

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

«ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ»

Рішенням засідання кафедри
педагогіки, психології та
менеджменту



Протокол
№ _____ від 08 травня 2026 р.

завідувачка кафедри

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

підпис

**«ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНОСТІ У
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ»**

Кваліфікаційна робота

на здобуття освітнього ступеня «магістр»

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

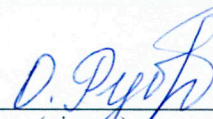
Спеціальність 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»

Здобувач(ка) вищої освіти

групи ПС-24-11-ЗМ

РУБАН Оксана Петрівна



(підпис)

Науковий керівник:

доктор психологічних наук,

професор

РИБАЛКА Валентин Васильович


(підпис)

Біла Церква 2026

Протокол аналізу звіту подібності

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

Автор: РУБАН Оксана Петрівна, група ПС-24-11-ЗМ

Назва: ПСИХОЛОГІЧНА ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Сервісник: Рибалка Валентин Васильович

Підрозділ: Bila Tserkva institute of continuous professional education

Коефіцієнт подібності 1:1.65%

Мікропробіли: 0

Заміна букв: 1

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:

Високий рівень оригінальності за системою Strike Plagiarism 1,65% безпідставно

встановленим вимогам. Високий рівень оригінальності. Допускається

до захисту/рецензування.

Дата 04.05.2026р.

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

Підпис



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

Галузь знань: 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність: 053 Психологія

Освітньо-професійна програма «Психологія»



ЗАТВЕРДЖУЮ

для завідувачка кафедри

Юлія ГЕРАСИМЕНКО

«*Юлія Герасименко*» 2026 року

ЗАВДАННЯ
на кваліфікаційну роботу здобувачу(ці) освіти

Рубан Оксані Петрівні

Тема роботи Психологічна профілактика тривожності у підлітковому віці,
затверджена наказом БІНПО від 12 січня 2026 року №01-06/01

Науковий керівник (ця) Рибалка В.В., доктор психологічних наук, професор

Строк подання здобувачем освіти роботи: 15. 05. 2026 р.

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

Перелік питань, які потрібно розробити:

- 1) здійснити теоретичний аналіз наукових джерел, присвячених проблемі тривожності підлітків;
- 2) узагальнити результати емпіричного дослідження;
- 3) дослідити й охарактеризувати прийоми й методи психокорекційного впливу щодо зниження тривожності підлітків;
- 4) описати впроваджену тренінгову програму щодо зниження тривожності підлітків, реалізовану в межах дослідження;
- 5) розробити рекомендації для психологів, батьків, педагогів щодо ефективного зниження тривожності підлітків.

Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
1	Рибалка В.В., доктор психологічних наук, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	19.01.2026	06.02.2026
2	Рибалка В.В., доктор психологічних наук, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	09.02.2026	27.02.2026
3	Рибалка В.В., доктор психологічних наук, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	02.03.2026	27.03.2026
4	Рибалка В.В., доктор психологічних наук, професор кафедри педагогіки, психології та менеджменту БІНПО	01.04.2026	24.04.2026

Дата видачі завдання 12.01.2026 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1	Узгодження теми роботи, складання змісту	Січень	Виконано
2	Вивчення наукової літератури	Січень	Виконано
3	Збір та обробка матеріалу	Січень	Виконано
4	Виконання вступної частини	Лютий	Виконано
5	Виконання розділу 1	Лютий	Виконано
6	Виконання розділу 2	Березень	Виконано
7	Виконання розділу 3	Квітень	Виконано
8	Формулювання висновків	Квітень	Виконано
9	Оформлення додатків, списку літературних джерел	Квітень	Виконано
10	Одержання відгуку, рецензії та перевірки на плагіат	Квітень	Виконано
11	Подання роботи на кафедру	Травень	Виконано

Здобувач/ка освіти

(підпис)

Оксана РУБАН

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

Керівник роботи

(підпис)

Валентин РИБАЛКА

(Ім'я ПРІЗВИЩЕ)

ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВІТИ» НАПН УКРАЇНИ
БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ
Кафедра педагогіки, психології та менеджменту

ВІДГУК

наукового керівника на кваліфікаційну роботу здобувача освіти другого
(магістерського) рівня

Рубан Оксани Петрівни

за темою: «Психологічна профілактика тривожності у підлітковому віці»

Актуальність даної теми полягає у необхідності розробки психопрофілактичних програм нормалізації психологічного стану здобувачів загальної середньої освіти підліткового віку, освітня діяльність яких здійснюється в умовах підвищеного емоційного навантаження, багатозадачності, соціальної відповідальності та постійної взаємодії з іншими учасниками освітнього процесу.

У кваліфікаційній роботі *магістра* проаналізовано наукові підходи до розуміння тривожності як психологічного явища у підлітковому віці, визначено основні чинники її розвитку; проведено емпіричне дослідження рівня тривожності підлітків; розроблено та апробовано програму психологічної профілактики тривожності у підлітковому віці.

Рівень підготовленості *магістрантки* до виконання наукового дослідження високий; нею опрацьовано понад 50 літературних джерел; застосовано різні теоретичні та емпіричні методи дослідження; теоретично обґрунтовані наукові ідеї втілено у практику. Матеріал викладений логічно, послідовно, аргументовано; висновки зроблені логічно і обґрунтовано.

Кваліфікаційна робота відповідає всім вимогам щодо виконання таких робіт. Під час виконання роботи *магістрантка* показала високий ступінь самостійності. Відсоток оригінальності кваліфікаційної роботи за допомогою комплексу StrikePlagiarism становить 98,4%.

Вважаємо, що кваліфікаційна робота Рубан Оксани Петрівни розкрита на належному теоретичному та практичному рівнях, містить елементи наукової новизни, оформлена згідно встановлених вимог та рекомендується до захисту на засіданні екзаменаційної комісії. Кваліфікаційна робота заслуговує 89 балів (рівень В, «добре»).

Науковий керівник:

доктор психологічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки, психології
та менеджменту

Валентин РИБАЛКА

РЕФЕРАТ

Магістерська робота: 147 сторінок, 18 рисунків, 9 таблиць, 8 додатків, 55 літературних джерел.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та практично апробувати систему психологічної профілактики тривожності у підлітковому віці в умовах закладу освіти.

Об'єкт дослідження: тривожність як психологічний феномен у підлітковому віці.

Предмет дослідження: психологічна профілактика тривожності підлітків в освітньому середовищі.

Основні методи дослідження. Для реалізації поставленої мети та завдань використовуємо теоретичні та експериментальні методи: методика шкільної тривожності Філіпса для 7-9 класів (стандартна форма); адаптований варіант методики Філіпса для 5-6 класів (адаптація А. М. Прихожан для молодшого підліткового віку (8-12 років)); шкала тривожності Ч. Спілберга в адаптації Ю. Ханіна для 5-9 класів; методика «САН» (самопочуття-активність-настрій) (у класичному стандартизованому варіанті) для 5-6 класів; методика Люшера (у стандартизованій україномовній формі) для 7-9 класів.

Експериментальна база дослідження: Савинецька гімназія Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області. Вибірка становила 50 респондентів підліткового віку (5-9 класи).

Основний науковий результат дослідження полягає у системному узагальненні теоретичних підходів до вивчення тривожності підлітків у вітчизняній та зарубіжній практиці, що стало підґрунтям для емпіричного виявлення чинників шкільного стресу за методикою Б. Філіпса. У роботі науково обґрунтовано комплексний підхід до психологічної профілактики, який передбачає не лише роботу з підлітками, а й залучення педагогічного колективу та батьків до створення безпечного середовища. Практична цінність результатів визначається розробкою програми тренінгових занять та

рекомендацій для дорослих щодо оптимізації взаємодії з тривожними підлітками, що дозволяє комплексно знизити рівень емоційної напруги та зміцнити психологічну стійкість учнівської молоді

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень тривожності підлітків у закладах освіти може бути знижений за умови впровадження системи психологічної профілактики, спрямованої на формування емоційної стійкості, навичок саморегуляції, безпечної міжособистісної взаємодії та створення психологічно безпечного освітнього середовища.

Тези кваліфікаційної магістерської роботи на тему «Дотримання академічної доброчесності при дослідженні підліткової тривожності» подано до друку у збірнику матеріалів студентського освітнього форуму «Академічна доброчесність: від законодавчих вимог до етичних принципів освітньої діяльності» у рамках Сорок четвертої Міжнародної спеціалізованої виставки «Освіта та кар'єра - 2026» (м. Біла Церква 24 квітня 2026 року).

Ключові слова: підлітковий вік, психологічна тривожність, шкільна тривожність, психологічна профілактика, ментальне здоров'я, психоемоційний стан, соціальне середовище, психологічний супровід, стресостійкість.

ABSTRACT

Master's thesis: 146 pages, 18 figures, 9 tables, 8 appendices, 55 references.

Research aim: To theoretically substantiate and practically test a system of psychological prevention of anxiety in adolescence within the educational institution setting.

Research object: Anxiety as a psychological phenomenon in adolescence.

Research subject: Psychological prevention of adolescent anxiety in the educational environment.

Main research methods: To achieve the set aim and objectives, both theoretical and experimental methods were used: Phillips' School Anxiety Methodology for grades 7-9 (standard form); an adapted version of Phillips' methodology for grades 5-6 (adaptation by A. M. Prikhojan for younger adolescents aged 8-12); the C. Spielberger Anxiety Scale adapted by Yu. Khanin for grades 5-9; the "SAN" method (well-being-activity-mood) in its classical standardized form for grades 5-6; the L?scher test (in standardized Ukrainian language form) for grades 7-9.

Experimental base: Savynetska Gymnasium of Rokytnyansky Settlement Council, Bila Tserkva District, Kyiv Region. The sample consisted of 50 adolescent respondents (grades 5-9).

Main scientific result: The study provides a systematic synthesis of theoretical approaches to the study of adolescent anxiety in domestic and international practice, which formed the basis for the empirical identification of school stress factors using B. Phillips' methodology. The work scientifically substantiates a comprehensive approach to psychological prevention, which involves not only working with adolescents but also engaging the teaching staff and parents in creating a safe environment. The practical value of the results lies in the development of a training program and recommendations for adults to optimize interaction with anxious adolescents, enabling a comprehensive reduction of emotional tension and strengthening the psychological resilience of the student youth.

Research hypothesis: It is assumed that the level of adolescent anxiety in educational institutions can be reduced by implementing a system of psychological prevention aimed at developing emotional resilience, self-regulation skills, safe interpersonal interaction, and creating a psychologically safe educational environment.

The theses of the master's qualification work on the topic "Adherence to Academic Integrity in the Study of Adolescent Anxiety" were presented and submitted for publication in the collection of materials of the student educational forum "Academic Integrity: From Legislative Requirements to Ethical Principles of Educational Activity" within the framework of the 44th International Specialized Exhibition "Education and Career - 2026" (Bila Tserkva, April 24, 2026).

Keywords: adolescence, psychological anxiety, school anxiety, psychological prevention, mental health, psycho-emotional state, social environment, psychological support, stress resilience.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	11
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	15
1.1 Психологічні особливості підліткового віку як чинники формування тривожності.....	15
1.2 Причини та прояви тривожності у підлітків.....	24
1.3 Аналіз підліткової тривожності та засоби її вирішення.....	31
Висновки до розділу 1.....	39
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	41
2.1 Організація та етапи емпіричного дослідження.....	41
2.2 Дослідницько-експериментальна оцінка психологічних особливостей тривожності у підлітковому віці.....	47
2.3 Узагальнення результатів емпіричного дослідження.....	72
Висновки до розділу 2.....	75
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ЇЇ ВПРОВАДЖЕННЯ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ.....	78
3.1 Мета, завдання та принципи профілактичної програми.....	78
3.2 Реалізація програми та аналіз після її впровадження у роботі з підлітками.....	83
3.3 Практичні рекомендації для психологів, педагогів, батьків.....	98
Висновки до розділу 3.....	100
ВИСНОВКИ.....	103
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	107
ДОДАТКИ.....	113

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

UNICEF - дитячий фонд ООН

ВООЗ - Всесвітня організація охорони здоров'я

DSM-5 – діагностично-статистичний посібник з психічних розладів, 5-е видання

МКХ-11 - Міжнародна класифікація хвороб 11-го перегляду

КПТ - когнітивно-поведінкова терапія

MBSR - програма зниження стресу на основі усвідомленості

МВСТ - когнітивна терапія на основі усвідомленості

СТ - ситуативна тривожність

ОТ – особистісна тривожність

САН – самопочуття – активність - настрої

ФЕ – формувальний експеримент

ЕГ – експериментальна група

КГ – контрольна група

ВСТУП

Сучасні соціальні умови, інтенсивний розвиток інформаційного простору, нестабільність суспільних процесів та підвищені вимоги до особистості зумовлюють зростання рівня тривожності серед дітей та підлітків. Особливо гостро ця проблема проявляється у підлітковому віці, який є періодом глибоких психофізіологічних змін, становлення самосвідомості, формування соціальних ролей та життєвих орієнтирів. У цей час підлітки є найбільш вразливими до впливу зовнішніх стресових чинників, що може призводити до формування підвищеної тривожності як стійкої особистісної характеристики.

Освітнє середовище, яке займає провідне місце в житті підлітка, одночасно виступає як фактором розвитку, так і джерелом психоемоційного напруження [11]. Навчальне навантаження, міжособистісні взаємини в колективі, явища булінгу та кібербулінгу, соціальні мережі, очікування з боку батьків і педагогів — усе це може значно посилювати тривожні стани підлітків. Особливої уваги заслуговують явища булінгу та кібербулінгу, які набули широкого поширення в підлітковому середовищі. Дослідження М. Кононової засвідчують, що систематична цифрова агресія є потужним чинником розвитку стійкої тривожності, страху самовираження та соціальної ізоляції підлітків [9; 13]. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває не лише корекція вже наявних тривожних проявів, а передусім їх психологічна профілактика в умовах закладу загальної середньої освіти.

Психологічна профілактика тривожності передбачає створення такого освітнього середовища та організацію такої системи психолого-педагогічної роботи, які спрямовані на попередження формування підвищеного рівня тривожності, розвиток емоційної стійкості, навичок саморегуляції, безпечної комунікації та позитивної самооцінки підлітків. Дж. Гросс підкреслює, що цілеспрямований розвиток навичок емоційної регуляції є ключовим чинником психологічного благополуччя підлітка [46].

Проблема тривожності у підлітковому віці знайшла відображення у працях багатьох науковців, таких як: З. Фрейд, К. Хорні, Ч. Спілбергер, Ю. Ханін, Т. Яценко, В. Роменець. Серед вітчизняних дослідників вагомий внесок у вивчення цієї проблеми зробили С. Максименко, І. Бех, Т. Титаренко, З. Кісарчук, Я. Омельченко, А. Романишин, Н. Сабат, Л. Янків, А. Широких, А. Шевчук, А. Хом'як, А. Федосюк та Л. Подкоритова. Всі науковці розглядали підліткову тривожність як важливий психологічний феномен, що впливає на розвиток особистості. Водночас питання саме системної профілактики тривожності в умовах освітнього середовища залишається недостатньо розробленим у практичному аспекті, що і зумовлює вибір теми дослідження.

Актуальність дослідження полягає у необхідності розробки та впровадження ефективної системи психологічної профілактики тривожності серед підлітків в освітньому середовищі, що сприятиме збереженню їх психічного здоров'я та гармонійному особистісному розвитку.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та практично апробувати систему психологічної профілактики тривожності у підлітковому віці в умовах закладу освіти.

Об'єкт дослідження - тривожність як психологічний феномен у підлітковому віці.

Предмет дослідження - психологічна профілактика тривожності підлітків в освітньому середовищі.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові підходи до розуміння тривожності як психологічного явища у підлітковому віці, визначити основні чинники її розвитку.
2. Провести емпіричне дослідження рівня тривожності підлітків.
3. Розробити та апробувати програму психологічної профілактики тривожності у підлітковому віці.

Гіпотеза дослідження полягає у припущенні, що рівень тривожності підлітків у закладах освіти може бути знижений за умови впровадження

системи психологічної профілактики, спрямованої на формування емоційної стійкості, навичок саморегуляції, безпечної міжособистісної взаємодії та створення психологічно безпечного освітнього середовища.

Методологічна основа дослідження. Методологічну основу дослідження становлять положення зарубіжної та української психологічної науки щодо розвитку особистості та природи тривожності. Теоретичне підґрунтя роботи спирається на концепцію ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера, теорії когнітивної оцінки стресу Р. Лазаруса, на ідеї Е. Еріксона щодо кризи ідентичності в підлітковому віці, також на підходи Б. Філіпса щодо багатофункціональної структури шкільної тривожності. Важливе значення для роботи мають здобутки українських вчених, зокрема концепція психічного розвитку особистості Г. Костюка, генетичний підхід до становлення особистості С. Максименка, а також дослідження емоційних станів та психологічної стійкості у працях О. Кононенко та М. Савчина. Поєднання цих підходів дає змогу цілісно розглянути причини виникнення тривожності у підлітків та особливості її прояву в сучасних умовах.

Методи дослідження:

теоретичні методи: аналіз, узагальнення, систематизація наукових джерел з проблеми дослідження;

емпіричні методи: психодіагностичні методики, спостереження, анкетування;

методи обробки результатів: кількісний та якісний аналіз отриманих даних, їх інтерпретація та узагальнення.

Експериментальна база дослідження. Психодіагностичне дослідження проводилося у 2025-2026 р. на базі Савинецької гімназії Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області. Вибірка становила 50 респондентів підліткового віку (5-9 класи).

Теоретичне значення роботи полягає у систематизації наукових підходів до вивчення тривожності та їх реальними проявами в життєдіяльності сучасного підлітка, що були підтверджені шляхом емпіричного дослідження.

Практичне значення роботи полягає у можливості використання підібраних психодіагностичних методик для дослідження тривожності підлітків і у застосуванні розробленої програми психологічної профілактики тривожності у діяльності практичних психологів закладів освіти.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження впроваджені в освітній процес Савинецької гімназії. Основні теоретичні і практичні результати обговорювалися на засіданні педагогічної ради (№5 від 09 січня 2026 р.). Апробовано психологічно-корекційну програму «Кроки до спокою» (10 занять: лютий - квітень). Тези на тему «Дотримання академічної доброчесності при дослідженні підліткової тривожності» [27] подано до друку у збірнику матеріалів студентського освітнього форуму «Академічна доброчесність: від законодавчих вимог до етичних принципів освітньої діяльності» у рамках Сорок четвертої Міжнародної спеціалізованої виставки «Освіта та кар'єра - 2026» (м. Біла Церква 24 квітня 2026 року). Підтвердження участі подано у додатку А.

Структура роботи: робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. В тексті міститься 9 таблиць, 18 рисунків, 8 додатків, 55 літературних джерел. Загальний обсяг роботи - 147 сторінок.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1 Психологічні особливості підліткового віку як чинники формування тривожності

Підлітковий вік є перехідним періодом від дитинства до зрілості. Це складний і водночас важливий період у розвитку та становленні особистості, коли відбувається формування ідентичності, нових когнітивних та емоційних здібностей, а також соціальної самостійності. Е. Еріксон вважав підлітковий вік найважчим періодом у житті людини, тим само підкреслюючи його психологічну напруженість [44]. Це своєрідний перехідний етап між дитинством і дорослістю, що супроводжується інтенсивними фізіологічними змінами, перебудовою психіки та формуванням нових соціальних ролей. Зміни в інтелектуальній та емоційній сферах особистості підлітка породжують новий рівень його самосвідомості, потребу у самоствердженні, у рівноправному і довірливому спілкуванні з ровесниками і дорослими. Зазвичай підлітковий вік характеризують як переломний, критичний, тому він є одним із найскладніших у процесі становлення.

То які ж вони, підлітки? За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я підлітками вважаються особи віком від 10 до 19 років. Така періодизація є загальноприйнятою в міжнародних дослідженнях [55]. Е. Еріксон визначав підлітковий вік приблизно в межах 10-18 років. Саме цей період, на його думку, пов'язаний з вирішенням внутрішнього конфлікту «ідентичність - рольова плутанина» [44]. З теорії Жана Піаже це вік приблизно 11-12 років, коли формується здатність до абстрактного мислення [4]. У вітчизняній психології підлітковий вік окреслюють у межах 10-16 років і розглядають як період становлення особистості.

Науковці у своїх працях досить широко висвітлюють проблему психологічних особливостей підліткового віку. Підлітковий вік, на думку вчених, характеризується активними процесами становлення самосвідомості, розвитком рефлексії та прагненням до самостійності. Закономірності розвитку особистості у підлітковому віці вивчали зарубіжні науковці: Е. Еріксон розглядав цей період як етап формування особистісної ідентичності, Ж. Піаже досліджував розвиток мислення, Л. Кілберг аналізував особливості морального розвитку підлітків, Д. Елкінд вивчав підлітковий егоцентризм, Л. Стейнберг розглядав психологічні та соціальні чинники ризикованої поведінки, Дж. Марсія досліджував формування особистісної ідентичності [44; 54]. У сучасній психологічній науці у працях С. Максименка, Т. Яценко, І. Бежа знаходимо відомості про складний етап становлення особистості в підлітковому віці [15; 40; 2], що характеризується активним формуванням самосвідомості, цінностей, емоційної сфери і соціальних взаємин. Узагальнення результатів цих досліджень дає можливість розглядати підлітковий вік як важливий етап психічного розвитку, який є періодом підвищеної емоційної чутливості та психологічної вразливості.

У підлітковому віці інтенсивними є фізіологічні, психологічні та соціальні зміни.

Фізіологічні зміни - це гормональна перебудова, прискорений ріст, зміна голосу, зовнішності, пов'язані з процесом статевого дозрівання [20; 4]. Як зазначає Л. Стейнберг, префронтальна кора мозку підлітка ще не завершила свого розвитку, що пояснює імпульсивність, підвищену емоційну чутливість та схильність до ризику [54]. Гормональні перебудови організму впливають на стан нервової системи, що часто призводить до нестійкого настрою, підвищеної емоційної збудливості, імпульсивності. У зв'язку з цим підлітки гостро реагують на різні життєві ситуації, які, в свою чергу, сприяють виникненню почуття невпевненості та тривоги.

Психологічні зміни вказують на формування самосвідомості, усвідомлення власної індивідуальності, пошук соціальної ролі [2; 24]. У цей

період підлітки починають активно оцінювати свої можливості, здібності, осмислювати власну особистість та місце серед інших. На формування самосвідомості впливає підвищена увага до власних переживань, а це може сприяти появі сумнівів у власних силах та підвищенню рівня тривожності.

Показники соціальних змін - це розширення кола спілкування, вплив однолітків, розвиток критичного мислення щодо дорослих. Як зазначають М. Савчин та Л. Василенко, саме в цей період підліток вперше ставить собі питання «Хто я?» і активно шукає відповідь через стосунки з однолітками, захоплення та соціальні ролі [29]. Підліток переживає кризу самоідентифікації, пошук власного «Я», прагнення до самостійності та визнання з боку однолітків, відчуває внутрішню напруженість і нерідко сумнівається у власних силах [20; 4]. Всі ці зміни створюють підвищену емоційну чутливість, нестабільність настрою та сприйнятливості до стресу, що є передумовою виникнення тривожних станів. У науковій літературі підкреслюється, що поєднання цих факторів визначає особливості емоційного розвитку підлітків та рівень їх психологічної стійкості.

Аналіз теорії прив'язаності Джона Боулбі допомагає значною мірою зрозуміти причини тривожності у підлітків. В основі теорії закладена ідея, що в дитинстві необхідно мати стійкий емоційний зв'язок з дорослими, щоб почуватися захищено в дорослому житті [43]. Боулбі виділив три типи прив'язаності: надійна, тривожна, унікаюча. Якщо дитина знає, що поруч є дорослий, який прийде на допомогу, вона росте спокійною і впевненою. Якщо в дитинстві не було відчуття безпеки, то діти, особливо в підлітковому віці, відчувають підвищену тривогу, гостро реагують на соціальне відторгнення, вразливі до стресу, бо в них немає внутрішньої опори.

Важливим аспектом дослідження тривожності підлітків є визначення основних чинників її формування. Суттєвими чинниками формування тривожності є: інтенсивні фізіологічні зміни, нестійкість емоційної сфери, невпевненість у власній зовнішності та можливостях, страх соціального неприйняття, підвищені вимоги з боку дорослих, залежність від думки

оточення, навчальне навантаження, труднощі у спілкуванні, нестабільність самооцінки. Усі ці фактори створюють передумови для виникнення різних форм тривожності у підлітків.

Самооцінка визначає ставлення особистості до своїх можливостей, досягнень, до самої себе загалом [2; 29]. Самооцінка у підлітковому віці перебуває на стадії активного формування та значною мірою залежить від соціального оточення. Підлітки активно порівнюють себе з іншими, оцінюють власні можливості, досягнення, зовнішність, здібності, намагаються відповідати соціальним очікуванням. У підлітків самооцінка нестійка, часто залежить від думки оточуючих. Несумісність між реальними можливостями і уявленнями підлітка про себе часто спричиняє внутрішні конфлікти та емоційні переживання і може призводити до формування почуття невпевненості у собі та підвищення рівня тривожності.

Також підлітковий вік характеризується прагненням до незалежності та самостійності. Підлітки відстоюють власну позицію, прагнуть вдаватися дорослими, разом з тим вони не мають достатнього життєвого досвіду та психологічної зрілості. Як наслідок, бажання самостійності та потреба в підтримці дорослих суперечать одне одному, що може викликати емоційну напруженість і тривожність.

