

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ»
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ
завідувач кафедри ПП та М
Юлія ГЕРАСИМЕНКО

(підпис) _____
« 11 » травня 2025 р.
(дата)

«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»

Кваліфікаційна робота
на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки
Спеціальність: 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувачка вищої освіти
групи

МУЛЯР Мирослава Станіславівна

ПС-23-13-ЗМ

(підпис)

Науковий керівник:
кандидат психологічних наук

ХОМЧУК Олена Павлівна

(підпис)

Біла Церква 2025

Протокол аналізу звіту подібності

Заявляю, що я ознайомився (-лась) з Повним звітом подібності, який був згенерований Системою виявлення і запобігання щодо роботи:

Автор: Муляр Мирослава Станіславівна, група ПС-23-13-ЗМ

Назва: Психологічні особливості виявів тривожності в підлітковому віці

Керівник: Хомчук Олена Павлівна

Підрозділ: кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Коефіцієнт подібності 1: 16.3%

Мікропробіли: 15

Заміна букв: 0

Інтервали: 0

Після аналізу Звіту подібності констатую наступне:

☒ Запозичення, виявлені в роботі є законними і не є плагіатом. Рівень подібності не перевищує допустимої межі. Таким чином робота незалежна і приймається.

☐ Запозичення не є плагіатом, але перевищено граничне значення рівня подібностей. Таким чином робота повертається на доопрацювання.

☐ Виявлено запозичення і плагіат або навмисні текстові спотворення (маніпуляції), як передбачувані спроби укриття плагіату, які роблять роботу невідповідною вимогам законодавства (Ст. 26. ЗУ Про фахову передвищу освіту, пункт 3.1, Ст. 42. ЗУ Про освіту) та вимог НАЗЯВО (Критерій 5), а також кодексу етики і процедур. Таким чином робота не приймається.

Висновок:

Кваліфікаційна робота Муляр М.С. має достатній рівень фізичальності академічного тексту, містить результати власних досліджень. Використання ірри результатів і текстів інших авторів мають носити характер відривки досвідно.

Дата 09.05.2025р.

Відповідальний за антиплагіатну технічну експертизу у Білоцерківському інституті неперервної професійної освіти
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»
НАПН України:

ЗСУ

БЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

Рівень вищої освіти магістр

Спеціальність 053 Психологія, освітня програма Психологія



ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри ПП та М

д.е.н., доцент Юлія ГЕРАСИМЕНКО

«9» січня 2025 року

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ ЗДОБУВАЧЕВІ ОСВІТИ

Муляр Мирославі Станіславівні

1. Тема роботи Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці

керівник роботи Хомчук Олена Павлівна, к.психол.н.

затверджені наказом БІНПО від «03» січня 2025 року № 01-06/03

2. Строк подання здобувачем освіти роботи «02» травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: аналіз психолого-педагогічної літератури, емпіричне дослідження під час проходження переддипломної практики.

4. Перелік питань, які потрібно розробити:

- 1) проаналізувати наукову літературу з проблематики дослідження;
- 2) проаналізувати результати емпіричного дослідження;
- 3) розглянути методи психокорекційного впливу щодо зниження тривожності підлітків;
- 4) представити впроваджену тренінгову програму щодо зниження тривожності в підлітків;
- 5) розробити рекомендації для психологів, батьків, педагогів.

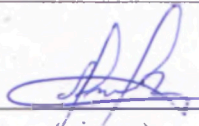
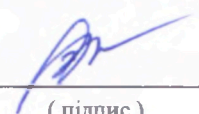
5. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ім'я та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Хомчук О.П., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	09.02.2025	21.02.2025
2	Хомчук О.П., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	24.02.2025	17.03.2025
3	Хомчук О.П., доцент кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	18.03.2025	14.04.2025

6. Дата видачі завдання 05.01.2025 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми, складання змісту	13.01.2025	Виконано
2	Вивчення літературних джерел	20.01.2025	Виконано
3	Збирання матеріалу	27.01.2025	Виконано
4	Обробка матеріалу	9.02.2025	Виконано
5	Виконання розділу 1	21.02.2025	Виконано
6	Виконання розділу 2	17.03.2025	Виконано
7	Виконання розділу 3	27.03.2025	Виконано
8	Формулювання висновків	01.04.2025	Виконано
9	Оформлення роботи, одержання відгуку та рецензії перевірка на плагіат.	25.04.2025	Виконано
10	Подання роботи на кафедру	02.05.2025	Виконано

Студент  М. С. Муляр
(підпис)Керівник роботи  О. П. Хомчук
(підпис)

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ

Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

В І Д Г У К

керівника на кваліфікаційну роботу магістра

МУЛЯР Мирослави Станіславівни

Тема кваліфікаційної роботи:

**«Психологічні особливості прояву тривожності
у підлітковому віці»**

Загальна характеристика кваліфікаційної роботи. Представлена робота виконана у повній відповідності із завданням і строками виконання, передбаченими календарним планом-графіком, за структурою включає вступ, три розділи, висновки, список використаних джерел, додатки. Ілюстративний матеріал містить 15 таблиць і 6 рисунків, які відповідають напрямку дослідження.

Тема розкрита у логічній послідовності, проведено детальний аналіз наукових досліджень з проблематики та висвітлені результати експерименту. Магістерська кваліфікаційна робота виконана самостійно; здійснено апробацію тренінгової програми, спрямованої на зниження тривожності в підлітків. Проаналізована достатня кількість джерел, проте є деякі недоліки в оформленні списку використаних джерел, в тексті зустрічаються стилістичні огріхи, граматичні та пунктуаційні помилки.

Висновки презентують розв'язання завдань дослідження. Вони ґрунтуються на аналізі значного фактичного матеріалу щодо психологічних особливостей розвитку особистості в підлітковому віці. Результати роботи можна використовувати у практиці роботи психологічних служб закладів освіти для роботи з підлітками. Робота в цілому відповідає поставленим завданням, вказані зауваження не впливають суттєво на загальну позитивну оцінку роботи.

Висновки, оцінка кваліфікаційної роботи магістра та пропозиції.

Авторка виявила вміння самостійно аналізувати теоретичний матеріал, проводити констатувальний та формувальний експеримент, узагальнювати отримані результати, розробляти практично значущі рекомендації. Оригінальність авторського тексту кваліфікаційної роботи Муляр М.С., визначений за допомогою комплексу StrikePlagiarism, складає 83,7 відсотків.

У цілому кваліфікаційна робота здобувача вищої освіти М.С. Муляр заслуговує на оцінку «відмінно», а її авторка – на присвоєння їй ступеня вищої освіти «магістр».

Керівник кваліфікаційної роботи магістра

канд.психол.наук,

ХОМЧУК Олена Павлівна



РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота: 114 стор, 6 рисунків, 15 таблиць, 3 додатки, 71 літературне джерело.

Мета дослідження: полягає у теоретичному та експериментальному вивченні особливостей тривожності, визначенні форм, засобів, гендерних відмінностей цього психічного явища у підлітків, розробці й впровадженні системи психологічного супроводу, спрямованого на зниження виявів тривожності в учнів підліткового віку.

Об'єктом дослідження є тривожність як властивість особистості.

Предметом дослідження є психологічні особливості виявів тривожності в підлітковому віці.

Основні методи дослідження: теоретичні: аналіз, систематизація та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; емпіричні: психодіагностичне тестування; констатувальний та формувальний експерименти; систематизація та узагальнення якісних та кількісних даних дослідження; спостереження; тестування; методи статистичної обробки даних.

Основний науковий результат роботи полягає у наступному: узагальнено матеріали у вітчизняній і зарубіжній літературі щодо психологічних особливостей тривожності в підлітків; емпірично досліджено психологічні характеристики підлітків з різним рівнем тривожності; розроблено та експериментально апробовано тренінгову програму зниження тривожності підлітків; надані рекомендації щодо способів зниження тривожності підлітків для психологів, педагогів, батьків. Результати впроваджені в освітній процес Фастівського ліцею № 3 (довідка від 17.12.2024).

Ключові слова: тривожність підлітків, нервово-психічна напруга, впевненість у собі, локус контролю, розвиток особистості в підлітковому віці.

ABSTRACT

Master's thesis: 114 pages, 6 figures, 15 tables, 3 appendices, 71 literary sources.

The purpose of the study: is to theoretically and experimentally study the features of anxiety, determine the forms, means, gender differences of this mental phenomenon in adolescents, develop and implement a system of psychological support aimed at reducing the manifestations of anxiety in adolescent students.

The object of the study is anxiety as a personality trait.

The subject of the study is the psychological features of the manifestations of anxiety in adolescence.

The main research methods: theoretical: analysis, systematization and generalization of scientific psychological and pedagogical literature on the research problem; empirical: psychodiagnostic testing; ascertaining and formative experiments; systematization and generalization of qualitative and quantitative research data; observation; testing; methods of statistical data processing.

The main scientific result of the work is as follows: materials in domestic and foreign literature on the psychological characteristics of anxiety in adolescents are summarized; the psychological characteristics of adolescents with different levels of anxiety are empirically studied; a training program for reducing adolescent anxiety is developed and experimentally tested; recommendations are provided on ways to reduce adolescent anxiety for psychologists, teachers, and parents. The results are implemented in the educational process of Fastiv Lyceum No. 3 (certificate dated 12/17/2024).

Keywords: adolescent anxiety, neuropsychiatric tension, self-confidence, locus of control, personality development in adolescence.

ЗМІСТ

ВСТУП	10
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	14
1.1.Тривожність як психологічний феномен.	14
1.2. Теорії та концепції тривожності як властивості особистості.	23
1.3. Особливості виявів тривожності в підлітковому віці.....	33
Висновки до розділу	37
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ	39
2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічних особливостей тривожності в підлітків.	39
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей тривожності в підлітків.....	41
2.3.Особистісні характеристики підлітків з різним рівнем тривожності.	57
Висновки до розділу	61
РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З РОЗВИТКУ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	63
3.1. Засоби психологічного впливу щодо подолання тривожності в підлітків.	63
3.2. Програма тренінгових занять з подолання тривожності в підлітків.....	74
3.3. Динаміка тривожності підлітків в умовах психологічного впливу.....	86
Висновки до розділу	88
ВИСНОВКИ.....	90
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	95
ДОДАТКИ	102

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

ФЕ – формувальний експеримент

ВСТУП

Актуальність дослідження. В умовах соціально-політичної нестабільності кількість підлітків, які страждають від тривоги, різко зростає. Підвищений рівень тривожності негативно впливає на успішність, розвиток і становлення особистості підлітка, а також поглиблює проблеми, які виникають у перехідний період розвитку.

Виникненню підвищеної тривожності в підлітковому віці сприяють стреси і психологічні проблеми, зумовлені психосексуальним розвитком, емоційною нестабільністю, невизначеністю статусу і нестійкістю соціальних цінностей підлітка. Водночас дослідження тривожності серед підлітків показали, що чим довше зберігається тривожність, тим важче її подолати. Постійні хвилювання і занепокоєння можуть викликати додаткові складнощі у відносинах з оточуючими.

Аналіз теоретичних джерел засвідчив, що сучасні науковці розуміють тривожність як властивість особистості, що супроводжується психічним станом психоемоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості у ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття загрози значущій рівновазі особистості (П. П. Горностай, Г. М. Мешко, Т. М. Титаренко, С. М. Томчук та ін.). Дослідники О.В. Волошок, А.Я. Гринечко, І. Д. Дроботко, Г.М. Мешко, Ю.О. Приходько, Т.М. Титаренко, І.А. Ясточкіна та ін., визначають тривожність як емоційно-особистісне утворення, пов'язане із проявами тривоги в обставинах, які не передбачають небезпеки для людини, що перешкоджає нормальному становленню особистості, її діяльності та спілкуванню.

Отже, актуальність розглянутої теми дослідження зумовлена тим, що підлітки переживають високий рівень тривожності, що потребує розробки та впровадження психолого-педагогічних технологій супроводу, які

сприятимуть формуванню адекватного рівня тривожності на цьому етапі розвитку.

Мета дослідження полягає у теоретичному та експериментальному вивченні особливостей тривожності, визначенні форм, засобів, гендерних відмінностей цього психічного явища у підлітків, розробці й впровадженні системи психологічного супроводу, спрямованого на зниження виявів тривожності в учнів підліткового віку.

Відповідно до мети дослідження були поставлені такі **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукових підходів вивчення феномену тривожності, визначити його сутність та особливості в період дорослішання.
2. Підібрати методи психодіагностики тривожності підлітків, експериментально вивчити особливості виявів цього психічного утворення.
3. Розробити та впровадити систему тренінгових занять, спрямованих на зниження агресивності в учнів підліткового віку.
4. Розробити рекомендації для психологів, педагогів, батьків.

Об'єкт дослідження – тривожність як властивість особистості

Предмет дослідження – психологічні особливості виявів тривожності в підлітковому віці

Гіпотеза дослідження полягає в тому, що підлітки з високим рівнем тривожності мають підвищену нервово-психічну напругу, знижену впевненість у собі та переважно екстернальний локус контролю; зниження тривожності підлітків можливе за допомогою цілеспрямованого психологічного впливу.

Методологічна основа дослідження. Основними методологічними і теоретичними засадами дослідження стали: поняття про людину як об'єкт власної психічної активності (З.С.Карпенко, П.В.Лушин, В.О.Татенко, Т.М.Титаренко); поняття про особистість як суб'єкт вільної, відповідальної дії, що впливає з основоположень філософської антропології, гуманістичної психології та сучасного феноменалізму, основні принципи особистісно

орієнтованого підходу (А.Маслоу, Р.Мей, К.Роджерс, Р.Ассаджолі тощо); генетико-моделюючий підхід як система принципів дослідження особистісного розвитку і морального зростання людини (Л.С.Виготський, І.Д.Бех, П.Я.Гальперін, Д.Б.Ельконін, С.Д.Максименко); розуміння сутності тривожності у працях вітчизняних та зарубіжних вчених, таких як О. В. Волошок, І. Д. Дроботько, Є. М. Калюжна, Ч. Спілбергер, З. Фройд, К. Хорні та інші. Стан тривожності розглядається як один з проявів підліткової кризи, що виникає на цьому етапі онтогенетичного розвитку та впливає на всі аспекти життя особистості підлітка.

Методи дослідження. *теоретичні:* аналіз, систематизація та узагальнення наукової психолого-педагогічної літератури з проблеми дослідження; *емпіричні:* психодіагностичне тестування; констатувальний та формувальний експерименти; конструювання проблемних ситуацій; систематизація та узагальнення якісних та кількісних даних дослідження; спостереження; анкетування; методи статистичної обробки даних (визначення статистичної достовірності розбіжностей за критерієм кутового перетворення Фішера).

Експериментальна база дослідження. Психодіагностичне дослідження проводилось впродовж 2024-2025 р. на базі Фастівського ліцею №3 Фастівської міської ради Київської області, вибірка становила 48 учнів підліткового віку.

Теоретичне значення роботи полягає в обґрунтуванні та емпіричній перевірці впливу тривожності на психічний стан підлітків (нервово-психічна напруга, впевненість у собі, локус контролю).

Практичне значення одержаних результатів полягає в тому, що підібрані психодіагностичні методики дослідження тривожності підлітків можуть бути використані шкільними психологами з метою вивчення рівнів розвитку цього особистісного утворення; створена автором психологічна програма тренінгових занять може застосовуватися шкільними психологами з метою профілактики та корекції тривожності у підлітків; розроблені

методичні рекомендації для вчителів, шкільних психологів, батьків, спрямовані на попередження розвитку тривожності особистості підліткового віку.

Апробація. Результати дослідження впроваджені в освітній процес Фастівського ліцею № 3 (довідка від 17.12.2024); доповідалися на III-ій Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентісного фахівця», на якій опубліковані тези на тему: «Емоційний інтелект як чинник міжособистісної взаємодії в стресових ситуаціях»; доповідалися на студентській науково-практичній конференції Білоцерківського інституту економіки та управління Університету «Україна» «Теоретичні й практичні аспекти економіки, права, психології, соціальних комунікацій, бібліотекознавства та документознавства», на якій опубліковані тези на тему: «Психологічні особливості тривожності підлітків»

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що:

вперше досліджено вияви психологічних властивостей (впевненість у собі, інтернальність локусу контролю, нервово-психічна напруженість) в підлітків з різними рівнями тривожності;

подальшого розвитку набули психологічні уявлення про особистісні властивості підлітків з високим рівнем тривожності;

розширено уявлення про статеві відмінності та вікову динаміку досліджуваного феномена в підлітковому віці в умовах соціальної нестабільності, пов'язаної з військовим станом.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, висновків, списку використаних джерел, який налічує 69 найменувань та 3 додатків. Основний зміст роботи викладено на 94 сторінках комп'ютерного набору. В тексті міститься 15 таблиць та 6 рисунків. Загальний обсяг роботи – 112 сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Тривожність як психологічний феномен.

Український словник-довідник психологічної термінології дає таке визначення поняття «тривога»: це індивідуальна властивість людини, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного збудження, станом тривожності в загрозливих ситуаціях, очікування невдач, неприємностей [27].

Це означає, що тривога є адекватною реакцією людини на небезпеку. Проте, як наголошують психологи, у моменти небезпеки людина може переживати інший стан — страх. Це внутрішній стан, спричинений загрозою реальної чи уявної катастрофи. Враховуючи вищесказане, тривога та страх є природними реакціями людини на небезпеку, але у випадку страху небезпека явна, об'єктивна, а у випадку тривоги вона прихована і суб'єктивна [3].

Аналіз питання тривожності в науковій літературі виявив, що це поняття тривалий період не розроблялося і з'явилося лише у XIX столітті в працях видатного австрійського психолога і невролога Зигмунда Фрейда, зокрема: «Нав'язливості і фобії» (1895 р.), «Вивчення істерії» (1895 р.). Класичною роботою Фрейда з проблеми тривожності є його книга «Гальмування. Симптом. Тривожність» (1926) [46]. Фрейд визначав тривожність як неприємне емоційне переживання, що є сигналом небезпеки. Зміст тривожності — відчуття невизначеності, невпевненості та безпорадності. Фрейд визнавав необхідність розмежування страху і тривожності, вважаючи, що страх — це реакція на конкретну небезпеку, тоді як тривожність — реакція на небезпеку, невідому і невизначену [28].

3. Фрейд підкреслював роль тривоги в неврозах, вважав, що поняття тривоги займає важливе місце в психологічних теоріях і дослідженнях: «розуміння страху є надзвичайно важливим для пояснення психічного життя людини, оскільки проблема страху є ключовою точкою, де сходяться

найрізноманітніші та важливі питання, таємниця, розгадка якої має пролити ясне світло на все наше духовне життя». Це цілком відповідає сучасному уявленню про психічний стан як про сукупність трьох ознак. Він виділив три основні види страху: 1) об'єктивний, викликаний реальною зовнішньою загрозою; 2) невротичний, викликаний невідомою і невизначеною небезпекою; 3) моральний, визначений ним як «тривога совісті». Людина відчуває тривогу не через те, що у неї вже є, що сталося, і навіть не через те, що відбувається. Людина, як правило, хвилюється про те, що може статися, і наголошує на тому, що страх і передчуття мають три спільних аспекти: страх, невпевненість і «готовність діяти» [29].

Проблема тривоги стала предметом спеціальних досліджень неофрейдистів і, перш за все, К. Хорні. У соціальній теорії особистості К. Хорні стверджує, що виникнення і стійкість страху пов'язані з незадоволенням ключових вікових потреб. У результаті страх і тривога викликають конфлікти, які призводять до напруги і неприємних переживань. Оскільки конфлікт виникає в системі взаємин індивідів із суспільством, середовищем, то К. Хорні бачить перспективу звільнення людей від неврозів та їх впливу на міжособистісні стосунки. Вона ввела поняття «базова тривога», яка є результатом деструктивних міжособистісних стосунків. Дослідниця стверджує, що вирішальним фактором розвитку особистості є соціальні стосунки між дитиною та дорослими. У соціальній теорії особистості К. Хорні виділяє дві потреби: «які характерні для дитинства: потреба в задоволенні і потреба в безпеці, яку вважає основною потребою, обумовленою активністю, бажаністю та захищеністю від небезпеки чи ворожого світу». І в цьому дитина повністю залежить від батьків. Існує два можливі шляхи такого розвитку особистості: якщо батьки забезпечують цю потребу, в результаті чого формується здорова особистість, і другий шлях, якщо немає захисту - може формуватись особистість по деструктивному шляху. Однак основним результатом такого розвитку у батьків, що жорстоко поводитись з дитиною, є установки базової ворожості. З одного боку, дитина

залежить від батьків, а з іншого боку, відчуває на них образу, обурення, що, природно, призводить до появи захисних механізмів. У результаті дитина не відчуває себе в безпеці в батьківському оточенні, в сім'ї, і керуючись потребами безпеки, почуттями страху, любові і провини, вдається до психологічного захисту, метою якого є придушення ворожих почуттів до батьків. За словами К. Хорні, щоб подолати страх, дитина змушена вдаватися до оборонних стратегій, фіксуються «невротичні потреби». Авторка визначила десять таких стратегій, які вона розділила на три основні категорії: орієнтація на людей, орієнтація від людей та орієнтація проти людей [49].

Деякі дослідники вказують, що переживання тривоги є природним у повсякденному житті. Зокрема С. Салліван вважає, що людині притаманна споконвічна тривога, занепокоєння, яке є продуктом міжособистісних відносин. С. Салліван розглядає тіло як «енергетичну систему напруг, які можуть коливатися між певними межами значень — станом спокою, розслабленості (ейфорії) і найвищим ступенем стресу. Джерелом напруги є потреби тіла і тривога. Страх викликається реальними чи уявними факторами «загрози безпеці людини» [42].

Е. Фромм підкреслював, що основним джерелом тривоги є внутрішній страх - це переживання відчуження, пов'язане з уявленням людини про себе як про окрему індивідуальність, яка відчуває свою безпорадність перед силами природи і суспільства [30].

Тривога розглядається як форма невротичної реакції, яка містить умовний страх. При цьому він розрізняє страх як пов'язаний, викликаний певними зовнішніми об'єктами, і страх, викликаний внутрішніми стимулами, що триває протягом певного періоду часу. Багато авторів сприймають тривогу як показник непристосованості людини до навколишнього середовища. Дійсно, деякі, особливо патологічні форми тривоги, часто протікають у більш складних комплексах симптомів, свідчать про відсутність здатності людини здійснювати адекватну реакцію на об'єкти і ситуації. Страх негативно впливає саме на ті випадки, коли він неадекватний об'єктам і ситуаціям, має форми,

що свідчать про втрату самоконтролю, стан, що завжди дезорганізує свідомість і діяльність [55].

На думку Ч. Спілбергера, існує два види тривоги: особистісна і ситуативна (реактивна). Під особистісним страхом розуміють властивість особистості, яка відображає її схильність до емоційно-негативних реакцій на різноманітні життєві ситуації, що становлять загрозу для її благополуччя (самооцінка, рівень домагань, ставлення до себе тощо). Особиста тривожність — це постійна схильність людини реагувати на соціальні ситуації таким чином, що з'являється підвищена тривога та занепокоєння.

Ситуаційна (реактивна) тривога визначається як миттєвий, стійкий стан, викликаний конкретною ситуацією, яка об'єктивно чинить занепокоєння. Такий стан може статися з кожним в очікуванні можливих неприємностей і життєвих ускладнень. Цей стан не тільки цілком нормальний, але і відіграє позитивну роль. Спрацьовує такий собі мобілізуючий механізм, який дозволяє людині серйозно і відповідально підходити до вирішення виникаючих проблем. Для цього характерні суб'єктивно пережиті емоції: напруга, тривога, страх, нервозність. Цей стан виникає як звична емоційна та поведінкова реакція на такі ситуації. Страх, який відчуває людина перед певною ситуацією, залежить від негативного емоційного досвіду, набутого дитиною в цій та інших життєвих ситуаціях. Саме негативне емоційне переживання посилює і породжує тривожність як рису особистості та неспокійну, тривожну поведінку дитини. Підвищений рівень особистісної тривожності свідчить про недостатню емоційну адаптацію, тривале перебування людини в життєвих ситуаціях, що викликають тривогу. Високий рівень тривожності зазвичай супроводжує високорозвинену потребу уникати невдачі, що значно ускладнює бажання досягти успіху. Ситуаційна тривожність зазвичай виникає як короткочасна реакція на конкретну ситуацію, що об'єктивно загрожує комусь [66].

