у випадку надмірної вираженості. Також було уточнено співвідношення понять «тривога» і «тривожність», що дозволило більш чітко окреслити предмет дослідження.

Другим завданням було охарактеризувати психологічні особливості розвитку молодших підлітків. У ході аналізу встановлено, що цей віковий період характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю самооцінки, зростанням значущості соціального оточення та формуванням нових механізмів саморегуляції. Виявлено, що саме ці особливості створюють підґрунтя для підвищення рівня тривожності, особливо у ситуаціях оцінювання та міжособистісної взаємодії.

Третє завдання полягало у визначенні факторів формування тривожності у підлітковому віці. У результаті дослідження було виявлено, що тривожність формується під впливом комплексу чинників, серед яких провідне місце займають психологічні (самооцінка, рівень впевненості), соціальні (стиль взаємодії з оточенням, оцінювання, міжособистісні відносини) та біологічні (індивідуальні особливості нервової системи). Особливу роль відіграють умови навчального середовища, що підтверджує значущість педагогічного впливу.

У межах емпіричного дослідження було виконано завдання щодо діагностики рівня тривожності у молодших підлітків. За результатами застосування комплексу методик встановлено, що переважна більшість учнів має середній та високий рівні тривожності. Зокрема, зафіксовано значний відсоток учнів із підвищеним рівнем шкільної тривожності, що проявляється у страху помилки, хвилюванні перед оцінюванням та напруженні у взаємодії з учителями. Дані методики, спрямовані на вивчення реактивної та особистісної тривожності, підтвердили, що лише 10% учнів майже не відчують тривоги, тоді як більшість респондентів (54%) зазначає, що хвилюється часто або майже завжди, а для частини підлітків тривожність набуває стійкого характеру. Результати додаткових досліджень засвідчили наявність глибинного емоційного напруження, яке впливає на поведінку, мислення та загальне самопочуття учнів.

Проаналізувавши отримані результати та визначивши особливості прояву тривожності встановлено, що значна кількість підлітків (48%) відзначає хвилювання без чітко визначеної причини, водночас найбільш значущими для підлітків є ситуації оцінювання, страх невідповідності очікуванням, труднощі у спілкуванні та невизначеність. Було також виявлено, що частина учнів не має сформованих ефективних стратегій подолання тривожності та не завжди отримує належну підтримку.

Заключним завданням стало розроблення психологічних рекомендацій та тренінгової програми. У результаті виконання цього завдання було створено систему практичних заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності, розвиток навичок саморегуляції, підвищення самооцінки та формування впевненості у собі. Запропонована програма має прикладний характер і може бути використана у роботі з учнями в освітніх закладах.

Таким чином, усі поставлені завдання були виконані у повному обсязі. Отримані результати дозволили досягти мети дослідження, яка полягала у виявленні психологічних особливостей тривожності у молодших підлітків та розробці рекомендацій щодо її зниження. Дослідження підтвердило, що

тривожність є важливим чинником, який впливає на емоційний стан, поведінку та навчальну діяльність підлітків, і потребує своєчасної уваги та корекції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абсалямова Л. Тривожність особистості в умовах війни: теоретичний аналіз. *Вісник ХНПУ імені Г. С. Сковороди. Психологія*. 2025. № 72. С. 8–21. DOI: <https://doi.org/10.34142/23129387.2025.72.01>
2. Андрушко Я. Генезис тривожності особистості як провідної емоційної компоненти. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 54. № 1. С. 29–36. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-29-36>
3. Балинська М. Особливості генези тривожності підлітків із тяжкими порушеннями мовлення в умовах кризових викликів сучасності. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2024. № 25. С. 25–46
4. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 2. С. 37–43
5. Бузько Н. Вплив тривожності на мотивацію досягнення успіху. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 1. С. 34–40. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v1i.7565>
6. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» і «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Вип. 49. С. 32–48
7. Галієва О. М. Психологічні аспекти прояву ситуативної тривожності. *Розвиток особистості у сучасному освітньому просторі: монографія*. Херсон: Гельветика. 2019. С. 26–38
8. Горобець О. Теоретичні аспекти дослідження тривожності у навчанні учнів підліткового віку. *Методологічні, теоретичні та практичні проблеми психологічної науки: матеріали міжнародної наукової інтернет-конференції*. Дрогобич: Швидкодрук. 2021. С. 80–87
9. Гошовська Д., Гошовський Я. Психологічні особливості тривожності й саногенності депривованої особистості. *Psychological Prospects Journal*. 2022. № 39. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2022-39-hos>