Соціальне середовище - сім'я, школа, коло однолітків - також є важливим фактором, що може як посилювати, так і зменшувати тривожність. У підлітковому віці значно зростає роль міжособистісних взаємин. Підлітки прагнуть бути прийнятими у колективі, отримати підтримку та схвалення від друзів. Соціальний статус у групі однолітків часто стає важливим показником самооцінки підлітка. Особливо гостро підлітки реагують на ситуації неприйняття, насмішок, приниження з боку інших дітей. Однолітки відіграють роль соціального барометра: конфлікти, ізолюваність, невдачі у спілкуванні негативно впливають на емоційний стан, формують стійке відчуття невпевненості і сприяють розвитку тривожності.

В більш зрілому підлітковому віці, особливо в осіб 14-16 років, з'являється ще один показник - формування особистісної ідентичності [44]. Згідно з теорією психосоціального розвитку Е. Еріксона, формування ідентичності є головним завданням підліткового віку. Саме в цей період підлітки активно шукають відповіді на питання «хто я», «яким я хочу бути», «яке моє місце в суспільстві» і тим само нагадують про свою самотійність, відповідальність, самовизначення. Чому діти, які ще не відійшли від батьківської опіки і залежності проявляють голосно «я сам»? Процес формування ідентичності пов'язаний з переоцінкою соціальних цінностей, ролей і авторитетів. Власна самооцінка, система переконань поступово відходить від прийняття батьківських установок, а залежить часто від групи однолітків, де відбувається соціальне самоствердження. Підліток гостро переживає невідповідність поставлених ним же стандартів, порівнює себе з іншими і бачить різницю між реальним і бажаним образом «я». Внутрішні його сумніви, страх перед невиправданими очікуваннями можуть провокувати зростання тривожності. Особливо це проявляється під час навчальної діяльності, участі у групових формах роботи, коли з'являється ситуація публічної оцінки. І якщо підліток не отримує в цей момент підтримки, якщо в нього немає безпечного простору для самовираження, це породжує внутрішні конфлікти, зміну життєвих орієнтирів, призводить до посилення невпевненості та формування стійких тривожних реакцій. У разі труднощів у вирішенні таких питань може виникнути так звана «криза ідентичності», яка супроводжується невпевненістю, внутрішніми переживаннями та підвищеним рівнем тривожності. Тому, на нашу думку, саме процес становлення ідентичності є центральним. А головним завданням для психологів, вчителів, батьків має бути підтримка і допомога особистості «перерости» підлітковий вік без тривожності.

Однією з важливих складових підліткової тривожності є нейропсихологічні зміни, які впливають на емоційну сферу, поведінку та рівень тривожності особистості. Як зазначають сучасні дослідження, мозок

підлітка саме в цей період перебуває в активній фазі функціональної і структурної перебудови: інтенсивно розвивається префронтальна кора головного мозку, яка відповідає за планування, прогнозування наслідків, самоконтроль, регуляцію поведінки та прийняття зважених рішень [20; 4; 54]. А лімбічна система, що відповідає за емоційні реакції, дозріває раніше та функціонує більш активно, ніж центри когнітивного контролю. Як результат, реакції підлітка асинхронні, підвищена емоційна чутливість, імпульсивність і схильність до афективних реакцій та надмірне переживання соціальних ситуацій. Формування рефлексії та самоаналіз певних подій вказують на особистісний розвиток, а реакції на соціальну оцінку, критичні зауваження, невдачі у навчанні чи стосунках стають підґрунтям для внутрішнього напруження та тривожних переживань. Підліток глибоко реагує на критику, невдачі і навіть незначне зауваження. Це зумовлює внутрішню напругу та посилення тривожних станів. Психологічні дослідження зазначають, що така емоційна нестабільність закономірна і є своєрідним етапом становлення самосвідомості.

На психоемоційний стан підлітка суттєво впливає і гормональна перебудова організму. Гормони, зазвичай, розподіляються в організмі людини рівномірно відносно до маси тіла. Їхня дія визначається ростом м'язів і скелету. У підлітковому віці через нерівномірність росту, маси і внутрішніх органів гормонів або мало, або забагато [20; 4]. Звідси зміни у функціонуванні ендокринної системи, які сприяють коливанням настрою, підвищеній чутливості до стресу і нестабільності поведінки [54]. У поєднанні з рефлексивним розвитком це призводить до загострення власних переживань і формування стійких тривожних очікувань [29; 24].

Варто зауважити, що нейробіологічна перебудова організму, різні фізичні коливання не мають патологічного характеру, а є закономірним етапом розвитку. Але без достатньої сімейної підтримки, батьківського контролю, несприятливих соціальних умов це може бути підґрунтям для формування підвищеної тривожності.

Дослідники підкреслюють, що тривожність може бути пов'язана з недостатніми навичками емоційної саморегуляції, основи якої закладаються саме в підлітковому віці. Підлітки з низькою самооцінкою, підвищеною емоційною вразливістю, невмінням справлятися з негативними емоціями часто переживають відчуття напруження та внутрішнього дискомфорту. Тому важливим завданням психологічної роботи є сформувати у підлітків навичок подолання стресових ситуацій, саморегуляції, емоційної стабільності. За відсутності підтримки з боку дорослих тривожність може набути стійкого характеру та перейти у хронічну форму.

Окрему увагу приділяють впливу стресових ситуацій на емоційний стан підлітка: конфлікти в родині, школі, зміна соціального середовища, труднощі у навчанні, переживання втрати або невдачі [38; 50; 52]. У підлітків не завжди достатньо психологічних ресурсів, щоб подолати складні життєві обставини, тому такі ситуації можуть супроводжуватися підвищеним рівнем тривожності [51; 31].

Важливою у підлітковому віці є підвищена рефлексивність - здатність аналізувати власні переживання, думки та поведінку. Підлітки часто перебільшують значущість різних життєвих ситуацій, сумніваються у власних можливостях, переживають почуття невпевненості. Все це може призводити до надмірної самокритичності, почуття невпевненості, сумнівів у власних можливостях і викликати стан емоційного напруження і тривоги.

Важливим чинником, що впливає на емоційний стан підлітків, є інформаційне середовище. Сучасні підлітки активно користуються соціальними мережами [6]. Намагання відповідати загальноприйнятим стандартам, порівняння себе з іншими, негативні коментарі, кібербулінг підвищують рівень тривожності серед підлітків [6; 13].

На формування підліткової тривожності окремої уваги заслуговує вплив освітнього середовища [1; 12; 26]. Навчальна діяльність у підлітковому віці пов'язана з постійним оцінюванням результатів діяльності, предметним навантаженням, необхідністю відповідати певним вимогам і очікуванням

батьків та вчителів. Для багатьох підлітків написання контрольних робіт, відповіді біля дошки, оцінювання є стресом і сильним емоційним напруженням. Дослідження Б. Філіпса показують, що шкільна тривожність є поширеним явищем серед підлітків. Вона може негативно впливати на навчальну діяльність. Підлітки з підвищеним рівнем тривожності бояться висловлювати власну думку, уникають участі у навчально-виховному процесі, переживають страх помилитися. Все це призводить до зниження навчальної мотивації, погіршення результатів навчання та негативного ставлення до школи.

У сучасному освітньому середовищі важливим чинником формування тривожності є педагогічні умови навчання, стиль педагогічної взаємодії вчителя і учня. Доброзичливе ставлення, підтримка вчителя, справедливе оцінювання зміцнюють емоційний клімат у класі. Надмірна критика, ігнорування індивідуальних особливостей підлітків, авторитарний стиль спілкування підсилюють емоційне напруження та тривожні хвилювання.

Особливу роль у формуванні емоційного стану підлітка відіграє сімейне середовище [43; 29; 38]. Сім'я впливає на формування особистості, систему її цінностей і поведінки. Взаємини з батьками, рівень емоційної підтримки, психологічного комфорту суттєво регулюють рівень тривожності. У сім'ях, де переважає авторитарний стиль виховання, постійна критика з боку дорослих, підлітки відчують невпевненість у собі, постійну напруженість, страх покарання. У таких умовах формується підвищений рівень тривожності. А сприятлива атмосфера в родині, підтримка і розуміння з боку дорослих, довірливі взаємини формують емоційну стабільність і впевненість у собі. Саме тому сімейне середовище є одним із важливих факторів профілактики тривожності.

Значну роль у виникненні підліткової тривожності відіграє невизначеність майбутнього, життєвих перспектив. Підлітки можуть відчувати страх перед майбутнім, невизначеністю професії, сумніви у власних

здібностях та перспективах, неможливістю досягнення успіху. Такі хвилювання також можуть бути джерелом тривожності.

Підліток схильний до самокритики, перебільшення можливих негативних результатів та страху оцінки з боку інших, що стає природним чинником тривожності. Когнітивні зміни підліткового віку, зокрема розвиток абстрактного мислення та рефлексії, дозволяють прогнозувати наслідки дій, але водночас сприяють виникненню надмірного переживання та внутрішнього напруження.

Особливо актуальною є проблема сьогодення - вплив воєнних подій на психоемоційний стан підлітка [34; 35; 39]. Війна в Україні спричинила масштабне зростання тривожності серед підлітків. Потужними стресорами для дітей стало розлучення з батьками, вимушене переміщення, втрата житла, друзів, нормальних життєвих умов. Від початку повномасштабного вторгнення, за результатами дослідження UNICEF, серед українських підлітків різко зросли показники тривожності та симптомів посттравматичного стресу [34]. На думку психологів, проблема профілактики та корекції тривожності підлітків у контексті воєнного часу потребує особливої уваги і має бути спрямована на спеціалізовану психологічну підтримку, відновлення відчуття безпеки та емоційної стабільності [38; 31].

Важливим захисним чинником протидії підліткової тривожності є психологічна резильєнтність. А. Мастен визначає резильєнтність як здатність особи на базові адаптаційні системи: успішно пристосуватися до стресових умов і відновитися після несприятливих подій [51]. На думку С. Лутара, резильєнтність не вроджена ознака, вона формується під впливом надійних сімейних і шкільних стосунків, підтримки дорослих, навичок саморегуляції [50]. М. Раттер підкреслює, що резильєнтність може розвиватися та зміцнюватися під впливом психологічного втручання [52]. Тому розвиток резильєнтності є важливим напрямом психологічної профілактики тривожності у підлітків.

Таким чином, вищезгадані психологічні чинники підліткового віку створюють передумови для формування тривожності. Розуміння цих факторів є важливим, щоб організувати ефективну психологічну профілактику тривожності в освітньому середовищі, спрямовану на попередження та зниження її проявів. Грамотна психологічна профілактика не обмежується одним напрямом, а потребує багаторівневого системного підходу. Подальший аналіз проблеми потребує розгляду поняття тривожності, її видів, проявів та механізмів формування у підлітковому віці.

1.2 Причини та прояви тривожності у підлітків

Проблема тривожності є однією з актуальних проблем у сучасній психологічній науці, оскільки шалений темп життя, воєнні події, цифровий інформаційний простір (соціальні мережі, інтернет-середовище, гаджети) істотно впливають на розвиток особистості, її поведінку, емоційний стан. У сучасному суспільстві відбуваються складні соціально-економічні зміни. Невизначеність та непередбачуваність майбутнього викликає у більшості людей стан емоційної напруженості. Особливу увагу дослідники звертають на тривожність у підлітковому віці, який пояснюється складністю психічних процесів та підвищеною чутливістю підлітків до різноманітних соціальних і психологічних впливів. Більшість молодих почувають себе самотніми, відчують душевний дискомфорт внаслідок відсутності довірливих взаємин з однолітками та дорослими, невизначеності соціальної позиції у колективі, несформованості ціннісних орієнтацій, планів на майбутнє.

У психології поняття тривоги і тривожності нетотожні [53].

Тривога - це емоційний стан, який виникає у відповідь на сприйняття загрози або небезпеки, проявляється занепокоєнням, напруженням, активацією вегетативної нервової системи. Тривога має ситуативний характер і пов'язана з конкретними обставинами [53; 15]. Тривога виконує як захисну, так і дезорганізуючу функцію, є природною реакцією людини на усвідомлення

небезпеки [3]. Тривога - це своєрідний сигнал небезпеки, який попереджає про загрозу та мобілізує захисні механізми особистості [41].

Тривожність - стійке психологічне явище, яке проявляється у схильності людини переживати тривогу в різних життєвих обставинах [54]. Тривожність є особистісною, індивідуальною характеристикою і відображається у схильності особистості сприймати окремі ситуації як загрозові [10; 12]. За дослідженнями UNICEF та ВООЗ, близько 20-25% підлітків відчують підвищений рівень тривожності щоденно, а 5-10% спостерігається хронічна тривожність, що потребує психологічної підтримки [34; 55].

У науковій літературі тривожність розглядається як багатокомпонентне психологічне явище, основні аспекти якого - ситуативна тривожність і особистісна тривожність [53]. Ситуативна тривожність є реакцією на конкретну стресову ситуацію і має тимчасовий характер. Це можуть бути конфлікти з однолітками або очікування оцінювання, контрольні роботи, виступи перед класом, іспити. Зазвичай ситуативна тривожність зникає після усунення чинника напруження. Особистісна тривожність відносно стійка, вона може охоплювати широкий спектр життєвих обставин як потенційно загрозові. Тривожність формується у процесі взаємодії особистості із соціальним середовищем і значною мірою залежить від міжособистісних стосунків, життєвого досвіду, особливостей виховання і має прогностичне значення для психоемоційного розвитку підлітка. Часто підлітки з високим рівнем особистісної тривожності демонструють страх припуститися помилок, невпевненість у собі, очікування негативної оцінки і навіть у нейтральних ситуаціях. Підвищена тривожність у підлітковому віці негативно впливає на самооцінку, навчальну мотивацію, комунікативну активність.

Розглядаючи такі особливості підліткової тривожності, важливо розмежовувати психологічну тривожність і її клінічні форми. Згідно Діагностично-статистичного посібника з психічних розладів (DSM-5) виділяють такі тривожні розлади: генералізований, соціофобія, панічний, специфічні фобії та розлади тривоги розлучення [41]. Ці стани відрізняються

від ситуативної тривожності тривалістю (не менше 6 місяці), інтенсивністю та ступенем порушення. Міжнародна класифікація хвороб 11-го перегляду (МКХ-11) описує схожі критерії та підкреслює необхідність диференційованого підходу до діагностики тривожних станів [55]. Шкільному психологу важливо розуміти такі критерії, вчасно виявити ознаки тривожного розладу і скерувати дитину до відповідного фахівця.

У зарубіжній психології, на думку більшості дослідників, основними характерними проявами тривожності є: негативний емоційний відтінок, невизначеність предмета переживання, відчуття реальної погрози. Деякі науковці наголошують на такій важливій ознаці тривожності, як спрямованість у майбутнє (У. Мак-Дугалл, С. Мадді, П. Тілліх, Ч. Райкрофт). Вченими виокремлено джерела тривожності: значуща людина (Г. Салліван, К. Хорні), внутрішньоособистісні (Д. Мак-Клелланд, Р. Мей, К. Роджерс, Е. Фромь, К. Юнг), перинатальні (С. Гроф, О. Ранк). Зазначається, що тривожність є досить суб'єктивним феноменом, який має індивідуально значущі, інтроспективні, поведінкові та фізіологічні прояви.

У цьому віковому періоді тривожність може проявлятися на різних рівнях: емоційному, когнітивному, поведінковому та фізіологічному. М. Варій наголошує, що тривожність як стійка властивість особистості формується під впливом повторюваного негативного досвіду і з часом стає фільтром, через який людина сприймає навколишній світ [3].

Емоційна симптоматика - це прояви страху, відчуття постійного хвилювання, тривалого занепокоєння, внутрішнього напруження, дратівливості або, навпаки, пригніченості, страх помилки або негативної оцінки з боку оточення. Для підлітків характерною є нестійкість емоцій, яка може ускладнювати регуляцію тривожних переживань: напруження перед навчальними ситуаціями, спілкування з однолітками або необхідністю приймати самостійні рішення.

Когнітивні прояви включають надмірне занепокоєння, нав'язливі думки про можливу невдачу, труднощі концентрації, катастрофізацію подій,

негативні думки, труднощі у прийнятті рішень, самокритика, перебільшення негативних наслідків, постійні сумніви у власних можливостях. Підліток може зосереджуватися на ймовірних помилках, які посилюють внутрішнє напруження та знижують продуктивність діяльності, очікувати невдачі, перебільшувати незначні труднощі або фокусуватися на можливих негативних наслідках. Такі думки формують стійке відчуття небезпеки та підсилюють емоційне напруження.

Поведінкові прояви виражаються у прагненні уникання нових або складних, відповідальних ситуацій; це пасивність, агресивність, відмова від участі у публічних заходах, надмірна обережність або, іноді, компенсаторна демонстративність. Підлітки свідомо можуть уникати контрольних робіт, виступів біля дошки, соціальних контактів, не брати участь у публічних виступах або проявляти ініціативу в колективній діяльності. Інколи тривожність проявляється у підвищеній сором'язливості, замкненості або, навпаки, у демонстративній поведінці, яка виступає способом психологічного захисту. Досить часто як наслідок цього - фізіологічний стан: головні болі, гострий живіт, запаморочення, втрата голосу і ін. І все це поступово обмежує їхній соціальний досвід.

Фізіологічні прояви - це порушення сну, прискорене серцебиття, тремтінні, головних болях, підвищеній пітливості, болях у животі, відчуття «клубка в горлі». У навчальній діяльності це може призводити до зниження працездатності та погіршення результатів навіть за наявності достатнього рівня знань. Часто саме через фізіологічні скарги, з якими звертаються до дорослих, виявляється психологічна природа стану тривожності.

Тому, симптоматика тривожності є багатогранною і може проявлятися як у внутрішніх переживаннях, так і у зовнішній поведінці підлітка.

Окрім зазначеного поділу, у підлітковому віці виділяють соціальну тривожність, пов'язану зі страхом бути неприйнятим або осміяним у групі однолітків, страхом негативної оцінки, уникання спілкування; навчальну тривожність, яка виникає у зв'язку з академічними вимогами: страх помилок,

невдач у навчанні, низька впевненість у знаннях; генералізовану тривожність, яка проявляється як постійне занепокоєння з приводу багатьох аспектів життя; фобічну тривожність – це інтенсивний страх конкретних ситуацій або об'єктів, а також екзистенційну тривогу, яка пов'язана з пошуком сенсу життя, самовизначенням і майбутніми перспективами.

У сучасній психології виділяють механізми виникнення тривожності, які формують тривожні переживання [42; 53; 15].

Когнітивний механізм пов'язаний з підвищеним рівнем тривожності людини, яка сприймає багато подій як потенційно небезпечні та загрозливі. Навіть нейтральні ситуації викликають при цьому переживання, страх, напруження.

Емоційний механізм проявляється у схильності підлітків переживати сильні негативні емоції [46; 7]. Часті відчуття внутрішнього напруження, почуття невпевненості, страх, неспокій можуть бути досить тривалими та впливати на загальний емоційний стан особистості.

Поведінковий механізм спостерігається у підлітків з підвищеною тривожністю, коли вони уникають складних або відповідальних ситуацій, бояться виступати перед аудиторією, висловлювати свою думку [12; 28]. У деяких випадках такий механізм проявляється у надмірній обережності, нерішучості або замкненості.

Вивчаючи підліткову тривожність, важливо розглянути основні прояви цього психологічного стану. У науковій літературі виділяють кілька груп проявів тривожності. Емоційні прояви виникають як у конкретних ситуаціях, так і мають більш загальний характер: це страх, внутрішнє напруження, очікування негативних подій. Поведінкові прояви проявляються у замкненості або, навпаки, дратівливості, у невпевненості у спілкуванні, у боязні висловити власну думку, небажанні проявляти ініціативу. Фізіологічні прояви тривожності пов'язані з реакціями організму на емоційне напруження: пітливість, серцебиття, напруження м'язів, головний біль, швидка втомлюваність, порушення сну.

Залежно від інтенсивності та тривалості проявів виокремлюють низький, помірний і високий рівні тривожності [53; 15]. Якщо помірна тривожність допомагає зрозуміти ситуацію і адаптуватися, мобілізуючи всі сили особистості у складних ситуаціях, то високий рівень, навпаки, може ускладнювати навчальну діяльність, соціальну взаємодію, процес самореалізації та й життя загалом.

Досліджуючи психологічну тривожність підліткового віку, особлива увага звертається на вивчення саме шкільної тривожності, оскільки освітнє середовище є основною сферою життя підлітків. Найбільш поширеною методикою визначення рівня шкільної тривожності є методика, розроблена Філіпсом. Структура даної методики описує ряд основних факторів підліткової тривожності. Фактор загальної тривожності відображає загальний емоційний стан здобувачів у навчальному середовищі. Високий показник вказує на значне емоційне напруження та переживання підлітка в закладі освіти. Наступним фактором є переживання підлітком соціального стресу. Соціальні контакти для особистості відіграють важливу роль, тому труднощі у взаєминах з однолітками, конфлікти або відчуття відторгнення можуть викликати сильні емоційні переживання. Третім фактором є потреба у досягненні успіху, коли підлітки прагнуть мати гарні результати у навчанні і отримувати схвалення дорослих. Почуття розчарування через незадоволені потреби можуть сприяти підвищенню рівня тривожності. Ще одним фактором є страх самовираження. Деякі підлітки через критику або насмішки з боку однокласників бояться відкрито висловлюватися і проявляти свої здібності. Також проявляється страх, пов'язаний із ситуацією перевірки знань. У деяких випадках контрольні роботи, виступи біля дошки, тестування викликають сильне хвилювання, яке в свою чергу призводить до зниження результатів навчання, навіть якщо підліток з високим рівнем підготовки. Ще виділяють страх не відповідати очікуванням дорослих. Часто у підлітків підвищене бажання відповідати вимогам вчителів, батьків, оточуючих, а їх завищені вимоги і тиск можуть посилювати відчуття невпевненості і тривоги. Ще одним

фактором є проблеми у взаєминах з учителями. Страх отримання зауваження, покарання, крик посилюють емоційне напруження і формують негативне ставлення до навчання. І останнім фактором є низька фізіологічна опірність стресу, коли організм природньо чутливий до емоційного напруження. Швидка втомлюваність, головний біль, порушення сну в підлітків є наслідком тривожних переживань.

Важливими питаннями дослідження є використання психологічних засобів і методів, спрямованих на зниження рівня емоційного напруження та подолання тривожності. Одним із ефективних напрямів є розвиток емоційної саморегуляції. Підлітки, усвідомлюючи власні емоції, вчать розпізнавати прояви тривоги і, використовуючи різні способи, такі як дихальні вправи, позитивне мислення, розвиток впевненості власних можливостей, знижувати емоційне напруження. Психологічна підтримка з боку дорослих, а саме позитивне ставлення до підлітка, визнання його досягнень, заохочення сприяють формуванню почуття безпеки і допомагають знижувати рівень тривожності. Ефективними засобами профілактики та подолання тривожності є психологічні тренінги, У процесі занять, спрямованих на підвищення самооцінки, розвиток комунікативних навичок, формування впевненості у власних можливостях, підлітки навчаються справлятися зі складними життєвими ситуаціями, долати страх публічних виступів, конструктивно взаємодіяти з іншими людьми.

Для оцінки рівня тривожності підлітків у сучасних дослідженнях застосовують стандартизовані психологічні методики (визначення рівня тривожності Філіпса, шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, опитувальники емоційної регуляції, когнітивні та поведінкові самооцінки). Їх застосування дозволяє кількісно та якісно оцінити рівень тривожності, що й буде використано у практичній частині дослідження.

Таким чином, тривожність у підлітковому віці є складним психологічним явищем. Вона проявляється у різних сферах життя під впливом особистісних, соціальних та освітніх чинників та може негативно впливати на

емоційний стан підлітка, його поведінку, навчальну діяльність та міжособистісні стосунки. Підвищений рівень тривожності ускладнює процес соціальної адаптації підлітків, знижує впевненість у власних можливостях і може перешкоджати повноцінному розвитку особистості. Своєчасне виявлення підліткової тривожності та пошук ефективних шляхів її подолання є важливим завданням сучасної психологічної науки.

1.3 Аналіз підліткової тривожності та засоби її вирішення

Підлітковий період - це період особливої психологічної чутливості та вразливості, це період значних змін в емоційній сфері особистості. І проблема тривожності є однією з найактуальніших у сучасній психологічній та педагогічній науці, оскільки безпосередньо пов'язана з емоційним благополуччям дитини, її психічним здоров'ям, успішністю соціалізації та навчальної діяльності.

Тривожність у підлітків - це комплекс когнітивних, емоційних та поведінкових реакцій на відчуття небезпеки, невпевненості чи очікування негативних подій.

Психодинамічний підхід розглядає тривожність як сигнал внутрішнього конфлікту особистості [41]. У підлітковому віці часто виникають конфлікти, пов'язані з прагненням до автономії, самоствердження та одночасною залежністю від соціальних норм. І тоді тривожність виступає як протиріччя між потребами, бажаннями і відповідальністю [44; 54].

Когнітивний підхід пояснює тривожність як результат негативних автоматичних думок, схильність до перебільшення загрози, неадаптивних переконань. Підліток може перебільшувати можливі негативні наслідки, очікувані невдачі, підносити власні помилки, які неможливо, на його думку, виправити. Власне катастрофізація, надмірна самокритика, викривлені узагальнення лише посилюють тривожні реакції [42; 12].

Гуманістичний підхід трактує тривожність, коли немає спільного між реальним образом «Я» та ідеалізованими уявленнями про себе. У підлітковому віці ця невідповідність часто загострюється через високі соціальні очікування та потребу в самовизначенні[40; 29].

Таким чином, кожен з цих підходів не суперечать один одному, а разом вони доповнюють, об'єднуються, взаємоспіввідносяться, створюючи цілісне уявлення про природу підліткової тривожності. Аналізуючи зазначені фактори, науковці дійшли висновку: якщо тривожність є складним психологічним явищем і розглядається як система різних підходів і факторів, тому її вивчення та корекція потребують комплексного підходу та взаємодії психолога, педагогів, сім'ї. Спочатку діагностуємо рівень тривожності, а далі організуємо корекцію емоційного стану підлітків.