Таким чином, тривожність трактується, як щось індивідуальне, психологічна риса, яка передбачає підвищену схильність до тривоги в різних

життєвих ситуаціях, в тому числі і такі соціальні характеристики, які не несуть об'єктивної загрози.

Розрізняють дві основні категорії страху(тривоги): явний – свідомо пережитий і проявляється в поведінці та діяльності у формі тривожних станів; прихований – різною мірою неусвідомлений, проявляється в надмірному спокої, нечутливості до реальних проблем, навіть запереченні їх або опосередковано через певні способи поведінки. Є три форми явного тривоги:

1. Гостра, нерегульована або погано регульована тривога – найчастіше дезорганізуюча діяльність людини. Ця форма представлена в різному віці.

2. Регульована і компенсована тривожність, яка може бути використана людиною як стимул до вчинення відповідних дій. У такому стані діти самостійно виробляють досить ефективні прийоми, які дозволяють самостійно впоратися з хвилюванням. Важливою особливістю цих форм є те, що стривоженість оцінюється дітьми як неприємне, важке переживання, від якого вони не можуть позбутися.

3. Культивована тривога стосується пошуку «вторинних благ» власної тривоги, що вимагає певної особистісної зрілості (цей тип страху з'являється лише в підлітковому віці). У цьому випадку, на відміну від описаних вище, страх визнається та розглядається як цінна риса особистості, яка дозволяє досягти бажаних результатів. Культивована тривога може приймати різні форми. Вона може розглядатися людиною як основний регулятор її діяльності, що забезпечує її організованість і підзвітність. А може виступати як своєрідна ідейно-ціннісна орієнтація і часто проявляється в пошуку якоїсь «умовної вигоди» від присутності тривоги і проявляється характерними симптомами. У деяких випадках одна людина може мати два або навіть три варіанти одночасно.

Існує думка, що причиною тривожності може бути будь-що конфліктне, коли людина відчуває суперечливі бажання, коли одне з його сильних бажань суперечить іншому. Водночас ні зміст конфлікту, ні його

ступінь не усвідомлюються, йому не надається особистого значення. Тривале збереження внутрішньоособистісного конфлікту сприяє збереженню і посиленню тривожності [70].

Для кожного вікового періоду існують певні сфери, об'єкти дійсності, які викликають у більшості дітей підвищену тривожність, незалежно від того, існує реальна загроза чи ні. Ці піки тривожності, пов'язані з віком, є наслідком розвитку найважливіших соціальних потреб. Форми прихованої тривожності спостерігаються приблизно однаково у всіх вікових групах. Прихований страх (різного ступеня несвідомий) проявляється в надмірному спокої, нечутливості до реальних проблем, навіть у запереченні їх або опосередковано через певні форми поведінки (гра з волоссям, розгойдування) вбік, постукування пальцями по столу тощо). При одній з її форм - «недостатньому спокої» - діти не виявляють в оточенні ознак тривожності, навпаки, характеризуються підвищеним, надмірним спокоєм [48].

Аналізуючи вікові зміни тривожності, слід зазначити, що цей феномен проходить послідовні етапи становлення, розвитку та закріплення. Вона має свою мотиваційну силу і форму реалізації в поведінці. З віком змінюється не тільки рівень, але і зміст тривожності. Змінюється характер тривожних переживань. Це пояснюється тим, що чим старша дитина, тим більш конкретні та реалістичні причини для занепокоєння. Часом діти відчують потребу в такому досвіді, оскільки це відображає реалістичний образ себе, нормальне почуття власної гідності, звичне емоційне благополуччя.

Тривога на психофізіологічному рівні розглядається як психічний стан внутрішнього неспокою, неврівноваженості і, на відміну від страху, може бути безпредметним і залежати від суто суб'єктивних факторів, які стають важливими в контексті індивідуального досвіду. Тривогу відносять до негативної сукупності емоцій, у яких домінує фізіологічний аспект. Це багатозначний психологічний термін, який описується як певний стан особистості в обмежений момент часу, а також системна властивість кожної людини [33].

Аналіз літератури останніх років дає змогу стверджувати, що підвищена тривожність виникає і реалізується в результаті складних взаємодій когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, викликаних впливом на людину різних видів стресу. Тривожність виявляється у необґрунтованому або незрозумілому очікуванні біди, передчуттям лиха, можливих втрат. Психіка таких людей знаходиться в постійній напрузі. Вони виявляють загальну неспецифічну особистісну або специфічну тривожність, характерну для певного класу ситуацій. Причому в першому випадку передбачається, що особистісна тривожність носить хронічний характер, а не пов'язаний зі специфікою ситуації. Тривога може бути ознакою психічного розладу. Вона має безпосереднє відношення до патопсихотичних розладів, при яких джерело небезпеки постійно шукається і загроза виявляється в інших людях (марення шкідливості), у власному тілі (іпохондрія), у власних діях (психастенія) [8].

Низький рівень необхідний для нормальної адаптації до навколишнього середовища, а високий – необхідний, викликає у людини дискомфорт в оточуючому суспільстві.

Б.І. Кочубей, Є.В. Новікова виділяє три рівні тривожності, пов'язаної з діяльністю: деструктивний, недостатній і конструктивний. На думку дослідників, діти з підвищеною тривожністю відносяться до груп ризику по неврозам, адитивній поведінці, емоційним порушенням особистості [13].

Отже, аналіз основних праць показує, що в осмисленні природи тривоги серед зарубіжних авторів простежується два підходи – розуміння тривожності як особистісної характеристики людини та розуміння тривоги як реакції на ворожий зовнішній світ. Тривога призводить до невпевненості у власних силах, перешкоджає у спілкуванні, асоціюється з негативним соціальним статусом, породжує конфліктні стосунки. Вчені підкреслюють її соціальне походження та залежність від умов формування в ранньому дитинстві. Вчені визнають оптимальним низький рівень тривожності, який

необхідний для нормальної адаптації до навколишнього середовища, високий рівень тривоги викликає у людини дискомфорт в оточуючому суспільстві.

Багато психологів і психіатрів розглядають тривожність як вроджену властивість особистості, стан, базово притаманний людині. Це індивідуально-психологічна характеристика, що полягає у більшій схильності переживати тривогу в найрізноманітніших життєвих ситуаціях, у тому числі й у тих, які до цього не схильні». Важливо розрізнати поняття «тривога» і «тривожність». Якщо тривога - це епізодичні прояви занепокоєння або емоційне переживання дитини, то тривожність є стійким станом, характерною психологічною її рисою. У кожної людини є свій певний рівень тривоги: так звана корисна тривога. Вона повідомляє людині про неминучу, активну загрозу внутрішнім ресурсам організму, психіці людини щодо настання очікуваної події, спонукає до цілеспрямованої поведінки, допомагає адаптуватися до нових умов. У цьому сенсі тривога є цілком нормальним станом індивіда, має позитивне значення. З іншого боку, відчуття тривоги у деяких людей, замість активності, викликає безпорадність, невпевненість у собі, що призводить до дезорганізації цілеспрямованої поведінки та виникнення неврозів. У цьому виявляється негативна роль тривоги [25].

Американський психолог Річард Лазарус писав, що «тривога – це емоція, заснована на оцінці загрози; ця оцінка містить символічні, антиципаційні та неоднозначні елементи» [53].

Р. Мей вважав, що реакції страху і тривоги можуть суттєво відрізнятися одна від одної, оскільки зачіпають диференціальні психологічні рівні особистості. Тривогу можна вважати більш широким поняттям, оскільки це базова реакція, тоді як страх є більш специфічною формою того самого феномена. Тому співвідношення невротичного страху і невротичної тривоги відповідає співвідношенню між нормальним рівнем страху і тривоги. Р. Мей поділяє точку зору психоаналітиків, і стверджує, що основним явищем слід вважати тривогу, а не страх. Він зважає на традиційний підхід, згідно з яким тривога відноситься до більш загальної категорії і вивчається залежно

від відчуття страху, пропонує, зрозуміти проблему сутності тривоги, оскільки це не лише початкова реакція щодо небезпеки, а й тому, що ця небезпека може загрожувати глибинній сутності особистості. Страх, тим часом, є більшою мірою відповідь на зовнішню, фізичну загрозу [57].

К.Д. Спілбергер у своїх роботах виділяв «тривогу як стан і тривогу як властивість. Тривога як стан пов'язана з активацією автономної нервової системи і діє як швидкоминуча емоційна реакція. Тривожність як властивість характеризується більшими та тривалішими переживання тривоги протягом конкретного періоду часу [67].

Б. Філліпс писав, що «існує особливий зв'язок між шкільною тривожністю у дітей і нездатністю відповідати очікуванням і вимогам батьків. Однією з найпоширеніших причин розвитку тривожності можна вважати надмірні вимоги до дитини та диктаторський стиль виховання, який не враховує здібностей, інтересів і нахилів дитини, а також блокує її самостійність і «активність». Він констатував, що «явні прояви страху ми можемо спостерігати досить часто навіть у тих дітей, які добре вчаться, вони сумлінні і вимогливі до себе, але «зорієнтовані на оцінки, а не на отримання знань» [19].

Дослідники звертають увагу на те, що в період старшого віку дошкільну тривожність ще не можна назвати рисою характеру, оскільки вона має ситуативні прояви, так як саме в цьому віці формується особистість. Шкільна тривожність – це тривожність, пов'язана зі школою, навчанням, учителями, учнями, які викликають у дитини почуття стурбованості. Цей стан може виникнути у будь-якої людини, коли вона відчуває певні життєві проблеми. Це не тільки цілком нормально, але й відіграє позитивну роль, оскільки мобілізує механізм, який дозволяє дитині серйозно й відповідально підходити до вирішення виникаючих проблем. Знижена ситуативна тривожність, говорить про те, що людина може в певних життєвих ситуаціях бути безпорадною і не в змозі зробити дії для їх вирішення [26]. Особисту тривожність можна розглядати як особистісну рису, що характеризується

постійною схильністю відчувати тривогу в широкому діапазоні життєвих ситуацій, у тому числі тих, які об'єктивно не несуть ніякої загрози. Вона характеризується станом безпідставного страху, готовністю сприймати кожную подію як погану та небезпечну. Дитина, яка піддається цьому стану, постійно очікує небезпеку, яка може прийти з будь-якого боку. Для дитини важко побудувати хороші стосунки із зовнішнім середовищем, світ сприймається ворожим. Дослідники розглядають тривожність, зумовлену вродженою схильністю до тривожного реагування на зовнішні події, а також тривогу як невиправдане занепокоєння, що сформувалось внаслідок негативного життєвого досвіду. Психологи зазначають, що багато залежить від того, як батьки спілкуються зі своїми дітьми. Не забезпечуючи стабільності, прийняття, послідовності у вимогах до дитини, вони можуть спричинити розвиток тривожної особистості [21,25].

1.2. Теорії та концепції тривожності як властивості особистості.

У психологічній літературі існують різні концепції та підходи до розуміння природи і динаміки тривожності людини, які розглядають це психічне явище як психологічний стан, як властивість особистості та як емоційний процес.

Тривога як стан і як властивість. Найчастіше термін «тривога» використовується для опису неприємного внутрішнього стан за своїм, що характеризується суб'єктивним почуття напруги, тривоги, негативних передчуттів і активацією вегетативної нервової системи. Стан тривоги виникає, коли індивід сприймає певний стимул або ситуацію як реальну або потенційну небезпеку, загрозу. Стан тривоги може змінюватися за інтенсивністю та залежно від рівня стресу, якому перебуває людина піддається [45].

Термін «тривожність» також використовується для позначення відносного стійких індивідуальних відмінностей, пов'язаних з схильністю

особи переживати цей стан в різних обставинах. Тривога як риса характеру, або особистісна тривожність, безпосередньо не проявляється в поведінці. Але її рівень можна визначити на основі того, як часто та як інтенсивно людина відчуває тривогу. Людина з вираженою тривожністю, наприклад, невротична особистість, схильна сприймати навколишній світ як такий, що містить загрозу і небезпеку в набагато більшій мірі ніж людина з низьким рівнем тривожності. Отже, особи з високим рівнем тривожності більш сприйнятливі до впливу стресу і схильні відчувати тривожні стани більшої інтенсивності і значно частіше, ніж у осіб із низьким рівнем тривожності [9].

Існує ряд добре розроблених концепцій тривоги як стану. В огляді досліджень тривоги автори зазначають, що результати багатьох досліджень суперечать один одному [26]. Тим не менш, вони приходять до висновку, що тривожність викликана тією чи іншою формою стресу. Існує набагато менше згоди між дослідниками щодо визначення стресу, опису природи реакцій тривоги та природи механізмів, які опосередковують тривогу, і стимулів стресу, які її викликають. Автори також відзначають, що концептуальне розрізнення тривоги як минушого емоційного стану і як відносно стійкої риси особистості є, очевидно, конструктивним. Це розрізнення було введено Р. Кеттеллом у 1961 році, і з того часу цьому аспекту проблеми приділяється все більше уваги [41]. Поділ тривоги як стану і як властивості найбільш чітко виражено в роботах Р. Кеттелла і Ч. Спілбергера. Проте кожен із них реалізує дещо інший підхід до концептуалізації та вимірювання відповідних змінних. Таке ж розрізнення тривоги як властивості і як стану займає центральне місце в працях українських дослідників; передекзаменаційна тривога відображає індивідуальні відмінності в схильності суб'єкта відчувати тривогу під час оцінювання чи екзаменаційної ситуації [26]. Неявне розрізнення тривоги як властивості і як стану можна побачити в гіпотезі А. Бека про те, що індивідуальні відмінності в чутливості до стресу є важливим фактором у розвитку психосоматичних симптомів. На думку А. Бека, тривалі психофізіологічні реакції, пов'язані зі станами тривоги в осіб, які схильні

реагувати на стресові фактори станом тривоги, безсумнівно може призвести до розвитку психосоматичних розладів [37].

Основна увага в роботах К. Ізарда зосереджена на з'ясуванні природи емоційних реакцій, викликаних різними видами стресу. І хоча К. Ізард, С. Епштейн і Р. Лазарус загалом не акцентують увагу на важливості індивідуальних відмінностей у вираженості особистісної тривожності у активації тривоги як емоційного стану, їхні роботи чітко визнають важливість розділення тривоги як властивості і як стану для вивчення проблеми. Дослідники тривожності одностайні в тому, що саме стрес породжує стан тривоги; крім того, можна відзначити, що когнітивні фактори відіграють вирішальну роль в активації тривоги (як і інших емоційних станів). Когнітивні оцінки небезпеки є, мабуть, першою ланкою у виникненні тривоги, а когнітивна переоцінка визначає інтенсивність таких станів і їх стійкість у часі. Незважаючи на те, що в даний час в концепціях тривоги є ряд загальних моментів, а теоретичне і методологічне оснащення досліджень у цій галузі збільшується, очікувати значної інтеграції в теоріях і дослідницьких стратегіях вивчення тривожності поки рано. Основна складність в оцінці дослідження полягає в тому, що більшість дослідників визначають тривогу як складний особистісний процес з кількома компонентами. Кожен дослідник прагне взяти до уваги ті аспекти чи компоненти, які впливають із його теоретичних побудов [50, 52].

Тривога як емоційний процес. У рамках цієї концепції тривога розглядається як послідовність когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, що актуалізуються в результаті впливу на людину різних форм стресу. Цей процес може бути викликаний зовнішнім стресовим стимулом або якимось внутрішнім джерелом, яке суб'єкт інтерпретує як небезпечне або загрозове. Когнітивна оцінка небезпеки тягне за собою стан тривоги або підвищення поточного рівня інтенсивності цього стану [35]. Таким чином, стан тривоги входить у структуру загального тривожного процесу, а поняття

тривоги як процесу має включати такі компоненти в часі: стрес – сприйняття загрози – стан тривоги.

Оскільки посилення стану тривоги сприймається індивідом як неприємне і некомфортне, когнітивні та поведінкові реакції, включені в цей стан, виконують функцію мінімізації дискомфорту, що виникає переоцінку стресових станів; ця переоцінка сприяє вибору відповідних компенсуючих механізмів, які полегшують переживання стресу, наприклад уникнення. Якщо немає можливості подолати або уникнути стресу, включаються механізми психологічного захисту, функція яких полягає в зниженні стану тривоги. Ці механізми — придушення, заперечення, проекція тощо — спотворюють сприйняття стимулу, що викликає тривогу. Таким чином, стан тривоги передбачає таку послідовність реакцій: стан тривоги — когнітивна переоцінка — механізми накладання, уникнення або психологічного захисту [51].

Щоб чіткіше зрозуміти тривогу як процес, розглянемо традиційне розрізнення між страхом і тривогою. Більшість дослідників розрізняють поняття страху і тривога. Страх вважається об'єктивним почуттям (іноді проявляється у формі афекту), який пов'язаний з конкретним предметом або ситуацією. Термін «страх» використовується для опису процесу, який включає емоційну реакцію, пов'язану з очікуванням певної шкоди через реальну об'єктивну небезпеку, наявну в зовнішньому середовищі. Визначальна характеристика страху полягає в тому, що інтенсивність емоційної реакції пропорційна величині небезпеки, яка її викликає. Тривога вважається безпредметною, неспецифічним відчуттям, яке частково залежить від настрою. Тривога - це неприємний психічний стан, який виникає через відчуття незрозумілої небезпеки або загрози, які суб'єкт не в змозі чітко сприйняти або уявити. Тривога обумовлена труднощами об'єктивації внутрішніх обставин почуття небезпеки і через це характеризується страхом про власну безпорадність і можливість втрати власної індивідуальності. Термін «тривога» традиційно використовується для опису емоційної реакції,

яка зазвичай розглядається безпредметною, оскільки стимули або умови, які її породжують, невідомі. Характерна ознака тривоги полягає в тому, що інтенсивність емоційної реакції на стресову ситуацію є непропорційною вище величини об'єктивної небезпеки. Існує поняття тривожного настрою, яке вказує на боязкість, настороженість, навіть переляк і підвищена готовність до реакції страху. Постійна готовність реагувати у формі страху є типовим для тривожності як риси особистості [6].

Тривога як процес. У концепції невротичної тривоги З. Фрейда можна знайти визначення тривоги як процесу. Поняття об'єктивної тривоги, яке по суті є синонімом поняття страху, включає реальну ситуацію небезпеки в зовнішньому світі; ця ситуація сприймається особистістю як загрозна, а сприйняття небезпеки породжує емоційну реакцію, пропорційну інтенсивності зовнішньої небезпеки. Невротична тривога відрізняється від об'єктивної тривоги тим, що джерело небезпеки знаходиться скоріше у внутрішньому, ніж у зовнішньому світі. Джерело цього є сексуальні і агресивні потяги, які були придушені в дитинстві. Таким чином, вираження невротичної тривоги включає в себе наступний ланцюг психічних проявів: внутрішні імпульси - зовнішня небезпека (покарання) - об'єктивна тривога - придушення - часткова відмова від придушення - похідні внутрішніх імпульсів - сприйняття загрози - невротична тривога. Якщо залишити осторонь специфіку розрізнення Фрейдом об'єктивної та невротичної тривоги, то стає очевидним, що головна відмінність цих понять заснована на припущенні різних компонентів процесів. Звичайно, використання різних термінів і понять для позначення різних процесів цілком природно; але якщо розглядати тривогу як процес, то неможливо визначити, чи відрізняються реакції, пов'язані з об'єктивною тривогою, від відповідних реакцій, що супроводжують невротичну тривогу [28, 46, 49].

Р. Лазарус визначає тривогу як «...емоцію, засновану на оцінці загрози; ця оцінка містить символічні, передбачувані та неоднозначні елементи. Тривога виникає, коли когнітивні системи ускладнюють індивідууму повну

участь у стосунках із зовнішнім світом». Дане визначення тривоги дає уявлення про складний процес, що включає стрес, когнітивну оцінку загрози, подальшу переоцінку, механізми накладання, подолання стресу та емоційну (стресову) реакцію. Він характеризується певними поведінковими і фізіологічними проявами. Проте домінуючими є когнітивні компоненти. Тривога є наслідком процесу, в якому порушується організований план або послідовність поведінкових дій, що тягне за собою стан дистресу та активації, а також тривожність і безпорадність, якщо у особистості немає відповідної ситуативно значущої замінної поведінки для завершення порушеної послідовності дій [52, с.367.].

Тривога як психофізіологічний стан. Теорія, що пояснює основні феномени тривоги, розглядає засоби діагностики стану тривоги як на психологічному, так і на рівні функціонування організму. Оскільки стан тривоги є психобіологічним утворенням, то процедура повинна включати як фізіологічну, так і феноменологічну, суб'єктивну оцінку показників. У дослідженнях стану тривожності використовуються різні критерії діяльності вегетативної нервової системи. Найпоширенішими ознаками тривоги є шкірно-гальванічна відповідь і зміни частоти серцевих скорочень, артеріальний тиск. Використовуються також активність м'язів, температура поверхні тіла і параметри дихання [19, 31].

Тривога як риса особистості. Оскільки люди мають різну схильність до тривоги, тобто їхня сприйнятливність до різних типів стресу різна, комплексна теорія тривоги має включати поняття тривожності як риси особистості. Індивідуальні відмінності особистостісної тривоги є похідними від частоти та інтенсивності проявів тривоги в часі. Загальні критерії властивості тривожності за даними опитувальника Дж. Тейлора - шкала тривожності IPAT і шкала реактивно-особистісної тривожності (SRPA) - значною мірою корелюють між собою [71]. Ці методи розроблені для вимірювання схильності до переживання стану тривоги в різних ситуаціях, пов'язаних із соціальними взаємодіями людей. Особи, які характеризуються

високим рівнем тривожності, більш схильні відчувати підвищення тривожності в тих ситуаціях, які становлять загрозу для їхньої самооцінки, особливо в ситуаціях міжособистісних стосунків. За Ч. Спілбергером [67], шкали передекзаменаційної тривожності корелюють із загальними балами тривожності як риси характеру та відображають певний тип властивостей особистості. Оскільки люди з високими балами за шкалою передіспитової тривожності, як правило, мають нижчу ефективність виконання різних дій у таких ситуаціях, як іспит, можна вважати, що ці шкали дозволяють виміряти індивідуальні відмінності в схильності до переживання наростання стану тривоги в ситуаціях оцінки особистісної відповідності. На думку Водночас, в таких ситуаціях особи з високими балами за шкалою передекзаменаційної тривожності схильні до прояву персоналізованих егоцентричних реакцій, що заважають адекватній поведінці. Можна припустити, що ці его-критичні реакції стимулюють тривожні стани, які, у свою чергу, зумовлені високою передекзаменаційною тривожністю під впливом стресу. Загалом, ситуативно-специфічні критерії тривожності як властивості більш надійні в прогнозуванні виникнення та наростання тривожності в певних типах стресових ситуацій, ніж критерії загальноособистісної тривожності. Рівень передекзаменаційної тривожності точніше прогнозує погіршення активності в екзаменаційній ситуації, ніж величина загальної особистісної тривожності. Так само рівень особистої тривожності в конкретних ситуаціях, таких як дискусії, виявився кращим показником відображення рівня тривожності порівняно з критерієм загальної тривожності. Таким чином, тривожний стан значною мірою ситуативний, тобто може проявлятися в одному класі ситуацій і не проявлятися в іншому.

Ряд досліджень виявив, що схильність до страху є відносно незалежною від схильності до посилення стану тривоги при наявності фізичної небезпеки. Особи з невротичними синдромами характеризуються високим показником особистісної тривожності, але не відрізняються від осіб із низькими показниками, якщо їх ситуація оцінюється як загроза фізичної

небезпеки. Виявлено помірні зв'язки між показниками загальної особистісної тривожності та показниками, призначеними для виявлення індивідуальних відмінностей у прояві тривожності в соціально значущих стресових ситуаціях [32].

Таким чином, різні підходи до розуміння тривоги розглядають її як психологічний і фізіологічний стан, як психічний процес, як риса особистості.