10. Грицик С. А. Особливості подолання тривожності дітей методами арт-терапії. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2024. С. 169–173. DOI: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-446-0-44>
11. Громова Н. М. Чинники іншомовної тривожності у студентів та способи її подолання. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія»*. 2020. Вип. 11. С. 50–55
12. Гуменюк Ю., Олексіюк О., Гаркавенко Н. Психокорекція посттравматичних стресових розладів: тривожність та її подолання. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. № 20. С. 30–38. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20.344
13. Гуртовенко Н. Теоретичні основи дослідження проблеми корекції емоційної сфери в молодшому шкільному віці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2021. С. 44–50. DOI: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2021-63-5-44-50>
14. Далакян Г., Іващенко А. Специфіка подолання тривожності у дітей молодшого шкільного віку за допомогою музичного мистецтва. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 9 (43). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-9\(43\)-553-565](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-9(43)-553-565)
15. Дацун О. Особливості корекції тривожності у дітей засобами арттерапії. *Proceedings of the National Aviation University. Series: Pedagogy, Psychology*. 2025. Т. 1. № 26. С. 96–103. DOI: <https://doi.org/10.18372/2411-264x.26.20182>
16. Дяченко В. М. та ін. Вплив залежності від гаджетів на тривожність: причини та методи вирішення. *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2024. № 4. С. 27–30. DOI: <https://doi.org/10.11603/1681-2786.2024.4.15213>
17. Ілляшик К. К. Тривожність як фактор неуспішності у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 7. С. 87–91. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v7i.7264>

- 18.Ілляшик К. Прояви тривожності у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 6. С. 52–56. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v6i.7313>
- 19.Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: автореферат дисертації кандидата психологічних наук. Київ. 2018. 24 с.
- 20.Калюжна Є., Житкевич А. Тривожність як фактор опанувальної поведінки особистості у стресових ситуаціях. *Наукові перспективи*. 2024. № 12 (42). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14\(32\)-811-822](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2023-14(32)-811-822)
- 21.Касьян Т. В. Тривожний підліток у родинному колі: проблеми та шляхи розв’язання. URL: https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2011/11_2011/18
- 22.Красуля О. Особливості переживання тривожності дітьми підліткового віку. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2018. Т. 9. С. 102–107. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v9i0.3727>
- 23.Кузнецова І., Черничко Н. Подолання тривожності здобувачів освіти в навчальному процесі в умовах воєнного стану. Психолого-педагогічні, правові та соціально-культурні проблеми сучасного суспільства: *матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції*. 2023. DOI: <https://doi.org/10.32782/fphism.2023.2.71-72>
- 24.Левковська Л. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2022. № 1 (101). С. 57–60. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-1-101-12>
- 25.Лехман О. Дитяча тривожність та її взаємозв’язок із ставленням батьків до дитини. *Наукові перспективи*. 2025. № 7 (61). DOI: [https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7\(61\)-1210-1218](https://doi.org/10.52058/2708-7530-2025-7(61)-1210-1218)
- 26.Ліпашов А. С., Третякова Т. М. Психологічні механізми подолання тривожності засобами когнітивно-поведінкової терапії. *Сучасна психологія: виклики та перспективи: матеріали всеукраїнської науково-практичної конференції*. 2025. С. 91–94. DOI: <https://doi.org/10.32837/11300.30954>