Для аналізу підліткової тривожності застосовують різноманітні психологічні методи та засоби. На етапі визначення рівня тривожності використовуємо психодіагностичні методики, за допомогою яких виявляємо стан внутрішньої напруги, емоційних переживань, ставлення особистості до різних життєвих обставин. Найпоширенішою є методика Б. Філіпса, яка допомагає виявити рівень тривожності підлітків у навчальному середовищі. Ця методика дозволяє визначити основні фактори підліткової тривожності: загальну шкільну тривожність, переживання соціального стресу, страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх не відповідати очікуванням дорослих, низьку фізіологічну стійкість до стресу, проблеми у стосунках з учителями. Методика Ч. Спілбергера використовується для дослідження загального рівня тривожності. Ця методика дозволяє визначити ситуативну тривогу, що виникає під впливом конкретних обставин, і стійку особистісну тривожність, яка характеризується схильністю до частих переживань. У комплексі з методиками застосовуються спостереження для відстеження поведінкових проявів тривожності у щоденному житті та інтерв'ю з підлітками та їх батьками, яке допомагає отримати глибшу інформацію про сімейні та індивідуальні чинники проявів тривожності.

Після діагностування наявної тривожності важливе значення мають різноманітні психолого-педагогічні засоби корекції підліткової тривожності, спрямовані на зниження емоційного напруження, розвиток саморегуляції, підвищення соціальної адаптації, формування впевненості у власних силах та підтримки позитивного самовідчуття. Ефективними засобами подолання тривожності є психологічні тренінги. Вони допомагають формувати навички взаємодії з оточенням, сприяють розвитку комунікативних умінь, підвищують самооцінку особистості. Тренінги розвитку впевненості у собі допомагають контролювати власні емоції, можливості, формувати позитивні думки, самооцінку, спокійно реагувати на стресові ситуації. Тренінги подолання стресу допомагають учасникам адекватно реагувати на стресові ситуації, навчають конструктивному використанню власних ресурсів для подолання труднощів. Для формування умінь ефективного спілкування, подолання невпевненості у спілкуванні, сором'язливості використовують тренінги розвитку комунікативних навичок. Широко у роботі з підлітками застосовуються тренінги емоційної саморегуляції, спрямовані на розвиток умінь знижувати внутрішнє напруження, контролювати власні емоції. Всі ці тренінгові заняття сприяють зниженню рівня тривожності та формуванню гармонійного розвитку особистості.

Психологічні методи у роботі з підлітковою тривожністю можуть бути різноманітні. Найкраще, на нашу думку, допомагає когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Її ефективність підтверджена наукою [42; 48; 12]. У чому суть такого методу? Психолог допомагає підлітку помічати погані думки, які виникають під впливом ситуації, «автоматично» і пояснює, як на фоні їх виникає тривога. Головне завдання цього методу - навчити підлітка замінювати страхи позитивними, спокійними думками. П. Кендалл спеціально для подолання тривожності розробив програму «Coping Cat», яку українське законодавство рекомендує для роботи психолога в освітньому середовищі [48]. Як це виглядає в роботі шкільного психолога? Фахівець допомагає зрозуміти дитині, що не все так страшно, як здається; вчить, як не панікувати,

а вийти з конкретної ситуації; відпрацьовують разом складні ситуації через рольові ігри. У процесі терапії передбачено ведення щоденника, куди учасник записує спостереження і відстежує свій стан. Акцент робиться на тому, щоб самостійно замінити тривогу ірраціональними переконаннями.

У сучасній психологічній науці та психотерапії цікавим є метод майндфулнес, так звана «третя хвиля» когнітивно-поведінкової терапії. Це метод усвідомленості і саморегуляції. За визначенням Дж. Кабат-Зінна, усвідомленість – це вміння зосереджувати увагу в потрібний момент, спостерігаючи самостійно за своїм станом [47]. Даний метод пропонує людині самостійно керувати своїм емоційним станом і знижувати тривожність. На основі майндфулнес розроблені цілі лікувальні програми, як-от MBSR (зниження стресу на основі усвідомленості) або МВСТ (когнітивна терапія на основі усвідомленості), які мають доведену ефективність у боротьбі з тривожністю та депресією. У роботі з підлітками фахівці подають цей метод не як «лікування», а як корисне вміння - «тренування уваги». Це як фітнес, але для мозку: ми вчимо дитину «м'яз» уваги перемикає з тривожних думок про майбутнє на реальність теперішнього моменту. Він не потребує спеціального обладнання, короткі 5-10-хвилинні практики можна легко вплести у структуру виховної години або корекційного заняття. Для шкільного психолога метод майндфулнес дає змогу швидко стабілізувати групу або допомогти окремому учню опанувати себе прямо в стінах школи. Дослідження підтверджують, що такі регулярні вправи реально зменшують прояви тривоги, допомагають краще концентруватися на навчанні та почуватися спокійніше.

Головним завдання психолога і педагогів є навчити підлітків усвідомлювати власні емоції, розпізнавати прояви хвилювання, страху і вміти використовувати різноманітні прийоми для зниження напруги [19; 46; 7]. Серед таких прийомів важливо знати спеціальні дихальні вправи, техніки релаксації, адаптивні способи реагування. Вправа «Комплімент» вчить висловлювати один одному позитивні слова підтримки, які учасники говорять по черзі, і сприяє формуванню доброзичливої атмосфери, допомагає подолати

невпевненість у спілкуванні, підвищує самооцінку. Ефективною є вправа «Мій ресурс», яка допомагає підліткам визначати свої позитивні досягнення, здібності, вміння, сприяє формуванню впевненості у власних силах і подоланню тривожності. Часто у тренінгових заняттях використовується вправа «Моє безпечне місце», коли підліткам пропонується уявити місце спокою і безпеки. Ця техніка допомагає розслабитися, відчути психологічний комфорт і знизити тривожність. Для зниження стресу і емоційного напруження застосовується вправа «Дихання спокою». Учасники зосереджують свою увагу на процесах вдиху і видиху і тим само зменшують внутрішню напругу, стабілізують емоційний стан.

Крім того, у роботі з підлітками по зниженню тривожності використовуються методи арт-терапії, ігрові прави, релаксаційні техніки. О. Вознесенська та О. Тараріна зазначають, що творча діяльність дає підліткам змогу безпечно виражати внутрішні переживання та знижувати емоційне напруження без необхідності вербалізувати складні емоції [3; 25]. Ефективною арт-терапевтичною вправою є вправа «Мій настрій у кольорах», коли учасники передають свій емоційний стан за допомогою кольорів і таким чином самі розуміють свої почуття і знижують напругу. Під час малювкової терапії учасникам пропонується зобразити свої емоції, страхи або переживання у вигляді малюнка. Така техніка сприяє усвідомленню внутрішніх переживань і їх сприйняття. Ігрові вправи «Коло підтримки» та «Спільне рішення», під час який підлітки словами підтримують один одного і знаходять вихід із складної ситуації, розвивають комунікативні навички та атмосферу довіри у групі. Різноманітні релаксаційні техніки, такі як вправи повільного глибокого дихання, вправи на м'язову релаксацію, візуалізаційні техніки знижують фізіологічне напруження, допомагають зрозуміти стан власного тіла і досягти відчуття спокою, уявити приємний і спокійний простір, ти само знизити рівень тривожності і відчути безпеку.

Особистість, відчуваючи внутрішнє напруження, автоматично може використовувати різні психологічні механізми для зниження тривожності. Це

уникання тривожних конфліктів, заперечення проблеми, перекладання власних переживань та невдач на інших. Такі тривожні ситуації важливо своєчасно виявити і надати професійну допомогу, адже зниження тривожності підвищує психологічну стійкість підлітка. Велике значення має підтримка з боку педагогів і батьків, яка полягає у заохоченні до самовираження, визнанні досягнень, у створенні дружньої атмосфери, що сприяє зниженню тривожності та впевненості у власних силах.

Слід зазначити, що ефективність профілактичних заходів великою мірою залежить від регулярності та системності їх проведенню. Саме комплексне поєднання навчання саморегуляції, тренінгів, вправ, соціальної підтримки, активної участі педагогів, батьків дозволяє підлітку організувати внутрішні ресурси, досягти стійкого результату подолання тривожності та створити передумови гармонійного розвитку особистості, його соціальної адаптації та психологічного благополуччя.

Профілактика тривожності передбачає створення корекційних програм, які сприяють формуванню емоційної безпеки та адаптації поведінки [12; 26]. Психологічні програми, які впроваджуються у навчальному середовищі відповідно до Положення про психологічну службу у системі освіти України [23], мають на меті комплексний підхід у роботі з емоційним, когнітивним та поведінковим аспектом тривожності. Серед науково обґрунтованих програм профілактики тривожності підлітків широко відома програма П. Кендалла «Coping Cat», яка базується на принципах КПТ і включає техніки розпізнавання тривоги, когнітивного переструктурування та поведінкових вправ [48]. В українському освітньому контексті подібні програми адаптуються з урахуванням вікових і соціокультурних особливостей підлітків [26]. Важливою складовою таких програм є навчання підлітків розуміти власні емоції, усвідомлювати, коли виникає тривога, визначати її тригери і відповідно реагувати. У ході програми підлітки вчаться самостереженню, аналізу ситуацій, веденню щоденників емоцій, визначенню стратегій реагування на зниження тривожності та соціальне

функціонування. Програма розрахована на застосування інтерактивних методів, вправ на взаємодію у групах, рольових ігор та стимуляційних ситуацій, які допомагають підліткам відпрацьовувати поведінкові реакції, формувати навички вирішення конфліктів, висловлювати власні думки та слухати інших. Емпіричні дослідження свідчать, що в підлітків, які приймають участь у психологічних програмах, значно покращується емоційний стан, підвищується навчальна активність, поліпшуються взаємини у колективі, знижується конфліктність. Інтерактивний підхід об'єднує когнітивні, емоційні та поведінкові методи, які комплексно забезпечують стійке зниження тривожності. Когнітивна робота являє собою навчання підлітків формувати позитивні переконання про власні можливості і здібності, змінювати негативні думки реалістичними і конструктивними, знижувати страху помилок і підвищувати внутрішню мотивацію до навчання та соціальної взаємодії. Емоційні техніки передбачають навчання методам релаксації, медитації, візуалізації позитивних ситуацій та самопідтримки, дозволяють підлітку зменшувати психоемоційний дискомфорт, регулювати рівень фізіологічного напруження, що сприяє не лише зниженню тривожності, а й формуванню навичок самоконтролю. Поведінкові методи навчають підлітків нових способів реагування на стресові ситуації, відпрацювання нових стратегій у групі, практичне подолання тривожності різними варіантами поведінки, підвищувати рівень самостійності та впевненості у власних діях. Цикл групових тренінгів в межах програми також мають комплексний підхід. Наприклад, заняття починаються із вправ на самоспостереження, які дозволяють учасникам розуміти власні емоційні стани та аналізувати їх причини. Наступні заняття є етапом освоєння технік релаксації та дихальних вправ, які дозволяють знизити фізіологічні прояви тривожності і сформувати навички саморегуляції. Далі в програмі відпрацювання поведінкових стратегій у безпечному середовищі групи: участь у рольових іграх, виконання завдань на взаємодію з однолітками, висловлення власної думки та знаходження конструктивних способів вирішення конфлікту. Особливе значення має

поступове ускладнення завдань, які викликають тривогу, щоб допомогти учасникам розвивати стійкість до стресових ситуацій, підвищувати впевненість у собі, формувати відчуття контролю над ситуацією. Обовязковим елементом програми є індивідуальна психологічна підтримка шкільного психолога або педагога, які допомагають підлітку визначити основні тригери тривожності та підібрати ефективні стратегії подолання стресових станів. Індивідуальна робота дозволяє врахувати потреби кожного учасника, формує відчуття безпеки та підтримки, сприяє розвитку саморегуляції, здатності до чіткого реагування на життєві ситуації, ефективної взаємодії в соціумі. Результати впровадження таких програм в освітньому середовищі демонструють помітне зниження рівня тривожності, підвищення рівня навчальної діяльності, покращення взаємин у групах підлітків.

Таким чином, аналіз підліткової тривожності та впровадження ефективних засобів її подолання повинні бути комплексними, інтегрованими в освітнє середовище. А поєднання теоретичних знань, психологічних програм, практичних навичок, підтримки психолога, педагогів, батьків забезпечують ефективне подолання тривожності, покращення освітньої діяльності, розвиток адаптивних стратегій поведінки та формування психологічного здоров'я підлітків у соціумі.

Для більш глибокого розуміння формування механізмів тривожності та оцінки ефективності корекційних засобів, для підтвердження теоретичних положень необхідне емпіричне дослідження. У практичній частині роботи будуть представлені результати дослідження рівня тривожності підлітків на основі методик Філіпса у 7-9 класах, адаптованої методики Філіпса для 5-6 класів, шкали тривожності Спілберга-Ханіна у 5-9 класах, що дозволить кількісно та якісно оцінити рівень тривожності у вибраній групі підлітків. Отримані дані стануть підґрунтям для створення корекційної програми подолання тривожності підлітків та формулювання рекомендацій щодо психологічної профілактики тривожності в освітньому середовищі.

Таким чином, тривожність є складним психологічним феноменом, який потребує ґрунтовного вивчення, особливо в аспекті її профілактики у підлітковому віці.

Висновки до розділу 1

У першому розділі здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми психологічної тривожності у підлітковому віці. Підлітковий вік - це складний і водночас важливий період у розвитку та становленні особистості, він є перехідним періодом від дитинства до зрілості. Підлітковий вік, на думку вчених, характеризується активними процесами становлення самосвідомості, розвитком рефлексії та прагненням до самостійності.

Фізіологічні, психологічні та соціальні зміни визначають особливості емоційного розвитку підлітків та рівень їх психологічної стійкості. Інтенсивні фізіологічні зміни, нестійкість емоційної сфери, невпевненість у власній зовнішності та можливостях, страх соціального неприйняття, підвищені вимоги з боку дорослих, залежність від думки оточення, навчальне навантаження, труднощі у спілкуванні, нестабільність самооцінки створюють передумови для виникнення різних форм тривожності у підлітків.

З'ясовано, що тривожність у підлітків - це багатокomпонентне психологічне явище, яке проявляється на емоційному, когнітивному, поведінковому та фізіологічному рівнях.

Важливими складовими підліткової тривожності є нейропсихологічні зміни та гормональна перебудова організму, які впливають на емоційну сферу, поведінку та рівень тривожності особистості. Також на формування тривожності впливають соціальне середовище, особистісна ідентичність, навички саморегуляції, стресові ситуації, шкільне середовище та стиль педагогічної взаємодії, сімейні цінності, інформаційний соціум. А аналіз теорії прив'язаності Джона Боулбі допомагає значною мірою зрозуміти причини тривожності у підлітків.

Проаналізовано основні психологічні підходи до розуміння природи тривожності (психодинамічний, когнітивний, гуманістичний) та засоби її профілактики і корекції - зокрема, когнітивно-поведінкову терапію та практики усвідомленості (майндфулнес). Встановлено, що найбільш ефективним є комплексний підхід, що поєднує психодіагностику, тренінгову роботу, КПТ-техніки, арт-терапевтичні та релаксаційні методи, а також залучення педагогів і батьків. Важливим напрямом психологічної профілактики тривожності підлітків є розвиток резильєнтності. Визначено необхідність розмежування нормативної підліткової тривожності та клінічних тривожних розладів відповідно до критеріїв DSM-5 та МКХ-11.

Теоретичний аналіз свідчить про необхідність подальшого емпіричного дослідження рівня тривожності підлітків для розробки ефективної корекційної програми.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1 Організація та етапи емпіричного дослідження

Підлітковий вік характеризується сильним прагненням до самовираження. У цей період розвитку вперше вибудовується життєва стратегія, характер, самореалізація в суспільстві. Тривога в підлітковому віці виступає як механізм попередження про необхідність приготуватися до чогось важливого. Коли ж тривога переростає у тривожність і викликає надмірне хвилювання, страх, паніку, агресію чи депресію, вона починає перешкоджати процесу спілкування і стає загрозою для здоров'я.

Проблема тривожності активно досліджується як зарубіжними, так і українськими науковцями. У зарубіжній психології тривожність вивчалася у працях Б. Філіпса, Ч. Спілберга, Р. Кеттелла, Г. Айзенка, які аналізували тривожність як рису особистості та її взаємозв'язок з темпераментом і поведінкою. Ч. Спілберг розробив методику для визначення ситуативної та особистісної тривожності. В українських дослідженнях тривожність вивчалася у працях С. Максименко, О. Караман, Т. Яценко, Н. Чепелевої, де значна увага приділялася діагностиці емоційних станів і засобам її корекції.

Емпіричне дослідження, проведене нами, дозволяє перевірити теоретичні положення на практиці, отримати реальні дані про рівень тривожності підлітків та обґрунтувати важливість психологічної профілактичної роботи в освітньому середовищі. Мета психодіагностичної роботи полягала у виявленні рівня тривожності підлітків 5-9 класів, особливостей адаптації їх до навчального процесу, формуванню психологічно безпечного освітнього середовища. Відповідними були і завдання: визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності здобувачів освіти за допомогою вибраних методик; простежити зміни рівня тривожності різних

вікових категорій підлітків; оцінити поточний психоемоційний стан вихованців молодшого підліткового віку; виявити структурні компоненти тривожності та визначити найбільш виражені з них; на основі отриманих даних сформулювати рекомендації щодо організації профілактики тривожності в освітньому середовищі.

Дослідження проводилося на базі Савинецької гімназії Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області, яка є закладом загальної середньої освіти. Гімназія забезпечує навчання та виховання здобувачів освіти від 3 до 15 років, поєднуючи класичні навчальні дисципліни з інноваційними підходами, спрямованими на розвиток творчих, соціальних та інтелектуальних компетенцій.

Участь респондентів у дослідженні була добровільною та анонімною. Батьки учасників були поінформовані про проведення психодіагностичної роботи, підписали згоди на тестування та обробку даних. Усі отримані результати використовувалися нами виключно в наукових цілях та зберігалися з дотриманням принципу конфіденційності.

Загальна вибірка емпіричного дослідження склала 50 респондентів, що охоплює весь контингент осіб підліткового віку даного закладу освіти. Гендерний розподіл показав, що з 50 опитуваних є 22 юнаки (44%) та 28 дівчат (56%). Віковий діапазон учасників дослідження охоплює період від молодшого до старшого підліткового віку (здобувачі освіти 5-9 класів). Таким чином ми простежили і вікову динаміку досліджуваних показників.

Для комплексного вивчення рівня тривожності підлітків було застосовано ряд психодіагностичних методик, підібраних згідно вікових особливостей респондентів. Методика шкільної тривожності Філіпса (7-9 класи) дозволила оцінити рівень загальної тривожності та її структурних компонентів (додаток Б); адаптований варіант цієї методики використовувався для здобувачів освіти 5-6 класів з урахуванням їх вікових особливостей (додаток В); шкала тривожності Ч. Спілберга в адаптації Ю. Ханіна допомогла розмежувати ситуативну і особистісну тривожність (додаток Г). Для

додаткового вивчення актуального психоемоційного стану респондентів та з метою глибшого аналізу нами було використано ряд додаткових інструментів. Зокрема, методика «САН» (самопочуття-активність-настрій) у класичному стандартизованому варіанті дозволяє визначити особливості поточного функціонального стану особистості (додаток Д). Вона є простою у застосуванні і доцільною для молодших підлітків. Тест кольорових виборів Люшера у стандартизованій україномовній формі дозволив дослідити приховане напруження та адаптаційні ресурси старшої підліткової аудиторії (додаток Е). Усі методики застосовувалися у загальноприйнятих стандартизованих версіях.

Зупинимося детальніше на характеристиці кожної методики.

Провідне місце у дослідженні посідає методика діагностики рівня шкільної тривожності Б. Філіпса, яка в нашій діагностичній роботі реалізована у двох варіаціях в залежності від віку респондентів. Для старших підлітків (7-9 класи) використовувалася стандартна форма опитувальника (див. дод. Б), яка дозволяє оцінити рівень напруженості та аналіз емоційної дезадаптації в освітньому середовищі. Опитувальник містить 58 питань, на які респондент має відповісти «так» або «ні». В межах методики виокремлюються 8 шкал тривожності. Шкала «Загальна шкільна тривожність» визначає загальний емоційний стан дитини під час навчання. Шкала «Переживання соціального стресу» досліджує емоційний стан підлітка у контактах з однолітками, педагогами і визначає, наскільки дитині важко будувати стосунки в групі, чи боїться вона конфліктів. Шкала «Страх самовираження» досліджує тривожність в ситуаціях, де потрібно проявити себе перед іншими: відповіді біля дошки, виступи перед аудиторією, висловлення власної думки. Шкала «Страх ситуації перевірки знань» показує рівень напруги під час іспитів, контрольних робіт, різних опитувань. Шкала «Страх не відповідати очікуванням дорослих» визначає, наскільки дитина зорієнтована на думку інших, як сильно вона боїться «впасти в очах» вчителя, батьків, друзів через свої вчинки чи оцінки. Шкала «Фізіологічна стійкість до стресу» вказує на

схильність тіла підлітка до психомоторних проявів (прискорене серцебиття, біль у животі, головний біль і ін.). Шкала «Стосунки з викладачами» визначає рівень тривожності і напруги з дорослими в освітньому закладі.

Для молодших підлітків (5-6 класи) обрали адаптований варіант методики (за А. Прихожан) (див. дод. В). Відмінність методик саме у структурі питань та їх кількості (30 варіантів), які переформульовані з урахуванням специфіки адаптаційного потенціалу вихованців до середньої ланки. Таким чином, вікове розмежування методики дозволило нам отримати інформативні дані, що відповідають актуальним завданням розвитку кожного етапу підліткового віку.

Щоб зрозуміти, чи є напруження реакцією на певну ситуацію, чи воно властиве особистості загалом, у дослідженні використали шкалу Ч. Спілберга (див. дод. Г). Ця методика дає можливість розрізнити ситуативну тривожність, що виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію, та особистісну тривожність, яка відображає стійку схильність людини до переживань. Опитувальник складається з двох частин по 20 тверджень у кожній. Перша частина оцінює стан особистості у даний момент, друга - стан особистості зазвичай. Для визначення ситуативної тривожності (СТ) враховуються суб'єктивні переживання, хвилювання, очікування негативних подій. Високі результати вказують на те, що респондент перебуває під тиском обставин в даний момент. Для визначення особистісної тривожності (ОТ) характеризується схильність учасників дослідження сприймати навіть нейтральні ситуації як загрозу. Це дає змогу визначити, чи є емоційне напруження здобувачів освіти наслідком поточних подій, чи воно має хронічний характер.

Додатково для глибшого вивчення психоемоційного стану молодших підлітків використали методику «САН» (див. дод. Д). Ми змогли оцінити рівень самопочуття, рівень активності та настрої цієї групи досліджуваних. Методика «САН» призначена для оперативної оцінки поточного функціонального стану особистості за трьома показниками: самопочуття (С),

активність (А) та настроїв (Н) і широко застосовується у роботі з дітьми підліткового віку. Основним інструментом є таблиця, що містить 30 пар протилежних ознак (наприклад, «веселий - сумний», «працездатний - втомлений»). Кожен показник оцінюється за семибальною шкалою від 1 до 7. Досліджувана категорія осіб має обрати цифру на шкалі від 1 до 3 або від 3 до 1, що відповідає їх стану. Значення до 4,0 балів свідчать про знижений рівень відповідного показника, 4,0-5,4 - про задовільний стан, 5,5 і вище - про сприятливий психоемоційний стан. Принцип дії цієї методики з'ясовує самопочуття досліджуваних, їх фізичну міцність та комфорт; активність, готовність до дій та рівень рухливості; настроїв, характеристику їх емоційного фону. Це дозволяє з'ясувати енергетичний ресурс дитини та виявити кореляцію між тривожністю та фізичним виснаженням або зниженням загального емоційного фону. Ідеальним вважається стан, коли всі три показники знаходяться на високому рівні та є близькими за балами. Значний розрив між ними вказує на втому чи емоційний конфлікт.

Для кращого розуміння прихованого емоційного напруження у старших підлітків було використано восьмиколірний тест М. Люшера (див. дод. Е). Методика передбачає вибір учнями кольорових карток у порядку їх емоційної привабливості «тут і зараз». Інструментом в тесті є 8 кольорових карток, на яких зазначені 4 основні кольори: синій, зелений, червоний, жовтий та 4 додаткові: фіолетовий, коричневий, чорний, сірий. Респондент розкладає кольори від найбільш приємного до найменш приємного. Процедура повторюється двічі з невеликою перервою. Якщо основні кольори (синій, зелений) опиняються в кінці ряду, це свідчить про глибоку втому або стрес. Переміщення чорного, сірого чи коричневого кольорів на початок ряду вказує на потребу в захисті, дезадаптацію або кризовий стан. Такий підхід дозволяє виявити внутрішні переживання, рівень напруження, ознаки стресу та потребу в психологічній підтримці навіть тоді, коли самі підлітки не завжди можуть або хочуть відкрито говорити про свої емоції. Це особливо важливо для старших підлітків, які часто приховують власні хвилювання.

Крім методик у дослідженні використовувалися методи спостереження за учасниками навчально-виховного процесу для відстеження поведінкових проявів тривожності, бесіди, інтерв'ю з класними керівниками, педагогами, батьками для отримання додаткової інформації про особливості емоційного стану окремих вихованців.