Практично всі напрямки психологічної науки приділяли увагу емоціям, у зв'язку з цим певною мірою висвітлювалася і проблема тривожності. Фрейдисти підкреслювали можливість лібідинізації тривоги: вони розглядають тривогу як зміну якогось іншого виду задоволення. Лібідинізація тривоги відбувається несвідомо, але, на їхню думку, вона відбувається швидше у тих людей, яким бракує інших джерел задоволення. Існує твердження про можливість позитивного почуття тривоги, яке неможливо повністю вимкнути. У зв'язку з цим можна, наприклад, згадати літературні твори або фільми, в яких описуються або показуються різні жахи. Людині такі теми швидко набридають, але те, що вона ними цікавиться, начебто говорить про те, що вона іноді любить боятися. Певні обставини і дресирування також вказують на вроджену складову (спроби зоологів і зоопсихологів досягти спільного проживання молодих тварин різних видів виявляють зміни в цілих моделях поведінки, в тому числі зміни у проявах страху і агресії). Обставини і навчання виявляють свій вплив з раннього дитинства, і цей вплив у міру дорослішання дитини постійно збільшується [49].

У процесі розвитку особистості вплив спадковості або природних компонентів страху на його виникнення зменшується. Ряд авторів спираються на теорію активації емоцій та теорію інформації. Її основний постулат полягає в тому, що тривога спостерігається, коли стимули продовжують набувати новизни навіть при повторному пред'явленні, в основному це розвиває звикання до ситуації. Крім того, відомо, що зовнішня і внутрішня

стимуляція призводить до підвищення активності організму, під впливом якої підвищується активність інформаційних (або інформаційно-пізнавальних) процесів, відбувається порівняння подразників, взаємодія подразників короткочасної і довготривалої пам'яті. Якщо при порівнянні і взаємодії стимулів вони незалежно узгоджуються між собою, то продовжує зростати рівень активності, що проявляється в пошуку нової інформації в навколишньому середовищі. При цьому імпульси, що надходять від вегетативної нервової системи, ніколи не залишаються у респондентів у довгостроковій пам'яті, а це призводить до неприємних емоційних відчуттів. При підвищеній активності вегетативної нервової системи ці неприємні відчуття виникають частіше. Підвищена активність вегетативної нервової системи, як правило, пов'язана зі схильністю до інтроверсії, яка, на думку Г. Айзенка, є основою виникнення страху, а люди, в яких легко розвиваються тривога, відрізняються підвищеною активністю вегетативної нервової системи та інтроверсії [4, 11].

Р. Б. Кеттелл розглядає тривогу в першу чергу як рису особистості (так званий загальний фактор тривоги) і, теоретично аналізуючи її, підкреслює суб'єктивно-перцептивну цінність, яка є функцією об'єктивної невизначеності та ступеня невдачі. Тривога починається з невдачі (депривації) очікуваних результатів, з фрустрацією в даний момент або її загрозою в майбутньому. Наявність депривації або розчарування в даний момент, або сигнали про їх загрозу в майбутньому також можуть бути причиною інших емоцій, наприклад, страху. Ми бачимо, що хоча цей внесок базується на розгляді тривожності як риси особистості, він також стосується хвилювання як з точки зору його зв'язку з невизначеністю та невдачею, так і з точки зору ознак майбутньої фрустрації мотиву успіху [35, 41].

Дослідження причин тривоги. Людина демонструє досить яскраву палітру джерел тривоги, а пояснення його походження, як ми вже бачили, є одним із головних завдань теоретичного огляду цього питання. Крім шкідливих і небезпечних для людини ситуацій, передчуття реальної чи уявної

проблеми чи загрози, розчарування очікувань або порушення набутих звичок достатньо, щоб викликати страх. Іншою причиною тривоги можуть бути конфлікти та психотравмуючий досвід, які порушують почуття впевненості і часто негативно впливають на здатність оцінювати ситуацію. Серед конфліктів, страх найчастіше викликаний конфліктом сенсів. Людина боїться за свої цінності, життя, здоров'я, безпеки, боїться втратити доброзичливість оточуючих, людську гідність, боїться за своїх близьких, за своє майно, а дехто боїться вчинків, які не відповідають їхнім етичним стандартам, бояться загрози для задоволення їхніх потреб [54].

За Ф. Міллером, на тривожність та її інтенсивність впливають 5 факторів: сильний неприємний подразники (наприклад, шум, біль); стимули, пов'язані в часі або просторі з минулим неприємним стимулом; подразники, що нагадують минулі неприємні подразники на основі узагальнення; повторюється перебування в ситуаціях, що викликають страх, і інтенсивність страху зростає, якщо не усунути його нову появу; додавання подразників, що викликати страх. Хоча перераховані фактори є неповними і зосереджені в основному навколо того, що сприяє посиленню тривоги, вони, тим не менш, виявляють схильність страху до іррадіації (розширення) і поступове збагачення джерел, що його стимулюють. Іррадіація страху спостерігається навіть у маленьких дітей, якщо страх викликаний гучними звуками. Страх схильний розширюватися, «захоплювати» інші, раніше нейтральні стимули, узагальнювати і має значну тенденцію до стійкості (тривалості). Обидві ці тенденції взаємодіють у процесі, формуючи тривожність як окрему ознаку, але водночас показують безпідставність уявлення про те, що тривожність є «безпредметним» страхом [53].

1.3. Особливості виявів тривожності в підлітковому віці.

Підлітковий вік – це час динамічних переходів від дитинства до дорослого світу. Хоча зачатки нашого біологічного, емоційного, соціального та когнітивного «я» починають розвиватися в дитинстві, вплив зростання можна побачити найбільш драматично в підлітковому віці. Ця теза особливо цікавить роль емоцій сорому, які часто можуть бути побічним продуктом розвитку самоідентичності підліткового віку [2]. Тривога та депресія часто виникають у неспокійному підлітковому віці, і сором може бути основним фактором, що сприяє таким почуттям. Серед причини появи шкільної тривоги можуть бути багато факторів, один з них – це стосунки з вчителем. Для учня початкової школи відносини з вчителем є дуже важливими, вчитель стає авторитетною особою для дитини. У дитини може розвинути страх бути відкинутим, самотнім. Часто діти починають уникати зайвих контактів із невпевненості у собі. Іншою причиною тривожності у дітей є погані стосунки між дитиною та її батьками, особливо матір'ю. Відстороненість матері викликає у дитини почуття тривоги через нездатність задовольнити потребу в любові, прихильності та захисті. Крім того, якщо в сім'ї переважають симбіотичні стосунки з матір'ю, коли вона відчуває себе єдиним цілим з дитиною і намагається захистити її від труднощів і життєвих проблем, зростає ймовірність шкільної тривоги у малюка. В результаті учень початкової школи, який залишився сам, відчуває тривогу і страх. Якщо в сім'ї є людина з тривожним і підозрілим характером, велика ймовірність того, що дитина, як «дзеркало», спроектує на себе характер дорослого. Надмірний стрес та вимоги дорослих, з якими дитина не може впоратися або справляється з труднощами, суворий контроль викликають у дітей і тривогу з боку батьків [1].

Дослідники вказують, що інтенсивність переживання страху, рівень тривожності у хлопчиків і дівчаток різний. У молодшому віці хлопчики більш неспокійні, ніж дівчатка, це пов'язано з тим, що вони остерігаються певних

об'єктів чи ситуацій, покарань. Чим старші діти, тим ця різниця стає помітнішою. Дівчата лякаються так званих «небезпечних людей» - п'яних людей, хуліганів, а також покарань, які можуть очікувати від батьків або людей поза сім'єю [5].

Крім того, психологи вказують, що тривога накопичується в сім'ях, зокрема розглядають материнську тривогу як провісник дитячої тривожності. Механізми передачі тривоги від батьків до дитини не до кінця вивчені; більшість попередніх досліджень зосереджено на отриманні дитиною виявів тривоги від батьків через когнітивні процеси. Деякі дослідники припускають, що процеси регуляції емоцій дитини можуть бути залучені до передачі тривоги від батьків до дітей. Порушення регуляції емоцій дитини є основним процесом передачі тривоги від батьків до дітей. Переживання високої тривожності та надмірного страху, які заважають повсякденній діяльності і призводять до розладів поведінки є основними характеристиками тривожних розладів, як визначено в DSM-5 (Американська психіатрична асоціація, 2013). Страх - це емоційна реакція на відоме і переживання безпосередньої загрози, яка супроводжується фізіологічним збудженням і вегетативною активацією (тобто, реакція «бийся або втечі») або вегетативне гальмування (тобто реакція завмирання). Тривога - це емоційна та когнітивна реакція на невідому загрозу, узагальнена та орієнтована на майбутнє. І страх, і тривога виконують функцію попередження про небезпеку [68].

У підлітковому віці певний ступінь тривожності вважається функціональним і навіть корисним. Крім захисної функції, тривога забезпечує мобілізаційні реакції, такі як підвищена пильність і підвищене збудження, відіграє важливу роль в підвищенні уважності і мотивації, а також сприяє оптимальній продуктивності, наприклад, у школі чи спорті [56].

Конструктивність чи деструктивність тривоги також залежить від її виду, чи характеристик, притаманних певному віковому періоду. Тривога, яка є нормативною на одній стадії розвитку, така як тривога розлуки у дитинстві, може вважатися патологією на інших етапах розвитку, наприклад тривога

розлуки в підлітковому віці [58]. Американська психіатрична асоціація визначає типи тривоги за типовими віковими особливостями на момент встановлення діагнозу: тривога розлуки (початок у дошкільному віці), вибіркова тривожність (початок у віці до 5 років), специфічна фобія (віком від 7 до 11 років), соціальна тривожність (вік 13 років), панічні розлади (віком від 20 до 24 років), агорафобія (віком від 25 до 29 років), генералізований тривожний розлад (30 років). Однак ця організація не враховує того факту, що саме викликає у багатьох тривогу в дитинстві відповідно до цього віку [60]. Наприклад, у 25% дітей у віці від 8 до 15 років діагностовано генералізований тривожний розлад [40]. Тривожні розлади зазвичай виникають приблизно у віці 6 років, раніше ніж будь-яка інша психопатологія розвитку [60]. Нарешті, різні види тривожні розлади у дітей і підлітків також мають високу ймовірність спільного виникнення та переходу один в одного і, незважаючи на високу тривожну симптоматику та перешкоди функціонуванню, їх прояв тривоги може не підпадати під діагностичні критерії конкретного тривожного розладу [40].

Тривога концептуалізується як тристороння модель, тоді як її фізіологічна, когнітивна та поведінкові компоненти задіяні в негативному циклі, який підтримує або посилює тривогу [38]. Фізіологічні реакції на тривогу (наприклад, прискорене серцебиття, прискорене дихання), частота та інтенсивність яких перевищує нормативні страхи, посилюють суб'єктивний дистрес, концептуалізований як негативне пізнання (наприклад, труднощі з утриманням уваги, що, якщо думки з негативними сценаріями, а також повторювані та домінуючі думки про об'єкт тривоги). Суб'єктивний дистрес/негативне усвідомлення підкріплюється наступним негативом виявом у поведінковій реакції, яка зазвичай проявляється у формі уникаючої поведінки (наприклад, уникнення ситуацій, що викликають тривогу), але також можуть призвести до низки дисфункціональних форм поведінки (наприклад, труднощі зі сном і/або їжею, труднощі з початком або

завершенням завдання). Завершуючи негативний цикл, уникаюча поведінка ще більше підсилює фізіологічні реакції [38].

Симптоми тривоги у дітей і підлітків частіше проявляються як стійкі, надмірні та повторювані занепокоєння та страхи (наприклад, тривога розлуки, соціальна тривога) або без (наприклад, генералізованої тривоги) конкретного фокусу, труднощі з контролем тривожних думок, почуття страху, соматичні скарги (наприклад, головний біль, біль у животі, нудота), підвищене фізіологічне збудження (наприклад, пітливість, тремтіння, серцебиття), зміни настрою (наприклад, дратівливість) і порушення сну. Це інтерналізовані симптоми, які розділяють фізіологічні, когнітивні та поведінкові вияви тривоги і соматичні порушення, що відображаються в поведінці. Соматичні скарги стосуються фізіологічного дискомфорту/білю, який приписується до емоційного стресу та циклічної поведінки та характеризується уникненням тригерів, які здатні викликати тривожну реакцію. Ці симптоми найчастіше проявляються у тривожних розладах. Було виявлено, що дитяча тривожність має як негайний, так і опосередкований вплив на здоров'я та функціонування дитини, особливо в соціальній та академічній сферах. Головні болі, болі в животі, нудота, блювота, втома, напруга м'язів і болі в м'язах, загальні скарги на здоров'я, пов'язані з тривогою, у дітей мають прямий негативний вплив на академічну успішність і успішність у школі. Тривожні підлітки можуть проявляти зухвалу поведінку та уникати школи. Тривога також спричиняє негативний вплив на соціальну компетентність дітей і підлітків і навички спілкування, оскільки це обмежує їх здатність успішно вирішувати соціальні ситуації, формувати та підтримувати дружні стосунки [38].

У підлітковому віці відмічається значно вищий ризик депресії, зловживання психоактивними речовинами та поганих результатів у школі. Високий рівень підліткових тривожних розладів, тяжкість симптомів і їхній вплив на функціонування дітей протягом усього життя демонструють необхідність розуміння детермінант тривожності в дитинстві. Крім того,

враховуючи довгострокові наслідки дитячої тривожності для благополуччя дорослих, розуміння її детермінант та процесів, які лежать в основі шляхів розвитку від дитинства до підліткового та дорослого віку, має вирішальне значення для визначення шляхів зміни траєкторій тривоги, а отже, для зниження рівня тривожності в дорослому віці. Вважається, що тривожність у дитинстві є результатом загальної біологічної вразливості дитини, такої як успадкована генетична схильність, і загальної психологічної вразливості дитини до тривоги, яка походить із сімейного середовища. Таким чином, батьки впливають на тривожність дитини через спадковість, а також через сімейне оточення. Крім того, біологічна вразливість дитини також може взаємодіяти з певною психологічною вразливістю, наприклад, якщо з дитиною сталася особливо значна та/або травматична подія [36].

Неефективні стратегії регуляції емоцій підлітків призводять до розвитку тривоги та до посилення тривожної симптоматики в них з часом та є результатом нездатності тривожних батьків адекватно спільно регулювати реактивність своєї дитини під час стресових переживань [63].

Висновки до розділу

На сучасному етапі розвитку суспільства важливим є пошук створення таких психолого-педагогічних умов, що сприяють зниженню рівня тривожності підлітків, оскільки високий рівень тривожності погіршує успішність, негативно впливає на розвиток і формування особистості підлітка, тому актуальність цієї проблеми є незаперечною.

Тривожність характеризується як психічнеутворення, що зберігається тривалий час, супроводжується емоційним дискомфортом, відчуттям небезпеки, що насувається. Почуття тривоги може виникати в певних ситуаціях («ситуативна» тривожність), але воно також може бути частиною життєвого фону дитини («загальна» тривожність). Вчені відзначають, що підлітки з високим рівнем тривожності схильні до адиктивної поведінки,

емоційних розладів особистості. Тривога часто супроводжується такими фізіологічними симптомами, як: серцебиття, порушення травлення, прискорене дихання.

Виникненню підвищеної тривожності в підлітковому віці сприяють стреси і психологічні проблеми, зумовлені психосексуальним розвитком, емоційною нестабільністю, невизначеністю статусу і нестійкістю соціальних цінностей підлітка. У той же час дослідження тривожності підлітків показали, що чим довше вона триває, чим більш складним є стан, тим непереборнішою стає його вплив. Наявність постійних страхів, супутнє хвилювання можуть призвести до додаткових труднощів у стосунках з оточуючими.

У вітчизняній психології дослідження з цієї проблеми носять розрізнений і фрагментарний характер. Аналіз основних робіт закордонних авторів показав, що в розумінні природи тривожності простежуються два підходи – розуміння тривожності як вродженої властивості реагування на небезпечний зовнішній світ та як набутих в несприятливих умовах схильність реагувати занепокоєнням на будь-які події. Тривожність, з одного боку, сприяє успішності діяльності у простих для індивіда ситуаціях, а з іншого перешкоджає та навіть призводить до повної дезорганізації діяльності в складних ситуаціях.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методи емпіричного дослідження психологічних особливостей тривожності в підлітків.

Дослідження проводилось на базі Фастівського ліцею №3 Фастівської міської ради Київської області, вибірка становила 48 учнів підліткового віку, серед них 24 учні віком 10 – 13 років (молодші підлітки) та 24 учні віком 13 – 16 років (старші підлітки).

Вивчення психологічних особливостей тривожності учнів підліткового віку здійснювалось у три етапи.

Першим етапом було виявлення рівнів особистісної та шкільної тривожності, аналіз вікової динаміки та статевих відмінностей досліджуваного психічного явища.

На другому етапі було вивчено особливості нервово-психічної напруги, впевненості у собі та локусу контролю підлітків.

На третьому етапі було проаналізовано відмінності у виявах вказаних психологічних властивостях залежно від рівня тривожності досліджуваних.

Для вивчення психологічних особливостей особистісної тривожності підлітків, ми використали методику Дж.Тейлора «Дослідження особистісної тривожності» [12]. опитувальник містить 50 тверджень, які стосуються емоційної лабільності, впевненості у собі, почуття напруженості, збудливості, втомлюваності, соматичних реакцій. Респондентам пропонується визначити, наскільки ці твердження відповідають їх психологічному стану і відмітити «так» або «ні». Бали нараховуються за співпадання з ключем. За результатом визначається рівень особистісної тривожності: високий, середній, низький.

Вияви тривожності, пов'язані з навчанням та взаємодією підлітків у школі, досліджувались за допомогою методики «Тест шкільної тривожності» Філіпса [14]. Опитувальник містить 58 запитань, які дають можливість

визначити, наскільки інтенсивно респондент відчуває тривогу в ситуаціях, пов'язаних з навчанням у школі. За результатами методики, окрім загального рівня шкільної тривожності, можна також виявити, які саме ситуації у процесі навчання викликають особливу напругу в підлітка: переживання соціального стресу, фрустрація потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням оточуючих, низька фізіологічна опірність стресу.

Для вивчення психічної напруженості учнів досліджуваного віку було використано методику «Опитувальник нервово-психічної напруги» Т.А. Немчина (Додаток А) [20]. Методика містить 30 запитань, до кожного з яких досліджуваний обирає один з трьох запропонованих варіантів відповіді. За ключем розраховуються бали і визначається рівень нервово-психічної напруги: слабка, надмірна чи помірна напруга.

Дослідження впевненості у собі підлітків здійснювалось за методикою «Рівень впевненості у собі» (Ф.Зімдардо) [7]. Опитувальник містить 30 тверджень, які респондент співвідносить до власної поведінки в різних ситуаціях та відмічає свою відповідь. За ключем розраховують загальний бал, який дає можливість визначити високий, середній чи низький рівень впевненості у собі.

Схильність підлітків покладатись на себе чи обставини в різних життєвих обставинах досліджувалась за допомогою методики «Тест-опитувальник суб'єктивної локалізації контролю» (В.В.Столін) [19]. Методика включає 32 пункти, в кожному з яких пропонується обрати один з двох варіантів, який досліджуваний вважає більш притаманним для нього. Твердження спрямовані визначити, наскільки респондент схильний приписувати собі чи іншим результати своїх успіхів чи невдач, чи вірить у власну здатність вплинути на життєві обставини, чи вважає себе залежним від поведінки інших людей чи випадкових подій. Методика має дві шкали: інтернальність та екстернальність локусу контролю. Відповідно це дає

можливість визначити домінування певної суб'єктивної локалізації контролю або ж виявити їх помірну(близькі середні значення) вираженість.

Отже, для емпіричного дослідження було підібрано методики, що дають можливість виявити особливості тривожності підлітків та психологічні властивості, пов'язані з цим психічним феноменом в досліджуваному віці.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження психологічних особливостей тривожності в підлітків.

В теоретичному розділі було встановлено, що тривожність являє собою переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неприємностей чи загроз життєдіяльності людини. У несприятливих умовах зростання, тривалих стресових ситуаціях, ці переживання можуть інтегруватися у способи реагувати таким чином на будь-які незвичні ситуації, та перерости у рису характеру. Формуванню тривожності як властивості особистості сприяють внутрішні та зовнішні конфлікти, підвищена нервово-психічна напруга, невпевненість у своїх можливостях, здібностях та зниження відчуття контролю над своїм життям, яке виявляється у переконанні підростаючої особистості, що вона мало на що може вплинути у своєму житті, що її успіхи чи невдачі – скоріше залежать від обставин та інших людей, ніж від неї самої (екстернальний локус контролю). Відповідно в експериментальному дослідженні ми використали методики, які дали змогу виявити особливості тривожності підлітків, а також рівні вияву таких психологічних властивостей як нервово-психічна напруга, впевненість у собі та локус суб'єктивного контролю.

Для вивчення особливостей особистісної тривожності ми скористались методикою Дж.Тейлора «Шкала тривожності» [12]. Результати загальної вибірки представлені на рис 2.2.1.

Особистісна тривожність

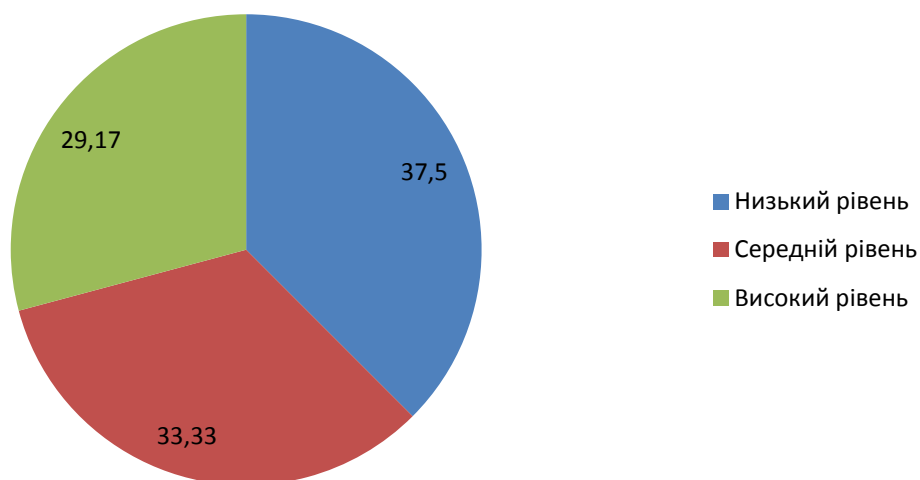


Рис. 2.2.1. Рівні вияву особистісної тривожності в загальній вибірці

Як бачимо з рис. 2.2.1, високий рівень тривожності виявлено у 29,17% досліджуваних. Такі підлітки характеризуються стривоженістю, метушливістю, безініціативністю навіть у повсякденних ситуаціях. Вони скоріше пасивні, очікують схвалення оточуючих, перш ніж візьмуться до виконання якихось завдань, остерігаються осуду, критики, швидше замкнені, скуті, ніж відкриті у спілкуванні.

Середній рівень тривожності притаманний 33,33% респондентів. Для них властиво тривожитись у незвичних ситуаціях, або ж ситуаціях контролю, перевірки. Також вони можуть почуватись неспокійно, коли мусять взаємодіяти з авторитетними дорослими, приймати рішення, брати відповідальність. Водночас у звичних обставинах такі підлітки не очікують неприємностей, здатні розслабитись, охоче спілкуються з однолітками.

Низький рівень властивий 37,50% досліджуваних школярів, це учні зі стабільним емоційним фоном, не очікують проблем, відкриті до взаємодії, спокійночують себе в ситуаціях контролю, взаємодії з вчителями, не почувують надмірних хвилювань і у нестандартних ситуаціях: коли потрібно

виступити перед аудиторією, висловити прохання вчителю, відстоювати свої інтереси в колективі. Відмінності у показниках тривожності між молодшими та старшими підлітками представлено в таблиці 2.2.1.

Таблиця 2.2.1.