- 27.Логвиненко Т. І. Психологічна тривожність як фактор успішності навчання студентів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. С. 70–73. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7215>
- 28.Магдисюк Л. І., Супрунович К. М. Характер впливу соціальної перцепції на тривожність та психічне благополуччя особистості. *Психологічні студії*. 2023. № 2. С. 116–121. DOI: <https://doi.org/10.32782/psych.studies/2023.2.15>
- 29.Мазуренко С. А. Особливості подолання та профілактики ситуативної тривожності в осіб юнацького віку. *Психологічні науки: теорія і практика сучасної науки*. 2024. С. 18–21. DOI: <https://doi.org/10.36059/978-966-397-449-1-5>
- 30.Мащак С., Недовіз Н. Шкільна тривожність молодших школярів як предмет уваги психолога. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 10 (56). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10\(56\)-1741-1749](https://doi.org/10.52058/2786-4952-2025-10(56)-1741-1749)
- 31.Мельник А., Магдисюк Л., Козак Г. Теоретичні основи дослідження медико-психологічних особливостей, психосоматичних проявів депресивних станів та тривожності у дитячому та підлітковому віці. *Психологія: реальність і перспективи*. 2025. № 24. С. 71–80.
- 32.Міненко О. О. Дослідження особливостей тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Наукові записки. Серія: психологія*. 2024. № 3. С. 47–54. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-7>
- 33.Мухіна Л. Психологічні особливості тривожності у підлітковому віці. Trends in the Development of Quality Training of Future Specialists: *матеріали міжнародної науково-практичної конференції*. Oslo. 2024. С. 281
- 34.Осадчук Р. Сутність тривоги та тривожності: різноманітні підходи до осмислення. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 8 (36). DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-8\(36\)-1643-1653](https://doi.org/10.52058/2786-5274-2024-8(36)-1643-1653)
- 35.Остополець І. Взаємозв'язок соціальних страхів та тривожності у юнацькому віці. *Теоретичні і прикладні проблеми психології*. 2023. № 3 (62). Т. 2. С. 148–156. DOI: <https://doi.org/10.33216/2219-2654-2023-62-3-2-148-156>

- 36.Папуша В. Психологічні особливості прояву тривоги в дітей різного віку.
URL: <http://npd.roippo.org.ua/index.php/NPD/article/view/626/667>
- 37.Подольська Г. Аналіз психологічного феномену тривожних станів особистості та їх проявів. *APS Journal*. 2021. URL: <https://apsijournal.com>
- 38.Потапчук Є., Пасічник А. Взаємозв'язок тривожності та психічного здоров'я особистості. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С. 184–193. DOI: <https://doi.org/10.31891/pt-2023-2-19>
- 39.Самкова О. М., Харчук Х. А. Особливості прояву соціальної тривожності. *Modern Scientific Research: Achievements, Innovations and Development Prospects: матеріали міжнародної науково-практичної конференції*. Berlin. 2022. С. 490
- 40.Спілбергер Ч., Ханін Ю. Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності. URL: <https://vseosvita.ua/library/skala-ocinki-rivnareaktivnoi-situativnoi-ta-osobistisnoi-trivoznosti-375608.html>
- 41.Сторож О. В. Тривожність як детермінанта творчої соціалізації особистості. *Актуальні проблеми психології*. Київ. 2016. Вип. 44. С. 160–165
- 42.Стуліка О., Неделько П. Особливості переживання страху та тривожності в юнацькому віці. *Молодий вчений*. 2022. № 11 (111). С. 18–22. DOI: <https://doi.org/10.32839/2304-5809/2022-11-111-5>
- 43.Тейлор Дж. Особистісна шкала проявів тривоги. URL: <https://vseosvita.ua/library/skala-proavu-trivoznosti-tejlor-371967.html>
- 44.Тест шкільної тривожності А. Філіпса. URL: https://zlatolic.com.ua/sites/zlatolic.com.ua/files/document/test-shkilnoi-trivozhnosti-filipsa.doc_0.pdf
- 45.Токарева Н. М., Шамне А. В. Вікова та педагогічна психологія. Київ. 2017. С. 189–193
- 46.Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: ВАНО. 2018. 200 с.

- 47.Філоненко Ю. Психологічні особливості тривожності в юнацькому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. С. 86–94. DOI: <https://doi.org/10.31812/psychology.v0i0.7219>
- 48.Хлівна О. Психодіагностичні засоби виявлення шкільної тривожності в процесі психоконсультативної та психокорекційної практики. *Сучасні стратегії впровадження світоглядної освіти: збірник наукових праць*. Луцьк. 2021. С. 129–137
- 49.Цумарева Н. В. Тривожність як показник емоційного неблагополуччя та індикатор емоційної деривації в дітей молодшого шкільного віку. *Вчені записки ТНУ імені В. І. Вернадського. Психологія*. 2020. № 4. С. 260–266
- 50.Чуйко О. В., Іванова І. В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології*. Київ. 2021. Т. 11. Вип. 16. С. 215–226
- 51.Шатковська О. І., Кушнір Ю. В. Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально-педагогічна проблема. *Молодий вчений*. 2017. № 11 (51). С. 835–838
- 52.Шевченко Н. Ф., Кучинова Н. М. Психологічні чинники прояву тривожності дитини в родинному просторі. *Наукові записки. Серія: психологія*. 2024. № 3. С. 79–86. DOI: <https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-11>
- 53.Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. № 20. С. 195–204. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20.326
- 54.Яремко Р., Гродська В., Дзюбак А., Ільків Х. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. URL: <https://molodyivchenyi.ua>