Емпіричне дослідження здійснювалося поетапно. Структура та зміст етапів дослідження представлено в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Етапи емпіричного дослідження

Етап	Зміст роботи	Методи
I етап - підготовчий	Аналіз наукової літератури з проблеми тривожності підлітків; визначення мети, завдань, об'єкта та предмета дослідження; підбір психодіагностичних методик; підготовка бланків та інструкцій	Теоретичний аналіз, синтез, узагальнення
II етап - діагностичний	Проведення психодіагностичних методик з учнями 5 - 9 класів; збір та первинна систематизація отриманих даних	Методики Філіпса у двох варіаціях; Ч. Спілбергера; «САН»; тест М. Люшера; спостереження
III етап - аналітичний	Кількісна та якісна обробка результатів; порівняльний аналіз показників по класах; формулювання висновків; розробка рекомендацій	Методи кількісної та якісної обробки емпіричних даних, порівняльний аналіз, метод узагальнення та інтерпретації результатів

На підготовчому етапі було визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження, опрацьовано наукову літературу з проблем підліткової

тривожності, здійснено підбір психодіагностичних методик, підготовлено інструкції, бланки, роз'яснювальні матеріали емпіричного дослідження.

На діагностичному етапі було проведено емпіричне дослідження з вихованцями 5-9 класів [18; 22]. Методики проводилися окремо по класах добровільно, анонімно та конфіденційно. Після збору інформації здійснювалася обробка та систематизація отриманих даних. Паралельно здійснювалося спостереження за окремими респондентами, які демонстрували підвищений рівень тривожності та емоційної напруги, а також проводилися інтерв'ю та бесіди з педагогами, класними керівниками і батьками з метою уточнення отриманих результатів.

На аналітичному етапі проводили кількісну та якісну обробку результатів дослідження. Кількісний підрахунок дав можливість підрахувати бали за кожною шкалою і визначити рівень тривожності кожного учасника та відсоток по класах. Якісний аналіз дозволив визначити відсоток з урахуванням вікових особливостей підлітків та специфіки освітнього середовища. За допомогою порівняльного аналізу виявили вікову динаміку тривожності та визначили найбільш вразливі групи респондентів. Результати обробили і представили у вигляді таблиць і діаграм [18; 22].

Таким чином, для проведення емпіричного дослідження застосували дані взаємодоповнюючі методики і отримали різнобічну та достовірну інформацію про рівень і характер тривожності підлітків. Організація дослідження відповідає встановленим нормам [16] і є передумовою для розробки ефективної програми психологічної профілактики тривожності підлітків.

2.2 Дослідницько-експериментальна оцінка психологічних особливостей тривожності у підлітковому віці

З метою вивчення рівня шкільної тривожності та її структурних компонентів серед респондентів 7-9 класів була використана методика

шкільної тривожності Б. Філіпса (див. дод. Б), яка є найпопулярнішою у роботі психолога закладу освіти. За результатами загальної оцінки рівня тривожності встановлено: у 7 класі всі досліджувані (100%) мають помірний рівень тривожності, що може свідчити про вікові особливості адаптації до підвищених навчальних вимог; у 8 класі у більшості у 80% зафіксовано помірний рівень тривожності, тоді як у 20% - підвищений рівень, що потребує індивідуальної психологічної уваги; у 9 класі переважає низький рівень тривожності 69,2%, а у 30,8% - помірний, що може свідчити про сформовані навички емоційної саморегуляції. Результати загальної вибірки представлені на рис. 2.1.

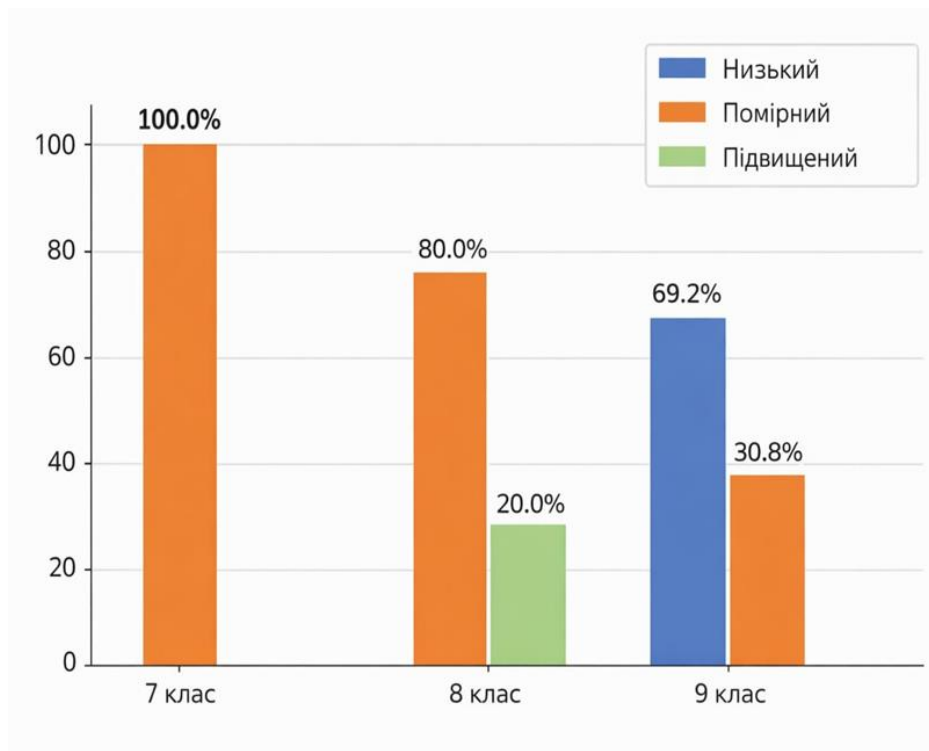


Рис. 2.1. Загальний рівень тривожності підлітків 7-9 паралелей (методика Філіпса)

Опитувальник методики складається з 58 запитань, за результатами яких можна дослідити 8 факторів (шкал) тривожності.

Аналіз показників загальної шкільної тривожності (рис. 2.2.) показав, що у 7 класі у всіх респондентів (100%) рівень шкільної тривожності є середнім; у 8 класі у 50% опитаних - низький рівень, у 50% - високий; у 9 класі домінує середній рівень 69,2%, тоді як у 30,8% - низький. Такі показники можуть

означати про успішну адаптацію у 7 класі, однакова полярність у 8 класі і перевага середнього рівня у 9 класі вказує на зростання навантаження у навчанні і кризу самовизначення підлітків.

За шкалою «Фрустрація потреби в досягненні успіху» (див. рис. 2.2.) встановлено, що у 7 класі показник становив 60,0%, у 8 класі - 70,0%, а у 9 класі - 32%. Найбільше переживання через можливі невдачі, оцінювання результатів та потребу досягти успіху характерне для здобувачів освіти 8 паралелі. У 9 паралелі цей показник є нижчим, що може свідчити про кращу емоційну адаптацію та більш сформоване ставлення до навчальних труднощів.

Показники соціального стресу (див. рис. 2.2.) свідчать, що у 7 класі у 60% досліджуваних - низький рівень, у 40% - середній; у 8 класі більшість (80%) мають низький рівень соціального стресу, 20% - середній; у 9 класі також переважає низький рівень (69,2%), у 30,8% опитаних - середній. У більшості респондентів усіх паралелей домінує низький рівень соціального стресу, що свідчить про загалом сприятливий соціально-психологічний клімат.

Аналіз страху самовираження (див. рис. 2.2.) показав, що у 7 та 8 класах у 60% підліткової аудиторії низький, а у 40% середній рівень; у 9 класі переважає низький рівень страху самовираження (84,6%), а 15,4% - середній. Це може свідчити про поступове зростання впевненості в собі з віком.

Результати страху перевірки знань (див. рис. 2.2.) свідчать, що у 7 класі більшість здобувачів освіти (80%) мають середній рівень, у одного опитаного (20%) - низький; у 8 класі рівні розподілилися порівну між низьким і середнім (по 50%); у 9 класі переважає низький рівень страху - 84,6% і 15,4% - середній. Це вказує на поступове зниження тривожності, пов'язаної з оцінюванням, у старших класах.

За показником «Страх не відповідати очікуванням дорослих» (див. рис. 2.2.) у 7 класі зафіксовано поєднання низького (40%), середнього (40%) та одиничного високого рівнів (20%); у 8 класі переважає середній рівень (80%), високий у 20%; у 9 класі домінує низький рівень 69,2%, середній -

30,8%. Отримані результати вказують на поступову зміну ціннісних орієнтацій підлітків. Це є ознакою того, що до кінця підліткового віку відбувається поступове зниження залежності від думки дорослих.

Аналіз фізіологічної стійкості до стресу (див. рис. 2.2.) показав, що у 7 класі у 60% низький і у 40% середній рівень; у 8 класі у 20% досліджуваних зафіксовано підвищений рівень стресової напруги; у 9 класі – у 69,2% низький, у 30,8% середній. Цифри свідчать, що молодші підлітки є більш вразливими до проявів стресу, тоді як у 9 класі організм здатний більшою мірою опановувати емоційну напругу.

Результати стосунків з викладачами (див. рис. 2.2.) демонструють, що у 7 класі спостерігається у 80% здобувачів освіти низький, у 20% середній рівень тривожності; у 8 класі у 90% низький і у 10% середній; у 9 класі у всіх опитаних (100%) зафіксовано низький рівень, що свідчить про сформовані довірливі та стабільні взаємини.

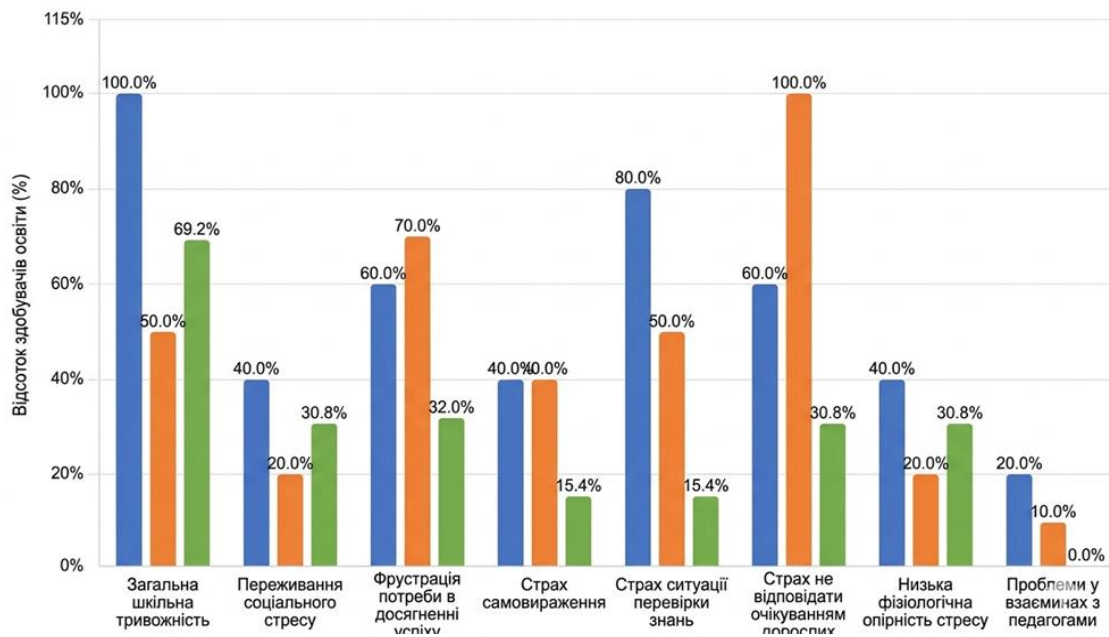


Рис. 2.2. Аналіз тривожності підлітків 7-9 паралелей за шкалами (методика Філіпса) (синій - 7 клас, помаранчевий - 8 клас, зелений - 9 клас)

Опрацювавши результати всіх 8 факторів тривожності методики Філіпса, дослідили також індивідуальні показники тривожності (додаток К; таблиця К.1) як у розрізі окремих класів, так і з урахуванням статевих

відмінностей (рис. 2.3.). У 7 класі індивідуальні показники тривожності коливалися в межах від 27,5% до 47,2%. Серед хлопців зафіксовано переважно низькі та середні показники тривожності у межах 29,3% - 41,3%, які вказують на відносно стабільний емоційний стан, а серед дівчат - у межах 27,5% - 48,2%, що вказує на вищу емоційну чутливість респонденток. У 8 класі найбільший розкид показників – від 25,8% до 51,7% Середній показник по класу склав 36,2%. У однієї дівчини показник (51,7%) свідчить про підвищений рівень тривожності, що підтверджує необхідність індивідуальної психологічної підтримки. У 9 класі індивідуальні показники тривожності є більш стабільними та нижчими - від 22,4% до 36,2%. Середній показник по класу склав 28,0%. У більшості учнів зафіксовано низький рівень тривожності, що свідчить про кращу емоційну адаптацію.

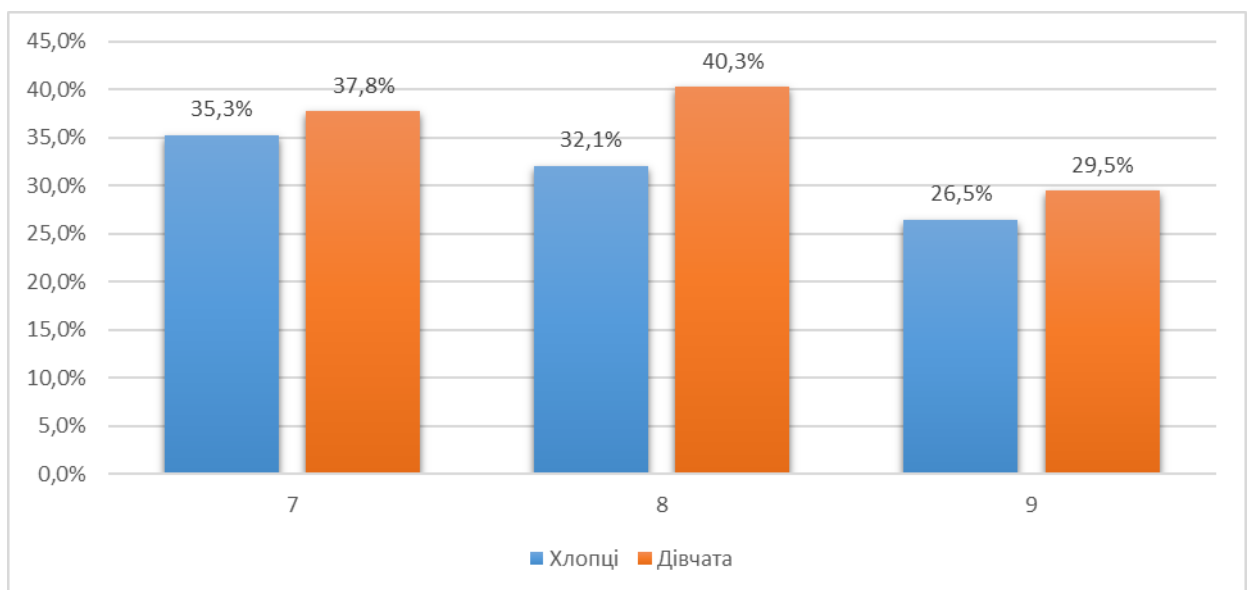


Рис. 2.3. Гендерний показник тривожності підлітків 7-9 паралелей (методика Філіпса)

На рис. 2.4. бачимо узагальнені показники тривожності здобувачів освіти у 7-9 паралелях. Отримані результати свідчать, що найбільш вразливою групою є підлітки 7-8 класів, для яких характерні помірні та подекуди підвищені рівні шкільної тривожності. Контингент 9 класу загалом

демонструє нижчі показники тривожності, кращу емоційну стійкість та адаптацію до шкільного середовища.

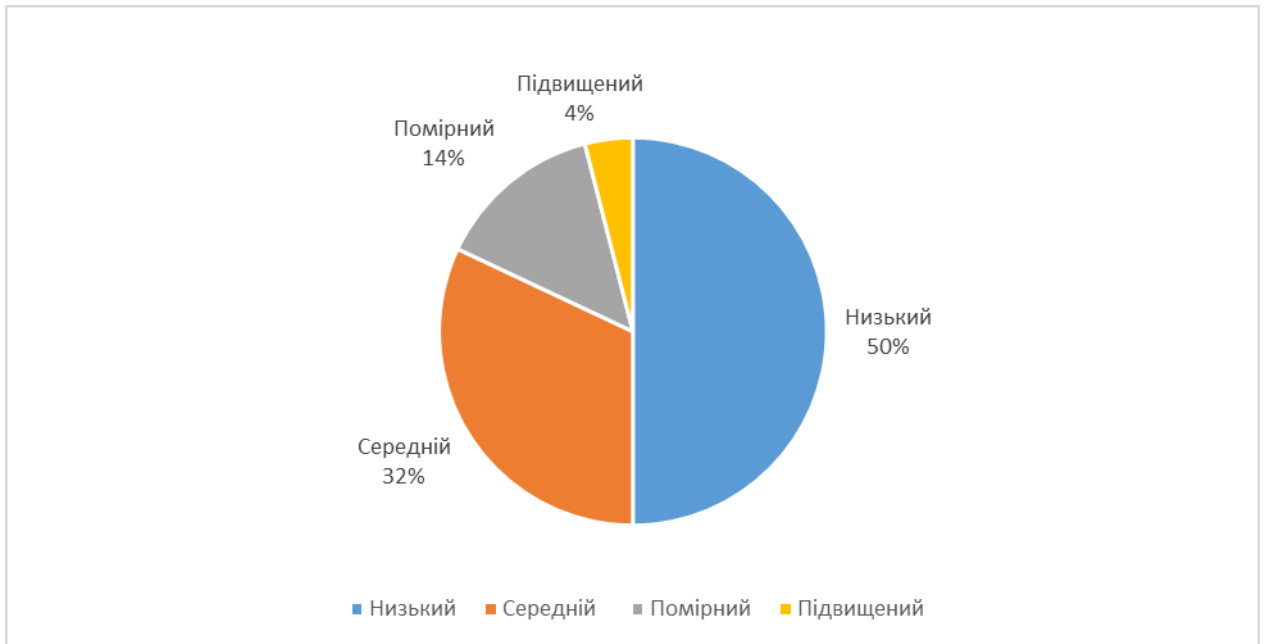


Рис. 2.4. Узагальнений показник тривожності старших підлітків (методика Філіпса)

Для узагальнення результатів методики Філіпса простежили ще динаміку рівнів тривожності підліткової аудиторії 7-9 паралелей. На рис. 2.5. відображено мінімальний, середній і максимальний показник тривожності у розрізі вікової групи. Максимальний показник (червона лінія) вказує на найбільш виражену динаміку: у 7 класі це 48,2%, у 8 класі при межі 50% (пунктирна лінія) - 51,7% (пік), у 9 класі - 36,2% (зниження). Дані показники свідчать, що саме опитані 8 класу є найбільш вразливою емоційною групою. Середній показник (помаранчева лінія) більш стабільний: у 7 та 8 класах показник - 36,4,% і 36,2%, а у 9 класі - 28,0%. Це вказує, що з віком рівень тривожності має позитивну тенденцію до зниження. Мінімальний показник (синя лінія) рівномірно знижується: у 7 класі - 27,5%, у 8 класі 25,8%, у 9 класі 22,4%. Такі показники дають зрозуміти, що в кожній паралелі є здобувачі освіти з відносно стійким емоційним станом.

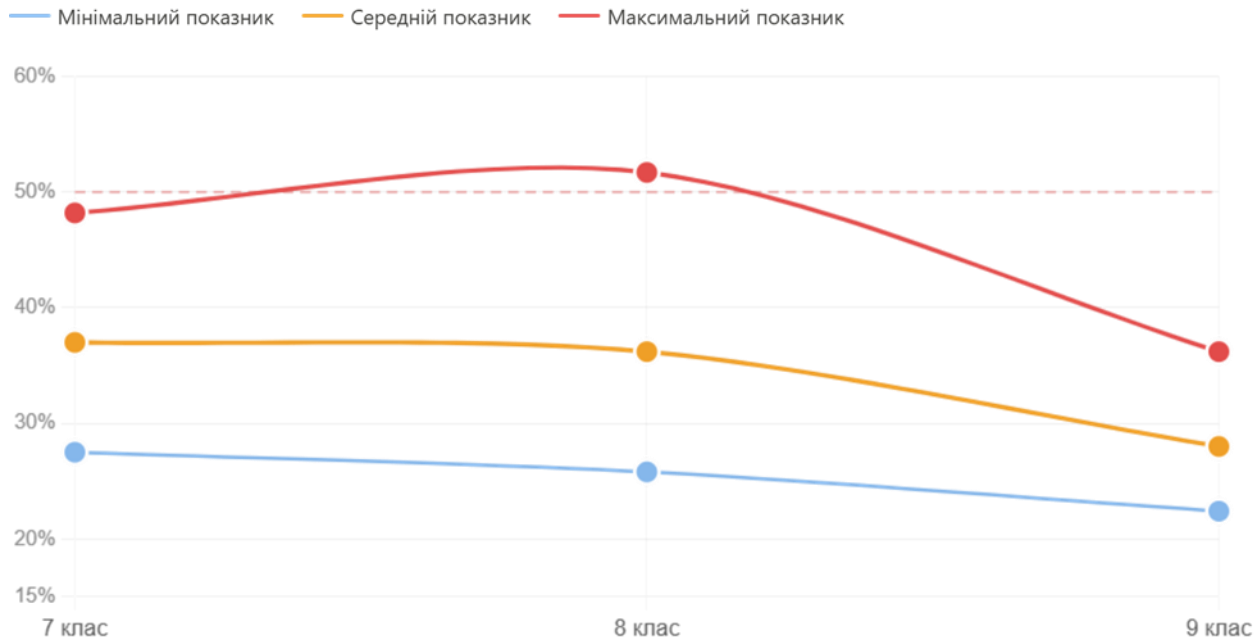


Рис. 2.5. Динаміка рівня тривожності старшої підліткової аудиторії (методика Філінса)

Крім того, з метою порівняння отриманих результатів вважаємо за доцільне зіставити їх з результатами такого ж дослідження серед українських науковців. У дослідженнях Н. В. Сабат та Л. І. Янків виявлено, що у дівчат рівень тривожності вищий (зафіксовано у 56% досліджуваних), ніж у хлопців (у 50% опитаних) [21]. Це підтверджується і нашими результатами: у 7 і 8 класах дівчата демонструють вищі показники тривожності, ніж хлопці. У нашій вибірці підвищений рівень (51,7%) виявлено лише в однієї вихованки, що свідчить про кращий загальний емоційний стан серед респондентів. Водночас науковці виявили, що з віком відбувається певна емоційна стабілізація, яку і ми фіксуємо у переході від 7-8 класу до 9 класу (28,0%). Схожі тенденції узгоджуються також із результатами міжнародного дослідження HBSC, де виявлено, що у 31% українських дівчат та у 21% хлопців-підлітків присутні стійкі прояви смутку і безнадійності [34]. Наші результати подібні: дівчата у всіх трьох класах демонструють вищу емоційну вразливість порівняно з хлопцями. У дослідженнях А. Широких та А. Шевчук,

які проводили експериментальне дослідження підліткової тривожності, встановили, що підвищена тривожність в умовах воєнного стану в Україні є поширеним явищем, має руйнівний вплив на підростаючу особистість і потребує системної психологічної підтримки [39]. Наші результати і висновки цілком ідентичні: здобувачі освіти 8 класу з показниками в межах 38,9% - 51,7% потребують психологічної допомоги у формуванні навичок самоконтролю і саморегуляції. Таким чином, результати нашого емпіричного дослідження відповідають загальноукраїнським у сфері підліткової тривожності та підтверджують, що підлітки 7-8 класів є найбільш вразливою категорією і потребують першочергової психологічної уваги.

Отже, результати методики Філіпса підтверджують доцільність систематичного психологічного супроводу досліджуваної категорії осіб підліткового віку, поєднання діагностичної, профілактичної та корекційно-розвивальної роботи. Результати емпіричного дослідження доводять, що підлітки мають достатній потенціал для емоційної стабілізації, але за умови певної систематичної психологічної допомоги. Зафіксований підвищений рівень тривожності вказує на те, що стихійна адаптація без психологічного втручання є недостатньою, особливо у 8 класі, де показник виходить за межі норми. Водночас низькі показники у 9 класі свідчать про те, що своєчасна цілеспрямована підтримка здатна дати позитивний результат. Все це обґрунтовує доцільність розробки корекційної програми, спрямованої на зниження тривожності, розвиток упевненості та навичок емоційної саморегуляції, особливо серед вихованців 7-8 класів, а також активної взаємодії психолога з педагогами та батьками з метою збереження психологічного благополуччя школярів.

З метою вивчення рівня підліткової тривожності учнів 5-6 класів було проведено емпіричне дослідження із застосуванням адаптованого варіанту методики Б. Філіпса (див. дод. В). Ця методика адаптована саме для молодших підлітків і так само дозволяє оцінити як загальний рівень шкільної тривожності, так і окремих її компонентів за відповідними шкалами: страх

самовираження, страх ситуації перевірки знань, міжособистісну тривожність, тривожність у стосунках із учителем, фізіологічні прояви тривожності та фобії соціального статусу. У дослідженні взяли участь 22 респондентів: 14 здобувачів освіти 5 класу (6 хлопців і 8 дівчат) та 8 здобувачів освіти 6 класу (3 хлопців і 5 дівчат).

Результати дослідження показали, що у більшості респондентів обох класів переважає помірний рівень тривожності (рис 2.6.). У 5 класі 50,0% респондентів має помірний рівень тривожності, у 28,6% зафіксовано низький рівень, водночас у 21,4% виявлено високий рівень тривожності, пов'язаний з навчальною діяльністю. У 6 класі у 50,0% переважає помірний рівень тривожності, у 12,5% виявлено низький рівень, а 12,5% не визначився з вибором, однак у 25,0% зафіксовано високий рівень, що може бути пов'язано з підвищеними навчальними вимогами та віковими особливостями. Загальний відсоток респондентів у 5-6 класах із високим рівнем тривожності становить 22,7%. Це означає, що кожний четвертий вихованець потребує уваги психолога.