Вікова динаміка тривожності підлітків

N=48

Рівні тривожності	Група 1 (10 – 13 років)		Група 2 (13 – 16 років)	
	Абс.	%	Абс.	%
Низький	7	29,16	11	45,84
Середній	9	37,50	7	29,16
Високий	8	33,34	6	25,00
Всього	24	100	24	100

Як бачимо з таблиці 2.2.1, серед учнів першої групи (10 – 13 років) найбільша кількість мають середній рівень вираженості тривожності (37,50%). Високий рівень притаманний 33,34% досліджуваних, найменше серед цієї групи учнів з низькою тривожністю – 29,16%. У групі старших підлітків кількість досліджуваних з низьким рівнем дещо більша – 45,84%, середній рівень становить 29,16%, високий – 25,00%. Тобто, у 13-16 річних учнів рідше зустрічається високий рівень тривожності, більшість низьку чи середню вираженість тривожності. Це свідчить, що в більш старшому віці підлітки поступово опановують способи подолання труднощів, розширюють репертуар поведінки в різних соціальних ситуаціях, дещо стабілізується емоційний фон та самооцінка, тривожними залишаються ті учні, в яких все ще є загострені внутрішні чи зовнішні конфлікти. Відмінності у виявах тривожності у хлопців і дівчат представлені в таблиці 2.2.2.

Таблиця 2.2.2

Статеві відмінності у виявах тривожності підлітків

N=48

Рівні тривожності	Хлопці		Дівчата		φ
	Абс.	%	Абс.	%	
Низький	12	50,00	6	25,00	1,814
Середній	6	25,00	10	41,66	-
Високий	6	25,00	8	33,34	-
Всього	24	100	24	100	-

 $p \leq 0,05$

φ – коефіцієнт кутового перетворення Фішера

Як бачимо з таблиці 2.2.2, у хлопців домінує низький рівень тривожності (50,00%), що статистично достовірно більше, порівняно з цим показником у дівчат (25,00%) ($\phi=1,814$; $p \leq 0,05$). Середній рівень домінує у дівчат (41,66%). У хлопців середній рівень притаманний 25,00% досліджуваних. Високий рівень у хлопців становить 25,00%, у дівчат дещо вищий показник – 33,34%. Отже, хлопцям притаманна більше низька тривожність порівняно з дівчатами, серед яких більша кількість мають середні чи високі показники цього психічного явища.

Для вивчення виявів тривожності, пов'язаної зі шкільним навчанням, ми використали методику «Тест шкільної тривожності» Філіпса, шкала «Загальна тривожність» [14]. Результати в загальній вибірці представлені на рис. 2.2.2.

Шкільна тривожність

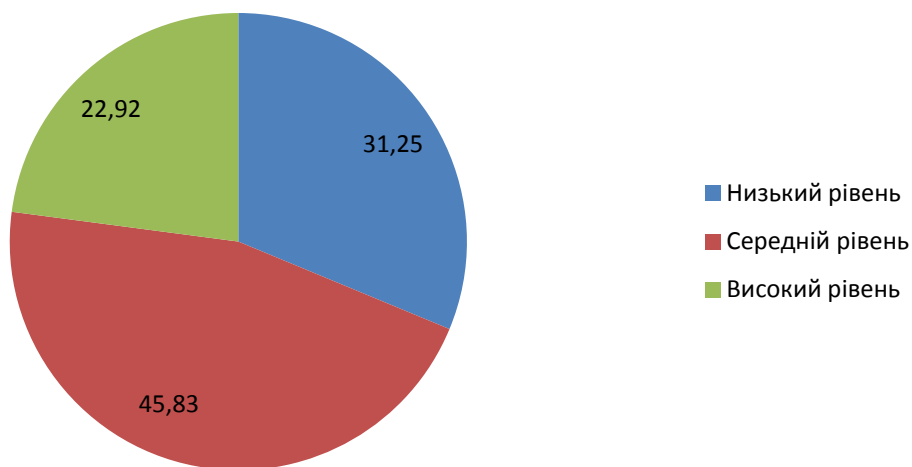


Рис. 2.2.2. Рівні шкільної тривожності підлітків.

Як бачимо на рис.2.2.2, в загальній вибірці домінує середній рівень вияву шкільної тривожності (45,83%). На другому місці низький рівень, який притаманний 31,25% досліджуваних, високий рівень становить 22,92%. Шкільна тривожність – це психологічні особливості реагування учнів пов’язані з ситуаціями, що виникають у зв’язку з навчанням та взаємодією дітей у школі. Це страхи пов’язані з перевіркою знань, взаємодією з вчителями, боязнь самовираження, неуспіху, не відповідності очікуванням інших тощо. Використана нами методика містить питання, які дають можливість виявити, які саме обставини чи взаємодії викликають найбільшу тривогу серед учнів. На рис. 2.2.3 представлені результати у відсотках – за кількістю досліджуваних, що мають високий показник за визначеними шкалами: переживання соціального стресу, фрустрація потреби в досягненні успіху, страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням, низька фізіологічна опірність стресу, страхи у відносинах з вчителями.

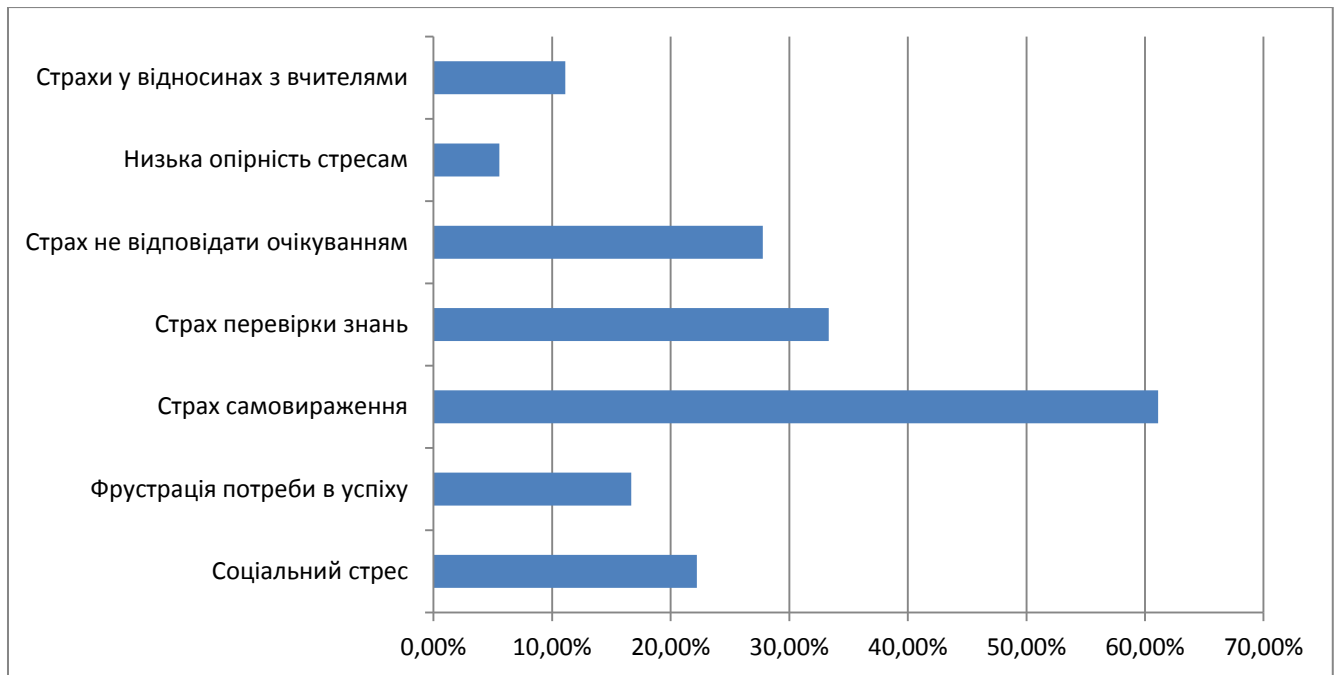


Рис. 2.2.3. Ситуації, що найбільше викликають тривогу підлітків

Як бачимо, найбільші страхи серед підлітків – це боязнь самовираження (61,11%), що вказує на те, що учні остерігаються пред’являти себе такими, як вони є, оскільки існує ризик неприйняття, відторгнення у колективі. Це характерна ситуація в цьому віці, оскільки саме в цей період особистість пізнає себе, виявляє сильні і слабкі сторони своєї індивідуальності, позитивні і негативні якості. Підлітки не відразу можуть прийняти власні недоліки, тому і бояться проявити певні свої особливості, які здаються їм неприйнятними. Також, як бачимо з рис. 2.3, у значної кількості досліджуваних виражені страхи не відповідати очікуванням (27,78%), страх ситуації перевірки знань (33,33%), переживання соціального стресу (22,22%). Дещо менша кількість підлітків мають високі показники фрустрації потреби в успіху (16,66%), страхи у відносинах з вчителями (11,11%), низьку опірність стресам (5,56%).

Розглянемо відмінності у виявах шкільної тривожності (шкала «Загальна тривожність») між старшими і молодшими підлітками. Результати представлені у таблиці 2.2.3.

Таблиця 2.2.3

Вікова динаміка шкільної тривожності підлітків

N=48

Рівні	Група 1 (10 – 13 років)		Група 2 (13 – 16 років)		φ
	Абс.	%	Абс.	%	
Низький	6	25,00	5	20,83	-
Середній	8	33,34	14	58,34	1,757
Високий	10	41,66	5	20,83	-
Всього	24	100	24	100	-

 $p \leq 0,05$

φ – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 2 групи.

Як видно з таблиці 2.2.3, значна кількість молодших підлітків має високий рівень шкільної тривожності (41,66%), в той час як у старших підлітків цей рівень становить 20,83%. Статистично значущі відмінності між показниками молодших і старших підлітків виявлено на середньому рівні: у 10-13-річних він становить 33,34%, у 13-16-річних – суттєво вищий показник – 58,34% ($\phi=1,757$; $p \leq 0,05$). Низький рівень виявлено в майже однаковій мірі в обох вибірках: 25,00% - у першій групі, 20,83% у другій групі.

Отже, шкільна тривожність має позитивну тенденцію до зниження у старшому підлітковому віці, водночас залишається певна кількість учнів, що потребують психологічної допомоги щодо подолання високої тривоги, пов'язаної зі шкільним життям. Статеві особливості виявів шкільної тривожності представлені в таблиці 2.2.4.

Таблиця 2.2.4

Вікова динаміка шкільної тривожності підлітків

N=48

Рівні	Хлопці		Дівчата		Ф
	Абс.	%	Абс.	%	
Низький	9	37,50	6	25,00	-
Середній	9	37,50	13	54,17	-
Високий	6	25,00	5	20,83	-
Всього	24	100	24	100	-

Ф – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 2 групи.

Як бачимо з таблиці 2.2.4, серед хлопців більшість мають низький чи середній рівень тривожності (по 37,50%), висока шкільна тривожність притаманна 25,00% хлопців. У дівчат переважає середній рівень вираженості цього психічного явища (54,17%), низький рівень становить 25,00%, високий – 20,83%. Статистично значущих відмінностей не виявлено, проте можна констатувати, що серед дівчат більше мають середній рівень тривожності, порівняно з хлопцями. Це може пояснюватись тим, що дівчата більш ретельні у самопрезентації, чутливіші до того, яке враження справляють на інших, більше стурбовані своїм зовнішнім виглядом, критичніше оцінюють свою привабливість.

Для вивчення особливостей нервово-психічної напруги в підлітків ми використали опитувальник нервово-психічної напруги Т.А. Нємчина (Додаток А). Результати загальної вибірки представлені на рис. 2.2.4.

Рівні нервово-психічної напруги

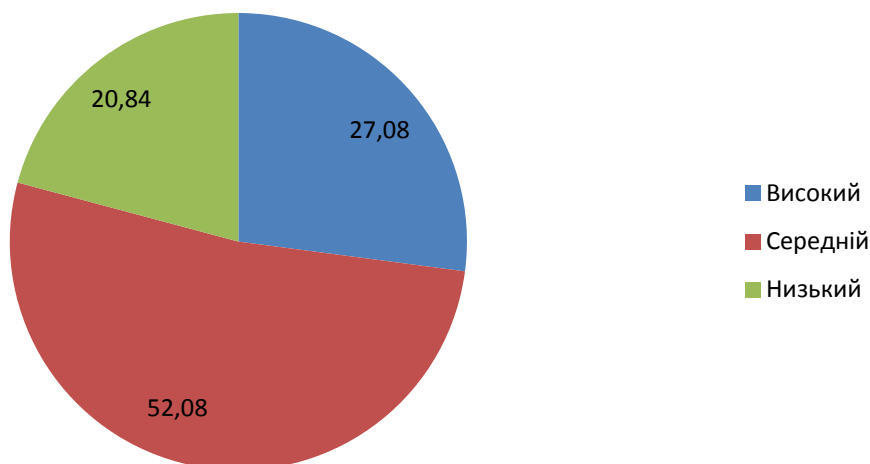


Рис.2.2.4. Рівні виявів нервово-психічної напруги підлітків

Як бачимо на рис.2.2.4, найбільше досліджуваних мають середній рівень нервово-психічної напруги (52,08%). Цей рівень напруженості у значної кількості підлітків може бути зумовлений соціальною нестабільністю, військовим станом, що породжує додатковий стрес навіть у добре адаптованих підлітків. Часом батьки не зважають на підвищені стресові умови, в яких навчаються діти і ставлять перед ними завищені вимоги у навчанні і досягненнях, перевантажують позашкільним додатковим навчанням.

Висока напруженість характерна для 27,08% досліджуваних та виявляється в поведінці як дратівливість, не зосередженість, негнучкість у реакціях, пасивність та іноді імпульсивність. Причиною високої нервово-психічної напруженості в підлітків може бути стрес, конфлікти, перевантаження.

Низька напруженість спостерігається у 20,84% учнів цього віку і свідчить, що вони добре справляються зі стресами та навантаженнями, достатньо відпочивають, активні та адаптивні. Розглянемо відмінності цього психічного явища у молодших та старших підлітків (таблиця 2.2.5).

Таблиця 2.2.5.

Вікові особливості нервово-психічної напруги підлітків

N=48

Рівні нервово-психічної напруги	Група 1 (10 – 13 років)		Група 2 (13 – 16 років)		φ
	Абс.	%	Абс.	%	
Високий	9	37,50	4	16,67	1,653
Середній	11	45,83	14	58,33	-
Низький	4	16,67	6	25,00	-
Всього	24	100	24	100	-

 $p \leq 0,05$

φ – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 2 групи.

Як бачимо з таблиці 2.2.5, середній рівень домінує як у першій (45,83%), так і в другій (58,33%) групах. Високий рівень нервово-психічної напруги статистично достовірно знижується з 37,50% у молодших підлітків до 16,67% у старших підлітків ($\phi=1,653$; $p \leq 0,05$). Підвищена напруга в 10 – 13-річних учнів може бути пов'язана з адаптацією до навчання у п'ятикласників з одного боку, та загостренням психологічних суперечностей, притаманних входженню у кризу 13 років. Низький рівень нервово-психічної напруги серед респондентів першої групи становить 16,67%, у другій групі цей показник дещо підвищується до 25,00%. Таким чином, спостерігається позитивна динаміка зниження високої напруженості в старших підлітків, порівняно з молодшими, підвищення середнього та низького рівня напруженості зі зростанням учнів. Відмінності психологічних особливостей нервово-психічної напруги у дівчат і хлопців підліткового віку представлені у таблиці 2.2.6.

Таблиця 2.2.6.

Статеві відмінності нервово-психічної напруги підлітків

N=48

Рівні нервово-психічної напруги	Хлопці		Дівчата		Ф
	Абс.	%	Абс.	%	
Високий	5	20,84	8	33,34	-
Середній	12	50,00	13	51,16	-
Низький	7	29,16	3	12,50	-
Всього	24	100	24	100	-

Ф – коефіцієнт кутового перетворення Фішера

Як бачимо з таблиці 2.2.6, середній рівень є переважаючим як серед хлопців (50,00%), так і серед дівчат (51,16%). Високий рівень має дещо нижчі показники у хлопців (20,84%), порівняно з дівчатами (33,34%). Більша кількість хлопців має низький рівень нервово-психічної напруги (29,16%), в той час, як у дівчат цей показник становить 12,50%. Отже, статистично достовірних відмінностей між показниками хлопців і дівчат підліткового віку не виявлено, спостерігаються дещо вища напруженість у дівчат – більші показники на високому рівні і менші – на низькому рівні порівняно з хлопцями.

Дослідження особливостей впевненості у собі учнів підліткового віку здійснювалось за допомогою методики «Рівень впевненості у собі» (Ф.Зімдардо) [7]. Результати загальної вибірки представлені на рис. 2.2.5.

Рівні впевненості у собі

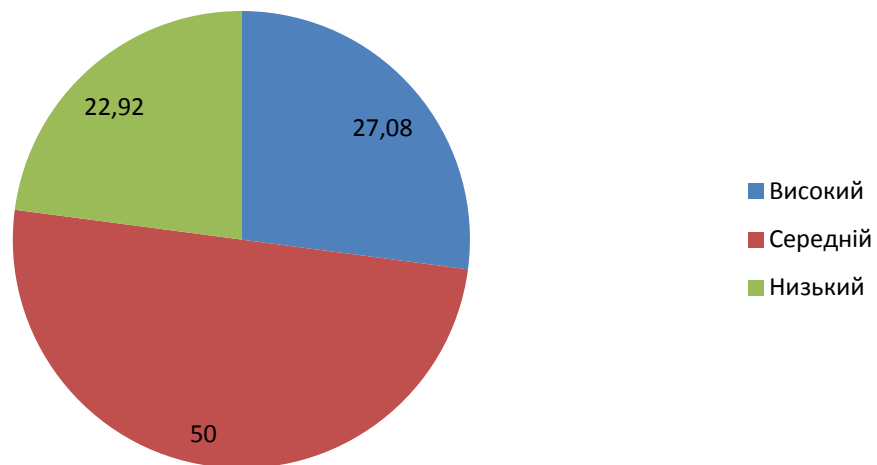


Рис. 2.2.5. Рівні вияву впевненості у собі в підлітків

Як бачимо з рис. 2.2.5, значна частина підлітків характеризується середнім рівнем впевненості у собі (50,00%). Такі учні характеризуються достатньою соціальною активністю, ініціативністю, проте часом вони не достатньо усвідомлюють свої потреби, бажання, піддаються впливу оточуючих, мають труднощі у прийнятті самостійних рішень. Середній рівень впевненості у собі характеризується нестійкістю віри у власні сили, здібності, можливості, тому підлітки в одних ситуаціях почуваються досить впевнено, виявляють самостійність і відповідальність у поведінці, в інших ситуаціях діють імпульсивно, піддаються впливу інших через недовіру до себе, страх помилитись чи показати себе у негативному світлі.

Оптимальним рівнем впевненості у собі є високий, який в загальній вибірці становить 27,08%. Для цих школярів характерні само розуміння, розвинута рефлексивність, самостійність та ініціативність у взаємодії. Такі підлітки більш відповідальні, схильні опиратись скоріше на власну думку, самостійні, вмотивовані на досягнення.

Низький рівень впевненості у собі свідчить про недостатнє саморозуміння, нестійку самооцінку, залежність від думки інших, схильність обирати неконструктивні способи самоствердження. Невпевненість у собі

може виявлятися у нерішучості, сором'язливості, безініціативності, відгородженню від колективу, або конформністю, страхом самовираження. Цей рівень притаманний 22,92% досліджуваних. Порівняння виявів впевненості у собі у молодших і старших підлітків представлено в таблиці 2.2.7.

Таблиця 2.2.7.

Вікові особливості впевненості у собі підлітків

N=48

Рівні впевненості у собі	Група 1 (10 – 13 років)		Група 2 (13 – 16 років)		φ
	Абс.	%	Абс.	%	
Високий	8	33,34	5	20,83	-
Середній	9	37,50	15	62,50	1,751
Низький	7	29,16	4	16,67	-
Всього	24	100	24	100	-

 $p \leq 0,05$

φ – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 2 групи.

Як видно з таблиці 2.2.7, серед молодших підлітків 33,34% мають високий рівень і 37,50% середній рівень впевненості у собі. Низький рівень виявлено у 29,16% досліджуваних цієї групи. У старших підлітків домінує середній рівень, який становить 62,50% респондентів, що статистично достовірно більше у порівнянні з цим показником в молодших підлітків ($\phi=1,751$; $p \leq 0,05$). Показники високого рівня в 13 – 16-річних учнів дещо менші – 20,83% порівняно з 10 – 13-річними. Низький рівень у другій групі становить 16,67%.

Отже, спостерігається негативна тенденція до зниження показників високого рівня впевненості у собі та підвищення нестійкого середнього рівня. Водночас є позитивне зрушення щодо зменшення кількості учнів з низьким

рівнем впевненості у собі в старших підлітків. Підвищення невпевненості у собі з переходом до старшого підліткового віку пояснюється психологічними особливостями цього вікового періоду. В процесі зростання підлітки розкривають все більше власні індивідуальні риси, здібності, можливості і підвищується потреба їх прийняти та узгодити, сформувати цілісне уявлення про себе, що і є процесом формування ідентичності, яка особливо інтенсивно розвивається в підлітковий період. З відкриттям нового себе можуть підвищуватись сумніви, підростаюча особистість відчуває потребу у самовизначенні, що зумовлює невпевненість у собі в певних ситуаціях. Крім того, розвиток статевої ідентичності як уявлення про себе як представника певної статі, цікавість до протилежної статі може підвищити сором'язливість, критичність до себе.

Відмінності у виявах впевненості у собі в хлопців і дівчат підліткового віку представлені в таблиці 2.2.8.

Таблиця 2.2.8.

Статеві відмінності впевненості у собі підлітків

N=48

Рівні	Хлопці		Дівчата		Ф
	Абс.	%	Абс.	%	
Високий	5	20,83	8	33,34	-
Середній	12	50,00	12	50,00	-
Низький	7	29,16	4	16,66	-
Всього	24	100	24	100	-

Як бачимо в таблиці 2.2.8, як у хлопців, так і в дівчат переважає середій рівень впевненості у собі (по 50,00%). Кількість хлопців з високим рівнем впевненості у собі дещо менша (20,83%), порівняно з дівчатами (33,34%). Водночас серед дівчат виявлено меншу кількість осіб з низькою впевненістю у собі (16,66%), серед хлопців цей рівень мають 29,16%

досліджуваних. Отже, статистично значущих відмінностей у показниках рівнів впевненості у собі між хлопцями та дівчатами не виявлено.

З метою дослідження особливостей локусу контролю в учнів підліткового віку ми використали методику «Тест-опитувальник суб'єктивної локалізації контролю» (В.В.Столін) [Практикум Зелінська,михайлова]. Результати в загальній вибірці представлені на рис.2.2.6.



Рис.2.2.6. Психологічні особливості локусу контролю в підлітків

Інтернальний локус контролю характеризується приписуванням людиною причин своїх успіхів та невдач власним діям і прикладеним зусиллям. Особистість з вираженою інтернальністю суб'єктивного локусу контролю характеризується відповідальністю, особистісною автономністю, вірою в те, що власними зусиллями вона здатна змінювати ситуацію, в якій знаходиться. Серед досліджуваних підлітків такий рівень цього психічного явища притаманний 25,00%. Екстернальний локус контролю характеризується тим, що людина приписує свої досягнення і невдачі збігу обставин чи впливу інших людей. Вони переконані, що від них мало що залежить, життєва ситуація, в якій вони опинились, склалась як сукупність зовнішніх подій і поведінки оточення. Особистість з екстернальним локусом контролю не схильна усвідомлювати свою роль в тому, що з нею

відбувається і не вірить, що може щось змінити власними зусиллями. Такі люди займають більш пасивну позицію, не беруть на себе відповідальність за власне життя, не рідко залежні від поведінки інших. Така зовнішня локалізація контролю переважає у 22,92% загальної вибірки. Середні показники інтернальності/екстернальності локусу контролю притаманні 52,08% досліджуваних. Такі підлітки характеризуються ситуативним виявом цих особистісних властивостей. В одних ситуаціях вони вірять, що можуть вплинути власними зусиллями і вирішити проблему, усвідомлюють свою роль у своїх невдачах і досягненнях, в інших ситуаціях – схильні займати більш пасивну позицію, пояснюючи виниклі проблеми зовнішніми обставинами чи невезінням. Відмінності у виявах локусу контролю молодших і старших підлітків демонструються в таблиці 2.2.9.