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест шкільної тривожності А. Філіпса

Тестові запитання (оригінальний варіант, адаптований для школярів):

1. Я часто боюся, що однокласники будуть сміятися з мене.
2. Мене дратують зауваження вчителя.
3. Я часто боюся виглядати дурним на уроці.
4. Коли мене викликають до дошки, я дуже хвилююся.
5. Мені часто здається, що я гірший за інших.
6. Мені не подобається, коли мене питають перед класом.
7. Часто після школи я відчуваю втомленим і пригніченим.
8. Я боюся зробити помилку в класі.
9. Я не люблю розповідати перед усім класом.
10. Я не впевнений у собі, коли відповідаю на уроці.
11. Я боюся, що вчитель скаже щось неприємне.
12. Я часто хвилююся, що отримаю погану оцінку.
13. Мені соромно говорити перед класом.
14. Я боюся, що не виправдаю сподівань батьків.
15. Іноді мені хочеться не ходити до школи.
16. Я боюся запізнитися на урок.
17. Мене лякають контрольні роботи.
18. Я боюся погано написати домашнє завдання.
19. Мені неприємно, коли однокласники дивляться, як я щось роблю.
20. Я не люблю відповідати усно.
21. Часто перед школою в мене болить живіт або голова.
22. Мені важко зосередитися на уроці.
23. Я часто думаю, що нічого не вмію.

24. Я боюся, що мене будуть сварити вдома за оцінки.
25. Я почуваюся самотнім у класі.
26. Я переживаю, що мене виключать із класу.
27. Іноді мені здається, що вчителі несправедливі до мене.
28. Мене часто переслідує страх.
29. Я почуваюся невпевнено серед однокласників.
30. У школі я часто відчуваю себе зайвим.
31. Я боюся відповідати, навіть якщо знаю матеріал.
32. Я часто відчуваю внутрішню тривогу.
33. Мене лякає, коли вчитель суворий.
34. Я боюся, що не складу іспити.
35. Я відчуваю, що вчитель до мене несправедливий.
36. Мене лякає будь-яка зміна в розкладі.
37. Я часто не можу заснути через думки про школу.
38. Я думаю, що мені не вдається подружитися з іншими.
39. Я часто сумніваюся в собі.
40. Я переживаю, що вчитель буде кричати.
41. Я намагаюся уникати спілкування з учителями.
42. Іноді мені хочеться, щоб уроки скасували.
43. Я не люблю перерви між уроками.
44. Я часто відчуваю тривогу перед школою.
45. Я відчуваю напруження, коли вчитель підходить до мого столу.
46. Мені важко зосередитися, коли вчитель щось пояснює.
47. Я боюся відповідати неправильно.
48. Я часто хочу, щоб мене не помічали.
49. У мене з'являється головний біль у школі.
50. Я часто не можу зрозуміти, чого хоче вчитель.
51. Я думаю, що інші діти краще за мене.
52. Я соромлюся звертатися до вчителя з питанням.
53. Я часто сумніваюся в тому, що роблю.

- 54. Я почуваюся скуто перед учителем.
- 55. Мені неприємно бути в центрі уваги.
- 56. У мене часто псується настрій у школі.
- 57. Я рідко сміюся у школі.
- 58. Я боюся, що не зможу виконати завдання на уроці.