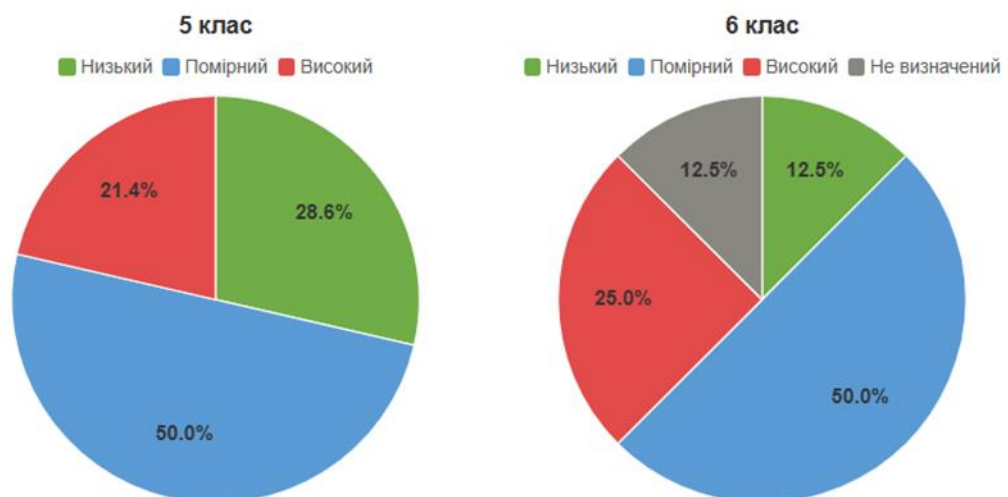


Рис. 2.6. Загальний рівень тривожності підлітків 5-6 паралелей (методика Філінса)

На рис. 2.7. розміщено показники про здобувачів освіти із підвищеним або високим рівнем за окремими шкалами.

Страх соціального стресу виражений у 14.3% 5 класу і у 25% 6 класу. Вони можуть бути пов'язані зі страхом негативної оцінки з боку однолітків і прагненням до соціального прийняття.

Страх фрустрації успіху присутній у 14.3% 5 класу і у 12.5% 6 класу. Такий показник може бути пов'язаний із переживанням можливих невдач у навчальній діяльності, підвищеною чутливістю до оцінювання результатів, прагненням відповідати очікуванням дорослих і недостатньою впевненістю у власних можливостях. Для частини підлітків цього віку навіть незначна помилка може сприйматися як особистий неуспіх, що посилює внутрішнє напруження.

Страх самовираження присутній у 28,6% 5 класу та у 25% 6 класу. Це може бути пов'язано у невпевненості під час висловлення власної думки, відповідей на уроці або участі у колективних обговореннях.

Страх ситуації перевірки знань зафіксовано у 28,6% 5 класу і у 25% 6 класу. Ця шкала свідчить про значне емоційне напруження під час контрольних робіт та опитувань. Крім того, у 2 учнів 6 класу зафіксовано високий рівень страху - це суттєва тривога в ситуаціях оцінювання.

Підвищена міжособистісна тривожність спостерігається у 14.3% 5 класу і у 12,5% 6 класу. Загалом, у 5 класі присутній низький рівень, що свідчить про сприятливі взаємини в колективі, а у 6 класі у більшості помірний рівень, що може бути пов'язано з віковими змінами.

Тривожність у стосунках з педагогами виявлено у 7,1% 5 класу, а у 6 класі такий показник на нулю. У 5 класі виявлений показник свідчить або про страх зауваження, або про страх присутності багатьох вчителів, або недостатнє відчуття безпеки. А у 6 класі показники низького та помірною рівня свідчать про поступову адаптацію до вимог навчального процесу.

Фізіологічні прояви тривожності спостерігаються у 21,4% 5 класу та у 12,5% 6 класу. У таких учнів можуть проявлятися втомлюваність, напруження, соматичні реакції.

Узагальнивши висновки, бачимо, що у 5 класі найбільш вираженими виявилися страх самовираження та страх перевірки знань (по 28,6%), що свідчить про хвилювання дітей у ситуаціях відповіді та оцінювання. Також помітним є показник загальної шкільної тривожності (21,4%) і низької фізіологічної опірності стресу (21,4%). У 6 класі найвищі значення зафіксовано за шкалами соціального стресу, страху самовираження, страху перевірки знань та загальної шкільної тривожності - по 25,0%. Це може свідчити про підвищену чутливість частини підлітків до ситуацій міжособистісної взаємодії та навчального контролю.

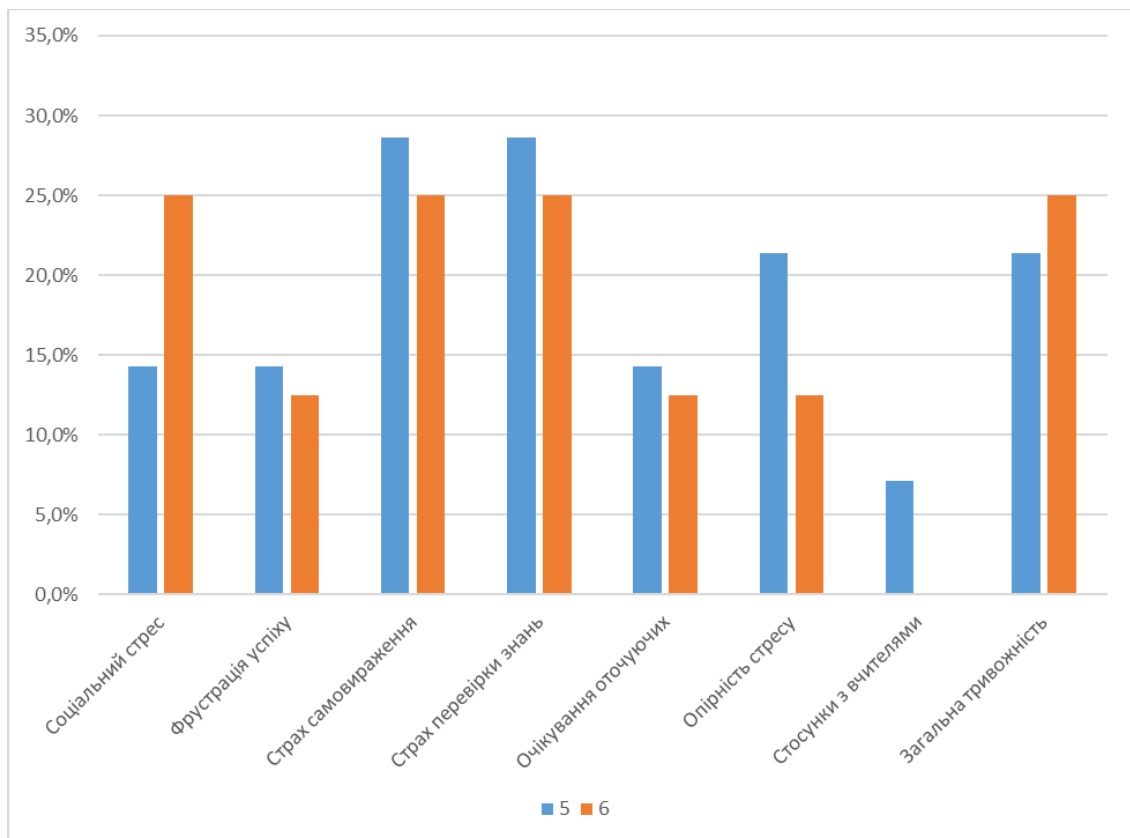


Рис. 2.7. Аналіз тривожності підлітків 5-6 паралелей за шкалами (методика Філінса)

Вивчаючи рівень тривожності підлітків, опрацювали інші дослідження і зрозуміли, що отримані результати в певній мірі узгоджуються з висновками

інших дослідників. А. О. Хом'як провела дослідження шкільної тривожності молодших школярів та встановила, що основними причинами шкільної тривожності є страх проявити свої можливості, занижена самооцінка, завищені вимоги з боку вчителів та батьків [36]. Наші результати виявилися подібними: 27,3% учнів із підвищеним і високим рівнем у 5-6 класах переживають страх перевірки знань і страх самовираження, пов'язані з оцінюванням та публічним виступом. Н. В. Сабат та Л. І. Янків, як і ми, зафіксували, що у дівчат рівень тривожності є дещо вищим [28]. А от загальний рівень тривожності у нашій вибірці (22,7% із високим рівнем) є нижчим, ніж у дослідженнях дітей, позбавлених батьківського піклування. Це свідчить про сприятливіший загальний емоційний фон у досліджуваних класах, де повні сім'ї.

Отже, узагальнені результати діагностики показують (рис. 2.8.), що в більшості учнів 5-6 класів переважає помірний рівень тривожності (50,0%). Водночас у 22,7% учнів виявлено високий рівень тривожності, але це відповідає віковій нормі та не перешкоджає навчальній діяльності.

■ Низький 22,7% ■ Помірний 50,0% ■ Високий 22,7% ■ Не визначений 4,5%

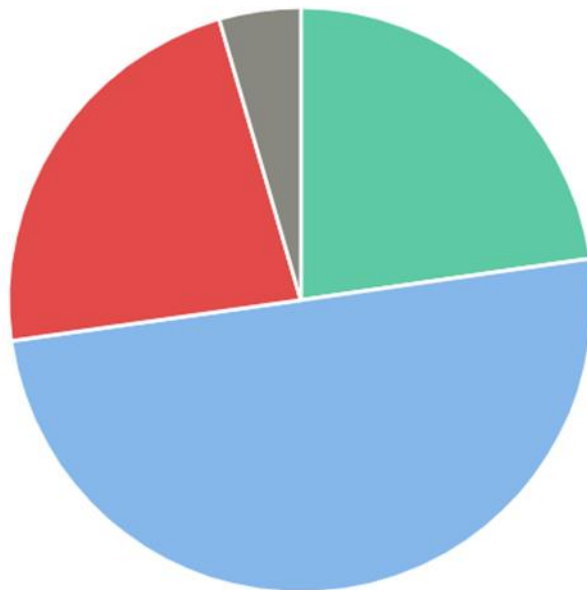


Рис. 2.8. Узагальний показник тривожності молодших підлітків (методика Філіпса)

Для отримання цілісної картини про особливості шкільної тривожності було узагальнено результати дослідження по всій вибірці респондентів 5-9 паралелей. За результатами загального аналізу вибірки (рис. 2.9.) встановлено, що серед 50 респондентів домінує помірний рівень тривожності у 56,0% респондентів. Низький рівень зафіксовано у 28,0% опитаних, підвищений - у 14,0%, не визначили рівень 2,0% респондентів. Такі показники загалом відповідають нормі для підліткового віку, однак наявність підвищеного рівня у кожного сьомого учня свідчить про необхідність психологічного супроводу.

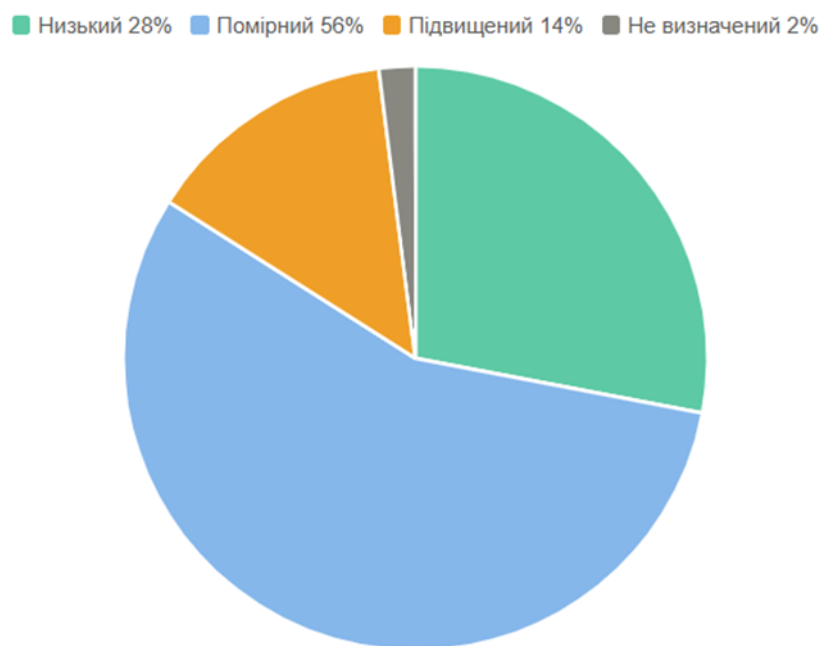


Рис. 2.9. Загальний розподіл тривожності усієї вибірки

Порівняльний аналіз двох вікових груп (рис. 2.10.) виявив суттєві відмінності. У молодших підлітків (5-6 класи) помірний рівень тривожності мають 50,0%, низький - 2,7%, підвищений або високий - 22,7% респондентів. У старших підлітків (7-9 класи) помірний рівень переважає ще більшою мірою - у 60,7%, низький у 32,1%, підвищений у 7,1%. Таким чином, молодші підлітки демонструють вищий відсоток підвищеного рівня тривожності порівняно зі старшими, що пояснюється труднощами адаптації до нового освітнього середовища та інтенсивнішим переживанням навчального стресу.

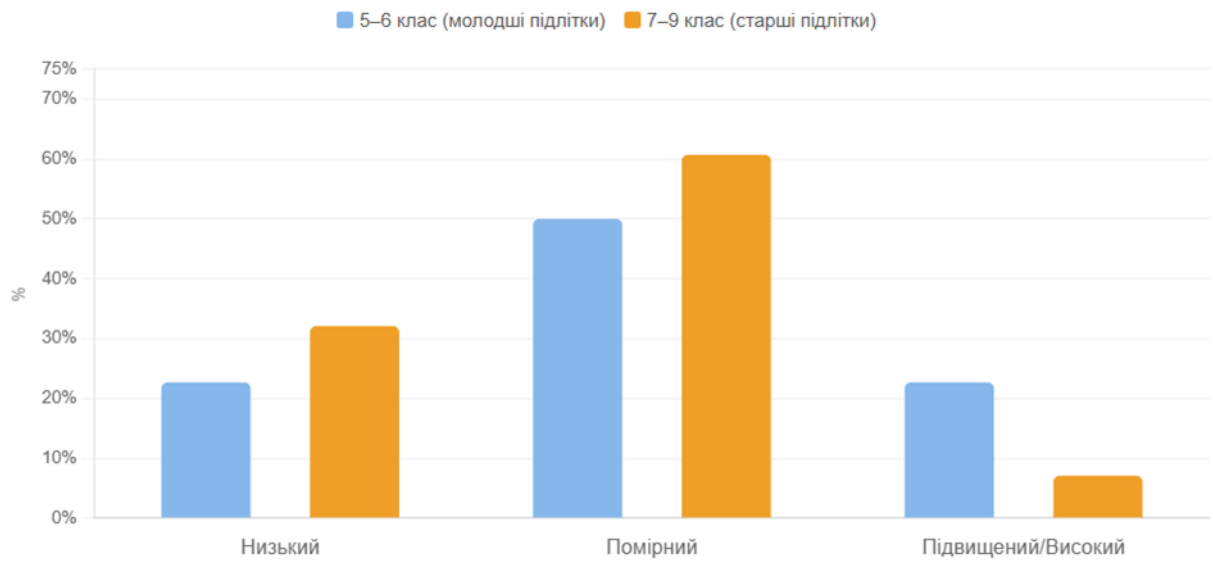


Рис. 2.10. Порівняльний аналіз обох вікових груп усієї вибірки

Детальніший аналіз у розрізі класів (рис. 2.11.) дозволяє простежити динаміку тривожності. У 5 класі помірний рівень мають 50,0% опитаних, підвищений у 21,4%, низький у 28,6%. У 6 класі картина подібна: помірний - 50,0%, підвищений - 25,0%, низький - 12,5%. У 7 класі всі учасники (100%) демонструють помірний рівень тривожності. У 8 класі у 80,0% зафіксовано помірний і у 20,0% - підвищений рівень. Цей клас є найбільш вразливою групою серед старших підлітків. У 9 класі спостерігається виражена стабілізація: 69,2% учасників мають низький рівень, 30,8% - помірний, жодного випадку підвищеного рівня не зафіксовано. Виявлена позитивна вікова динаміка свідчить про поступове формування навичок емоційної саморегуляції.

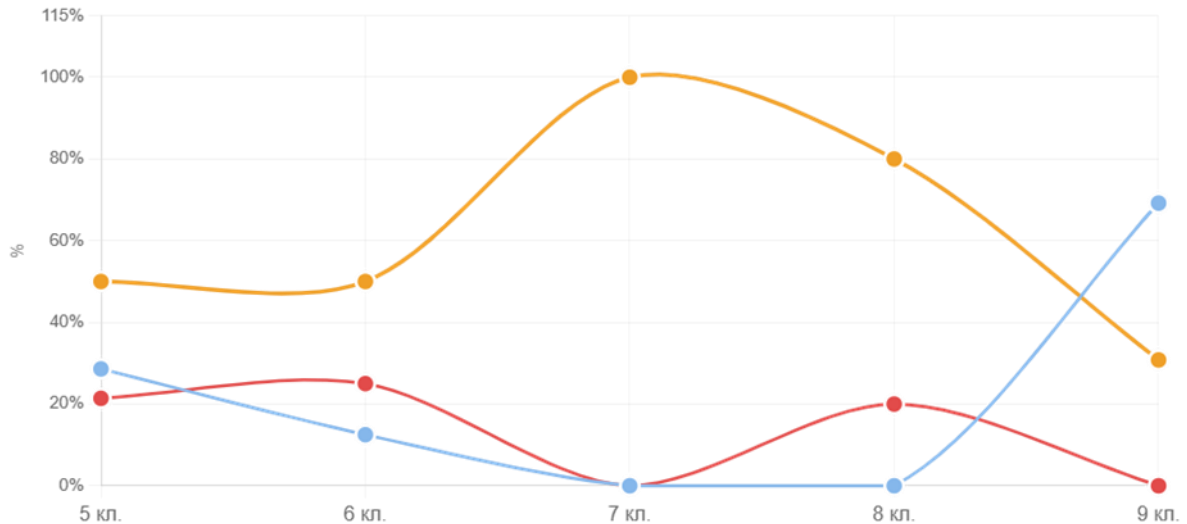


Рис. 2.11. Динаміка тривожності від 5 до 9 класу (помаранчевий – помірний рівень, червоний – підвищений, синій – низький)

Окремим аспектом дослідження став аналіз гендерних відмінностей у проявах шкільної тривожності (рис. 2.12). Результати свідчать, що дівчата мають вищий загальний рівень тривожності порівняно з хлопцями. Зокрема, підвищений та високий рівні тривожності зафіксовано у 21,4% дівчат, тоді як серед хлопців цей показник становить 13,6%. У групі хлопців частіше зустрічається низький рівень (36,4% проти 21,4% у дівчат), що може бути пов'язано з тенденцією до маскуванню внутрішньої напруги або меншою емоційною чутливістю до навчальних стресорів.

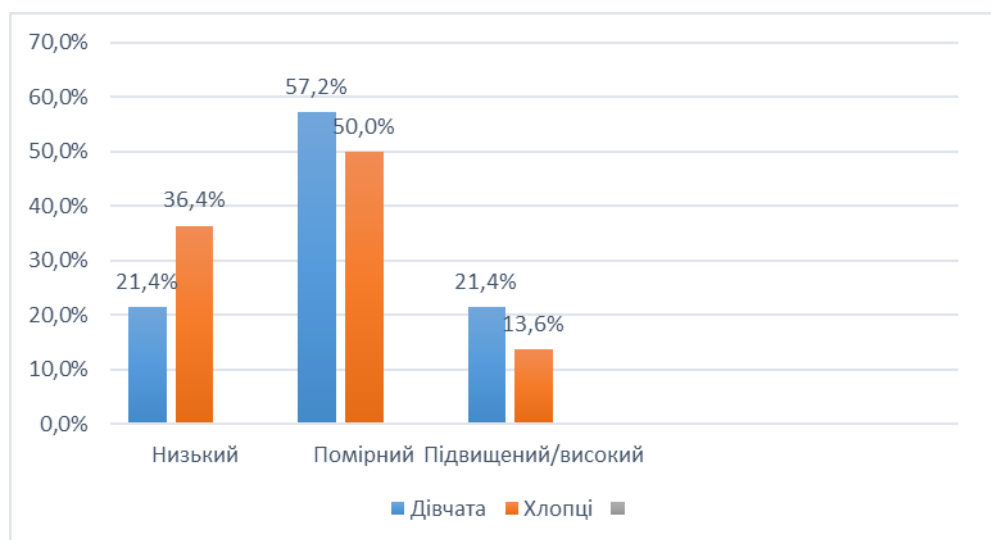


Рис. 2.12. Гендерний показник тривожності усієї вибірки

Загалом результати методики Філіпса підтверджують, що тривожність є типовою характеристикою підліткового віку і виявляється на різних рівнях у всіх вікових групах. Найбільш вразливими є здобувачі освіти 5-6 та 8 класів, яким необхідна першочергова психологічна увага (рис. 2.13.).

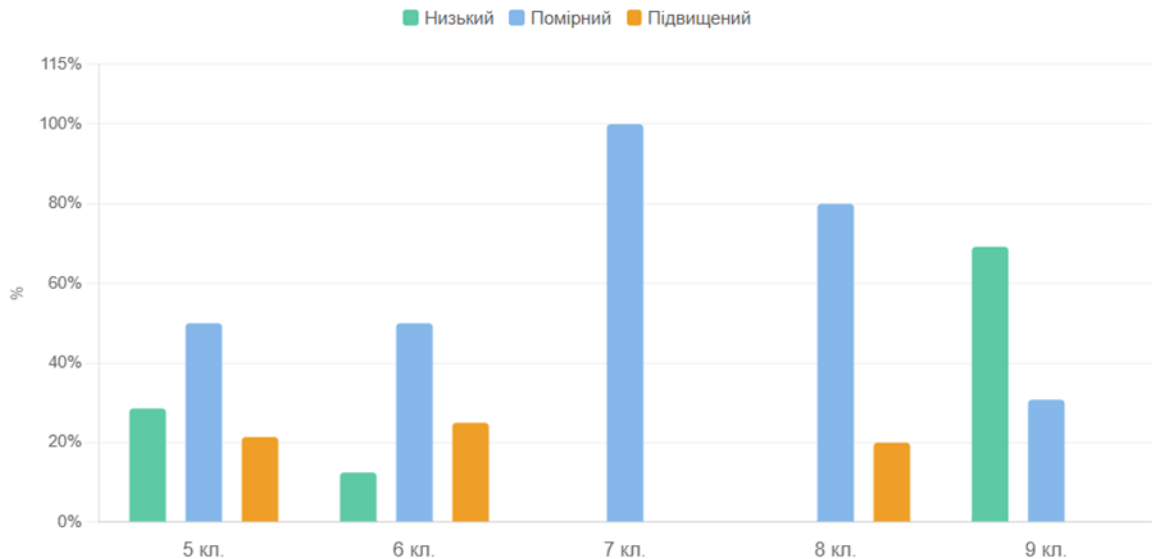


Рис. 2.13. Рівні тривожності всієї вибірки по окремих паралелях

Тому, з метою зниження емоційної напруги та профілактики розвитку шкільної тривожності доцільною є розробка корекційної програми з використанням вправ на релаксацію, дихальних технік, елементів арт-терапії та ігор, проведення з учнями індивідуальних та групових занять, спрямованих на розвиток навичок емоційної саморегуляції, зниження рівня тривоги та формування впевненості у власних можливостях. Вчителям необхідно створювати на уроках психологічно безпечне середовище, уникати надмірного акцентування на помилках вихованців, використовувати підтримувальний зворотний зв'язок, диференційований підхід до оцінювання, поступове залучення тривожних дітей до усних відповідей, а також заохочення ініціативи та самостійності. Батькам потрібно надавати підтримку дитині вдома, формувати адекватну самооцінку, знижувати навчальний тиск та розвивати довірливі стосунки в родині.

Отримані результати за методиками підліткової тривожності Б. Філіпса потребували уточнення характеру виявленої тривожності. Тому з метою поглиблення дослідження було застосовано шкалу тривожності Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна, яка є логічним продовженням попередніх діагностичних зрізів (див. дод. Г). Якщо методика Філіпса дозволяє виявити конкретні чинники тривожності і її прояви у молодшому підлітковому віці, то шкала тривожності Спілберга-Ханіна дозволяє визначити, чи носить тривожність ситуативний характер, пов'язаний із навчальними умовами, чи є стійкою особистісною рисою здобувачів освіти.

Методика Спілберга-Ханіна дала змогу розмежувати ситуативну та особистісну тривожності респондентів 5-9 класів. Ч. Спілбергер визначав ситуативну тривожність як тимчасовий емоційний стан у відповідь на конкретну загрозу, тоді як особистісна тривожність є стійкою рисою характеру [48]. Методика складається з двох субшкал по 20 тверджень кожна: шкали ситуативної тривожності (СТ) та шкали особистісної тривожності (ОТ). Ситуативна тривожність відображає поточний емоційний стан, що виникає як реакція на конкретну ситуацію, а особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, що відображає схильність особистості сприймати різні ситуації як загрозливі. Результати методики оцінювалися в трьох вимірах: до 30 балів - низький рівень тривожності; 31-44 бали - помірний рівень; 45 балів і вище - високий рівень тривожності.