Таблиця 2.2.9.

Вікові особливості локусу контролю в підлітків

N=48

Рівні локусу контролю	Група 1 (10 – 13 років)		Група 2 (13 – 16 років)		φ
	Абс.	%	Абс.	%	
Інтернальний	4	16,67	8	33,34	-
Середні показники	14	58,33	11	45,83	-
Екстернальний	6	25,00	5	20,83	-
Всього	24	100	24	100	-

Як бачимо з таблиці 2.2.9, у молодших підлітків інтернальний локус контролю притаманний 16,67% досліджуваних, у старших підлітків цей показник дещо вищий – 33,34%. Середня вираженість інтернальності та екстернальності притаманна більшості досліджуваних в обох вибірках – 58,33% молодших підлітків та 45,83% - старших. Екстернальність локусу контролю дещо вища у 10 – 13-річних учнів – 25,00%, порівняно з 13 -16

річними – 20,83%. Таким чином, в старших підлітків інтернальний локус контролю більш виражений, хоча статистично достовірних відмінностей не виявлено. Особливості виявів досліджуваного психологічного явища в хлопців і дівчат показано в таблиці 2.2.10.

Таблиця 2.2.10

Статеві відмінності локусу контролю підлітків

N=48

Рівні	Хлопці		Дівчата		φ
	Абс.	%	Абс.	%	
Інтернальний	7	29,16	5	20,83	-
Середній	9	37,50	16	66,67	-
Екстернальний	8	33,34	3	12,50	1,761
Всього	24	100	24	100	-

$p \leq 0,05$

φ – коефіцієнт кутового перетворення Фішера при порівнянні показників 1 і 2 групи.

Як бачимо з таблиці 2.2.10, серед хлопців інтернальний локус контролю мають 29,16%, у дівчат дещо нижчий показник – 20,83%. Середній рівень у дівчат домінує – 66,67%, в хлопців середній рівень притаманний 37,50% респондентів. Екстернальність значно перевищує у хлопців (33,34%), порівняно з дівчатами (12,50%)(φ=1,761; $p \leq 0,05$).

Отже, у дівчат переважає середнє значення інтернальності, тобто вони ситуативно приписують відповідальність за успіхи чи невдачі собі чи обставинам, а хлопці більше схильні до екстернального локусу контролю.

2.3. Особистісні характеристики підлітків з різним рівнем тривожності.

Для дослідження особливостей виявів особистісних характеристик підлітків з різними рівнями тривожності, ми поділили загальну вибірку на три групи (за результатами методики Дж.Тейлора «Шкала тривожності»):

група 1 – підлітки з низькою тривожністю, група 2 – досліджувані з середнім рівнем тривожності, група 3 – високотривожні учні. На цьому етапі ми проаналізували показники нервово-психічної напруги, впевненості у собі та локусу контролю в цих групах, що дало можливість їх охарактеризувати. Результати порівняння нервово-психічної напруги в підлітків з різним рівнем тривожності представлені в таблиці 2.3.1.

Таблиця 2.3.1

**Вияви нервово-психічної напруги
у підлітків з різним рівнем тривожності**

N=48

Рівні нервово-психічної напруги	Група 1 (низький рівень тривожності)		Група 2 (середній рівень тривожності)		Група 3 (високий рівень тривожності)		φ
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	
Низький	6	33,33	5	31,25	2	14,30	-
Середній	11	61,11	8	50,00	6	42,85	-
Високий	1	5,56	3	18,75	6	42,85	2,670
Всього	18	100	16	100	14	100	-

$p \leq 0,05$

φ – коефіцієнт кутового перетворення Фішера порівняння показників між 1 і 3 групами.

Як бачимо з таблиці 2.3.1, групі 1 з низьким рівнем тривожності притаманний середній рівень нервово-психічної напруги (61,11%), у другій групі (середній рівень тривожності) цей показник становить 50,00%, у третій групі (високотривожні) – 42,85%. Низька нервово-психічна напруга притаманна близько третини досліджуваних у першій і другій групах (відповідно 33,33% і 31,25%). Серед учнів з високою тривожністю низький рівень напруги виявлено у 14,30% осіб. Найбільші показники напруженості виявлено у підлітків з високою тривожністю – 42,85%, у першій і другій групах цей рівень становить відповідно 5,56% і 18,75%. Виявлено статистично достовірну відмінність в показниках нервово-психічної напруги між групою 1 і групою 3 ($\phi=2,670$; $p \leq 0,05$).

Таблиця 2.3.2

**Вияви впевненості у собі
у підлітків з різним рівнем тривожності**

N=48

Рівні впевненості у собі	Група 1 (низький рівень тривожності)		Група 2 (середній рівень тривожності)		Група 3 (високий рівень тривожності)		φ
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	
Високий	7	38,89	4	25,00	2	14,29	-
Середній	9	50,00	8	50,00	8	57,14	-
Низький	2	11,11	4	25,00	4	28,57	-
Всього	18	100	16	100	14	100	-

φ – коефіцієнт кутового перетворення Фішера

Як бачимо з таблиці 2.3.2, у групі з низьким рівнем тривожності переважає середній рівень впевненості у собі (50,00%). Особи з високою впевненістю виявлено 38,89%, з низькою 11,11%. У вибірці з середнім рівнем тривожності (група 2) також домінує середня вираженість впевненості у собі (50,00%), проте впевнених у собі учнів дещо менше – 25,00%, а невпевнених дещо більше – 25,00%, порівняно з першою групою. У вибірці учнів з високою тривожністю найбільша кількість, порівняно з першою і другою групою, підлітків з середнім (57,14%) і низьким (28,57%) рівнями впевненості у собі. Впевнених у собі в третій групі виявлено 14,29% осіб. Статистично достовірних відмінностей рівнів виявів досліджуваного психічного явища між вибірками не виявлено.

Таблиця 2.3.3

**Вияви локусу контролю
у підлітків з різним рівнем тривожності**

N=48

Рівні локусу контролю	Група 1 (низький рівень тривожності)		Група 2 (середній рівень тривожності)		Група 3 (високий рівень тривожності)		φ
	Абс.	%	Абс.	%	Абс.	%	
Інтернальний	5	27,78	5	31,25	2	14,29	-
Середній	10	55,50	10	62,50	5	35,71	-
Екстернальний	3	16,67	1	6,25	7	50,00	2,048
Всього	18	100	16	100	14	100	-

$p \leq 0,05$

φ – коефіцієнт кутового перетворення Фішера порівняння показників між 1 і 3 групами

Як бачимо з таблиці 2.3.3, інтернальний локус контролю найбільш виражений у групах з середнім і низьким рівнями тривожності (відповідно – 31,25% і 27,78%). Середній рівень інтернальності і екстернальності локусу контролю найбільше значення має у другій групі (62,50%), у першій групі він також домінує (55,50%), у групі з високою тривожністю цей рівень становить 35,71% досліджуваних. Екстернальний локус контролю значно переважає у групі високо тривожних підлітків (50,00%), що в порівнянні з показником першої групи (16,67%) має статистично достовірну різницю ($\phi=2,048$; $p \leq 0,05$).

Отже, екстернальний локус контролю більш притаманний підліткам з високою тривожністю, досліджувані з середнім і низьким рівнями тривожності характеризуються здатністю усвідомлювати вплив власних зусиль та поведінки на успіхи чи невдачі, проте це виявляється не в усіх ситуаціях, часом вони схильні пояснювати виниклі проблеми обставинами чи впливом інших людей. На такі характеристики вказують домінуючі

показники середнього рівня інтернальності чи екстернальності локусу контролю у першій і другій групах.

Висновки до розділу

Вивчення особливостей тривожності підлітків проводилось у декілька етапів. Першим етапом було дослідження особистісної тривожності та шкільної тривожності учнів цього віку, порівняння отриманих даних між молодшими і старшими підлітками, а також між хлопцями та дівчатами.

Другим етапом було вивчення особистісних характеристик, пов'язаних з тривожністю в підлітковому віці: нервово-психічної напруги, впевненості у собі та локусу суб'єктивного контролю.

Наступним етапом було виявлення особистісних характеристик підлітків з різними рівнями вираженості тривожності, ми поділили вибірку на три групи, залежно від рівня тривожності та проаналізували особливості вказаних вище характеристик в цих групах.

Дослідження рівнів особистісної тривожності дало можливість констатувати переважання низької та середньої тривожності в учнів цього віку. Водночас близько третини досліджуваних мають підвищену тривогу. Особливості проявів тривоги, пов'язаних із навчання і взаємодією у школі в підлітків полягають в тому, що у старших підлітків домінує середній рівень шкільної тривожності, у молодших – високий. Особистісна тривожність більш виражена у дівчат, шкільна тривожність в них переважно має середній рівень вияву. Серед хлопців в більшій мірі мають низьку особистісну тривожність та середню і низьку – шкільну тривогу.

Порівняння рівнів вияву нервово-психічної напруги, впевненості у собі та локусу контролю в підлітків з різним рівнем тривожності дало можливість охарактеризувати їх особистісні властивості.

Підлітки з низьким рівнем тривожності мають переважно помірний рівень напруженості, досить впевнені у собі, активні, ініціативні, відкриті до

спілкування, готові брати на себе відповідальність, схильні визнавати свою роль як в успіхах так і невдачах.

Підлітки з середнім рівнем характеризуються також помірною напруженістю, в більшій мірі вірою у власні можливості, здатністю усвідомити вплив власних зусиль на досягнення, проте серед цієї групи виявлено більшу кількість невпевнених у собі учнів. Водночас в цих школярів дещо менш виражений екстернальний локус контролю.

Підліткам з високою тривожністю притаманна помірна чи підвищена нервово-психічна напруга, середній рівень впевненості у собі, екстернальний локус контролю.

РОЗДІЛ 3. ПСИХОКОРЕКЦІЙНА РОБОТА З РОЗВИТКУ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1. Засоби психологічного впливу щодо подолання тривожності в підлітків.

Серед сучасних методів подолання тривожності найбільше розробок впроваджено в межах когнітивно-поведінкового підходу (само моделювання, переосмислення тривожного збудження, експозиційна терапія, систематична десенсибілізація, аутотренінг, психогімнастика) та арт-терапії (нейрографіка, лялькотерапія, музикотерапія, глино терапія, казкотерапія та ін.).

Основне припущення, що лежить в основі різних форм когнітивної терапії для зменшення тривоги – це зміна негативних або ірраціональних думок та переконань, пов'язаних з причиною страхів і тривоги. Метою когнітивної терапії є зміна негативних переконань та заміна їх більш адаптивними, які передбачають позитивне сприйняття ситуації. Під час терапії пацієнту пропонується попрацювати над зміною своїх переконань про себе в більш позитивному ключі, що означає зосередження на підвищенні його самооцінки. Терапевтична робота передбачає виявлення страхів та негативних переконань людини, пов'язаних із тривожною ситуацією з подальшою роботою над їх раціональністю. Когнітивна діяльність полягає у розвитку здатності актуалізувати позитивні та адаптивні думки під час мовлення.

Раціонально-емоційний підхід до лікування тривоги зосереджується на демонстрації ірраціональності переконань, пов'язаних з такими потребами: 1) потреба бути прийнятим і схваленим оточуючими, 2) потреба бути досконалим, 3) схильність сприймати невдачу як катастрофу [64].

Експозиційна терапія успішно використовується для лікування різних тривожних розладів, передбачає систематичне проходження ієрархії ситуацій, які піддають впливу стимулу в контрольованому середовищі. Ця форма терапії дозволяє її учасникам звикнути до загрозливої ситуації, що

призводить до зниженої реакції тривоги в подальшому. Експозиційна терапія – це елемент терапевтичного процесу в когнітивно-поведінковій терапії, водночас використовується в поєднанні з іншими видами терапії або як самостійний метод психокорекційного впливу.

Теорія емоційної обробки припускає, що емоції зберігаються в асоціативних рамках когнітивних структур в пам'яті. Відчуття страху супроводжується та передуює активації когнітивних структур уникнення та втечі. Терапія дозволяє її учасникам подолати схильність уникати ситуацій, що викликають тривогу шляхом зміни переконань щодо їх загрозливості.

В результаті цього процесу послаблюється зв'язок між стимулом, що викликає тривогу, та негативними уявленнями про наслідки стимулу, що призводить до зниження сприйнятої тривожності. Умова успіху цього процесу полягає в активації помірного рівня тривожного збудження у відповідь на стимул

Експозиційна терапія передбачає пред'явлення учасникам лікування загрозливого стимулу протягом від кількох секунд до кількох хвилин, залежно від рівня загрози. Друга терапевтична стратегія, відома як тривалий/інтенсивний вплив, передбачає триваліші періоди впливу загрозливого подразника. Під час сеансу терапії його учасники стикаються з найстрашнішими аспектами ситуації протягом періоду від 10 до 15 хвилин. Наприклад у експозиційній терапії від страху публічних виступів найчастіше використовуються короткі промови. Під час терапії використовувалися елементи тренінгу мовленнєвих навичок з психоосвітою, моделювання, зворотний зв'язок (на основі відеозаписів промови) та домашні завдання між сесіями. Цікаво те, що аудиторію заохочували негативно реагувати на доповідачів. Основна проблема використання експозиційної терапії в тому, що використання «реальної» аудиторії на практиці дуже складне.

Важко контролювати реакцію аудиторії. Як люди, які борються зі страхом публічних виступів, так і терапевти обмежено сприймають цю форму терапії [65].

Метод систематичної десенсибілізації полягає у зміні негативних та несвідомих асоціацій між негативним стимулом та тривогою. Основний механізм зниження тривожності у систематичній десенсибілізаційній терапії базується на зниженні реакції учасника через вплив ситуацій зростання ступеня тривожного збудження. Ця терапія починається з навчання людини методам релаксації (наприклад, медитації, глибокої м'язової релаксації). Досягнення стану релаксації є важливим для успіху цієї терапії, яка використовує механізм контркондиціонування – релаксація як явище, протилежне страху, воно не може співіснувати з ним (не можна одночасно відчувати розслабленість і тривогу). Наступний крок у процесі систематичної десенсибілізуючої терапії - це створення учасником ієрархії ситуацій, що викликають тривогу. Сам процес створення цього списку може допомогти зменшити тривожність завдяки вербалізації та аналізу ситуації. Фактичні сеанси терапії починаються з релаксації. Потім учасників просять уявити якомога яскравіше та реалістичніше серію ситуацій, що викликають страхи. Ці ситуації уявляються в порядку від найменш до найбільш тривожної, згідно із заздалегідь підготовленим списком ієрархії ситуацій. Якщо учасник терапії здатний розслабитися, уявивши одну із ситуацій з ієрархії ситуацій, що викликають тривогу, це переходить до уявлення наступної ситуації в ієрархії. Якщо він не може розслабитися, уявляючи собі конкретну ситуацію, він перериває процес уявлення ситуації та зосереджується на відновленні стану глибокого розслаблення [69].

Систематична десенсибілізація з самодопомоги повинна забезпечувати «систематичність», що передбачає регулярні вправи, які вимагають сумлінності та достатньо високого рівня мотивації. Цей метод може бути неефективним для людей, яким важко опанувати техніку релаксації або тим, хто має проблеми з уявленням ситуацій.

Сьогодні вважається, що одним з основних механізмів експозиційної терапії є згасання страху, а не звикання. Звикання передбачає ослаблення первинних спогадів, пов'язаних з ситуацією, що викликає страх. Однак,

процес згасання пов'язаний зі створенням нових спогадів, які ефективно конкурують з початковими, контролюючи емоційні реакції. Докази переваги процесів згасання, а не звикання, походять з нейробіологічних досліджень. Ці дослідження показують, що більша активність зв'язків між частинами вентромедіальної префронтальної кори мозку, де зберігаються спогади, та мигдалини, яка є центром реагування на тривогу, пов'язана з кращим згасанням страху. З іншого боку, ослаблення активності мигдалини в цих нейронних зв'язках також може сприяти подоланню тривоги, що підвищує ефективність експозиційної терапії. Отже, неврологічні дослідження показують, що справа не стільки в ослабленні «поганих спогадів» (як передбачає процес звикання), а в підкріпленні «хороших спогадів» (як передбачає процес згасання), це і є механізмом зменшення тривожності у експозиційній терапії [45].

Комунікативно-орієнтована мотиваційна терапія, розроблена Майклом Мотлі, досліджувала відмінності в мотивації, що відчуються під час виступів людей з низьким рівнем мовленнєвої тривожності, порівняно з мотивацією людей з високим рівнем публічних страхів. Виявилося, що люди, які відчують високий рівень тривожності перед публічним виступом характеризуються сильною мотивацією, орієнтованою на досягнення. Однак люди, які відчують низький рівень тривожності характеризуються сильною мотивацією до спілкування. Таким чином, метою мотиваційної терапії, орієнтованої на комунікацію, є посилення комунікативної орієнтації, яка має призвести до зменшення тривожності, що виникає в публічних ситуаціях. Люди, які орієнтовані на досягнення під час своїх промов, вважають, що аудиторія насамперед зацікавлена в оцінці їх як ораторів та оцінці їхньої презентації, переконані, що повинні говорити ідеально, і що будь-яка їхня помилка буде помічена та оцінена негативно аудиторією. Крім того, люди, орієнтовані на досягнення, вважають, що успіх презентації залежатиме від спеціальних здібностей, якими володіють небагато ораторів. Вищезгадане

переконання, що супроводжують орієнтацію на досягнення, посилюють відчуття страху публічних виступів.

З іншого боку, комунікативна орієнтація ґрунтується на переконаннях людини, що публічні виступи передбачають ті самі соціальні навички, що використовуються у звичайній повсякденній розмові. Це припущення передбачає, що ситуація публічного виступу не є новою ситуацією для оратора та передбачає дозвіл робити незначні помилки під час виступів, що послаблює тривогу [61].

Перспективним когнітивним методом зменшення тривоги є переосмислення тривожного збудження як збудження, викликаного хвилюванням. Цей метод був розроблений Елісон Вуд Брукс. Мета методу Брукс – це зміна значення, яке надається фізіологічному збудженню

Під час тривожних ситуацій. Прискорене серцебиття, поверхнєве дихання та інші реакції симпатичної нервової системи можна інтерпретувати як прояв тривоги, якщо ці фізіологічні реакції супроводжуються негативними думками. Подібна схема фізіологічного збудження виникає, коли ми відчуваємо хвилювання. Люди, які також відчувають схвильованість, зосереджуються на майбутньому, передбачаючи його конкретні події. Таким чином можливо інтерпретувати своє тривожне збудження як прояв відчутного хвилювання, а не як прояв страху. Результати дослідження показали, що люди, які відчувають збудження, демонструють підвищену схильність зосереджуватися на потенційних позитивних результатах своїх дій, бути оптимістичним та вірити, що вони можуть досягти більш позитивних результатів [39].

Самомоделювання визначається як процедура втручання, яка використовує спостереження за відеозаписами власної адаптивної поведінки. Цей метод впливає з теорії соціального научіння Бандури, яке передбачає, що люди можуть вивчати нові моделі поведінки, спостерігаючи та наслідуючи моделі поведінки інших. У практиці тренінгу соціальних навичок їхні учасники спостерігають та намагаються імітувати впевнену поведінку,

представлену у відеозаписах. Успіх навчання через спостереження залежить від подібності між спостерігачем і моделлю – чим більше модель схожа на спостерігача, чим більша мотивація спостерігача імітувати поведінку моделі. У випадку самомоделювання спостерігач і модель – це одна й та сама особа, тому ймовірність імітації ефективної поведінки є високою. Отже, ефективність терапії самомоделювання можна частково пояснити механізми когнітивної модифікації переконань та впливом ситуації [43].

Страх і тривога – це природні адаптивні реакції на потенційну загрозу. Помічання та розпізнавання ознак небезпеки запускає когнітивні, афективні, фізіологічні та поведінкові процеси, які є важливими для виживання організму [33]. У разі неналежної, наприклад, надмірної, активації ці процеси можуть сприяти розвитку розладів. Когнітивний підхід припускає, що тривога та емоційні розлади викликані та зберігаються частково через переважну обробку загрозливих стимулів, тобто когнітивне упередження. Це упередження може проявлятися схильністю до негативної інтерпретації ситуацій та подій (інтерпретаційне упередження), кращою пам'яттю на загрозливий зміст (упередження пам'яті) або підвищеною схильністю помічати загрозливі стимули (упередження уваги). Тенденція тривожних осіб звертати особливу увагу на загрозливі стимули була продемонстрована в багатьох дослідженнях. Цей ефект спостерігається у здорових особистостей з підвищеним рівнем тривожності, а також у пацієнтів, які страждають від тривожних розладів. Упередження уваги спостерігається, серед іншого, при генералізованому тривожному розладі, посттравматичному стресовому розладі, специфічних фобіях, панічному розладі або obsесивно-компульсивному розладі. Упередження уваги зазвичай вимірюються за допомогою комп'ютерних завдань, таких як емоційна версія завдання Струпа, візуальний пошук та завдання з точковим зондом. Завдання з точковим зондом досі є найпопулярнішим інструментом для вимірювання та модифікації упередження уваги [47]. Це завдання включає серію спроб, у яких два стимули (часто нейтральний та загрозливий) одночасно

пред'являються на екрані комп'ютера протягом відносно короткого часу (наприклад, 500 мс). Стимулами можуть бути слова або зображення, такі як фотографії облич, що виражають різні емоції. За цими стимулами одразу ж слідує абстрактний цільовий стимул, наприклад, точка з'являється в місці розташування одного зі стимулів. Вважається, що тривожна людина швидше відреагує на цільовий стимул, якщо він з'явиться в місці розташування раніше показаного негативного стимулу (конгруентне положення), оскільки негативний стимул повинен з більшою ймовірністю привернути її увагу. У вимірjuвальній версії цього завдання цільовий стимул виникає з однаковою ймовірністю в конгруентному та неконгруентному положенні, а різниця між середнім часом реакції на ці прояви є показником напрямку та інтенсивності упередження.

Когнітивне упередження, є одним із факторів, відповідальних за розвиток та збереження тривожності та емоційних розладів. Упередження розглядається як важливий фактор етіології, а не просто побічний ефект розладу. Ці припущення лежать в основі когнітивно-поведінкової терапії, яка значною мірою зосереджена на зміні когнітивного упередження. Стає очевидним, що когнітивно-поведінкова терапія не тільки усуває симптоми, але й знижує упередження уваги до загроз при генералізованому тривожному розладі та соціальній фобії. Більше того, зниження тривожності, яке є ключовою характеристикою генералізованого тривожного розладу, корелює зі зменшенням упередження уваги. Ці результати опосередковано свідчать про те, що зменшення симптомів тривоги за допомогою терапії може певною мірою бути опосередковане змінами в упередженні уваги. Ключове дослідження Маклеода та ін. [59] підтвердило гіпотезу про причинну роль упередженості уваги у розвитку тривожності. Дослідження включало експериментальну маніпуляцію упередженістю уваги та перевірку наслідків такої маніпуляції на емоції та реакцію на стрес. Для того, щоб навчити тестованих цілеспрямовано спрямовувати увагу на негативні стимули, було використано модифіковану версію завдання з точковим зондом. Деяких

тестованих – студентів з низьким та помірним рівнем тривожності рис – навчили спрямовувати увагу на загрозливі стимули. У цій версії завдання з точковим зондом цільовий стимул завжди з'являвся в місці загрозового стимулу. В результаті навчання досліджувані звертали менше уваги на раніше продемонстровані нейтральні стимули та більше уваги на негативні. Стало очевидно, що особи цієї групи демонстрували більше симптомів тривоги, ніж контрольна група, яка зазнала впливу стресора складного завдання, що виконувалося під час оцінювання. Це дослідження показало, що при використанні правильного методу упередженість уваги можна змінити, а отже, змінити реакцію на стресор і рівень тривожності. Однак, якщо пов'язану із загрозою упередженість уваги можна посилити і таким чином викликати підвищений рівень тривожності, то має бути можливо викликати негативну дію, тобто зменшити тривожність, зменшуючи цю упередженість. Вищезгадана публікація призвела до постійного розвитку досліджень, пов'язаних з ефективністю тренування уваги у зменшенні тривожності та тривожних розладів [59].