Ключ до обробки результатів (за шкалами):

Підраховуються позитивні відповіді («так») на певні номери тверджень для кожної шкали:

- Загальний рівень тривожності у школі:
№ 1, 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 17, 20, 22, 31, 32, 37, 44, 47, 53 – 20 балів максимум
- Переживання соціального стресу:
№ 1, 5, 19, 25, 29, 30, 38, 39, 51 – 9 балів максимум
- Тривожність у зв'язку з оцінюванням:
№ 12, 14, 17, 18, 24, 34 – 6 балів максимум
- Страх самовираження:
№ 3, 9, 13, 20, 31, 52, 55 – 7 балів максимум
- Страх ситуації перевірки знань:
№ 4, 6, 10, 16, 26, 47, 58 – 7 балів максимум
- Страх не відповідати очікуванням дорослих:
№ 5, 14, 18, 24, 40, 54 – 6 балів максимум
- Знижена фізіологічна резистентність до стресу (соматичні прояви):
№ 7, 21, 28, 32, 37, 44, 49 – 7 балів максимум
- Проблеми у взаємодії з учителями:
№ 2, 11, 27, 33, 35, 36, 40, 41, 45, 50, 54 – 11 балів максимум

Інтерпретація результатів:

- Високий рівень тривожності: понад 50% від максимальної кількості балів за шкалою.
- Середній рівень: 30–50% від максимальної кількості.
- Низький рівень: менш як 30% від максимальної кількості балів.

Додаток Б

Методика Спілбергера – Ханіна (англ. State-Trait Anxiety Inventory, STAI)

Перші 20 тверджень стосуються реактивної тривожності (тобто того, як людина почувається в конкретний момент - тут і зараз). Наступні 20 тверджень оцінюють особистісну тривожність (стійку індивідуальну особливість). Кожне твердження оцінюється за 4-бальною шкалою.

Блок 1: Реактивна тривожність (як ви почуваєтесь зараз, у цей момент). (Оцінка: 1 - зовсім ні, 2 - дещо, 3 - значною мірою, 4 - дуже сильно)

1. Я напружений.
2. Я почуваюся знервованим.
3. Мені легко. *(зворотне твердження)*
4. Я почуваюся нестримним.
5. Я почуваю себе розслабленим. *(зворотне твердження)*
6. Я переживаю можливу невдачу.
7. Я відчуваю себе спокійно. *(зворотне твердження)*
8. Я почуваюся стривоженим.
9. Я впевнений у собі. *(зворотне твердження)*
10. Я відчуваю себе у напрузі.
11. Я відчуваю себе в безпеці. *(зворотне твердження)*
12. Я розгублений.
13. Я відчуваю внутрішнє хвилювання.
14. Я задоволений. *(зворотне твердження)*
15. Я стурбований.
16. Я почуваюся зібраним. *(зворотне твердження)*
17. Я охоплений панікою.
18. Я почуваюся впевнено. *(зворотне твердження)*
19. Я збентежений.
20. Я спокійний. *(зворотне твердження)*

Блок 2: Особистісна тривожність (як ви зазвичай себе відчуваєте). (Оцінка: 1 - майже ніколи, 2 - іноді, 3 - часто, 4 - майже завжди)

1. Я легко засмучуюся через дрібниці.
2. Я часто відчуваю напругу.
3. Я хотів би бути щасливішим. *(зворотне твердження)*
4. Я приймаю рішення швидко. *(зворотне твердження)*
5. Я відчуваю себе недостатньо захищеним.
6. Я легко засмучуюся.
7. Я буваю дратівливим.
8. Я хочу бути таким же щасливим, як інші. *(зворотне твердження)*
9. Я відчуваю себе втомленим без причини.
10. Я не впевнений у собі.
11. Я відчуваю себе самотнім.
12. Я легко засмучуюся, коли критикують.
13. Я часто занепокоєний майбутнім.
14. Я буваю сором'язливим.
15. Я часто не можу зосередитися.
16. Я легко засмучуюсь, якщо щось іде не так.
17. Я турбуюсь, що інші можуть мене не схвалити.
18. Я відчуваю сильне напруження.
19. Я постійно відчуваю себе пригніченим.
20. Я не можу позбутися почуття тривоги.