У дослідженні взяли участь 50 респондентів 5-9 класів. Дослідження проводилося у класних кімнатах, кожен клас обстежувався окремо, анонімно, конфіденційно, з дотриманням всіх етичних принципів психодіагностичної роботи. У таблиці учасники вибірки позначені відповідними кодами: Х – хлопці, Д – дівчата з порядковим номером у межах класу (див. дод. К; таблиця К.1).

За шкалою СТ низький рівень тривожності у 24,0% респондентів, помірний у 66,0%, високий у 10,0%. Середній показник за шкалою ситуативної тривожності (СТ) по вибірці склав 36,1 бала. Це помірний рівень.

За шкалою ОТ низький рівень тривожності у 6,0%, помірний у 74,0%, високий у 20,0% опитаних. Середній показник за шкалою особистісної тривожності (ОТ) склав 39,1 бала (помірний рівень). Показники особистісної тривожності перевищують ситуативну. Це свідчить про наявність у частини учнів стійкої схильності до тривожних переживань. На рис. 2.14. бачимо загальний рівень ситуативної і особистісної тривожності у 5-9 класах.

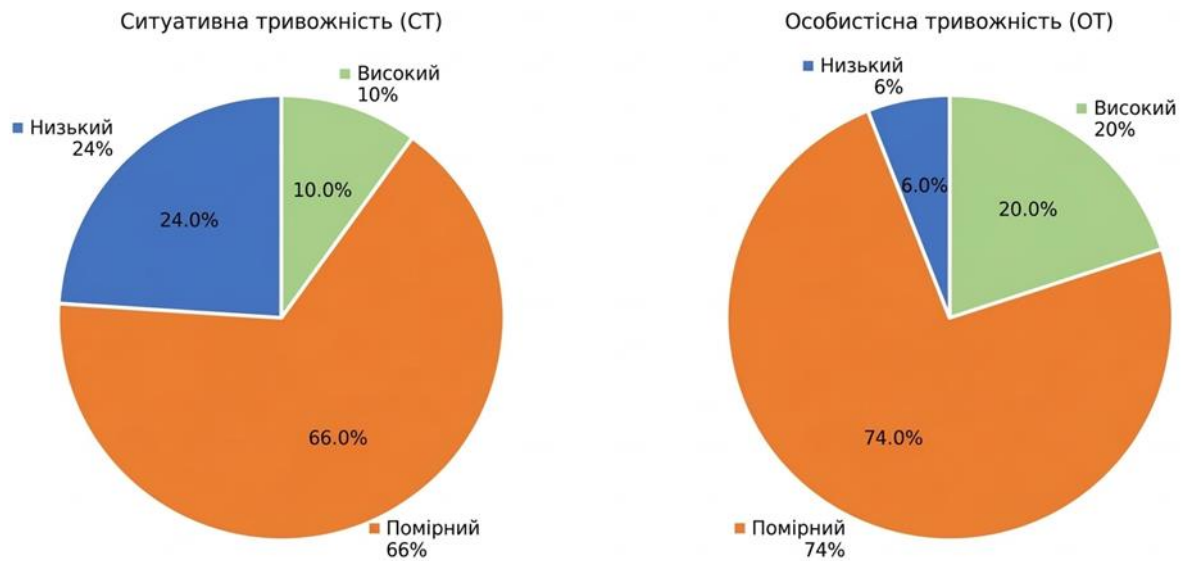


Рис. 2.14. Загальний розподіл рівнів тривожності (методика Спілбергера–Ханіна)

Детальніші результати дослідження розглянемо у розрізі кожного класу окремо. Аналіз отриманих даних дозволить виявити специфіку тривожності кожної вікової групи окремо. У таблиці Ж.1 (додаток Ж) представлено індивідуальні результати учасників вибірки за шкалами ситуативної та особистісної тривожності, що дає можливість простежити особливості їх емоційного стану.

У 5 класі середній показник СТ склав 36,1 бала (помірний рівень), ОТ - 38,7 бала (помірний рівень). Рівні СТ: низький у 2 здобувачів освіти (14,3%), помірний у 12 (85,7%), високий показник не виявлено. Рівні ОТ: помірний у 13 вихованців (92,9%), високий у 1 (7,1%), низький показник не виявлено. У

більшості респондентів виявлено помірний рівень, що є характерним для молодшого підліткового віку.

У 6 класі середній показник СТ склав 36,9 бала (помірний рівень), ОТ – 39,6 бала (помірний рівень). Рівні СТ: помірний у 4 здобувачів освіти (80,0%), високий у 1 (20,0%). Рівні ОТ: помірний у 3 вихованців (60,0%), високий у 2 (40,0%). Показники підвищеного рівня особистісної тривожності можуть бути пов'язані із зростанням навчального навантаження.

У 7 класі середній показник СТ склав 38,0 бала (помірний рівень), ОТ – 41,0 бала (помірний рівень). Рівні СТ: помірний у 4 здобувачів освіти (80,0%), високий у 1 (20,0%). Рівні ОТ: помірний у 3 вихованців (60,0%), високий у 2 (40,0%). Підвищені показники особистісної тривожності узгоджується з нейропсихологічними особливостями підліткового віку.

У 8 класі зафіксовані найвищі показники тривожності серед усієї вибірки. Середній показник СТ склав 41,9 бала (помірний рівень), ОТ - 44,1 бала (помірний рівень). Рівні СТ: помірний у 6 здобувачів освіти (60,0%), високий у 4 (40,0%). Рівні ОТ: помірний у 5 вихованців (50,0%), високий у 5 (50,0%). У респондентів Д1 (СТ=52, ОТ=49), Д3 (СТ=45, ОТ=52) та Д6 (СТ=49, ОТ=46) спостерігається стабільно високий рівень як СТ, так і ОТ. Це вказує на необхідність індивідуальної психологічної роботи.

У 9 класі середній показник СТ склав 30,3 бала (помірний рівень), ОТ - 34,7 бала (помірний рівень). Як бачимо, у 9 класі показники тривожності помітно знижуються. Рівень СТ: низький у 9 здобувачів освіти (69,2%), помірний у 4 (30,8%), високий - не виявлено. Рівні ОТ: низький у 3 вихованців (23,1%), помірний у 10 (76,9%), високий - не виявлено. Зниження тривожності може свідчити про сформованість навичок емоційної саморегуляції.

Проаналізувавши всі результати дослідження підліткової тривожності у 5-9 класах за методикою Спілбергера–Ханіна, бачимо, що у загальній вибірці домінує помірний рівень тривожності: СТ - 66%, ОТ - 74%. Такі показники відповідають нормі для підліткового віку та свідчать про адаптивне пристосування більшості учнів. Крім того, спостерігається чітка вікова

динаміка: з 5 до 8 класу рівень тривожності зростає і помітно знижується до 9 класу (рис. 2.15.). У вихованців 8 класу найвищі показники тривожності (СТ=41,9, ОТ=44,1), які узгоджується і з методикою Філіпса та вказують на необхідність індивідуального психологічного супроводу. Також, показники ОТ перевищують СТ, а це доводить, що тривожність значної частини учнів має стійкий особистісний характер і потребує системної профілактичної роботи.

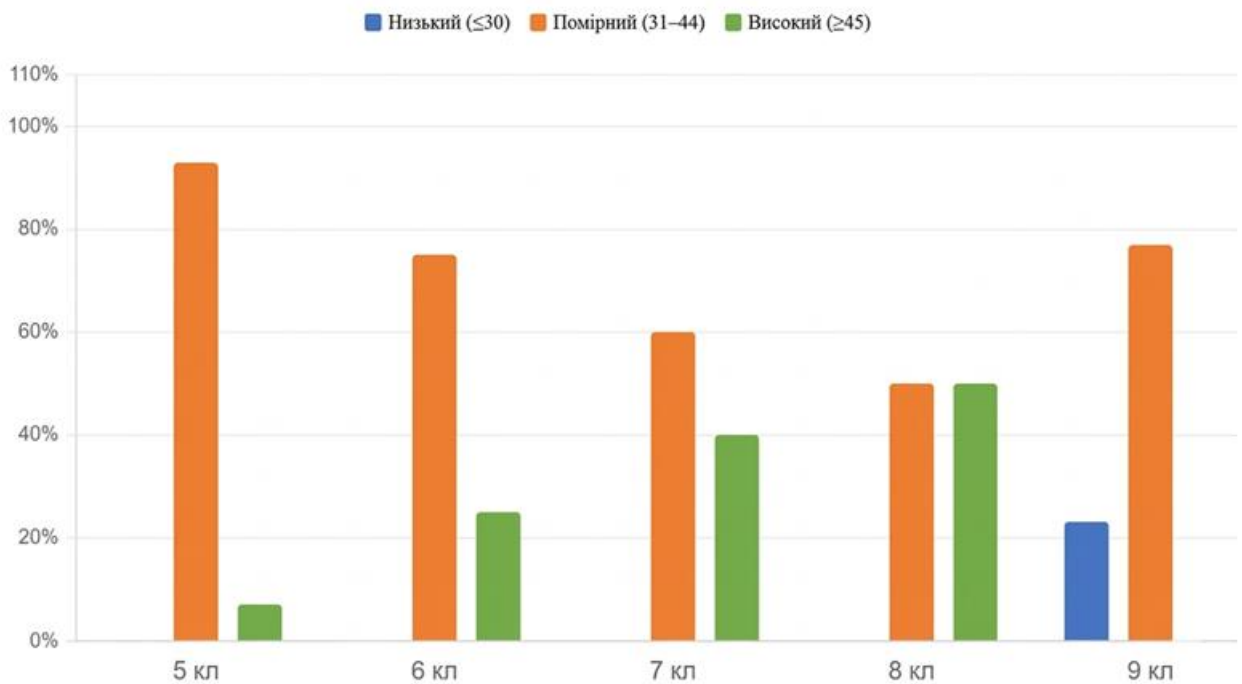


Рис. 2.15. Особистісна тривожність вибірки 5–9 класів (методика Спілберґера–Ханіна)

Отримані результати дають нам додаткові підтвердження про доцільність реалізації корекційно-профілактичної програми для зниження тривожності, розвитку навичок саморегуляції та формуванню позитивного психологічного клімату в освітньому середовищі.

Визначивши, що в попередніх дослідженнях в загальній вибірці присутні показники тривожності, ми застосували ще методику «САН» (див. дод. Д) з метою підтвердження та доповнення результатів методики Філіпса у молодших підлітків. Зниження показників самопочуття, активності та настрою

в досліджуваній групі є прямим індикатором підвищеного емоційного напруження та може свідчити про наявність тривожних переживань.

Дослідження проводилося в груповій формі по окремих паралелях у класних кімнатах освітнього середовища. Респондентам пропонувалося оцінити своє поточне самопочуття, активність та настрої, позначивши відповідне значення на семибальній шкалі між парами протилежних характеристик. Час заповнення – 5-7 хвилин.

Протокол результатів у вибраній категорії слідує:

5 клас:

$$С (6+5+7+4+6+5+6+7+5+6+4+6+5+7) / 14 = 5,6$$

$$А (5+4+6+4+5+3+5+6+4+5+3+5+4+6) / 14 = 4,6$$

$$Н (6+5+7+5+6+4+6+7+5+6+4+6+5+7) / 14 = 5,6$$

Середні показники учнів 5 класу становлять: самопочуття - 5,6 бала, активність - 4,6 бала, настрої - 5,6 бала. Показники самопочуття та настрою знаходяться на рівні 5,6 бала. Це говорить про сприятливий психоемоційний стан. Водночас показник активності 4,6 бала є нижчим і знаходиться в межах задовільного рівня. Це може свідчити про помірне емоційне напруження, що узгоджується з результатами методики Філіпса, за якою у 5 класі виявлено переважно помірний рівень шкільної тривожності (50%). Окремі респонденти мають показники С та А нижче 4 балів, що може свідчити про знижений психоемоційний тонус і потребує психологічної уваги.

6 клас:

$$С (5+4+6+5+4+6+5+4) / 8 = 4,9$$

$$А (4+3+5+4+3+5+4+3) / 8 = 3,9$$

$$Н (5+4+6+5+4+5+4+4) / 8 = 4,6$$

Середні показники досліджуваних 6 класу становлять: самопочуття - 4,9 бала, активність - 3,9 бала, настрої - 4,6 бала. У цієї категорії вихованців спостерігається помітне зниження всіх трьох показників. Особливо критичним є показник активності - 3,9 бала, що знаходиться нижче межі норми (4,0). Це свідчить про знижений психофізіологічний тонус, підвищену втомлюваність

та емоційне виснаження. Зниження показників «САН» також підтверджує результати методики Філіпса, за якою у даної паралелі виявлено вищий відсоток з підвищеним рівнем тривожності (25%) порівняно з 5 класом (21,4%). Три учасники (Х2, Д2, Д5) демонструють стабільно низькі значення за всіма трьома шкалами (С=4, А=3, Н=4), що є сигналом для індивідуальної психологічної роботи.

Порівняння середніх показників вибраної паралелі (рис. 2.16.) засвідчує погіршення психоемоційного стану молодших підлітків від 5 до 6 класу: самопочуття знижується з 5,6 до 4,9 бала, активність - з 4,6 до 3,9 бала, настрої - з 5,6 до 4,6 бала. Загальні показники по вибірці становлять: С=5,4, А=4,4, Н=5,3, що загалом відповідає задовільному рівню, однак вказує на наявність у частини учнів ознак емоційної нестабільності.

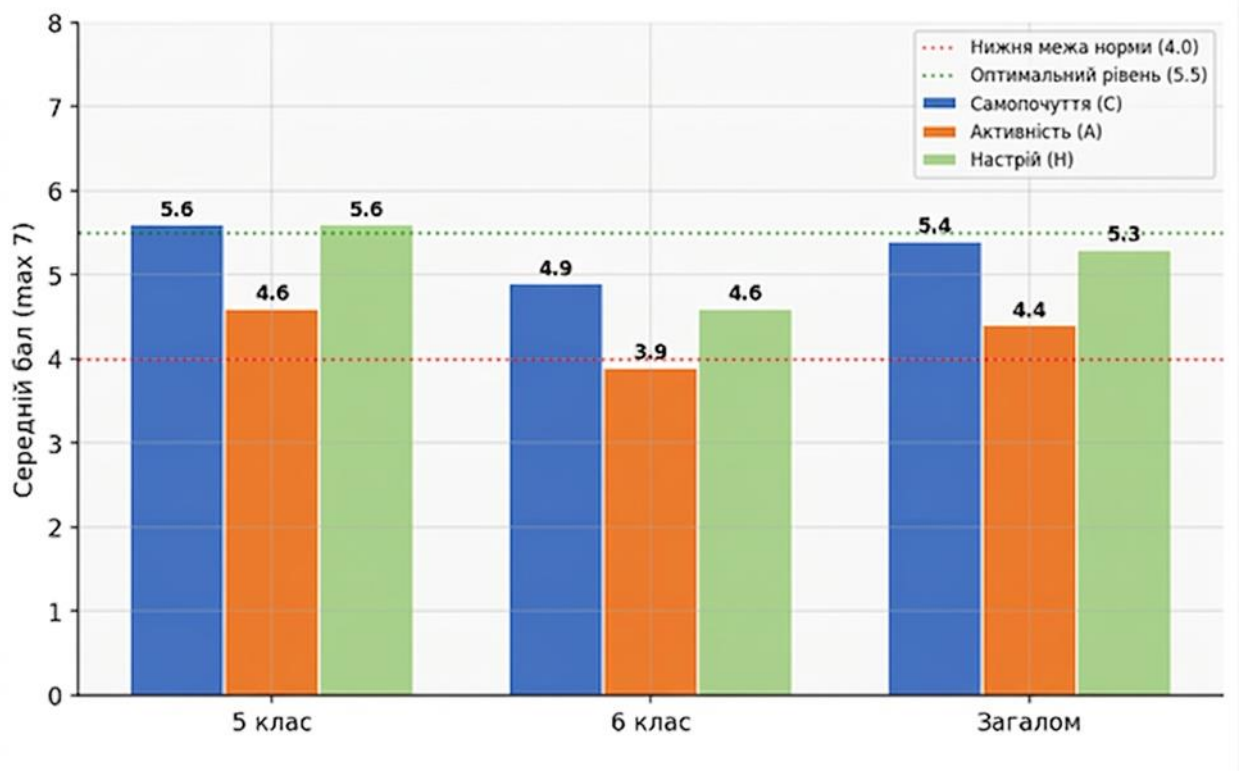


Рис. 2.16. Середні показники самопочуття, активності та настрою (методика «САН»)

Найбільш чутливим індикатором виявився показник активності, який найпомітніше знижується у 6 класі. Зниження активності при тривожних

переживаннях є закономірним: тривога поглинає психічні ресурси, знижує здатність до вольових зусиль та концентрації уваги. Таким чином, результати методики «САН» підтверджують висновки методик Філіпса та Спілбергерга: у частини молодших підлітків спостерігається знижений психоемоційний тонус, що є проявом підвищеної тривожності та потребує психологічного супроводу.

Для учнів 7-9 класів було застосовано кольоровий тест Люшера (див. дод. Е) як додатковий метод підтвердження результатів методики Філіпса та Спілбергерга-Ханіна.

Дослідження проводилося індивідуально з кожним здобувачем освіти у спокійній обстановці. Опитуваним пропонувалося двічі розкласти 8 кольорових карток у порядку від найбільш до найменш привабливого кольору, орієнтуючись на своє поточне відчуття, а не на смаки чи уявлення про «правильний» вибір. Між двома серіями робилася коротка пауза.

Аналіз першої позиції кольорового вибору виявив наступні тенденції (рис 2.17). Синій колір (потреба в спокої та емоційній підтримці) обрали 32,1% досліджуваних - найбільша частка серед усіх кольорів. Це є характерним для осіб, які відчувають внутрішнє напруження і потребують психологічного комфорту та підтримки. У контексті виявленої тривожності це свідчить про прагнення підлітків до стабільності та захищеності.

Зелений колір (прагнення до самоконтролю, внутрішня напруга) обрали 21,4% респондентів. За методикою Люшера зелений на першій позиції часто пов'язаний із підвищеним самоконтролем і прагненням до самоствердження, що може свідчити про намагання підлітків «тримати себе в руках» в умовах тривожних переживань.

Червоний (збудження, активність) та жовтий (тривожне очікування, пошук виходу) кольори обрали відповідно 17,9% та 14,3% вихованців. Вибір жовтого кольору на першій позиції в методиці Люшера трактується як ознака тривожного очікування і прагнення до змін, що узгоджується з виявленою за іншими методиками тривожністю.

Сірий та фіолетовий кольори (втома, емоційна нестабільність) на першій позиції обрали 7,1%, переважно з 8-9 класів, що може свідчити про емоційне виснаження та нестабільність у цих вікових групах.

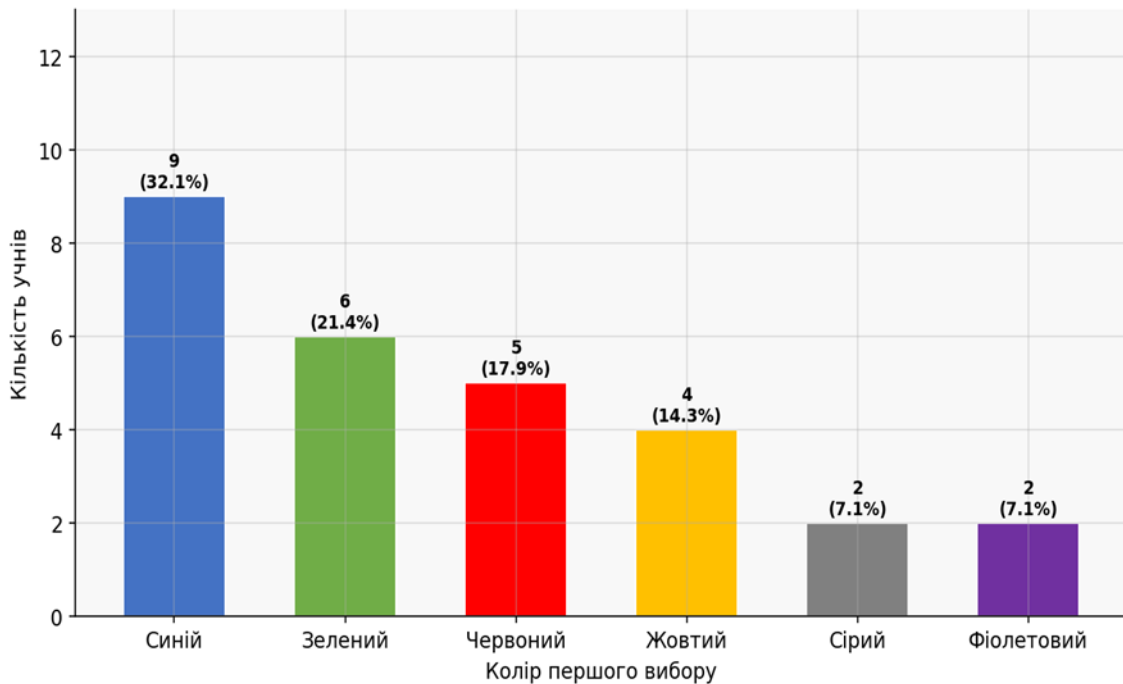


Рис. 2.17. Розподіл першого кольорового вибору (методика Люшера)

Унікаючі кольори (останні позиції) не менш інформативні, ніж переважаючі. Чорний колір на 7-8 позиції виявлено у 42,9%, сірий - у 28,6%, коричневий - у 17,9% здобувачів освіти. Розміщення чорного та сірого в кінці ряду зазвичай є позитивним показником - свідчить про відсутність виражених депресивних тенденцій та протестної поведінки.

Однак у 10,7% опитаних синій колір виявився на 7-8 позиції, що є тривожним сигналом: відсутність потреби у спокої та підтримці може свідчити про хронічний стрес або відчуженість. Ці учасники дослідження потребують індивідуальної психологічної уваги.

Проаналізувавши рівень напруги в розбіжностях між серіями, маємо наступні результати (рис. 2.18). Розбіжність між першою та другою серіями вибору є індикатором рівня ситуативної емоційної напруги. Низька напруга (розбіжність 0-1) виявлена у 28,6%, що свідчить про стабільний емоційний стан. Помірна напруга (розбіжність 2-3) - у 46,4%, що є нормативним

показником для підліткового віку. Висока напруга (розбіжність 4 і більше позицій) виявлена у 25,0% респондентів, що є тривожним показником.

Найвищий рівень напруги зафіксовано у 8 класі - 40% опитаних демонструють значну розбіжність між серіями, що узгоджується з найвищими показниками тривожності цього класу за методиками Філіпса та Спілбергера-Ханіна. Це підтверджує, що 8 клас є найбільш психологічно вразливою групою у досліджуваній вибірці.



Рис. 2.18. Рівень емоційної напруги учнів 7–9 класів (методика Люшера)

Результати методики Люшера органічно доповнюють і підтверджують дані, отримані за методиками Філіпса та Спілбергера-Ханіна. Домінування синього кольору на перших позиціях у 32,1% досліджуваних підтверджує наявність внутрішнього напруження та потреби в психологічній підтримці - саме ті тенденції, що виявлені за показниками особистісної тривожності (ОТ) методики Спілбергера-Ханіна. 25,0% вихованців з високим рівнем емоційної напруги за Люшером уподібнюються з 10% учнів з високою ситуативною тривожністю та 20% з високою особистісною тривожністю за методикою Спілбергера-Ханіна. Розбіжність у відсотках пояснюється різною природою вимірювання: Люшер виявляє глибші несвідомі тенденції, тоді як Спілбергер

- усвідомлені переживання. Переважання синього і зеленого кольорів у 53,5% опитаних у першій серії при тому, що у 8 класі 40% мають високу напругу між серіями, свідчить про характерний для тривожних підлітків механізм: зовнішній самоконтроль при внутрішньому напруженні.

Таким чином, результати методики Люшера підтверджують висновки попередніх методик: у значної частини досліджуваних 7-9 класів, особливо 8 класу, спостерігається підвищений рівень емоційної напруги і тривожності, що вимагає системної психологічної профілактичної роботи.

2.3 Узагальнення результатів емпіричного дослідження

Для вивчення рівня підліткової тривожності було проведене емпіричне дослідження, яке охопило 50 респондентів 5-9 класів Савинецької гімназії. В межах дослідження нами було використано комплекс психодіагностичних методик: методику шкільної тривожності Б. Філіпса (для 7-9 класів), її адаптований варіант для вихованців 5-6 класів, шкалу ситуативної і особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна (для всієї вибірки), а також методику «САН» (5-6 класи) і кольоровий тест Люшера (7-9 класи) як додаткові діагностичні інструменти і отримано важливу взаємодоповнюючу інформацію про особливості емоційного стану підлітків.

За результатами методики Філіпса загальна шкільна тривожність у старших підлітків знаходиться переважно на помірному рівні: у 7 класі - 100%, у 8 класі - 80%, у 9 класі - 30,8%. Однак у 8 класі спостерігається у 20% опитуваних високий рівень, а у 9 класі у 69,2% взагалі низький рівень тривожності (високий рівень не зафіксовано взагалі). Це дає нам підстави вважати, що категорія восьмикласників є найбільш вразливою (максимальний індивідуальний показник 51,7%), тоді як у 9 класі простежується позитивна стабілізація емоційного стану. Серед основних проявів тривожності були виявлені страх не виправдати очікування дорослих та загальна шкільна

напруга. А от по шкалах «стосунки з викладачами і страх самовираження» показники поступово покращувалися з віком.