У психолого-педагогічній літературі описані різні способи корекції та профілактики тривожності за допомогою методу арт-терапії. У його основі лежить творча діяльність, яка працює як терапевтичний механізм, і дозволяє в символічній формі зобразити конфліктну ситуацію, що травмує, знайти спосіб її вирішення. Арт-терапія дає можливість виразити внутрішні конфлікти та сильні емоції, через малюнок, гру, казку, допомагає розібратися у власних почуттях та переживаннях, сприяє зняттю напруги, підвищує самооцінку, а також допомагає розвитку творчих здібностей [24].

Нейрографіка є одним із методів арт-терапевтичної корекції та профілактики тривожності. Цей метод працює над вираженням різних емоцій: радості, задоволення, захоплення, захоплення і навіть гніву, страху і печалі. За допомогою нейрографіки можна висловити свої емоції, у тому числі негативні, і навіть його можна використовувати як спосіб досягнення своїх можливостей, моделювання взаємовідносин. У процесі малювання

нейрографічних ліній і форм підліток дає вихід своїм почуттям і переживанням, мріям і бажанням, змінює своє ставлення до різних ситуацій, і безболісно стикається з деякими неприємними образами, що лякають і травмують. Велику цінність має не естетична сторона продукту образотворчої діяльності, а індивідуальний стиль самовираження, щирість, відкритість. Метод нейрографіки є ефективним засобом при корекції особистісної тривожності, відбувається вирівнювання емоційного стану, що позитивно позначається на соматичному здоров'ї та є актуальним для підлітків з обмеженими можливостями здоров'я. Виконання малюнків методом нейрографіки допомагає відвести збудження, зменшити нервово-психічну напругу, знизити напругу в тілі, що сприяє розрядці надлишку почуттів. Працюючи з тими, хто навчається творчо, рівень тривоги знижується, настрій підвищується і стан вирівнюється, що істотно важливо для зменшення тривоги [24].

Казкотерапія – це спілкування зі своєю власною особистістю, контакт із образами інших людей, оскільки казкова метафора є ефективним способом вибудовування комунікації. Цей метод ідеально підходить як для дитячої терапії (діток від 4-х років), так і для вирішення питань міжособистісних відносин у різних сферах життя. Унікальність цього методу в тому, що дитина знаходиться в магічному, творчому, казковому просторі, що дозволяє дитині вийти за рамки свого звичайного сприйняття та легко виявити несподівані шляхи вирішення тих проблем, з якими вона звертається до педагога. Казкотерапія є дивовижним чарівним «дзеркалом», у якому перетворений внутрішній та зовнішній світ відбивається в гармонії та унікальності [16].

Пісочна терапія - це ніби казка, в якій дитина є чарівником або феєю і може сама перетворити поточну ситуацію, що його турбує. А потім досвід побудови перенести у своє реальне життя. Через пісочницю можна побачити внутрішній світ дитини. Робота з піском – це і вправи на тактильну чутливість та гармонізацію психоемоційного стану дитини. Маленька людина

не завжди може розповісти дорослим про свої труднощі, а занурившись у пісок, це стає можливим [23].

Музикотерапія є психотерапевтичний метод, в основі якого лежить оздоровчий вплив музики на людину. Музикотерапія, мабуть, одна з найдавніших допоміжних форм лікування. Адже саме за допомогою різних мелодій людина часто навіть не усвідомлюючи цього, знімає напругу, заспокоюється і відпочиває. Важливим моментом є те, що таке лікування підходить усім і кожному – незалежно від віку, статі та захворювання, здоров'я чи музичних здібностей. Музикотерапія призначається малюкам із розумовими чи фізичними проблемами. Вона не лише заспокоює, а й допомагає усунути поведінкові проблеми. До того ж музикотерапія сприяє покращенню концентрації уваги та пам'яті. Для зняття емоційного напруження, розслаблюючу дію мають звуки фортепіано (особливо Шопен), флейти, скрипки, а також легкий вальс та звуки природи. Для зняття тривожності допомагають впоратися мажорні мелодії, а народні пісні та дитяча музика надають відчуття безпеки. Для зменшення дратівливості та нервового збудження рекомендовано слухати класику, наприклад «Місячну сонату» Бетховена [22].

Психогімнастика – це курс спеціальних занять, вправ, етюдів та ігор, вкладених у розвиток і корекцію різних сторін психіки дитини, як пізнавальної, і емоційної - особистісної сфери. Психогімнастика допомагає дітям долати бар'єри у спілкуванні, знімати психічну напругу, дає можливість самовираження. Психогімнастика допомагає зберегти психічне здоров'я дитини та попереджає емоційні розлади [24].

Лялькотерапія - це комплексний вплив на людей за допомогою театральних прийомів з використанням ляльок (спеціально розроблені психологом ситуації, ігри, етюди, спектаклі). З допомогою ляльок педагог коригує рівень тривожності (до її зниження). Лялькотерапія – дозволяє в ігровій формі, за допомогою ляльок, безпечно для дитини, відтворити, програти ситуацію, що травмує, і зняти травмуючий фактор. Лялькотерапія

ефективно розвиває необхідні навички, природні здібності. Під лялькотерапією розуміється розділ психотерапії (арттерапії, що використовує як основний прийом психокорекційного впливу ляльку як проміжний об'єкт взаємодії дитини та дорослого (батька, педагога, лікаря). За допомогою лялькотерапії відбувається зміна ставлення дитини до себе, накопичення позитивного емоційного досвіду, отриманого при у грі, дозволяє дитині моделювати різні реальні життєві ситуації в умовно-ігровому плані [24].

Глинотерапія - це проектна методика, вона допомагає актуалізувати на символічному рівні динаміку внутрішнього світу людини. Глина передає характер та емоції людини. Вимішування глини дозволяє подумати, осмислити, вибрати, ухвалити рішення. Процес вимішування глини має терапевтичний характер. Глинотерапія дозволяє відреагувати, усвідомити та переробити психотравматичний досвід; це безпечний спосіб розрядки руйнівних тенденцій, спирається на здоровий потенціал психіки, вдається до ресурсів, сприяє вивченню нових моделей поведінки та розвитку творчості [12].

Аутотренінг заснований на свідомому застосуванні людиною різноманітних засобів психологічного впливу на власний організм та нервову систему з метою їх релаксації або, навпаки, тонізування. Відповідні засоби впливу включають спеціальні вправи, призначені для зміни тону скелетних м'язів та м'язів внутрішніх органів. Активну роль при цьому відіграють словесне самонавіювання, уявлення та чуттєві образи, що викликаються вольовим шляхом. Всі ці засоби психологічного впливу людини на власний організм в аутотренінгу використовуються комплексно, у певній послідовності: релаксація, уявлення, самонавіювання. Практичне відпрацювання техніки аутотренінгу проводиться в тій же послідовності. Аутотренінг включає вправи, спрямовані на управління увагою, довільне оперування чуттєвими образами, словесні самоінструкції, вольове регулювання тону м'язів, керування ритмікою дихання [34].

3.2. Програма тренінгових занять з подолання тривожності в підлітків.

Метою програми тренінгових занять з подолання тривожності в підлітків був розвиток впевненості в собі, позитивного ставлення до себе, зниження тривожності та психоемоційної напруги, формування навичок саморегуляції емоційного стану.

При структуруванні занять враховувався вік учасників програми, тому особлива увага приділялась вправам, які вимагають спілкування, самовираження чи участі у колективній справі. У рамках тренінгу у кожного підлітка була можливість виявити свої кращі особисті якості та бути успішним, так як запропонований спектр занять дає можливість кожному показати свої сильні сторони. У програмі використовуються ігрова діяльність, тренінгові вправи, малюнкова терапія, казкотерапія. Підібрані вправи спрямовані зниження рівня тривожності через зняття емоційного напруження, підвищення самооцінки, спілкування. Важливим елементом роботи є вироблення індивідуальних ефективних моделей поведінки підлітка у значущих, зокрема оцінних ситуаціях.

Для ефективного впливу занять на особистість учнів необхідно дотримуватися таких умов: обережно оцінювати результат діяльності дитини, створювати у групі клімат безумовного прийняття кожної дитини.

Формувальний експеримент включав такі етапи:

1 етап - інформаційний. Для забезпечення комплексного підходу в корекційної роботи необхідно провести діагностичні та просвітницькі бесіди з батьками учнів та педагогами.

2 етап - планування комплексної роботи.

3 етап – корекційний (проведення занять). Заняття проводились у груповій формі, за потреби з окремими підлітками здійснювалась індивідуальна робота. Програма занять включала три етапи: вступне заняття, основна частина (4 заняття), заключне заняття.

6 етап - підсумкова діагностика.

Для побудови занять використовується така схема.

1. Кожне заняття розпочинається з ритуалу вітання. Метою його проведення є налаштування на роботу, згуртування групи, створення групової довіри. На першому занятті ритуал привітання пропонується психологом. На другому занятті обговорюється можливість зміни ритуалу вітання, надалі за рішенням учасників групи може бути модифікований.

2. Наступним етапом заняття є рефлексія стану учасників, оформлена в певному методичному прийомі. Вона дозволяє налаштуватися на роботу, звернути увагу на свій стан «зараз», щоб наприкінці заняття оцінити його зміни. Потім слідує «розігрівуюча» психогімнастична вправа, тематично пов'язана з метою заняття, яка виконує функцію «емоційної стимуляції», необхідної для подальшого звернення до емоційно значимих тем.

3. Робота за темою заняття складається з однієї або кількох вправ, що створюють умови для досягнення мети кожного конкретного заняття.

4. Останнім етапом заняття є рефлексія стану, включена до ритуалу завершення заняття. Завдяки їй відбувається асиміляція досвіду, отриманого кожним учасником протягом занять.

Вступне заняття тренінгової програми містило короткий виступ ведучого з метою інформування учасників групи про цілі та форму занять.

З метою знайомства та налагодження позитивного психологічного клімату в групі, ми використали вправу «Ім'я». У загальному колі кожен називає своє ім'я. Робота розгортається за принципом «снігової грудки»: перший називає своє ім'я, наступний — ім'я попереднього учасника і лише потім своє («Тебе звуть Аня, а я — Олег») тощо. Якщо ім'я сусіда забулося, треба його чомно попросити повторити. На завершення завдання з'ясовується, хто «найпам'ятливіший»: охочі можуть спробувати назвати за іменами всіх присутніх. Потім кожен оформляє собі «візитку» на заздалегідь підготовлених кольорових папірцях. Якщо дитина не може написати своє ім'я, їй допомагає ведучий. На візитівці слід відобразити щось, що її автор любить. Після закінчення робіт візитки видаються групі (з невеликим коментарем),

після чого «одягаються» — приклеюються скотчем (одяг це не псує). Якщо дитина має труднощі з визначенням «що я люблю», ведучий може запропонувати йому кілька альтернативних варіантів «на вибір».

Вправа «Рукавиці» була спрямована на розвиток згуртованості групи через спільну діяльність. У випадковому порядку лунають парні заготівлі «рукавиць» (на той випадок, якщо учасників виявиться непарна кількість, необхідно приготувати одну «трійку» рукавичок). Завдання знайти свою пару (трійку), домовитися і разом розфарбувати рукавиці. Наприкінці кожна пара представляє свій витвір. У разі конфліктів усередині пар можлива тактовна допомога ведучого.

Також на першому занятті обговорювалось встановлення правил з метою регламентування роботи з урахуванням добровільно прийнятих зобов'язань. Обговорювались труднощі, що виникли у попередніх завданнях. На їх основі виробляються правила роботи групи, які допоможуть у подальшому уникати таких ситуацій, наприклад:

- говорити по одному (говорить той, у кого в руках обрана як талісман іграшка);
- не перебивати того, хто говорить;
- не застосовувати фізичну силу на адресу інших;
- нікого не ображати, не дражнити тощо.

Додатково вводиться правило «Шапки-невидимки» як санкції порушення інших правил.

Для формування робочого настрою, закріплення мотивації групової роботи, розвитку групової згуртованості використовувалась гра «Броунівський рух»: учасники вільно переміщуються приміщенням. За сигналом ведучого необхідно об'єднатися в групи по кілька чоловік. Кількість осіб у групі залежить від того, скільки разів ведучий лягнув у долоні. Група повинна вирішити, як зробити так, щоб щоразу умова гри виконувалася (наприклад, того, хто не встиг включитися до основної групи, можна сховати в середині однієї з груп). У деяких дітей можуть виникнути труднощі з

рахунком на слух. В цьому випадку ведучий може паралельно з називати цифру вголос.

Також важливою частиною першого заняття було обговорення поняття «тривожність» (мета — усвідомлення хлопцями особистісного сенсу поняття «тривожність»). Учасникам ставиться запитання: «Які асоціації викликає у вас це слово?». Усі асоціації записуються на дошці. Під час подальшого обговорення необхідно підвести учасників до уявлення у тому, що тривожність — це особистісна риса, що виявляється у легкості формування занепокоєння та страхів.

Для більш ефективної взаємодії учасників ми також використовували ігри для розвитку поведінкової гнучкості. Прикладом цієї психотехніки є гра «Школа для тварин». Кожен учасник малює себе в образі якоїсь тварини. Моделюється ситуація уроку (вчителем може бути хтось із учасників-лідерів), інші поведуться відповідно до своєї ролі (трусяться від страху, ні на що не звертають уваги і т. д.). Після цього малюнки довільно перерозподіляються, вчитель змінюється (за жеребом), кожен демонструє поведінку, що дісталася йому. Вербальна агресія відразу припиняється ведучим.

Під час основної частини тренінгу використовувались вправи, спрямовані на формування позитивного ставлення учнів до себе, розвиток навичок розслаблення, зниження нервово-психічної напруги, зменшення тривоги, підвищення впевненості у собі, усвідомлення своєї ролі в успіхах та невдачах (формування інфернального локусу контролю як віри у власну здатність змінювати ситуацію на краще). Наведемо приклади вправ, використаних у цій частині тренінгу, інші вправи представлені у додатку Б.

Вправа «Долонька» (основна мета - підвищення самооцінки через самоаналіз переваг). Кожен отримує аркуш паперу. Потрібно, приклавши долоньку, обвести її, у центрі написати своє ім'я, а в кожному пальчику — по одній гарній якості, яку дитина може знайти і себе.

Намальована долоня розфарбовується. Закінчені малюнки видаються групі, коментуються авторами. На завершення влаштовується виставка

«долоньок». Якщо дитина не може знайти у себе позитивних якостей, ведучий пропонує варіанти таких якостей.

Вправа «Кораблик успіхів» спрямована на підвищення самооцінки через самоаналіз переваг. Учасникам пропонується намалювати корабель (один на всіх) з тією умовою, щоб кожна проведена дитиною лінія означала якусь її позитивну якість. Кожен по черзі малює одну лінію, називаючи вголос свою гарну рису. Після завершення малюнок залишається на стіні у приміщенні, де проводиться заняття. У разі труднощів учаснику можна запропонувати варіанти позитивних якостей або попросити допомоги у позитивно налаштованих до нього членів групи.

Вправа «Розігрування страшилок» (мета - опрацювання шкільної тривожності шляхом її програвання). Розігруються страшилки, вигадані учасниками. Автори розігрованої страшилки – режисери, решта учасників – актори. Завдання режисерів - поставити страшилку так, щоб вона закінчувалася чимось веселим.

Медитація «Політ на килимі-літаку» (мета — навчання навичкам розслаблення та саморегуляції психічного стану). Учасникам групи пропонується розслабитися, заплющити очі та уявляти собі те, про що говорить ведучий: «Уявіть собі, що у вас є чарівний килим-літак. Якого він кольору? Він однотонний чи з візерунками? Це величезний килим чи маленький килимок? Який він на навіщо? М'який, шовковистий, шорсткий? З якого матеріалу його зроблено? Ви сідаєте на свій чарівний килим літак і піднімається в повітря. Вам добре, тепло, безпечно. Килим ласкаво підтримує вас і несе туди, куди хочеться. Ви піднімаєтеся над містом, летите над лісами, полями, річками... Раптом ви бачите чудове місце, дуже гарне, затишне, яке приваблює вас. Ви опускаєте килим на це місце. Що ви там бачите? Що вас оточує? Там дуже спокійно та безпечно.

Побудьте тут стільки, скільки ви захочете. Потім ви знову сідаєте на килим-літак і повертаєтеся назад, до цієї кімнати, але відчуття спокою та безпеки від знайденого вами місця залишається з вами».

Ведучий повинен вимовляти текст досить повільно, щоб у учасників було достатньо часу для розгортання власних візуальних образів. Після завершення вправи учасники діляться своїм досвідом, можна запропонувати намалювати знайдене безпечне місце.

Метою завершального заняття було підведення підсумків, усвідомлення отриманого досвіду, розуміння можливості використання отриманих навичок у подальшому. Для цього ми використали вправу «Скринька», під час якої учасники малювали скриньку, в якій «складали» свої здобутки – отримані під час роботи в групі вміння, нові знання, емоції, уявлення про себе.

З огляду на необхідність комплексного підходу до розв'язання проблеми зниження тривожності підлітків, ми проводили індивідуальні та групові бесіди, консультації з батьками та педагогами, на основі яких склали рекомендації.

Рекомендації для підлітків.

Тривогу можна описати як емоційну реакцію на сприйняття загрози або стресової ситуації. Ця реакція може бути різної інтенсивності та бути викликана різними ситуаціями чи думками. Симптоми тривожності можуть бути різноманітними та включати:

Фізичні симптоми: такі як серцебиття, тремтіння, надмірне потовиділення, м'язова напруга або утруднене дихання.

Когнітивні симптоми: такі як тривожні думки, страх втратити контроль або збожеволіти, труднощі з концентрацією уваги або катастрофічні думки.

Емоційні симптоми: такі як страх, тривога, дратівливість або відчуття паніки.

Поведінкові симптоми: такі як уникнення певних ситуацій, повторювана поведінка або надмірне прагнення безпеки.

Тривога може бути спричинена різними факторами, включаючи генетику, хімію мозку, стресові життєві події або травматичний досвід. Спосіб життя, фактори навколишнього середовища та соціально-економічні

фактори також можуть сприяти розвитку тривожності. Важливо розуміти, що кожна людина унікальна, і те, що викликає тривогу в однієї людини, може відрізнятися від того, що викликає її в іншій.

Управління тривогою може бути складним та індивідуальним процесом. Однак, є кілька загальних стратегій, які ми можемо використовувати, щоб допомогти собі впоратися з тривогою:

-Визнання та прийняття: Перший крок у боротьбі з тривогою – це усвідомлення та прийняття того, що ми відчуваємо тривогу. Ігнорування або заперечення тривоги може погіршити симптоми та ускладнити лікування.

-Дихання та розслаблення: техніки глибокого дихання та розслаблення можуть допомогти зменшити тривожність та заспокоїти нервову систему. У цьому відношенні можуть бути корисними такі практики, як медитація, йога або дихальні вправи.

-Обмеження стресових подразників: Виявлення та уникнення стресових факторів, які можуть посилити тривожність, може бути корисним. Це може включати зменшення впливу негативних новин, встановлення меж у міжособистісних стосунках або уникнення речовин, які можуть посилювати тривогу, таких як кофеїн чи алкоголь.

-Регулярні фізичні вправи: Регулярна фізична активність може мати значні переваги для психічного здоров'я, включаючи зменшення тривожності та стресу. Ходьба, біг, плавання або будь-які інші види фізичних вправ, які нам подобаються, можуть бути корисними в боротьбі з тривогою.

-Звернення за професійною допомогою: У деяких випадках для управління тривогою може знадобитися допомога фахівця з психічного здоров'я. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), експозиційна терапія або групова терапія – це лише деякі з терапевтичних варіантів, доступних для управління тривогою.

Тривога може бути важким досвідом, але важливо розуміти, що ми не самотні, і що існують ресурси та стратегії, які допоможуть нам впоратися. Визнаючи та приймаючи свої емоції, а також застосовуючи здорові стратегії

управління тривогою, ми можемо почати звільнятися від контролю, який тривога може мати над нашим життям, та повернутися до стану емоційного благополуччя та рівноваги.

Рекомендації для батьків

Як і дорослі, діти можуть відчувати стрес або тривогу в будь-якому віці. Їх поява відображає реакцію організму на певні ситуації або події, через які вона проходить. Крім того, ви можете вважати, що лише негативні події можуть викликати стрес. Насправді, може статися й так, що позитивна подія, така як поїздка у відпустку чи шкільне свято, підвищує рівень тривожності, який відчуває дитина. У ці моменти батькам важливо правильно керувати ситуацією, через яку переживає дитина, щоб зменшити рівень стресу в цей момент, а також у майбутньому.

Коли діти переживають стресову ситуацію, вони не знають, як реагувати та керувати своїми емоціями. Ось чому, щоб допомогти їм легше подолати ситуацію, батькам важливо звертати увагу на ознаки, які можуть свідчити про наявність стресу у дітей:

- дратівливість
- перерваний сон або безсоння
- нічні пробудження
- кнічні жахіття

У випадку дітей старшого віку або підлітків ознаки, які можуть свідчити про наявність у них тривожності, такі:

- втрата впевненості у спробах чогось нового або виконанні простих дій, які вони легко робили раніше
- труднощі з концентрацією уваги
- несподівані нервові реакції
- поява негативних думок та песимізму
- починають уникати спілкування з родиною чи друзями

1. Коли дитина переживає стрес, батьки можуть використовувати різні методи, щоб допомогти їй розслабитися. Перш за все, важливо поговорити з

ним/нею про причини, які могли спричинити стрес або тривогу. Під час обговорення рекомендується виявляти підтримку та розуміння їхніх почуттів. Якщо дитина майже підліткового віку, можна пояснити, що таке тривожність і який вплив вона може мати на організм. Окрім обговорення стресу та тривоги, не менш важливо допомогти йому/їй знайти рішення. Наприклад, якщо ваша дитина відчуває тривогу через захід, на який вона збирається піти, можливим рішенням було б сказати їй не йти на цей захід. У цьому випадку ви знизите її рівень впевненості в собі та знижуєте бажання займатися тим, що їй подобається. Більш доцільним рішенням для зменшення стресу було б допомогти йому/їй усвідомити свій стан та разом знайти рішення, щоб почуватися краще.

2. Залежно від віку дитини, можна спробувати інші методи зниження стресу у дітей:

- обговоріть ознаки, які можуть проявлятися в стресовій ситуації, та як їх розпізнати

- заохочуйте свою дитину справлятися з рівнем тривожності, який вона відчуває, та як звертатися за професійною допомогою, коли вона їй потрібна. Незалежно від віку, ви можете створити заспокійливі звички, яких слід дотримуватися регулярно, коли це можливо.

3. Якщо ваша дитина відчуває стрес через якусь подію, ви можете показати їй навчальні відео, щоб допомогти їй зрозуміти свої почуття.

4. Якщо в житті вашої дитини відбудуться зміни, наприклад, переїзд до нового будинку, ви можете обговорити ці зміни та пояснити причини, що призвели до такого рішення. Намагайтеся самі не ставати надмірно тривожними, коли виникає незвичайна ситуація, практикуйте різні техніки релаксації разом.

5. Можна спробувати стратегії відволікання або ігри для зниження стресу.

6. Створіть «скриньку для тривоги» і заохочуйте дитину записувати ситуації, які викликають у неї тривогу, і поміщати їх туди, щоб вона могла їх подолати.

Коли рівень тривожності, яку відчуває ваша дитина, стає сильним і не зникає, незалежно від методів, які ви спробуєте, було б дуже гарною ідеєю звернутися за спеціалізованою допомогою. Дуже гарним початком буде розмова з психологом, щоб виявити можливі причини, що призвели до підвищення рівня стресу. Якщо тривожність впливає на успішність вашої дитини в школі, ви також можете поговорити з вчителями, щоб дізнатися більше про її поведінку.

На завершення, ви можете успішно мінімізувати рівень стресу, який відчуває ваша дитина, усунувши причини, що призвели до ситуації, та показавши їй, що ви завжди поруч. Коли ви виявляєте емпатію, співчуття та доброту до дитини, ви зможете допомогти їй подолати ситуацію та здобути більше впевненості в собі. Коли рівень стресу стає дуже високим і важко контролювати його, ви можете звернутися до фахівця, щоб він застосував ефективний метод для його зниження.