Ключ до методики Спілбергера – Ханіна: бали нараховуються залежно від варіанту відповіді: позитивні (прямі) твердження: 1–4 бали за наростанням; зворотні твердження (позначені): бали рахуються у зворотному порядку: 1 бал → 4, 2 → 3, 3 → 2, 4 → 1

Інтерпретація результатів: реактивна тривожність (максимум 80 балів): 20–30 балів - низький рівень, 31–45 - середній рівень, 46 і більше - високий рівень; особистісна тривожність (максимум 80 балів): 20–30 балів - низький рівень, 31–45 - середній рівень, 46 і більше - високий рівень

Додаток В
Шкала тривожності Дж. Тейлора

Перелік тверджень (так/ні):

1. Я легко засмучуюся.
2. У мене часто бувають труднощі зі сном.
3. Іноді я відчуваю страх без видимої причини.
4. Я зазвичай упевнений у собі.
5. Мене турбує майбутнє.
6. Я часто тривожусь через дрібниці.
7. Я легко дратуюся.
8. У нових ситуаціях я відчуваюся скуто.
9. Я часто відчуваю себе пригніченим.
10. Я легко втрачаю терпіння.
11. Я відчуваюся напружено без причин.
12. Я часто відчуваю внутрішнє хвилювання.
13. Мені важко розслабитися після важкого дня.
14. Я часто чекаю неприємностей.
15. Я буваю надто вразливим.
16. У мене часто пітніють долоні.
17. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
18. Я іноді відчуваюся неповноцінним.
19. Я схильний уникати відповідальності.
20. Я часто втомлююся.
21. Я вважаю себе менш здатним, ніж інші.
22. Іноді мені важко зробити вибір.
23. Я часто турбуюсь про своє здоров'я.
24. Я не довіряю людям повністю.
25. У мене іноді бувають панічні стани.
26. Я легко червонію.
27. Я відчуваю себе самотнім.

28. Я схильний відкладати справи на потім.
29. Я часто думаю, що щось піде не так.
30. Я боюся виглядати безглуздо.
31. Мені важко висловлювати свою думку.
32. Я часто думаю про свої невдачі.
33. У мене бувають приступи серцебиття.
34. Я уникаю виступів перед аудиторією.
35. Я часто непокоюсь без причини.
36. Я схильний до сумнівів.
37. Мене легко збентежити.
38. Я часто не можу знайти собі місця.
39. Мене турбує, що подумують інші.
40. Я часто нервуюсь перед важливими подіями.
41. Я не завжди довіряю навіть близьким людям.
42. Я часто відчуваю втому без фізичних причин.
43. Я буваю невпевненим у собі.
44. Я важко переживаю конфлікти.
45. Мене легко збити з пантелику.
46. Я намагаюся уникати труднощів.
47. Я часто хвилююсь за близьких.
48. Я уникаю нових викликів.
49. Я нервуюсь, коли не знаю, що робити.
50. Я дуже переживаю, коли щось не вдається.

Ключ до методики

За кожну відповідь "так" на патологічно тривожне твердження нараховується 1 бал.

Твердження № 4 - контрольне (позитивне). Відповідь «так» на нього не зараховується як тривожне.

Усього 49 діагностичних тверджень.

Максимальна кількість балів - 49.

Інтерпретація результатів:

Рівень тривожності	Кількість балів
Низький	0–12
Середній	13–24
Високий	25 і більше

Додаток Г
Авторська анкета для вивчення проявів тривожності у молодших
підлітків

Інструкція: прочитай уважно кожне запитання та обери відповідь, яка найбільше відповідає твоєму стану або думці. У деяких запитаннях можна дати власну відповідь. В анкеті немає правильних або неправильних відповідей – важливо, щоб ти відповідав(ла) щиро.

1. Як часто ти відчуваєш хвилювання або внутрішнє напруження?

- майже ніколи
- іноді
- часто
- майже завжди

2. У яких ситуаціях ти найчастіше хвилюєшся? (можна обрати кілька варіантів)

- перед контрольною або самостійною роботою
- коли відповідаю біля дошки
- під час спілкування з однолітками
- коли мене оцінюють (вчителі або батьки)
- у нових або незнайомих ситуаціях
- інше (напиши) _____

3. Чи буває так, що ти хвилюєшся без зрозумілої причини?

- ні
- іноді
- часто
- дуже часто

4. Як ти почуваєшся перед важливими подіями (контрольна, виступ, відповідь)?

- спокійно
- трохи хвилююся

— сильно хвилююся

— дуже сильно хвилююся, аж важко зосередитися

5. Чи боїшся ти зробити помилку?