За результатами адаптованої методики Філіпса у 5-6 класах нами встановлено, що у половини респондентів (50%) помірний рівень тривожності, у 22,7% - низький і 22,7% - високий. Це загалом відповідає віковим особливостям даної категорії. Найбільш вираженими виявилися страх самовираження та тривожність у ситуаціях перевірки знань (по 27,3% із підвищеним рівнем), що цілком закономірно для молодших підлітків. Гендерний аналіз підтвердив загальні показники: дівчата демонструють дещо вищий рівень тривожності (23,1% високий рівень), ніж хлопці (22,2%). Також у 6 класі рівень тривожності виявився вищим (25,0%), ніж у 5 класі (21,4%), що пояснюється ускладненням навчального матеріалу і активнішими підлітковими змінами.

За результатами методики Спілберга-Ханіна у більшості респондентів серед усієї вибірки виявлено помірний рівень особистісної і ситуативної тривожності: за шкалою СТ - 66,0% респондентів, за шкалою ОТ - 74,0%. Середній показник СТ по вибірці склав 36,1 бала, ОТ - 39,1 бала. До того ж особистісна тривожність у всіх класах вища за ситуативну. Це говорить про те, що для частини підлітків тривожність є не лише реакцією на окремі шкільні події, а вже стає досить стійкою рисою особистості. Особливо чітко простежується вікова динаміка: з 5-го до 8-го класу показники тривожності зростають (пік у 8 класі: СТ - 41,9, ОТ - 44,1 бала), після чого у 9 класі суттєво знижуються (СТ - 30,3, ОТ - 34,7 бала).

Додаткове застосування методики «САН» для молодших підлітків допомогло краще зрозуміти їхній поточний емоційний стан і підтвердило отримані дані за методикою Філіпса. Від 5 до 6 паралелі спостерігаємо помітне зниження показників: самопочуття з 5,6 до 4,9 бала, активність з 4,6 до 3,9 бала, настроїв з 5,6 до 4,6 бала. Особливу увагу привертає показник активності у 6 класі (3,9 бала), який виявився нижчим за нормативну межу (4,0 бали), що свідчить про підвищену втомлюваність та емоційне виснаження у цій групі.

Таким чином, результати методики «САН» ще раз підтверджують, що 6 клас є більш емоційно навантаженим порівняно з 5 класом.

Результати кольорового тесту Люшера у старших підлітків органічно доповнили картину, виявивши ті внутрішні переживання, які не завжди проявляються у відповідях під час опитування. Те, що синій колір обрали 32,1% досліджуваних, свідчить про внутрішнє напруження та потребу в психологічній підтримці. У 25,0% вихованців виявлено високий рівень емоційної напруги, що узгоджується з 20% підлітків, які мають високу особистісну тривожність за методикою Спілбергера–Ханіна. Найвищий рівень напруги зафіксовано у 8 класі (40% опитаних), що підтверджує: саме ця вікова група є найбільш вразливою.

Порівнявши результати всіх методик, ми виявили кілька важливих спільних закономірностей. Найбільш вразливою групою є підлітки 8 класу, саме вони показали найвищі результати тривожності за всіма методиками: 51,7% за Філіпсом, $ST=41,9$, $OT=44,1$ бала за Спілбергом-Ханіним, 40% з високою напругою за Люшером. Це можна пояснити віковими особливостями: інтенсивним гормональним розвитком, нестійкою самооцінкою, підвищеними вимогами навчального середовища. Натомість у 9 класі за всіма методиками простежується стійка позитивна динаміка, що свідчить про кращу адаптацію до шкільного середовища та більш сформовані навички саморегуляції. У всіх класах помітно, що дівчата демонструють дещо вищий рівень тривожності, ніж хлопці. Цю тенденцію ми виявили за всіма методиками і зафіксували підтвердження у дослідженнях українських науковців. Крім того, переважання особистісної тривожності над ситуативною (за Спілбергом) і домінування страху самовираження і страху перевірки знань (за Філіпсом) дає нам розуміння того, що тривожність носить стійкий характер і потребує постійної системної психологічної роботи. Водночас у більшості респондентів (66 - 74% за різними методиками) виявлено помірний рівень тривожності, він не виходить за межі вікової норми і не створює перешкод у навчальній діяльності.

Проаналізувавши дослідження українських науковців, нам вдалося порівняти і наші показники. За висновками А. Федосюк та Л. Подкоритової, які у 2024 році провели емпіричне дослідження тривожності підлітків 7-8 класів в умовах воєнного стану [35], середній рівень ситуативної тривожності виявлено у 39% підлітків, особистісної - у 38%; високий рівень ситуативної тривожності зафіксовано у 30% досліджуваних, особистісної - у 24%. Порівнюючи ці дані з нашими показниками, ми виявили, що отримані нами результати узгоджуються з їхніми висновками: помірний рівень СТ становить 66%, а ОТ - 74%. Разом з тим наші показники (рівень СТ - лише 10%, ОТ - 20%) констатують про дещо нижчий рівень тривожності. Водночас спільним є те, що ОТ перевищує СТ в обох вибірках, а це говорить про стійких характер тривожних переживань, не пов'язаних лише з конкретними навчальними ситуаціями. Дослідники також встановили, що 57% підлітків зазначили підвищення тривоги з початком повномасштабного вторгнення, а 47% - виражений страх від звуків сирен.

Отже, отримані результати комплексного емпіричного дослідження дають нам змогу говорити про загалом сприятливий, але частково нерівномірний психоемоційний стан підлітків Савинецької гімназії. Найбільшої уваги потребують вихованці 7-8 класів, у яких виявлені вищі показники тривожності. Тому, на нашу думку, доцільним і необхідним є розробка і впровадження корекційно-профілактичної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності, розвиток навичок емоційної саморегуляції та формування психологічно безпечного освітнього середовища.

Висновки до розділу 2

У другому розділі було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей тривожності підлітків 5-9 класів Савинецької гімназії Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської

області. Дослідження проводилося поетапно: підготовчий, діагностичний та аналітичний етапи, і охопило 50 учасників.

Для комплексного вивчення тривожності серед підлітків було застосовано чотири взаємодоповнюючі методики: методику шкільної тривожності Б. Філіпса для учнів 7-9 класів, її адаптований варіант для учнів 5-6 класів, шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера-Ю. Ханіна для всієї вибірки, а також методику «САН» (5-6 класи) і кольоровий тест Люшера (7-9 класи).

За результатами всіх методик виявлено, що у більшості підлітків переважає помірний рівень тривожності (від 50% до 85,7% залежно від класу і методики), який загалом відповідає віковим нормам і не створює особливих труднощів у навчальній діяльності. Також ми змогли простежити чітку вікову динаміку: рівень тривожності поступово зростає від 5-го до 8-го класу і суттєво знижується у 9-му класі, а учні 8 класу виявилися найбільш вразливою групою: за всіма методиками саме у них зафіксовані найвищі індивідуальні та середні показники тривожності. Також встановлено, що особистісна тривожність (ОТ=39,1 бала) стабільно перевищує ситуативну (СТ=36,1 бала) в усіх вікових групах. Порівняння результатів нашого дослідження з даними А. Федосюк та Л. Подкоритової підтвердило загальну закономірність: в обох вибірках особистісна тривожність перевищує ситуативну. Це можна пояснити і віковими особливостями, і тим, що для значної частини респондентів тривожність є не лише реакцією на окремі ситуації, а вже має ознаки стійкої індивідуальної особливості, що потребує не одноразових заходів, а системної психологічної підтримки.

Серед окремих проявів тривожності за методикою Філіпса у молодших підлітків стали страх самовираження та страх ситуації перевірки знань (по 27,3%), а у старших підлітків найбільш вираженим виявився страх не відповідати очікуванням дорослих, особливо у 8 класі (80%). Водночас тривожність у стосунках із учителями залишається низькою в усіх класах, що

свідчить про загалом сприятливий психологічний клімат у взаємодії між підлітками і вчителями.

Результати методики «САН» підтвердили підвищене емоційне навантаження у молодших підлітків: показник активності у 6 класі (3,9 бала) нижчий за нормативну межу. Результати тесту Люшера виявили глибинні тенденції: 25,0% старших підлітків мають високий рівень емоційної напруги, а 8 клас є найбільш напруженою групою (40%).

Гендерний аналіз підтвердив, що дівчата в усіх вікових групах демонструють дещо вищий рівень тривожності, ніж хлопці: така тенденція узгоджується із загальноукраїнськими та міжнародними дослідженнями (HBSC, Сабат, Янків). Порівняльний аналіз з даними А. Федосюк та Л. Подкоритової підтвердив спільну закономірність: в обох вибірках особистісна тривожність перевищує ситуативну, проте наші показники дещо нижчі, що може пояснюватися особливостями сільського освітнього середовища.

Теоретичні положення першого розділу підтвердили отримані результати про те, що підлітковий вік є періодом підвищеної емоційної чутливості та вразливості. Водночас зниження рівня тривожності у 9 класі свідчить про те, що підлітки мають достатній потенціал до емоційної стабілізації та розвитку навичок саморегуляції за умови своєчасної та систематичної підтримки з боку психолога, педагогів і родини. Таким чином, результати емпіричного дослідження підтверджують необхідність розробки та впровадження корекційно-профілактичної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності, розвиток емоційної стійкості та створення психологічно безпечного освітнього середовища, насамперед для підлітків 7-8 класів.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПРОФІЛАКТИКИ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ТА ЇЇ ВПРОВАДЖЕННЯ В ОСВІТНЬОМУ СЕРЕДОВИЩІ

3.1. Мета, завдання та принципи профілактичної програми

Профілактика тривожності в освітньому середовищі - це не лише робота зі страхами чи хвилюванням, які виявили, а це насамперед створення умов, що допомагають підліткам краще розуміти власні емоції, керувати ними та спокійніше реагувати на навчальні труднощі. Важливим завданням такої роботи є розвиток умінь саморегуляції, формування впевненості у власних силах, зниження страху помилки й негативного оцінювання. Тому розробка профілактичної програми стала логічним продовженням проведеного нами дослідження. Результати діагностики дали можливість визначити найбільш вразливі аспекти емоційного стану підлітків і підібрати практичні вправи, техніки та форми роботи, поєднати індивідуальну та групову роботу, застосовувати інтерактивні методи навчання, а також співпрацювати з педагогами та батьками. Все це разом забезпечує системність та комплексність профілактичної роботи. Загалом профілактична програма спрямована не лише на зниження рівня тривожності, а й на зміцнення психологічних ресурсів особистості, що сприяє кращій адаптації до умов навчання та більш комфортному перебуванню в освітньому просторі.

На основі результатів емпіричного дослідження, викладених у другому розділі, було виявлено, що у значної частини підлітків Савинецької гімназії спостерігаються підвищені показники тривожності, які мають тенденцію до трансформації і потребують систематичної психологічної роботи. Найбільш вразливими виявилися молодші підлітки 5-6 класів, у яких виявлено підвищений страх самовираження (27,3%) та знижену активність за методикою «САН» (6 клас - 3,9 бала, нижче норми). А також здобувачі освіти

7-8 класів, у яких виявлено максимальний показник тривожності 51,7% за Філіпсом і СТ=41,9, ОТ=44,1 за Спілбергером–Ханіним. Саме ці дані стали підґрунтям для розробки профілактично-корекційної програми психологічної роботи з тривожністю підлітків (Додаток Ж).

Мета психолого-корекційної програми «Кроки до спокою» - зниження рівня тривожності у підлітків 5-9 класів, розвиток навичок емоційної саморегуляції, формування впевненості у власних можливостях та створення психологічно-безпечного освітнього середовища.

Відповідно до мети визначено такі завдання програми: ознайомити підлітків із природою тривожності та її проявами; сформувати навички виявлення та корекції негативних автоматичних думок; розвинути вміння розпізнавати, приймати та конструктивно виражати власні емоції; навчити технік тілесної і дихальної релаксації для швидкого зниження емоційного напруження; навчити подолати страх самовираження та підвищити впевненість у ситуаціях публічного виступу; сформувати стійкі навички емоційної саморегуляції та стресостійкості; залучити педагогів і батьків до підтримувального психологічного середовища.

Теоретико-методологічною основою програми «Кроки до спокою» є поєднання сучасних психологічних підходів з емоційними, когнітивними, поведінковими та тілесними проявами тривожності [30]. Основою програми стала когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) А. Бека та А. Елліса у роботі з тривожними думками, переконаннями та страхом помилки, які в межах програми поступово змінювалися на більш реалістичні й підтримувальні судження [42]. Концепція емоційної регуляції та стресостійкості Д. Гоулмана у програмі реалізувалася через вправи на усвідомлення емоцій, розвиток самоконтролю, формування навичок конструктивного реагування на труднощі та зміцнення внутрішніх ресурсів особистості [7]. Тілесно-орієнтований підхід у роботі зі стресом П. Левіна допоміг підібрати до програми дихальні вправи, техніки заземлення, м'язове розслаблення та вправи на зняття тілесного напруження з метою допомоги підліткам краще відчувати сигнали власного

тіла та своєчасно знижувати рівень стресу [49]. Важливими складниками програми стали елементи арт-терапії М. Наумбург, які дали можливість підліткам безпечно виражати ті переживання, які складно описати словами [5; 32]. Не менш важливу роль відіграв груповий психологічний тренінг за К. Роджерсом, який забезпечував безпечний простір для довірливого спілкування, самовираження та взаємної підтримки [10]. Наукове обґрунтування програми спирається також на роботи українських науковців. Ідеї Т. Яценко стали основою тренінгових занять, використання малюнків, рольових вправ і рефлексивного обговорення в безпечному груповому просторі [40]. Підходи З. Кісарчук та Я. Омельченко були використані під час добору вправ на зниження внутрішньої напруги, розвиток емоційної усвідомленості, подолання страху оцінювання та формування відчуття психологічної захищеності [10]. Практичні ідеї профілактики тривожності в освітньому середовищі, представлені у сучасних українських дослідженнях А. Романишин, дали змогу посилити програму рекомендаціями щодо взаємодії психолога з педагогічними працівниками та батьками [26], створення підтримувального освітнього простору й розвитку стресостійкості підлітків.

Програма реалізується з урахуванням кількох важливих принципів, які забезпечують її ефективність і психологічну безпечність для підлітків. Принцип добровільності та конфіденційності передбачає участь підлітків лише за їх бажанням, а вся інформація, отримана під час роботи, залишається в межах групи. Принцип безпечності та прийняття передбачає створення такої атмосфери, у якій кожен може вільно висловлювати свої думки, емоції та хвилювання без страху осуду. Принцип індивідуалізації враховує вікові, гендерні та індивідуально-психологічні особливості кожного учасника. Принцип системності та послідовності визначає поступовість і логічну послідовність занять від усвідомлення до практики і закріплення навичок. Принцип активності та суб'єктності передбачає залучення підлітків до активної участі, де вони не просто слухають психолога, а самі виконують вправи, аналізують свої стани, діляться досвідом і вчаться знаходити власні

способи подолання хвилювання. Принцип позитивного підкріплення орієнтує роботу не на труднощі, а на сильні сторони, успіх і внутрішні ресурси підлітків.

Цільова група програми - підлітки 7-8 класів, а також окремі здобувачі освіти 5-6 класів з урахуванням підвищених показників тривожності. Загальна кількість учасників – 11 осіб у групі.

Тривалість програми - 10 групових занять по 45 хвилин кожне, частота проведення - 1 раз на тиждень. Загальна тривалість програми - 10 тижнів. Форма роботи - групова (з елементами індивідуального консультування для учасників з найвищими показниками тривожності).

Структурно програма складається з п'яти тематичних блоків, які охоплюють усі ключові компоненти роботи з тривожністю від початкової діагностики до закріплення навичок саморегуляції та завершальної рефлексії (таблиця 3.1).

Таблиця 3.1

Структура профілактично-корекційної програми «Кроки до спокою»

№	Блок	Зміст занять	Методи роботи	К-сть занять
1	Діагностично-мотиваційний	Знайомство; психоедукація; усвідомлення своєї тривоги; мотивація до роботи	Бесіда, анкетування, психоедукація	2
2	Релаксаційно-тілесний	Діафрагмальне дихання «4-7-8»; прогресивна м'язова релаксація; тілесне усвідомлення; вправа «Заземлення 5-4-3-2-1»	Тілесно-орієнтовані техніки, релаксація	2

3	Когнітивно-поведінковий	Виявлення тривожних думок; робота з автоматичними негативними переконаннями; техніка «Стоп-думка»; переформулювання катастрофізації; карта ресурсів; впевненість	КПТ-техніки, рольові ігри	2
4	Емоційно-регуляційний та соціальний	Розпізнавання та називання емоцій; «Щоденник тривоги»; техніки емоційної регуляції; арт-терапевтичні вправи; тренінг впевненої поведінки; подолання страху самовираження; рольові ситуації публічного виступу; «Кола підтримки»	Арт-терапія; ведення щоденника; соціально-психологічний тренінг	2
5	Завершально-рефлексивний	Підсумкова рефлексія; «Лист собі»; оцінка змін; повторна діагностика; рекомендації для самостійної роботи	Рефлексія, підсумкова діагностика	2

Кожен блок програми побудований за єдиною структурою: початок заняття (2-3 хв.), основна частина (35-38 хв.), рефлексія та зворотний зв'язок (5-7 хв.). Наявність сталого початку і завершення є важливим елементом для тривожних підлітків, оскільки передбачуваність структури знижує тривогу очікування.

3.2. Реалізація програми та аналіз після її впровадження у роботі з підлітками

Розроблена профілактично-корекційна програма «Кроки до спокою» була впроваджена та апробована в умовах Савинецької гімназії. Зазначимо, що емпіричне дослідження, результати якого покладено в основу розробки програми, було проведене під час психолого-педагогічної практики у листопаді-грудні у згаданому навчальному закладі. У межах дослідження реалізовано повний цикл програми (таблиця 3.2), що включав проведення первинної діагностики (результати якої детально представлено у другому розділі), психоедукаційну роботу з підлітками 7-8 класів, системне проведення всіх занять відповідно до розробленої структури, а також організацію роз'яснювальної роботи з педагогами та батьками. Такий підхід забезпечив цілісність впливу та створив умови для комплексного аналізу ефективності програми.

Таблиця 3.2

**Тематичний план занять профілактично-корекційної програми
«Кроки до спокою»
(програма зниження тривожності та розвитку ресурсності
підлітків)**

№	Тема заняття	Мета заняття	Методи і техніки	Очікуваний результат	Тривалість
1	Знайомство. Що таке тривожність?	Встановлення контакту, психоедукація про природу тривожності	Вправа «Знайомство через клубок; правила групи; психоедукація; вправа «Асоціації з тривогою»;	Підлітки розуміють природу тривожності як нормального явища; сформовано безпечне	45 хв

			техніки «Шкала тривоги», «Подарунок групі»	середовище групи	
2	Моя тривога: як вона проявляється?	Усвідомлення індивідуальних проявів; мотивація до роботи	Вправа «Градусник»; вправа- малюнок «Тривога у моєму тілі»; обговорення; анкета «Моя тривога»; техніка «Сканування тіла»	Виявлено індивідуальні тілесні сигнали тривоги; зростання усвідомленості власних переживань	45 хв
3	Дихання як ресурс. Техніки заспокоєння	Опанування діафрагмального дихання для швидкого зниження напруження	Техніка «4-7- 8»; діафрагмальне дихання; квадратне дихання; прогресивна м'язова релаксація; вправа «Валіза технік»	Зниження фізіологічного напруження; засвоєння 2-3 технік релаксації для самостійного застосування	45 хв
4	Заземлення. Вправа «5-4- 3-2-1»	Формування навички усвідомленості «тут і зараз»	Обговорення: виліт і заземлення; техніки «Сканування тіла», «5-4-3-2- 1»,	Уміння швидко повертатись у «тут і зараз» при гострій тривозі; покращення	45 хв

			майндфулнес-експеримент «Родзинка»; рефлексія	контролю над емоціями	
5	Мої думки: друзі чи вороги?	Виявлення автоматичних негативних думок; корекція катастрофізації	Обговорення «Радіо в голові»; вправа «А що далі?»; «Щоденник думок» (КПТ); техніка «Стоп!»; рефреймінг (гра «Зате...»)	Уміння розпізнавати автоматичні думки; початок формування критичного мислення щодо власних страхів	45 хв
6	Я впораюсь! Ресурси і сильні сторони	Формування впевненості; виявлення особистісних ресурсів	«Карта ресурсів»; позитивне підкріплення; вправа «Коло підтримки»	Складання індивідуальної карти ресурсів; позитивна самооцінка	45 хв
7	Емоції та їх мова. Малюю свою тривогу	Розпізнавання та прийняття емоцій; арт-терапевтична робота	«Колесо емоцій»; малюнок «Моя тривога — вихід»; арт-терапія	Здатність називати емоції; прийняття власних переживань; творче вираження тривоги через рисунок	45 хв
8	Я виступаю. Тренінг впевненої поведінки	Подолання страху самовираження;	Рольова гра; виступ у парах → мала група;	Зниження страху публічного виступу; досвід	45 хв

		розвиток асертивності	зворотний зв'язок	виступу в безпечному середовищі	
9	Кола підтримки. Хто поряд зі мною?	Усвідомлення ресурсів соціальної підтримки	«Карта підтримки»; групова дискусія; лист «Я можу допомогти»	Усвідомлена мережа соціальної підтримки; зміцнення почуття захищеності	45 хв
10	Що змінилось? Лист собі майбутньому	Рефлексія змін; повторна діагностика; закріплення результатів	Анкета (повторна діагностика); «Лист собі»; ритуал завершення групи	Оцінка ефективності програми; закріплені навички саморегуляції; план подальшої роботи	45 хв

На першому занятті «Знайомство. Що таке тривожність?» (див. дод. Ж) здійснювалося знайомство учасників, встановлювалися групові правила створювалася безпечна та довірлива атмосфера в групі, формувалося почуття згуртованості та первинне усвідомлення підлітками сутності власних емоційних переживань. У вступній частині через вправу «Знайомство через клубок» учасники встановлювали контакт, символічно вибудовуючи мережу взаємопідтримки, після чого спільно прийняли правила роботи, які забезпечать психологічний комфорт. Основний зміст заняття становить психоедукаційний блок, у межах якого учасники знайомляться з поняттям тривожності як природної сигнальної реакції організму та вчать відрізняти її від страху як відповіді на реальну загрозу. Підліткам пояснювалося, що тривога є нормальним захисним механізмом психіки, але надмірна тривожність заважає навчальній діяльності та міжособистісному спілкуванню.

Через вправу «Асоціації з тривогою» підлітки показали, озвучили власні переживання. Така техніка сприяє усвідомленню та зниженню напруги. Практичний компонент представлений технікою «Шкала тривоги» допоміг учасникам оцінити інтенсивність власного хвилювання в шкільних ситуаціях. Завершилося заняття рефлексією щодо нових усвідомлень про свою тривогу та ритуалом «Подарунок групі». Ці техніки підсилюють позитивний емоційний фон, відчуття підтримки й налаштовують учасників на спокійніший навчальний тиждень.

На другому занятті «Моя тривога: як вона проявляється?» (див. дод. Ж) поглибили усвідомлення підлітків власних тривожних переживань через їх конкретизацію у тілесних, емоційних і поведінкових проявах. На початку заняття за допомогою вправи «Градусник» учасники оцінили свій актуальний психоемоційний стан від 0 до 10. Така вправа формує навички швидкого самомоніторингу. Основна частина була побудована навколо роботи з образом тривоги: через вправу-малюнок «Тривога у моєму тілі» учні позначили на контурі людського тіла ділянки, де найчастіше вони відчують напругу, усвідомлюючи таким чином тілесні сигнали стресу та індивідуальні особливості його прояву. Додатково заповнювали анкети-чеклисти «Моя тривога», що сприяло розпізнаванню типових фізіологічних і поведінкових реакцій на хвилювання у шкільних ситуаціях. Практичний блок був представлений технікою «Сканування тіла», під час якої підлітки під керівництвом психолога послідовно подумки зосереджувалися на різних частинах тіла та навчалися їх розслабляти, зміцнюючи таким чином навички саморегуляції й підвищуючи фізіологічну стійкість до стресу. Завершилося заняття вправою «Скидання напруги», коли через короткочасне напруження й різке розслаблення м'язів можна відчутти контраст між станами напруги та спокою. Така техніка допомогла закріпити розуміння того, що тілесні сигнали тривоги можна вчасно помітити й послабити.

На третьому занятті «Дихання як ресурс. Техніки заспокоєння» (див. дод. Ж) відбувалося формування в підлітків практичних навичок

саморегуляції через усвідомлене використання дихальних і релаксаційних технік. У вступній частині учасники оцінили власний рівень напруження та актуалізували зв'язок між емоційним станом і особливостями дихання в стресових шкільних ситуаціях, що підвело їх до розуміння ролі дихання як природного механізму впливу на парасимпатичну нервову систему. Основна частина заняття мала виразно практичний характер і включала опанування діафрагмального дихання як базової техніки фізіологічного заспокоєння, вправу «Квадратне дихання», яка сприяла розвитку здатності до фокусування й стабілізації емоційного стану, а також антистресову техніку «4–7–8», спрямовану на швидке зниження рівня ситуативної тривожності через подовжений видих. Для посилення ефекту тілесного розслаблення до структури заняття було включено експрес-варіант прогресивної м'язової релаксації, що допоміг учасникам навчитися розпізнавати локалізацію м'язового напруження та свідомо його знімати. У заключній частині через вправу «Валіза технік» підлітки визначили найбільш дієвий для себе спосіб самопомоги та окреслили ситуації його подальшого використання, що сприяло перенесенню сформованих навичок у повсякденне життя. Домашня практика технік була спрямована на закріплення звички дбати про власне ментальне здоров'я та підвищення стійкості до навчального стресу.