Рекомендації для педагогів.

Під час уроків можна застосовувати такі прийоми:

1. Плакат із «заклинаннями-девiзами»

Нерідко тривожні діти можуть висловлювати тривожні думки: «Я не зможу цього зробити», «Це занадто важко», «Я ніколи не зроблю правильно». Допоможіть учням змінити внутрішнє мовлення. Можна повісити у вашому класі перед очима учнів плакати висловами (внутрішніми девiзами): "Я зможу це!", "Спробуй - і результат обов'язково буде!", "Коли кажу собі, що я можу, я дійсно можу!", "Я можу стати таким, яким я хочу бути".

2. Шукайте два плюси на кожний мінус

Введіть правило: коли почуєте, що учень негативно висловлюється про себе та своє навчання, вголос скажіть про його роботу не менше двох позитивних тверджень. Цей прийом допомагає учням звертати увагу на слова,

які вони говорять собі. Це також допомагає трансформувати негативний образ себе на позитивний. Спочатку учні відчують деяку незручність, коли чують про себе хороше, але... «До хорошого швидко звикаєш». Одна умова: репліки вчителя мають бути гранично конкретними.

3. Декларація "Я можу"

У голові тривожної дитини, щойно вона отримує завдання, ніби звучить заїжджена платівка «А раптом ти не зможеш, раптом нічого не вийде». Щоб "змінити платівку" попросіть учня тихенько повторити фрази на кшталт: "Я можу вирішити це завдання з дробами", "Я досить розумний, щоб відповісти на всі ці питання".

Попросіть школяра повторювати це перед складним завданням або коли бачите ознаки підступної невпевненості, покладіть картку з текстом йому на парту разом із картою-завданням.

4. Розповідайте про помилки (гра «Класний пароль»)

Діти часто бачать вибірково. Тривожні учні можуть бачити свої помилки, але не бачити помилок в інших. Звідси у них з'являється впевненість, що всі довкола кращі, розумніші, ніж вони. Вчитель може змінити цю установку, розпочавши розмову про помилки.

Гра «Класний пароль» може спровокувати дискусію на подібну тему. Коли задзвенить дзвінок з уроків, встаньте у дверях і оголошіть, що пароль, яким ви випускатимете з класу – розповідь про одну з помилок, скоєних сьогодні на уроці, вдома, у транспорті. Спочатку учні можуть не ухвалити цю гру. Про помилки говорити самим, та ще й перед іншими – для багатьох це все одно що демонструвати всім пляму на одязі. Тому дуже важливо, щоб і сам учитель брав участь у цій грі. Відкриваючи цю інформацію своїм учням, ми допомагаємо засвоїти, що помилки – нормальна частина життя кожної людини. Тривожні учні перестають почуватися ізольованими. Іншим разом продовжіть гру запитанням: «Що ти можеш зробити, щоб більше не повторити цю помилку?» Відповідаючи на нього, учні починають розуміти, що важливо навчитися не уникати помилок. Коли учень чує, як інші

планують виправляти свої помилки, він ніби навчається способам виправляти свої власні.

5.Покажуйте цінність помилки як спроби

Потрібно визнати, що більше помилок роблять люди активні, а чи не пасивні, а активність завжди вітається. Ось чому важливо нагороджувати помилки зауваженнями з ентузіазмом і позитивним наголосом: «Помилка вже зроблена. Ну то й що? Тепер подивися, чого можна на ній навчитися».

6.Підкреслюйте будь-які покращення

Зробіть своїм девізом "Все, що робиться, - робиться!" Не чекайте, коли завдання буде вирішено повністю, звертайте увагу на кожен правильний крок при вирішенні.

7.Розкривайте сильний бік своїх учнів

Тривожні діти потребують підтримки, потребують того, щоб їм допомогли розвинути почуття спроможності. Звертайте увагу на сильні сторони учня. Щойно помітивши щось цінне в учні, прямо скажіть йому про це або напишіть у його зошиті. Звернути увагу на свої сильні сторони можна допомогти, також граючи у «Класний пароль». У цьому разі учень має назвати свою сильну сторону, позитивну особистісну характеристику чи таланти, тоді вчитель відпустить його за перерву. Щоб гра займала менше часу, можна попросити учнів підготувати записочки і віддати вам, ніби це квиток на вихід з класу.

Рекомендації для психологів

Профілактична та психокорекційна робота зі зниження тривожності повинна включати три взаємопов'язані напрямки:

1. Психологічне просвітництво навколишніх підлітків та дорослих (батьків та педагогів), пояснення їм причин та наслідків тривожності; навчання дорослих засобам подолання тривожності у дітей (що особливо важливо для батьків, вчителів), способам допомоги дітям у оволодінні техніками подолання тривожності.

2. Безпосередня робота із підлітками. Профілактична робота має бути спрямованою, перш за все, на оптимізацію тих областей, з якими пов'язані «вікові піки» тривожності, а психокорекція - на «зони вразливості», характерні для конкретного підлітка.

3. Робота із забезпечення позитивної психологічної атмосфери, сприяє розвитку у підлітка почуття захищеності, позитивної міжособистісної взаємодії. Значним елементом у профілактиці та подоланні тривожності є вироблення індивідуальних ефективних моделей поведінки в найбільш важких в людини ситуаціях.

Робота з подолання тривожності може здійснюватися на трьох взаємопов'язаних рівнях:

1. Навчання підлітка прийомам та методам оволодіння своїм хвилюванням, підвищеною тривожністю.

2. Розширення функціональних та операційних можливостей школяра, формування в нього необхідних навичок, умінь, знань, що ведуть до підвищення результативності діяльності, створення «запасу міцності».

3. Перебудова особливостей особистості школяра, насамперед, його самооцінки та мотивації. Одночасно необхідно проводити роботу з сім'єю учня та його вчителями для того, щоб вони могли виконувати свою частину корекції.

3.3. Динаміка тривожності підлітків в умовах психологічного впливу

Після завершення формувального експерименту, було проведене повторне дослідження тривожності підлітків у експериментальній та контрольній групах. При формуванні цих груп було враховано відсутність статистично значущих відмінностей у виявах тривожності учасників перед ФЕ (додаток Б). Порівняння виявів тривожності в експериментальній групі до та після цілеспрямованого психологічного впливу показано в таблиці 3.3.1.

Таблиця 3.3.1

**Динаміка виявів тривожності експериментальної групи до та після
формуального експерименту**

	До ФЕ		Після ФЕ		φ
	Абс.	%	Абс.	%	
Низький	3	20,00	7	45,67	-
Середній	7	46,67	7	46,67	-
Високий	5	33,33	1	6,66	1,933*
Разом	15	100	15	100	-

*p≤0.05

Як бачимо з таблиці 3.3.1, кількість респондентів з низьким рівнем тривожності після формуального експерименту збільшилась на 25,66%. Статистично значущі відмінності виявлено на високому рівні вияву тривожності – кількість досліджуваних з високою тривогою зменшилась з 33,33% до формуального експерименту до 6,66% після нього (φ=1,933; p≤0.05).

Порівняльний аналіз показників тривожності підлітків в контрольній та експериментальній групах після формуального експерименту представлений в таблиці 3.3.2.

Таблиця 3.3.2

**Показники тривожності підлітків в контрольній та
експериментальній групах після формуального експерименту**

	Контрольна група		Експериментальна група		φ
	Абс.	%	Абс.	%	
Низький	2	13,33	7	45,67	2,076*
Середній	7	46,67	7	46,67	-
Високий	6	40,00	1	6,66	2,314**
Разом	15	100	15	100	-

*p≤0.05

**p≤0.01

Як бачимо з таблиці 3.3.2, статистично значущі відмінності між контрольною та експериментальною групами виявлено на низькому ($\phi=2,076$; $p\leq 0.05$) та високому рівнях ($\phi=2,314$; $p\leq 0.01$).

Отже, аналіз динаміки тривожності підлітків під час формувального експерименту виявив позитивні зміни в експериментальній групі після цілеспрямованого психологічного впливу на це психічне утворення порівняно з незначними змінами в контрольній групі підлітків. Це свідчить про ефективність проведеного психологічного тренінгу.

Висновки до розділу

Ефективними методами корекції високої тривожності визнано когнітивно-поведінкову терапію та арт-терапію.

Метою когнітивної терапії є зміна негативних переконань та заміна їх більш адаптивними, які передбачають позитивне сприйняття ситуації. Експозиційна терапія дозволяє її учасникам звикнути до загрозливої ситуації, що призводить до зниженої реакції тривоги в подальшому.

Метод систематичної десенсибілізації починається з навчання людини методам релаксації (наприклад, медитації, глибокої м'язової релаксації). Наступний крок у процесі систематичної десенсибілізуючої терапії - це створення учасником ієрархії ситуацій, що викликають тривогу. Потім учасників просять уявити якомога яскравіше та реалістичніше серію ситуацій, що викликають страхи, одночасно застосовуючи техніку релаксації.

Самомоделювання як метод впливає з теорії соціального наuczіння Бандури, яка передбачає, що люди можуть вивчати нові моделі поведінки, спостерігаючи та наслідуючи моделі поведінки інших.

Арт-терапія спрямована на вираження витіснених потреб, внутрішніх конфліктів та емоцій, через малювання, ліплення, гру, казку, танець, допомагає усвідомити власні почуття та переживання, знижує напругу, підвищує самооцінку, а також допомагає збалансувати психоемоційний стан.

Розроблено програму тренінгових занять, спрямованих на зниження тривожності підлітків. Програма психокорекційного впливу містила психологічні методики, які допомогли учням підвищити емоційну стабільність, саморозуміння, впевненість у собі, посилити саморегуляцію поведінки, знизити психоемоційну напругу, тривогу. Результати повторного дослідження після завершення тренінгу зафіксували статистично вірогідні позитивні зміни у рівнях прояву автономності в експериментальній групі.

ВИСНОВКИ

1. Підліткова тривожність – це емоційне переживання, індивідуальна особливість, яка виявляється схильністю підлітка до частих і інтенсивних переживань тривоги та низьким порогом її виникнення. Тривожність у підлітковому віці формується під впливом таких факторів, як: переживання соціального стресу, фрустрація, пов'язана з необхідністю досягнення успіху, загальна тривожність у школі, страх перед ситуацією перевірки знань, страх не відповідати очікуванням інших, проблеми та страхи у стосунках з учителями, низька психічна стійкість до стресу. Дослідження показують, що найвищий рівень тривожності спостерігається саме в підлітковому віці.

Тривожність є показником проблемного особистісного розвитку підлітка і в кінцевому підсумку негативно впливає на нього. В даний час різко зросла кількість підлітків, які страждають на тривожні розлади, що характеризуються підвищеним почуттям тривоги, невизначеності та емоційної нестабільності. Складність і протиріччя підліткового віку роблять його фактором ризику багатьох небажаних симптомів. Потрібна копітка, цілеспрямована і серйозна робота з формування особистісних якостей і моделей поведінки, які забезпечуватимуть збалансований розвиток особистості підлітка.

Аналіз психолого-педагогічної літератури з досліджуваної проблеми дозволив зробити висновок, що підвищена тривожність виникає і реалізується в результаті складної взаємодії когнітивних, афективних і поведінкових реакцій, спровокованих впливом різних типів стресорів. На психологічному рівні тривога відчувається як напруга, занепокоєння, нервозність і переживається як почуття невизначеності, безпорадності, безсилля, відсутності безпеки, самотності, невдачі та нездатності приймати рішення. На фізіологічному рівні реакції тривоги проявляються почастішанням пульсу, почастішанням дихання, збільшенням хвилинного

об'єму циркулюючої крові, підвищенням артеріального тиску, підвищенням загальної збудливості та зниженням порогу чутливості.

До причин підвищеної тривожності в підлітковому віці відносяться: надмірні вимоги, що не враховують індивідуальні можливості та здібності підлітка; суперечливі настанови; відсутність взаєморозуміння між вчителями, батьками та членами родини; підвищена тривожність батьків; відсутність емоційного контакту в сім'ї, що проявляється недовірою, відсутністю взаєморозуміння, невмінням знайти спільні інтереси з одним або обома батьками, відсутністю традиції спільного проведення вільного часу в сім'ї, а також розколом і психологічним конфліктом; несправедлива оцінка успіхів підлітка в школі. На рівень тривожності підлітків великий вплив мають успішність у школі, конфліктні ситуації з однокласниками, підвищене навчальне навантаження, яке не враховує вікових особливостей підлітків. Однією з причин підвищеної тривожності в підлітковому віці можуть бути також несприятливі стосунки, конфлікти, грубість і нетактовність вчителів щодо учнів. Зокрема, найбільш руйнівним фактором для підлітків, які борються з тривогою, є відсутність такту з боку вчителя. Основним джерелом тривожності у підлітків є конфлікт, пов'язаний з самооцінкою, конфлікт між прагненням до особистої автономії і страхом перед нею, а також значна розбіжність між почуттям власної гідності та оцінкою, отриманою від значущих для підлітка людей.

Дослідники вказують також і на конструктивну сторону тривожності: тривога як сигнал небезпеки привертає увагу до можливих труднощів і перешкод у досягненні мети, закладеної в ситуації, дозволяє мобілізувати свої сили і таким чином досягти найкращого результату. Тому необхідним для ефективної адаптації до дійсності вважається нормальний (оптимальний) рівень тривожності (адаптивна тривожність). Проблеми виникають і у підлітків, які повністю позбавлені тривоги. Вони не хвилюються навіть тоді, коли це було б доречно зробити. Вони необережні й нерозважливі, не помічають небезпеки, що наближається. Водночас слід зазначити, що на

різних етапах підліткового віку – від раннього до пізнього – тривожність має свої особливості, які необхідно враховувати при здійсненні психолого-педагогічної підтримки.

2. Вивчення психологічних особливостей тривожності учнів підліткового віку здійснювалось у три етапи. Першим етапом було виявлення рівнів особистісної та шкільної тривожності, аналіз вікової динаміки та статевих відмінностей досліджуваного психічного явища. На другому етапі було вивчено особливості нервово-психічної напруги, впевненості у собі та локусу контролю підлітків. На третьому етапі було проаналізовано відмінності у виявах вказаних психологічних властивостях залежно від рівня тривожності досліджуваних.

Дослідження рівнів особистісної тривожності виявило, що близько третини досліджуваних мають підвищену тривогу. У старших підлітків рідше зустрічається високий рівень тривожності, більшість мають низьку чи середню вираженість тривожності. Це свідчить, що в більш старшому віці підлітки поступово опановують способи подолання труднощів, розширюють репертуар поведінки в різних соціальних ситуаціях, дещо стабілізується емоційний фон та самооцінка, тривожними залишаються ті учні, в яких все ще є загострені внутрішні чи зовнішні конфлікти. Також виявлено, що хлопцям притаманна більше низька тривожність порівняно з дівчатами, серед яких більша кількість мають середні чи високі показники цього психічного явища.

Шкільна тривожність має позитивну тенденцію до зниження у старшому підлітковому віці, спостерігається позитивна динаміка зниження високої напруженості в старших підлітків, порівняно з молодшими, підвищення середнього та низького рівня напруженості зі зростанням учнів. У дівчат дещо вища напруженість – більші показники на високому рівні і менші – на низькому рівні порівняно з хлопцями. Виявлено негативну тенденцію до зниження показників високого рівня впевненості у собі та підвищення нестійкого середнього рівня.

Дослідження локусу контролю виявили, що у дівчат переважає середнє значення інтернальності, тобто вони ситуативно приписують відповідальність за успіхи чи невдачі собі чи обставинам, а хлопці більше схильні до екстернального локусу контролю.

Порівняння рівнів вияву нервово-психічної напруги, впевненості у собі та локусу контролю в підлітків з різним рівнем тривожності дало можливість охарактеризувати їх особистісні властивості: підлітки з низьким рівнем тривожності мають переважно помірний рівень напруженості, більш впевнені у собі, активні, ініціативні, мають інтернальний локус контролю; підлітки з середнім рівнем характеризуються помірною напруженістю, в здатністю усвідомити вплив власних зусиль на досягнення, проте серед цієї групи виявлено більшу кількість невпевнених у собі учнів; підліткам з високою тривожністю притаманна помірна чи підвищена нервово-психічна напруга, середній рівень впевненості у собі, екстернальний локус контролю.

3. Психолого-педагогічний супровід підлітків із високим рівнем тривожності розглядається як діяльність, що об'єднує зусилля педагогів, психологів і батьків з метою надання довготривалої, превентивної та оперативної допомоги підліткам у вирішенні їхніх особистих проблем. Супровід тривожних підлітків має сприяти збереженню природних механізмів розвитку підростаючої особистості, попередженню деформацій характеру, підвищенню стресостійкості.

Визнаними ефективними підходами щодо подолання тривожності є переважно когнітивно-поведінковий (самомоделювання, переосмислення тривожного збудження, експозиційна терапія, систематична десенсибілізація, аутотренінг, психогімнастика) та арт-терапія (нейрографіка, лялькотерапія, музикотерапія, глино терапія, казкотерапія та ін.).

Розроблена тренінгова програма подолання тривожності для підлітків включала психологічні вправи та ігри, спрямовані на зниження напруги і тривоги підлітків, формування навичок саморегуляції емоційних станів, позитивного самоствалення, впевненості у собі. Проведене повторне

дослідження тривожності після формувального експерименту підтвердило ефективність впровадженої програми тренінгових занять.

4. Аналіз психологічної літератури та результатів експериментального дослідження дозволив сформулювати рекомендації щодо подолання тривожності для підлітків, батьків, педагогів і психологів, які акцентують увагу на створенні сприятливих умов для зростання підлітків, розвитку конструктивних взаємовідносин з ними, що сприятиме подоланню негативних явищ цього вікового періоду та збалансуванню емоційного стану школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Наук.-метод. посібник. Київ: УЗМН, 1998. 204 с.
2. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи. : монографія. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
3. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. Проблеми сучасної психології: зб. наукових праць Київ. ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України. 2010. Випуск 10. С. 120–128.
4. Галієва О. Нейрофізіологія ситуативної тривожності: теоретичний аспект. *Молодий вчений*. 12 (64). 2018. 49-53.
5. Говорун Т. В., Кікінежді О. М. Гендерна психологія: навч. посіб. Київ : Вид. центр «Академія», 2004. 304 с.
6. Гринечко А. Я. Типологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. Освіта регіону : збірник наукових праць Рівненського інституту ВНЗ «Відкритий міжнародний університет розвитку людини». Київ : Університет «Україна». 2011. № 2. С. 282–287.
7. Зелінська Т.М., Михайлова І.В. Практикум із загальної психології: Навч.посібн. Київ: Каравелла. 2009. 272 с.
8. Ентоні М., Рова К. Розлад соціальної тривоги. Львів : Свічадо, 2018. 122 с.
9. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Вип. 6. С. 72–78.
10. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арттерапії : навчально-методичний посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
11. Кириленко Т. С. Психологія: емоційна сфера особистості. Київ: Либідь, 2007. 256 с.

- 12.Комінко С.Б., Кучер Г.В. Кращі методи психодіагностики: навч. посібн. Тернопіль: Карт-Бланш. 2005. 406 с.
- 13.Кочубей Б. І. , Новікова Є.В.Емоційна стійкість школяра. Київ: Освіта, 1998. 237 с.
- 14.Лемак М.В., Петрище В.Ю. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород: Вид.О.Горкуші. 2012. 616 с.
- 15.Макаров, С. Ю. Передекзаменаційний і екзаменаційний стрес та психофізіологічні особливості змін показників рівня суб'єктивного контролю сучасної студентської молоді. *Вісник проблем біології і медицини*. 2017. Vol. 2, No. 3. С. 232–236.
- 16.Моліцька М. Терапевтичні казки. Львів : Свічадо, 2009. 200 с.
- 17.Муляр М.С. Емоційний інтелект як чинник міжособистісної взаємодії в стресових ситуаціях. *Соціально-освітні домінанти професійної підготовки сучасного компетентісного фахівця: зб. матеріалів III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції*, м.Біла Церква, 16 травня 2024 р. /за заг.ред. В.С. Кулішов, Ю.С. Герасименко, О.Й. Фурса. Біла Церква: БІНПО, 2024. 374 с.
- 18.Муляр М.С. Психологічні особливості тривожності підлітків. *Теоретичні й практичні аспекти економіки, права, психології, соціальних комунікацій, бібліотекознавства та документознавства : тези доповідей студентської науково-практичної конференції (17 квітня 2025 р.)* / Білоцерківський інститут економіки та управління Університету «Україна»; за заг. ред. Я. В. Новака; наук. ред. Т. М. Косач. Біла Церква, 2025. 87 с.
- 19.Овчаренко О. Ю. Психологія стресу та стресових розладів : навч. посіб. Київ : Університет «Україна», 2023. 266 с.
- 20.Опитувальник нервово-психічної напруги» Т.А. Немчина URL: <https://vseosvita.ua/library/opituvalnik-nervovo-psihičnoi-naprugi-nemcin-ta-24014.html> (дата звернення 24.09.2024)

- 21.Пітерсон Т. 101 спосіб впоратися з тривогою, страхом і панічними атаками. Київ : Вид-во Наш Формат, 2021. 240 с.
- 22.Побережна Г., Комісаров О. Музична терапія у системі освіти в Україні. Музична освіта в Україні. Сучасний стан, проблеми розвитку : матеріали Науково-практичної конференції. Київ, 2001. С. 157–161.
- 23.Половіна О. І. Піскова терапія: міражі піщаної педагогіки. *Дитячий садок*. 33 (657). 2012. С. 11–15.
- 24.Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапія малюнком: навчальний посібник. Л.Г. Терлецька. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2019.
- 25.Терчина Н. А., Мельник К. С. Тривожність як механізм дезадаптації молоді під час війни. Scientists and existing problems od human development. 2023. С. 340-343.
- 26.Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
- 27.Українська психологічна термінологія: словник-довідник. За ред. М.-Л. А. Чепи. Київ: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство», 2010. 302 с.
- 28.Фройд З. Вступ до психоаналізу / пер. з нім. П. Таращука. Київ : Основи, 1998. 709 с.
- 29.Фрейд.З. Основні категорії психоаналізу / пер. з нім. А. Березінської. *Всесвіт : журнал*. 1991. № 5 (749). С. 164—170.
- 30.Фромм Е. Втеча від свободи / Пер. з англ. М. Яковлев. Харків: «КСД», 2019. 288 с.
- 31.Хаустова О.О., Чабан О.С. Практична психосоматика: тривога: навч. посіб. Київ: Видавничий дім Медкнига. 2022. 144 с.
- 32.Чабан О.С., Хаустова О.О. Психосоматична медицина (аспекти діагностики та лікування). Київ : ДСГ Лтд, 2004. 96 с.

33. Чорний С. В. Нейро- та психофізіологічний аналіз стану тривожності у людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. біолог. наук : 03.00.13. Сімферополь, 2007. 21 с.
34. Язловецький В.С. Коригувальна гімнастика: навчальний посібник. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Винниченка, 2002. 196 с.
35. Яремко Р.Я., Гродська В.М., Дзюбак А.В., Ільків Х.В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Науковий журнал «Молодий вчений»*. 2022. № 5(105). С. 83-86.
36. Barlow, D. H. Unraveling the mysteries of anxiety and its disorders from the perspective of emotion theory. *American Psychologist*. 55(11). 2000. P. 1247- 1263.
37. Beck A.T., Clark D.A. Anxiety and depression: An information processing perspective. *Anxiety and self-focused attention*. Eds. R. Schwarzer, R. A. Wicklund. N. Y: Harwood, 1991. P. 45–54
38. Beidel D. C., Alfano C. A. Childhood anxiety disorders: A guide to research and treatment (2nd ed.). New York, NY: Taylor & Francis/Routledge Mental Health. 2011. P.58-77.
39. Brooks A. W. Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143. 2014. P. 1144–1158
40. Bushnell G. A., Gaynes B. N., Compton, S. N., Dusetzina, S. B., Olfson, M., & Stürmer, T. Incident substance use disorder following anxiety disorder in privately insured youth. *The Journal of Adolescent Health*, 65(4). 2019. P. 536–542.
41. Cattell R.B., Dreger R.M. *Handbook of Modern Personality Theory*. N. Y.: Acad Press, 1972. 756 p.
42. Chapman A. H.: *Harry Stack Sullivan. His Life and His Work*, New York 1976. 254p.