— ні

— іноді

— часто

— дуже сильно боюся

6. Як ти зазвичай реагуєш на зауваження або критику?

— спокійно

— трохи засмучуюсь

— сильно переживаю

— довго не можу заспокоїтися

7. Чи легко тобі спілкуватися з однокласниками?

— дуже легко

— скоріше легко

— іноді важко

— дуже важко

8. Чи хвилюєшся ти, що тебе можуть не прийняти або не зрозуміти інші?

— ні

— іноді

— часто

— постійно

9. Чи задоволений(на) ти собою?

— так

— скоріше так

— скоріше ні

— ні

10. Що ти робиш, коли хвилюєшся? (можна обрати кілька варіантів)

— намагаюся відволіктися

— говорю з кимось

– замовкаю, нічого не кажу

– нервую, дратуюся

– інше (напиши) _____

11. Чи допомагає тобі хтось впоратися з хвилюванням?

– так (хто саме?) _____

– іноді

– ні

12. Що найчастіше викликає у тебе хвилювання або страх? (напиши)

Додаток Д

Результати тесту шкільної тривожності (за загальним рівнем) у 50 учнів

№ учня	Бали (макс. 20)	Рівень
1	12	середній
2	15	високий
3	9	середній
4	6	низький
5	14	високий
6	10	середній
7	11	середній
8	16	високий
9	8	середній
10	5	низький
11	13	високий
12	9	середній
13	7	середній
14	17	високий
15	10	середній
16	11	середній
17	6	низький
18	14	високий
19	12	середній
20	9	середній
21	15	високий
22	10	середній
23	8	середній
24	13	високий
25	7	середній

26	16	високий
27	11	середній
28	9	середній
29	6	низький
30	14	високий
31	12	середній
32	10	середній
33	17	високий
34	8	середній
35	9	середній
36	15	високий
37	11	середній
38	13	високий
39	7	середній
40	10	середній
41	16	високий
42	9	середній
43	6	низький
44	12	середній
45	14	високий
46	8	середній
47	11	середній
48	17	високий
49	9	середній
50	13	високий

Додаток Е

Результати дослідження за методикою Спілбергера – Ханіна у 50 учнів

№ учня	Реактивна тривожність, бали	Рівень	Особистісна тривожність, бали	Рівень
1	42	середній	47	високий
2	50	високий	52	високий
3	38	середній	41	середній
4	28	низький	32	середній
5	47	високий	49	високий
6	36	середній	40	середній
7	40	середній	44	середній
8	54	високий	56	високий
9	34	середній	37	середній
10	29	низький	28	низький
11	46	високий	48	високий
12	39	середній	42	середній
13	33	середній	36	середній
14	55	високий	58	високий
15	37	середній	39	середній
16	41	середній	45	середній

17	30	низький	31	середній
18	48	високий	50	високий
19	43	середній	46	високий
20	35	середній	38	середній
21	51	високий	53	високий
22	37	середній	41	середній
23	32	середній	35	середній
24	46	високий	47	високий
25	34	середній	36	середній
26	53	високий	55	високий
27	41	середній	43	середній
28	36	середній	39	середній
29	30	низький	29	низький
30	49	високий	51	високий
31	42	середній	44	середній
32	38	середній	40	середній
33	56	високий	57	високий
34	35	середній	37	середній
35	36	середній	38	середній

		й		
36	50	високий	52	високий
37	40	середні й	43	середній
38	47	високий	49	високий
39	33	середні й	35	середній
40	39	середні й	42	середній
41	52	високий	54	високий
42	34	середні й	36	середній
43	29	низький	30	низький
44	43	середні й	45	середній
45	48	високий	50	високий
46	35	середні й	37	середній
47	41	середні й	44	середній
48	54	високий	56	високий
49	36	середні й	39	середній
50	46	високий	48	високий

Додаток Є

Результати за шкалою тривожності Дж. Тейлора (50 учнів)

№ учня	Бали (макс. 49)	Рівень
1	26	високий
2	30	високий
3	20	середній
4	12	низький
5	28	високий
6	19	середній
7	22	середній
8	32	високий
9	18	середній
10	10	низький
11	27	високий
12	21	середній
13	17	середній
14	34	високий
15	20	середній
16	23	середній
17	12	низький
18	29	високий
19	25	високий
20	19	середній
21	31	високий
22	21	середній
23	18	середній
24	26	високий
25	17	середній