43. Dowrick P. W. A review of self-modeling and related interventions. *Applied and Preventive Psychology*. T. 8(1). 1999. P. 23–39.
44. Gorno-Tempini, M. L. Pradelli. The visual analogue for anxiety. *Journal of the American Academy*. V. 8 (4) .p. 235-237.
45. Ellis H.C., Ashbrook P.W. Resource allocation model of the effect of depressed mood states on memory. *Affect, cognition and social behavior*. Toronto: Hogrefe, 1998. P. 25–43.
46. Freud S. Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925–1926): An Autobiographical Study, Inhibitions, Symptoms and Anxiety. The Question of Lay Analysis and Other Works. London, 2009. P. 75–176.
47. Hakamata Y, Lissek S, Bar-Haim Y, Britton JC, Fox NA, Leibenluft E. et al. Attention bias modification treatment: A meta-analysis toward the establishment of novel treatment of anxiety. *Biol. Psychiatry* 2010; 68(11): 982–990.
48. Hornblow A. R. The visual analogue for anxiety : a validation study. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. Australia, 2006. № 10. P. 339–341.
49. Horney K. The Neurotic Personality of our Time. Philosophicalarkiv, Nyköping (Sweden), 2016. 186 c.
50. Izard C. E. Forms and functions of emotions: Matters of emotion-cognition interactions. *Emotion Review*. 2011. Vol. 3. P. 371-378.
51. Kerns, C. E., Pincus, D. B., McLaughlin, K. A., & Comer, J. S. Maternal emotion regulation during child distress, child anxiety accommodation, and links between maternal and child anxiety. *Journal of Anxiety Disorders*. Vol. 50. 2017. P. 52-59.
52. Lazarus R.S. Cognition and motivation in emotion. *Am. Psychol*. 1991. Vol. 46. P. 352–367
53. Lazarus R.S. Psychological Stress and the Coping Process. N.Y.: McGraw-Hill, 1976. 210 p.

54. Lebowitz E. R., Leckman J. F., Silverman W. K., Feldman R. Cross-generational influences on childhood anxiety disorders: Pathways and mechanisms. *Journal of Neural Transmission*. Vol. 123(9). 2016. 1053-1067.
55. Lundgren D. C., Schwab M. R. Perceived appraisals by others, self-esteem, and anxiety. *Journal of Psychology*. 1977. Vol. 97. P. 205–213,
56. Lupien, S. J., Maheu, F., Tu, M., Fiocco, A., & Schramek, T. E. (2007). The effects of stress and stress hormones on human cognition: Implications for the field of brain and cognition. *Brain and Cognition*, 65(3), 209-237
57. May R. *The Problem of Anxiety*. NJ: APA. 2001. 432 p.
58. McClure E. B., Pine D. S. Social anxiety and emotional regulation: A model for developmental psychopathology perspectives on anxiety disorders. In D. Cicchetti & D. J. Cohen *Developmental psychopathology: Risk, disorder, and adaptation* Vol. 3. 2nd ed., pp. 470-502.
59. MacLeod C, Rutherford E, Campbell L, Ebsworthy G, Holker L. Selective attention and emotional vulnerability: Assessing the casual basis of their association through the experimental manipulation of attentional bias. *J. Abnorm. Psychol.* 2002; 111(1): 107–123.
60. Merikangas K. R. Lifetime prevalence of mental disorders in U.S. adolescents: results from the National Comorbidity Survey Replication--Adolescent Supplement (NCS-A). *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. Vol. 49(10). 2010. P. 980–989.
61. Motley, M., Molloy, J. An efficacy test of a new therapy Communication Orientation Motivation for public speaking anxiety. *Journal of Applied Communication Research*. Vol. 22. 994. P. 48–58.
62. Nichelli, P. Explicit and incidental facial expression processing: an fMRI study. *Neuroimage*. 14(2). 2001. P. 465–473.
63. Nolte T., Guiney J., Fonagy P. Interpersonal stress regulation and the development of anxiety disorders: An attachment-based developmental framework. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*. 5. Ar. 55. 2011. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2011.00055> (d.o. 14.10.2024)

64. Norton P. J., Price E. C. A meta-analytic review of adult cognitive-behavioral treatment outcome across the anxiety disorders. *The Journal of Nervous and Mental Disease*. Vol.195(6). 2007.521–531.
65. Pittig A., Kotter R., Hoyer J. The struggle of behavioral therapists with exposure: self-reported practicability, negative beliefs, and therapist distress about exposure-based interventions. *Behavior Therapy*. Vol. 2. 2019. P. 353–366.
66. Spielberger C. D. Anxiety : Current trends in theory and research. New York, 1972. Vol. 1. P. 24–55.
67. Spielberger C. Assessment of emotional states and personality traits: measuring psychological vital signs. *European Psychologist*. 2006. Vol. 11(4). P. 297–303.
68. Steimer T. (2002) The biology of fear- and anxiety-related behaviors. *Dialogues in Clinical Neuroscience*. Vol. 4(3), 2002. P.231-249.
69. Stevens T. G. Self-desensitization instructions. Pobrane z: <http://web.csulb.edu/~tstevens/Desensit.htm>. 2021. (d.o. 13.10.2024)
70. Stossel S. The Age of Anxiety. *Fears, hopes, neurosis and the search for peace of mind*. New York. 2013. 464 p.
71. Taylor J.A. A personality scale of manifest anxiety. *J. Abnorm. Soc. Psychol.* 1953. Vol. 48. P. 285–290.

ДОДАТКИ

Додаток А

«Шкала нервово-психічної напруги (Немчін Т.А.)

Інструкція: Заповніть, будь ласка, праву частину бланка, позначаючи знаком + ті рядки, зміст яких відповідає особливостям вашого стану в даний час.

Опитувальник рекомендується використовувати для діагностики психічної напруженості в умовах складної (екстремальної) ситуації або її очікування.

<i>Запитання та варіанти відповідей</i>	<i>Знак «+» або «-»</i>	
1. Наявність фізичного дискомфорту:		
А) повна відсутність яких-небудь неприємних фізичних відчуттів;		
Б) мають місце незначні неприємні відчуття, що не заважають навчанню;		
В) наявність великої кількості неприємних фізичних відчуттів, що серйозно заважають навчанню.		
2. Наявність болісних відчуттів:		
А) повна відсутність яких-небудь болів;		
Б) болісні відчуття періодично з'являються, але швидко зникають і не заважають навчанню;		
В) мають місце постійні болісні відчуття, що істотно заважають навчанню.		
3. Температурні відчуття:		
А) відсутність яких-небудь змін у відчутті температури тіла;		
Б) відчуття тепла, підвищення температури тіла;		
В) відчуття похолодання тіла, кінцівок, почуття ознобу.		
4. Стан м'язового тону:		
А) звичайний м'язовий тонус;		
Б) помірне підвищення м'язового тону, почуття певної м'язової напруги;		
В) значна м'язова напруга, посмикування окремих м'язів обличчя, ший, рук.		
5. Координація рухів:		

А) звичайна координація рухів;		
Б) підвищення точності, легкості, координація рухів під час писання;		
В) погіршення почерку, утруднення при виконанні дрібних рухів, що вимагають високої точності.		
6. Стан рухової активності загалом:		
А) звичайна рухова активність;		
Б) підвищення рухової активності, збільшення швидкості й енергійності рухів;		
В) різке посилення рухової активності, неможливість усидіти на одному місці, метушливість, прагнення ходити, змінювати положення тіла.		
7. Відчуття збоку серцево-судинної системи:		
А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів з боку серця;		
Б) відчуття посилення серцевої діяльності, що не заважає роботі;		
В) наявність неприємних відчуттів з боку серця - частішання серцебиття, почуття тиску в ділянці серця, поколювання, болі в серці.		
8. Прояви збоку шлунково-кишкового тракту:		
А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів у животі;.		
Б) одиничні, швидко минулі і такі, що не заважають роботі, відчуття в животі. Почуття легкого голоду, періодичне "гурчання";		
В) виражені неприємні відчуття в животі - біль, зниження апетиту, нудота, відчуття спраги.		
9. Прояви з боку органів дихання:		
А) відсутність яких-небудь відчуттів;		
Б) збільшення глибини і частішання дихання, що не заважає навчанню;		
В) значна зміна дихання - задишка, почуття недостатності вдиху.		
10. Прояви з боку видільної системи:		
А) відсутність яких-небудь змін;		
Б) помірна активізація видільної функції - більш часте бажання скористатися туалетом при повному збереженні здатності утриматися (терпіти);		
В) різке частішання бажання скористатися туалетом, чи труднощі, навіть неможливість терпіти.		
11. Стан потовиділення:		
А) звичайне потовиділення без яких-небудь змін;		

Б) помірне посилення потовиділення;		
В) поява рясного "холодного" поту.		
12. Стан слизової оболонки порожнини рота:		
А) звичайний стан без яких-небудь змін;		
Б) помірне збільшення слиновиділення;		
В) відчуття сухості в роті.		
13. Колір шкірних покривів:		
А) звичайний колір шкіри обличчя, шиї, рук;		
Б) почервоніння шкіри обличчя, шиї, рук;		
В) блідний колір шкіри обличчя, шиї, поява на шкірі кистей рук плямистого відтінку.		
14. Сприйнятливість, чутливість до зовнішніх подразників:		
А) відсутність яких-небудь змін, звичайна чутливість;		
Б) помірне підвищення сприйнятливості до зовнішніх подразників, що не заважає навчанню;		
В) різке загострення чутливості, зосередженість на сторонніх подразниках.		
15. Почуття впевненості в собі, у власних силах:		
А) звичайне почуття впевненості у власних силах, здібностях;		
Б) підвищене почуття впевненості в собі, віра в успіх;		
В) почуття непевності в собі, очікування невдачі, провалу.		
16. Настрій:		
А) звичайний настрій;		
Б) піднесений, підвищений настрій, відчуття підйому приємного задоволення навчанням чи іншою діяльністю;		
В) зниження настрою, пригніченість.		
17. Особливості сну:		
А) нормальний, звичайний сон;		
Б) гарний, міцний, освіжаючий сон напередодні;		
В) неспокійний, з частими пробудженнями і сновидіннями сон упродовж кількох попередніх ночей, зокрема, напередодні.		
18. Особливості емоційного стану загалом:		

А) відсутність яких-небудь змін у сфері емоцій і почуттів;		
Б) почуття заклопотаності, відповідальності за роботу що виконується, "азарт", активне бажання діяти;		
В) почуття страху, паніки, розпачу.		
19. Перешкодостійкість:		
А) звичайний стан, без яких-небудь змін;		
Б) підвищення перешкодостійкості в навчанні, здатність працювати в умовах шуму й інших перешкод;		
В) значне зниження перешкодостійкості, нездатність працювати при відволікаючих подразниках.		
20. Особливості мови:		
А) звичайна мова;		
Б) підвищення мовної активності, збільшення гучності голосу, прискорення мови без погіршення її якості;		
В) порушення мови - поява тривалих пауз, запинок, збільшення кількості особистих слів, занадто тихий голос.		
21. Загальна оцінка психічного стану:		
А) звичайний стан;		
Б) стан зібраності, підвищена готовність до навчання;		
В) почуття втоми, незібраності, неуважності, апатії, зниження.		
22. Особливості пам'яті:		
А) звичайна пам'ять;		
Б) поліпшення пам'яті - легко пригадується те, що потрібно;		
В) погіршення пам'яті.		
23. Особливості уваги:		
А) звичайна увага без яких-небудь змін;		
Б) поліпшення здатності до зосередження, відволікання від сторонніх справ;		
В) погіршення уваги, нездатність зосередитися на справі, відволікаємість.		
24. Кмітливість:		
А) звичайна кмітливість;		

Б) підвищення кмітливості, гарна спритність;		
В) зниження кмітливості, розгубленість.		
25. Розумова працездатність:		
А) звичайна розумова працездатність;		
Б) підвищення розумової працездатності;		
В) значне зниження розумової працездатності, швидка розумова стомлюваність.		
26. Явище психічного дискомфорту:		
А) відсутність яких-небудь неприємних відчуттів і переживань з боку психіки загалом;		
Б) почуття психічного комфорту, підйому психічної діяльності або одиничні, слабо виражені, які швидко минають і не заважають навчанню, явища;		
В) різко виражені, різноманітні і численні, які серйозно заважають навчанню порушення з боку психіки.		
27. Ступінь поширеності (генералізованості) ознак напруги:		
А) одиничні, слабо виражені ознаки, на які не звертається увага;		
Б) чітко виражені ознаки напруги, не лише такі, що не заважають діяльності, але, навпроти, що сприяють її продуктивності;		
В) невелика кількість різноманітних неприємних ознак напруги, що заважають навчанню різних органів і систем організму.		
28. Частота виникнення стану напруги:		
А) відчуття напруги не розвивається практично ніколи;		
Б) деякі ознаки напруги розвиваються лише за наявності реально важких ситуацій;		
В) ознаки напруги розвиваються дуже часто і нерідко без достатніх на те причин.		
29. Тривалість стану напруги:		
А) дуже короткочасний, не більше кількох хвилин, швидко зникає ще до того, як минула складна ситуація;		
Б) продовжується практично впродовж усього часу перебування в умовах складної ситуації і виконання необхідної роботи, припиняється невдовзі після закінчення;		
В) дуже велика тривалість стану напруги. Напруга не припиняється впродовж тривалого часу після складної ситуації.		

30. Загальний ступінь виразності напруги:		
А) повна відсутність чи дуже слабкий ступінь виразності;		
Б) помірковано виражені, виразні ознаки напруги;		
В) різко виражена, надмірна напруга.		

Обробка та інтерпретація.

За оцінку «+», поставлену напроти пункту "А" нараховується 1 бал, напроти пункту "Б" - 2 бали, напроти пункту "В" - 3 бали.

Min - 30 балів;

Max - 90 балів

30-50 балів - слабка чи детензивна нервово-психічна напруга;

51-70 балів - помірна чи інтенсивна нервово-психічна напруга;

71-90 балів - надмірна чи екстенсивна нервово-психічна напруга.

Вправи основної частини занять

Вправа «Презентація»

Мета: Розвивати навички самопрезентації та саморозкриття в учасників. Сприяти створенню атмосфери взаємодовіри у групі, позитивному налаштуванню на роботу.

Інструкція: «Незважаючи на те, що ви нібито знаєте один одного, підготуйтеся і представте себе учасникам групи так, щоб підкреслити власну індивідуальність. Зверніть увагу на найхарактерніші для вас особливості (звички, якості, вміння, схильності тощо), які дійсно відрізняють вас від оточуючих і є стрижнем вашої індивідуальності. У вас є п'ять хвилин, щоб підготуватися».

Необхідний час: 10 хвилин.

Обговорення: Виконання даної вправи допомагає підліткам розкритись, сприяє підвищенню довіри у групі, відчутти унікальність свою та інших учасників.

Вправа «Будинок»

Мета: Активізувати процеси символічного осмислення та самовираження учасниками власного «Я».

Інструкція: Уявіть та опишіть самого себе у вигляді будинку (2 хв.).

Необхідний час: 10 хвилин.

Обговорення: При аналізі самоописів звертається увага на зміст, форму, момент їх побудови, зручність, комфортність для проживаючих. Здійснюється висновок про глибину знання про себе, прийняття себе, цінність власної особистості для кожного з учасників.

Вправа «Настрій на даний момент»

Мета: Розвивати інтерес до власних почуттів, емоцій. Сприяти саморозкриттю учасників, позитивному налаштуванню на роботу у групі.

Інструкція: «Будь ласка, кожний по черзі займіть позу, яка відображає Ваш настрій у цю хвилину. Уся група по сигналу повторить вашу позу. Потім зобразить свій настрій наступний учасник. І так по колу».

Необхідний час: 10 хвилин.

Обговорення: Після виконання даної вправи виявляється емоційна забарвленість, рухова експресія поведінки. З'ясовується міра самоінтересу, увага до власного емоційного стану учасника.

Вправа «Впізнай, хто»

Мета: Активізувати розвиток в учасників самопізнання, самоінтересу. Сприяти саморозкриттю учасників.

Інструкція: Напишіть на аркуші паперу декілька рис вашого характеру, про які, на вашу думку, присутні знають, і декілька – про які вони не здогадуються, тому, що ви їх приховуєте. Після цього аркуші підписуються на зворотному боці, збираються і перемішуються. Ведучий по черзі бере кожний аркуш і читає написане. Група шляхом консенсусу вирішує, кому найбільше підходить характеристика. Після цього аркуш перевертається і віддається автору написаного.

Необхідний час: 10 хвилин.

Обговорення: В процесі аналізу виконання вправи підлітки підходять до висновку, що не завжди людина адекватно усвідомлює власні риси.

Вправа «Ім'я»

Мета: Стимулювати емоційне розкриття учасників. Активізувати внутрішні ресурси позитивного самоприйняття кожного. Створення теплої позитивної атмосфери у групі.

Інструкція: Пригадайте і напишіть, якими іменами Вас називають Ваші рідні, близькі люди, знайомі. Поміркуйте: хто і у яких випадках робить це частіше? Коли від Вас щось вимагають? Коли звертаються із проханням? Коли Вашому співрозмовнику просто приємно Вас бачити або у нього гарний настрій? Які почуття Ви переживаєте в відповідь на ласкаве звертання? Що Вам хочеться сказати в відповідь або зробити? Чи робите Ви

це? Чому? Що заважає або сприяє вираженню теплих почуттів до іншого? Пригадайте і запишіть, кого і коли Ви самі називаєте з ласкою? Що Ви при цьому відчуваєте самі? А як ці люди реагують на Ваше ласкаве звертання?

Необхідний час: 10 хвилин.

Обговорення: Після виконання даної вправи виявляється роль позитивного самоприйняття для позитивної міжособистісної взаємодії з оточуючими. Звертання до самих приємних хвилин життя привертає увагу учасників до створення та підтримки довірливих відносин із значимими іншими.

Вправа «Все пізнається в порівнянні»

Мета: розвиток позитивних очікувань, позитивного ставлення до життя.

Інструкція: «Життя прекрасне в усіх його виявах. Отже, якщо не можеш змінити ситуацію, зміни відношення до неї. Все пізнається в порівнянні.

Можливо ви не задоволені своєю зовнішністю? Пригадайте, як страждають люди з вродженими вадами, а дехто з них навпаки приймає себе таким, який він є і радіє життю. То чому б вам – здоровій людині – не радіти.

Можливо ви не можете порозумітися з батьками і вам не подобаються їх вимоги? Згадайте дітей-сиріт у яких не має батьків.

Можливо вам хотілось мати більше грошей і бути багатим? Уявіть собі, як заможні люди тремтять від страху і не висипаються вночі, переживають за свої родини, страждають від головного болю «де заховати гроші?», «як забезпечити охорону дитині?».

Час: 10 хвилин

Обговорення: По колу відповісти на запитання «Що я зрозумів?».

Вправа «Малювання удвох»

Мета: Розширення досвіду налагодження співпраці, розвиток доброзичливості.

Інструкція: Учасники групи у парах, тримаючись удвох за один олівець, без слів малюють і підписують малюнок.

Необхідний час: 15 хвилин.

Обговорення: Учні висловлюються, чи легко було без слів домовитися з партнером по співробітництву, як дана робота сприяє розвитку взаєморозуміння.

Вправа «Зобрази проблему»

Мета: Виявити коло актуальних проблем учасників групи, посилити процес групової згуртованості, налаштуватись на роботу над наступними завданнями.

Інструкція: Учасники по колу зображують без слів, лише рухами і мімікою, у вигляді пантоміми, свою проблему. Решта, спостерігаючи за ним, висловлює свої припущення щодо символізованої проблеми. Той, хто представляв свою проблему, вислуховує всіх та розповідає, що він намагався зобразити. Проблеми можуть стосуватися усіх сфер життя учнів і кожен сам обирає наскільки можливе саморозкриття передгрупою на даний момент.

Необхідний час: 15 хвилин.

Обговорення: Вправа сприяє зменшенню напруженості в групі, створенню атмосфери довірливого і відвертого спілкування. Учні виявляють перед іншими свої проблеми, показуючи слабкі сторони, неприємні переживання та отримують підтримку і розуміння від групи.

Вправа «Подаруй квіточку»

Мета: Формувати вміння переконливо висловлювати свої прагнення, бажання.

Інструкція: Одному із учасників дають квіточку. Вона символізує щось хороше, гарне і бажане для всіх. Ця людина може подарувати цю квітку будь-кому з групи. Всі учасники по черзі формулюють своє прохання і переконують, щоб квіточку отримав саме він. Врешті той, хто має квіточку, обирає одну людину. Віддає квітку і пояснює те, чому саме це робить.

Обговорення: Учасники висловлюють своє ставлення до даної ситуації, обговорюють як можна висловлювати свої побажання так, щоб їх правильно розуміли, щоб не відмовляли, не ображалися.

Показники рівнів автономності в ЕГ та КГ до формувального експерименту

	ЕГ		КГ		Ф
	Абс.	%	Абс.	%	
Високий	3	20,00	2	13,33	-
Середній	7	46,67	8	53,34	-
Низький	5	33,33	5	33,33	-
Разом	15	100	15	100	-

УДК 159.923.2

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Муляр Мирослава,

студентка 2 курсу магістратури

Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти

м. Біла Церква

Науковий керівник: Хомчук Олена Павлівна,

кандидат психологічних наук

Підлітковий вік є перехідним періодом від дитинства до зрілості. Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, нерідко виступає причиною порушення соціальних зв'язків з навколишніми. Одними із частих проявів тривожності в підлітків є апатія, млявість, безініціативність. Саме внутрішній конфлікт, суперечливість прагнень дитини, коли одне її сильне бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій, є причиною виникнення тривоги. Адже у дітей це такий вік, коли формуються соціальні установки, усвідомлення себе в колі інших людей та соціального оточення, виробляються навички поведінки в різних життєвих ситуаціях [2].

Дитяча психіка в цей час є нестійкою, вона, немов губка, вбирає в себе все те, що дитина знає, побачить, почує та переживе за цей період. Тому будь-які прояви страху, агресії і тому подібних емоцій можуть призвести до формування тривожної поведінки, що, в свою чергу, матиме не найкращі наслідки для дитини [3].

Поняття «особистісна тривожність» вчені розглядають як стійку особистісну властивість, що визначає здатність індивіда відтворювати потенційну схильність розцінювати різні ситуації, як загрозливі та переживати тривогу [1].

Психологічні особливості особистісної тривожності підлітків проводилось за методикою «Дослідження тривожності» Філіпса. Результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Психологічні особливості особистісної тривожності підлітків

Рівні тривожності		Група 1 молодші підлітки		Група 2 старші підлітки	
		Абс.	%	Абс.	%
Низький	26 - 54,14%	12	50,00	14	58,33
Середній	20 - 41,7%	11	45,83	9	37,50
Високий	2 - 4,16 %	1	4,17	1	4,17
Всього	48 - 100%	24	100	24	100

Як бачимо з таблиці 1, високий рівень тривожності (4,16%) зустрічається рівномірно в обох групах. Середній рівень тривожності (41,7%) частіше зустрічається в групі 1 (45,83%), ніж у групі 2 (37,50%). Низький рівень тривожності (54,14%) переважає в групі 2 (58,33%) порівняно з групою 1 (50,00%).

Отже, тривожність – стійка риса особистості, що виявляється в підвищеній схильності переживати занепокоєння через реальні або уявні небезпеки. Дослідження показують, що значна частина підлітків має середній рівень тривожності, показники якого дещо знижуються у старших підлітків порівняно з молодшими.

Література

1. Барановська Я. Г. Психокорекція тривожності в підлітковому віці. Інсайт: психологічні виміри суспільства. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. Вип. 1(16). 314 с.
2. Письмак Л. Підліткова криза: як зарадити та допомогти. Київ : «Вид. група «Шкільний світ», 2018. 152 с.
3. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник. К. : ВД «Слово», 2013. 608 с.