26	33	високий
27	22	середній
28	20	середній
29	11	низький
30	28	високий
31	23	середній
32	21	середній
33	35	високий
34	18	середній
35	19	середній
36	30	високий
37	22	середній
38	27	високий
39	16	середній
40	21	середній
41	31	високий
42	18	середній
43	12	низький
44	24	середній
45	29	високий
46	18	середній
47	23	середній
48	34	високий
49	20	середній
50	26	високий

Додаток Ж

Комплекс вправ для зниження тривожності у молодших підлітків

Вправа 1. «Знайомство через настрій»

Мета: зниження напруження, створення довірливої атмосфери.

Інструкція: кожен учасник по черзі називає своє ім'я та описує свій настрій за допомогою метафори (наприклад: «я як сонячний день», «я як дощ»).

Обговорення: коротко обговорюється, чому учасник обрав саме такий образ.

Очікуваний результат: зниження скутості, формування відкритості у групі.

Вправа 2. «Мої емоції сьогодні»

Мета: розвиток емоційної усвідомленості.

Інструкція: учням пропонується намалювати або описати свій емоційний стан (кольором, символом, словом).

Після цього кожен коротко пояснює свій вибір.

Обговорення: що вплинуло на цей стан, як часто він виникає.

Очікуваний результат: формування навички розпізнавання власних емоцій.

Вправа 3. «Коли я хвилююся...»

Мета: усвідомлення ситуацій, що викликають тривогу.

Інструкція: учні завершують фрази:

- «Я хвилююся, коли...»
- «Мені страшно, коли...»
- «Я переживаю через...»

Відповіді записуються або обговорюються в колі.

Обговорення: які ситуації повторюються найчастіше.

Очікуваний результат: усвідомлення причин тривожності.

Вправа 4. «Дихаю спокійно»

Мета: навчання базової техніки саморегуляції.

Інструкція:

- зробити повільний вдих через ніс (рахунок до 4);
- затримати дихання (рахунок до 2);
- повільно видихнути через рот (рахунок до 6).

Повторити 5–7 разів.

Обговорення: чи змінився стан після вправи.

Очікуваний результат: зниження фізичного напруження.

Вправа 5. «Напруга – розслаблення»

Мета: зниження тілесного напруження.

Інструкція: учні по черзі напружують різні групи м'язів (руки, плечі, обличчя), а потім розслабляють їх.

Обговорення: які відчуття виникли.

Очікуваний результат: формування навички тілесної саморегуляції.

Вправа 6. «Мої сильні сторони»

Мета: підвищення самооцінки.

Інструкція: кожен учень записує 5 своїх позитивних якостей або досягнень. Після цього можна обговорити в парах або групі.

Обговорення: чи було складно назвати свої сильні сторони.

Очікуваний результат: розвиток позитивного самосприйняття.

Вправа 7. «Помилка – це досвід»

Мета: зміна ставлення до помилок.

Інструкція: учням пропонується пригадати ситуацію помилки та відповісти:

- що сталося;
- що я відчував;
- чого я навчився.

Обговорення: як можна інакше сприймати помилки.

Очікуваний результат: зниження страху невдачі.

Вправа 8. «Я можу сказати»

Мета: розвиток впевненості у спілкуванні.

Інструкція: учні тренуються висловлювати свою думку у простих ситуаціях (наприклад: «мені не подобається...», «я хочу...»). Можна використовувати рольові ігри.

Обговорення: чи було складно висловлюватися.

Очікуваний результат: розвиток комунікативних навичок.

Вправа 9. «Підтримка поруч»

Мета: усвідомлення ресурсів підтримки.

Інструкція: учні записують людей, до яких можуть звернутися у складній ситуації.

Обговорення: як саме ці люди можуть допомогти.

Очікуваний результат: підвищення відчуття безпеки.

Вправа 10. «Мій спокійний стан»

Мета: закріплення навичок саморегуляції.

Інструкція: учні заплющують очі та уявляють місце, де вони почуваються спокійно.

Після цього описують свої відчуття.

Обговорення: як можна використати цей образ у реальному житті.

Очікуваний результат: формування внутрішнього ресурсу заспокоєння.