Заняття №4 «Заземлення. Як повернути контроль «тут і зараз» (див. дод. Ж) було спрямоване на ознайомлення підлітків із техніками заземлення як ефективним способом самопомоги в ситуаціях підвищеної тривоги, емоційного перенапруження та втрати концентрації. У вступній частині учасники обговорили типові для підліткового віку стани «вильоту» з реальності, коли увага надмірно фіксується на минулих конфліктах або тривожних очікуваннях майбутнього, що заважає повноцінно сприймати поточну ситуацію. Через доступні приклади було актуалізовано розуміння феноменів «скляного погляду», «автопілота» та «зависання» в стресі, після чого введено поняття заземлення як психологічного «якоря», що допомагає повернути відчуття безпеки й контролю. Основна частина заняття мала

практичний характер і включала вправу «Сканування тіла», яка сприяла поверненню уваги до тілесних відчуттів, техніку «5–4–3–2–1», що залучала зорові, тактильні, слухові, нюхові та смакові стимули для переключення фокуса з внутрішніх переживань на зовнішнє середовище, а також майндфулнес-експеримент із предметом, під час якого учасники тренували здатність до максимальної концентрації на об'єкті «тут і зараз». У рефлексивному блоці підлітки відзначили зміни власного стану після виконання вправ, окреслили ситуації можливого використання технік у навчальному та міжособистісному середовищі й усвідомили їхню цінність як непомітного, але дієвого способу саморегуляції.

На п'ятому занятті «Мої думки: друзі чи вороги?» (див. дод. Ж) формували в підлітків навички розпізнавання автоматичних негативних думок та усвідомлення механізму катастрофізації як одного з ключових когнітивних чинників тривожності. У вступній частині через метафору «радіо в голові» учасники дійшли розуміння, що думки не завжди відображають реальність, а часто є лише швидкими припущеннями, які можуть посилювати емоційну напругу. В основному блоці підлітки вчилися виявляти ланцюжки катастрофічних прогнозів, знаходити момент, коли реалістична оцінка ситуації переходить у фантазійний сценарій, а також опанували базову КПТ-модель «подія — думка — емоція» через аналіз типових підліткових ситуацій. Додатково було відпрацьовано техніку «Стоп!» як спосіб своєчасного припинення руйнівного внутрішнього діалогу та вправу на рефреймінг, що допомогла учасникам знаходити більш реалістичні й підтримувальні інтерпретації подій. У заключній частині заняття підлітки рефлексували над тим, наскільки легко вони схильні вірити негативним думкам, та усвідомили власну здатність критично оцінювати внутрішні прогнози, поступово формуючи більш гнучке й адаптивне мислення.

Заняття №6 «Я впораюсь! Ресурси і сильні сторони» (див. дод. Ж) було спрямоване на актуалізацію внутрішніх і зовнішніх ресурсів особистості підлітків, зміцнення самооцінки та формування впевненості у власній

здатності долати стресові ситуації. У вступній частині учасники ознайомилися з поняттям «ресурс» як психологічним запасом сил, підтримки й досвіду, який допомагає впоратися з тривогою. Основний блок заняття мав практичний характер: через вправу «Карта ресурсів» підлітки візуалізували власні сильні сторони, досягнення, джерела радості та соціальної підтримки; у вправі «Коло підтримки» усвідомили значення людей, до яких можна звернутися по допомогу; техніка «Позитивне підкріплення» сприяла закріпленню звички помічати щоденні успіхи, а створення індивідуальної копінг-стратегії на майбутнє допомогло інтегрувати опановані техніки саморегуляції у повсякденне життя. У завершальній частині через вправу «Коло вдячності» було посилено позитивне самосприйняття та групову підтримку, після чого проведено підсумкову рефлексію щодо особистісних змін, досягнутих упродовж шести занять. Повторне експрес-опитування дало змогу зафіксувати позитивну динаміку в емоційному стані учасників, що підтвердило ефективність реалізованої програми та зростання їхньої готовності використовувати техніки самопомоги в реальних життєвих ситуаціях.

Сьоме заняття «Емоції та їх мова. Малюю свою тривогу» (див. дод. Ж) було спрямоване на розвиток емоційної грамотності підлітків, розширення їхнього словника емоційних станів та зниження рівня внутрішнього напруження через арт-терапевтичне самовираження. У вступній частині учасники обговорили значення емоцій як важливих сигналів психіки та дійшли висновку, що навіть так звані «негативні» переживання виконують захисну й інформаційну функцію. В основному блоці заняття підлітки працювали з «Колесом емоцій» Р. Плутчика, що дало змогу глибше усвідомити відтінки тривоги, страху, очікування та споріднених переживань, а також навчитися точніше вербалізувати власний стан. Центральною частиною стала арт-терапевтична вправа «Моя тривога», у межах якої учасники символічно зображували свої тривожні переживання у вигляді образів, кольорів і форм, виносячи їх із внутрішнього простору на папір. Подальша трансформація малюнка в напрямі пошуку «виходу» або рішення

сприяла переходу від переживання безпорадності до усвідомлення власного впливу на ситуацію та розвитку активної позиції у взаємодії з тривогою. У завершальній рефлексії підлітки осмислили, як змінився їхній стан після візуалізації та трансформації образу, що посилює прийняття власних емоцій і відчуття внутрішнього контролю.

Заняття №8 «Я виступаю. Тренінг впевненої поведінки» (див. дод. Ж) було спрямоване на розвиток у підлітків навичок асертивної поведінки, самопрезентації та зниження рівня тривоги в ситуаціях публічного виступу. У вступній частині учасники ознайомилися з поняттям асертивності як умінням відкрито висловлювати власні думки й потреби з повагою до інших, а також усвідомили, що впевненість полягає не у відсутності страху, а в готовності діяти попри нього. Основна частина заняття мала практичний тренінговий характер: перед виступами підлітки виконали короткий «ритуал впевненості», який включав дихальні та заземлювальні техніки, далі відпрацювали навички мовлення у форматі рольової гри в парах, а згодом перейшли до коротких виступів у малих групах. Особлива увага приділялася не змісту повідомлення, а невербальним аспектам впевненої поведінки: зоровому контакту, голосу, поставі та жестам. Важливим елементом заняття став конструктивний зворотний зв'язок за принципом «плюс–порада–плюс», який сприяв розвитку підтримувальної атмосфери та формуванню вміння коректно оцінювати виступи інших. У завершальній рефлексії учасники проаналізували власний прогрес у подоланні страху публічності, порівняли теперішні відчуття з початком програми та закріпили установку на впевненість у власних силах.

На дев'ятому занятті «Кола підтримки. Хто поряд зі мною?» (див. дод. Ж) допомагали підлітками зрозуміти значення соціальної підтримки як важливого ресурсу подолання тривоги та стресу, а також на розвиток навичок звернення по допомогу й готовності самому бути опорою для інших. У вступній частині через метафору «важкого рюкзака» учасники дійшли розуміння, що підтримка може мати різні форми - емоційну, інформаційну чи практичну, і що вміння бачити свою «команду» є важливою життєвою

компетентністю. Основна частина заняття включала вправу «Карта підтримки», під час якої підлітки візуалізували власне соціальне оточення у вигляді кіл близькості та визначали людей, до яких можуть звернутися в різних життєвих ситуаціях. У межах групової дискусії учасники проаналізували бар'єри, що заважають просити про допомогу, та відпрацювали формулювання ефективних «Я-повідомлень», які підвищують імовірність бути почутими. Додатково вправа «Лист «Я можу допомогти» сприяла усвідомленню власної ролі як джерела підтримки для однокласників, підсилюючи відчуття згуртованості й взаємної відповідальності в групі. У завершальній рефлексії підлітки закріпили переживання приналежності та захищеності, усвідомивши, що в ситуаціях тривоги вони не залишаються наодинці зі своїми труднощами.

Заняття №10 «Що змінилось? Лист собі майбутньому» (див. дод. Ж) було завершальним етапом психопрофілактичної програми та було спрямоване на узагальнення набутих знань, закріплення навичок саморегуляції й усвідомлення особистісних змін, що відбулися в учасників упродовж усієї роботи. У вступній частині підлітки здійснили ретроспективний огляд пройденого шляху, пригадали основні техніки подолання тривоги та поділилися враженнями щодо найбільш цінних і складних для них етапів програми. Важливим компонентом заняття став діагностичний блок, у межах якого було проведено повторне застосування психодіагностичних методик, використаних на констатувальному етапі, що дало змогу об'єктивно оцінити динаміку емоційного стану та рівня тривожності учасників. Основна частина включала вправу «Лист собі майбутньому», яка сприяла розвитку саморефлексії, формуванню позитивного образу майбутнього та усвідомленню власних досягнень, а також складання індивідуальної «тривожної валізки навичок» - символічного набору найбільш ефективних технік самопомоги, які підлітки були готові використовувати в подальшому житті. У завершальному блоці було підкреслено важливість перенесення сформованих навичок у реальні стресові ситуації, що сприяло

зміцненню впевненості учасників у власній здатності самостійно підтримувати психологічну рівновагу в майбутньому.

З метою перевірки ефективності корекційно-профілактичної програми зниження тривожності у підлітків було організовано формувальний експеримент із застосуванням t-критерію Стьюдента як основного методу статистичного аналізу [22]. На підставі зведених результатів психодіагностичного обстеження (методика Філіпса, шкала Спілберга-Ханіна) усіх 50 респондентів 5-9 класів (див. дод. К) було сформовано дві групи.

До складу експериментальної групи (ЕГ) залучили 11 здобувачів освіти з найвищими показниками тривожності. Це були переважно учні 8 класу, а також окремі представники 5-6 класів, які продемонстрували підвищений або близький до підвищеного рівень тривожності (таблиця 3.3). Рівень шкільної тривожності в учасників за методикою Філіпса становив від 33,6 % до 54,8 % (середній показник - 46,6 %), ситуативна тривожність (СТ) за шкалою Спілберга-Ханіна - від 36 до 52 балів (середній показник - 42,8), особистісна тривожність (ОТ) - від 38 до 52 балів (середній показник - 43,2).

Таблиця 3.3

Склад експериментальної групи

ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА ГРУПА (ЕГ) — (найвищий рівень тривожності)								
№	Клас	Стать	Код	Філіпс (%)	Рівень	СТ	ОТ	Комп. показник
1	8	Д	Д6	51.7%	підвищений	49	46	0.848
2	8	Д	Д3	38.9%	помірний	45	52	0.750
3	8	Д	Д1	33.6%	помірний	52	49	0.740
4	5	Д	Д7	54.8%	підвищений	43	40	0.722
5	8	Д	Д4	42.3%	помірний	43	47	0.691
6	6	Д	Д3	53.7%	підвищений	41	38	0.658
7	8	Д	Д5	54.5%	підвищений	37	39	0.631
8	7	Х	Х2	41.3%	помірний	48	39	0.631
9	5	Д	Д3	52.3%	підвищений	36	40	0.610
10	6	Д	Д1	39.6%	помірний	43	43	0.608
11	5	Д	Д8	50.1%	підвищений	34	42	0.591

Контрольна група (КГ) була сформована з 11 здобувачів освіти із помірним рівнем тривожності (таблиця 3.4). Середні показники у КГ за Філіпсом - 32,1 %, за Спілбергом-Ханінім СТ - 36,0 б, ОТ - 39,2 б. КГ не брала участі в корекційних заходах.

Таблиця 3.4

Склад контрольної групи

КОНТРОЛЬНА ГРУПА (КГ) — (помірний рівень тривожності)								
№	Клас	Стать	Код	Філіпс (%)	Рівень	СТ	ОТ	Комп. показник
1	8	Д	Д2	36.1%	помірний	33	43	0.448
2	5	Д	Д1	35.6%	помірний	32	44	0.444
3	5	Х	Х1	24.5%	низький	40	43	0.415
4	5	Д	Д5	34.1%	помірний	44	32	0.410
5	5	Д	Д4	36.7%	помірний	40	32	0.388
6	9	Д	Д6	36.2%	помірний	37	35	0.387
7	6	Д	Д2	35.2%	помірний	36	36	0.379
8	8	Х	Х2	28.4%	низький	35	41	0.366
9	5	Х	Х4	29.1%	низький	33	42	0.362
10	9	Д	Д5	33.1%	помірний	29	42	0.354
11	9	Х	Х5	24.3%	низький	37	41	0.348

Учасники ЕГ приймали участь у десяти заняттях корекційно-профілактичної програми. Кожне заняття тривалістю 45 хвилин включало елементи арт-терапії, дихальних вправ і технік емоційної саморегуляції, а також індивідуальні психологічні бесіди. КГ навчалась у звичайному режимі без додаткових психологічних заходів.

У таблиці 3.5 відображено результати експериментальної групи до початку програми та повторні показники після її завершення. В цій таблиці також можна простежити індивідуальну динаміку змін (Δ) для кожного учасника.

Таблиця 3.5

Індивідуальні показники тривожності до і після корекційної програми в експериментальній групі

Експериментальна група (ЕГ) — після корекційної програми												
№	Клас	Стать	Код	Філіпс до	Філіпс після	Δ Філіпс	СТ до	СТ після	Δ СТ	ОТ до	ОТ після	Δ ОТ
1	8	Д	Д6	51.7%	41.3%	-20.1%	49	38	-11	46	36	-10
2	8	Д	Д3	38.9%	31.6%	-18.8%	45	35	-10	52	41	-11
3	8	Д	Д1	33.6%	26.6%	-20.8%	52	43	-9	49	41	-8
4	5	Д	Д7	54.8%	44.2%	-19.3%	43	34	-9	40	33	-7
5	8	Д	Д4	42.3%	33.8%	-20.1%	43	35	-8	47	37	-10
6	6	Д	Д3	53.7%	41.5%	-22.7%	41	33	-8	38	29	-9
7	8	Д	Д5	54.5%	45.0%	-17.4%	37	29	-8	39	30	-9
8	7	Х	Х2	41.3%	33.9%	-17.9%	48	38	-10	39	31	-8
9	5	Д	Д3	52.3%	40.4%	-22.8%	36	29	-7	40	32	-8
10	6	Д	Д1	39.6%	30.8%	-22.2%	43	34	-9	43	35	-8
11	5	Д	Д8	50.1%	41.3%	-17.6%	34	26	-8	42	34	-8
Середнє ЕГ				46.6%	37.3%	-20.0%	42.8	34.0	-8.8	43.2	34.5	-8.7

У таблиці 3.6 представлено аналогічні дані контрольної групи, які засвідчують відсутність суттєвих змін у показниках тривожності за той самий період.

Таблиця 3.6

Індивідуальні показники тривожності до і після корекційної програми в контрольній групі

Контрольна група (КГ) — без корекційної програми												
№	Клас	Стать	Код	Філіпс до	Філіпс після	Δ Філіпс	СТ до	СТ після	Δ СТ	ОТ до	ОТ після	Δ ОТ
1	8	Д	Д2	36.1%	38.6%	+6.9%	33	32	-1	43	44	+1
2	5	Д	Д1	35.6%	37.2%	+4.5%	32	32	+0	44	42	-2
3	5	Х	Х1	24.5%	24.2%	-1.2%	40	42	+2	43	41	-2
4	5	Д	Д5	34.1%	36.1%	+5.9%	44	44	+0	32	30	-2
5	5	Д	Д4	36.7%	39.0%	+6.3%	40	40	+0	32	34	+2
6	9	Д	Д6	36.2%	37.6%	+3.9%	37	38	+1	35	34	-1
7	6	Д	Д2	35.2%	33.3%	-5.4%	36	35	-1	36	35	-1
8	8	Х	Х2	28.4%	28.5%	+0.4%	35	35	+0	41	39	-2
9	5	Х	Х4	29.1%	27.9%	-4.1%	33	33	+0	42	41	-1
10	9	Д	Д5	33.1%	34.3%	+3.6%	29	31	+2	42	44	+2
11	9	Х	Х5	24.3%	24.6%	+1.2%	37	36	-1	41	41	+0
Середнє КГ				32.1%	32.8%	+2.3%	36.0	36.2	-0.2	39.2	38.6	+0.5

Аналіз результатів обох таблиць наочно демонструє позитивну динаміку виключно в експериментальній групі, тоді як показники контрольної групи істотно не змінилися, що засвідчує ефективність впровадженої корекційної програми.

Для оцінки змін було застосовано два варіанти t-критерію Стьюдента. Парний t-критерій (таблиця 3.7) використовувався для порівняння показників одних і тих самих учасників до та після програми окремо в кожній групі.

Таблиця 3.7

Результати парного t-критерію Стьюдента

А. Парний t-критерій: ЕГ ДО → ЕГ ПІСЛЯ (ефект корекційної програми)								
Показник	Середній показник ДО	Стандартне відхилення ДО	Середній показник ПІСЛЯ	Стандартне відхилення ПІСЛЯ	t-значення	Ступені свободи (df)	Рівень значущості (p)	Висновок
Методика Філіпса (%)	46.62	7.58	37.31	6.16	17.219	10	0.0000	***
Спілберг–Ханін СТ (бали)	42.82	5.62	34.00	4.80	25.045	10	0.0000	***
Спілберг–Ханін ОТ (бали)	43.18	4.67	34.45	4.06	24.306	10	0.0000	***

Б. Парний t-критерій: КГ ДО → КГ ПІСЛЯ (зміни без програми)								
Показник	Середній показник ДО	Стандартне відхилення ДО	Середній показник ПІСЛЯ	Стандартне відхилення ПІСЛЯ	t-значення	Ступені свободи (df)	Рівень значущості (p)	Висновок
Методика Філіпса (%)	32.12	4.71	32.85	5.58	-1.668	10	0.1264	н.з.
Спілберг–Ханін СТ (бали)	36.00	4.27	36.18	4.33	-0.559	10	0.5884	н.з.
Спілберг–Ханін ОТ (бали)	39.18	4.53	38.64	4.65	1.150	10	0.2767	н.з.

Після того, як із учасниками ЕГ провели корекційну програму, їхня тривожність помітно знизилась: за методикою Філіпса середній рівень тривожності впав з 46,6% до 37,3%; ситуативна тривожність знизилась з 42,8 до 34,0 балів; особистісна тривожність - з 43,2 до 34,5 балів.

Респонденти КГ навчалися як зазвичай, без жодної корекційної роботи. Їхні показники тривожності за цей час практично не змінилися. Це дуже важливо, бо доводить: позитивна динаміка в ЕГ є наслідком саме корекційного втручання, а не природного перебігу часу чи інших зовнішніх чинників. Якби тривожність знижувалась сама по собі, ми б побачили зміни і в КГ. Але цього не сталося.

Незалежний t-критерій ми застосовували для порівняння ЕГ і КГ між собою за результатами після програми (таблиця 3.8).

Таблиця 3.8

Результати незалежного t-критерію Стьюдента

Показник	ЕГ (середнє)	КГ (середнє)	t-критерій Стьюдента	Значущість (p)	Висновок
Методика Філіпса	37.31	32.85	1.781	0.0901	Незначуща різниця
Ситуативна тривожність	34.00	36.18	-1.120	0.2761	Незначуща різниця
Особистісна тривожність	34.45	38.64	-2.246	0.0361	Значуща різниця

Виявилось, що за особистісною тривожністю учні ЕГ (34,5 бали) вже суттєво відрізняються від КГ (38,6 балів) - і ця різниця статистично підтверджена. А от за рівнем шкільної та ситуативної тривожності різниця між групами вже невелика. І це насправді гарний знак: учні ЕГ, які на початку мали найвищу тривожність, після програми наблизились до звичайного, нормального для підлітків рівня - тобто вирівнялись з КГ. Саме це і є метою корекційної роботи.

Отже, результати формувального експерименту підтверджують ефективність розробленої корекційно-профілактичної програми. Застосування t-критерію Стьюдента дозволило встановити, що зниження тривожності в ЕГ є статистично достовірним ($p < 0,001$) і не є випадковим, оскільки в КГ за аналогічний період значущих змін не відбулось. Це обґрунтовує доцільність систематичного впровадження подібних програм психологічної підтримки, передусім для учнів 8 класу як найбільш вразливої вікової групи.

3.3. Практичні рекомендації для психологів, педагогів, батьків

Результати емпіричного дослідження та теоретичний аналіз ефективних підходів до роботи з тривожністю підлітків дають підстави для формулювання практичних рекомендацій, адресованих психологам, педагогам та батькам. Комплексний вплив на всі три середовища є необхідною умовою ефективної профілактики тривожності, оскільки тривожність підлітків формується і підтримується насамперед у соціальному середовищі.

Рекомендації для психолога закладу освіти

Психолог є центральною фігурою у системі профілактики підліткової тривожності. Насамперед, рекомендується проводити посеместровий скринінг рівня тривожності підлітків 5-9 класів із застосуванням методик Філіпса та Спілбергера–Ханіна, що дозволить своєчасно виявляти здобувачів освіти групи ризику. Особливу увагу слід приділяти вихованцям 7-8 класів, у яких за результатами нашого дослідження зафіксовано найвищі показники тривожності.

У груповій роботі рекомендуємо опановувати релаксаційно-тілесні техніки, оскільки вони є найдоступнішими для підлітків і дають швидкий ефект. При роботі з підлітками, які мають підвищені показники страху самовираження, ефективними є виступи в парах, малих групах і лише потім - перед усім класом.

В індивідуальній роботі з тривожними підлітками рекомендуємо регулярно обговорювати з вихованцями їх тривожні думки та допомагати переформулювати катастрофізацію; вести разом «Щоденник успіхів», де фіксувати ситуації, з якими вони впоралися; навчати конкретних технік - «Стоп-думка», «4-7-8», «Заземлення» - і відстежувати їх регулярне використання. Психолог також має проводити регулярні профілактичні консультації для педагогічного колективу та інформаційні зустрічі з батьками тривожних учнів.

Рекомендації для педагогів

Педагоги з тривожними підлітками мають дотримуватися слідуєчих принципів: передбачуваність, підтримку та позитивне підкріплення - учень повинен завжди знати, чого очікувати, коли буде контрольна робота, які критерії оцінювання, що відбудеться, якщо він помилиться. Несподіванки та раптові перевірки значно підвищують рівень тривожності.

При оцінюванні рекомендується використовувати диференційований підхід і враховувати динаміку прогресу учня, а не лише абсолютний результат. При опитуванні тривожних вихованців варто надавати час на підготовку, замінювати публічне виправлення помилок на приватний зворотний зв'язок, заохочувати участь у дискусіях і виступах у форматі малих груп, а не фронтально перед усім класом. Особливо важливо для здобувачів освіти з вираженим страхом не відповідати очікуванням дорослих (8 клас - 80%) уникати порівняння учнів між собою та висловлювань на зразок «інші справляються, а ти...».

Для зниження фрустрації потреби в досягненні успіху (пік у 8 класі - 70%) рекомендується регулярно нагадувати учням, що помилка - це не катастрофа, а частина навчання, корисно ділитися власним досвідом подолання труднощів, формулювати завдання фразою «спробуй», а не «ти повинен».

Рекомендації для батьків

Найважливішу ключову роль у формуванні та підтриманні підліткової тривожності відіграє сімейне середовище.

Батькам рекомендуємо переглянути власні очікування щодо дітей. Надмірний тиск щодо оцінок і досягнень є одним із найпотужніших чинників шкільної тривожності. Важливо пояснювати дитині, що її цінують незалежно від її навчання та успіхів.

Підліткам важливе відкрите спілкування з батьками. Щоденне запитання «Як пройшов день?» має бути не формальним, а щирим інтересом. Рекомендуємо батькам щодня запитувати: Що сьогодні тебе порадувало? Що

було складним? Чим я можу допомогти тобі завтра? При цьому важливо вислуховувати без оцінювання і без негайних порад. Якщо дитина розповідає про страхи або невдачі, слід уникати фраз «Нічого страшного», «Не перебільшуй», «Я у твої роки...», оскільки вони знецінюють переживання. Дитині найбільше потрібне відчуття «Мене чують і розуміють».

Також батькам рекомендуємо самим демонструвати стратегії подолання стресу: якщо дитина бачить, що батьки реагують на труднощі спокійно, вона поступово засвоює цю модель. Корисним є спільне виконання деяких технік із програми - дихальних вправ або «Щоденника позитивних подій».

При виявленні у дитини ознак вираженої тривожності (порушення сну, відмова від школи, соматичні скарги перед контрольними роботами) рекомендуємо батькам звернутися до психолога закладу та не зволікати з отриманням фахової допомоги. Своєчасне звернення є ключовим фактором успішної корекції.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі представлено профілактично-корекційну програму «Кроки до спокою», яка спрямована на зниження рівня тривожності підлітків 5-9 класів, розвиток навичок емоційної саморегуляції та формування психологічно безпечного освітнього середовища.

Теоретико-методологічну основу програми складає поєднання когнітивно-поведінкової терапії (А. Бек, А. Елліс), концепції емоційної регуляції та стресостійкості (Д. Гоулман), тілесно-орієнтованого підходу (П. Левін), елементів арт-терапії (М. Наумбург) та групового психологічного тренінгу (К. Роджерс). Програма також спирається на роботи українських науковців - Т. Яценко, З. Кісарчук, Я. Омельченко та А. Романишин, що забезпечує її відповідність вітчизняному науковому контексту та освітній практиці.

Програма має п'ять тематичних блоків: діагностично-мотиваційний, релаксаційно-тілесний, когнітивно-поведінковий, емоційно-регуляційний та соціальний, завершально-рефлексивний. Вона розрахована на 10 групових занять тривалістю по 45 хвилин і охоплює роботу з тілесними проявами тривожності, автоматичними негативними думками, емоційною усвідомленістю, страхом самовираження та ресурсами соціальної підтримки. Реалізація програми відбувалась в умовах Савинецької гімназії з 11 учасниками експериментальної групи - здобувачами освіти різних вікових категорій, але з найвищими показниками тривожності.

З метою перевірки ефективності програми було організовано формувальний експеримент із застосуванням t-критерію Стьюдента. Результати засвідчили статистично достовірне зниження рівня тривожності в учасників ЕГ за всіма трьома показниками: рівень шкільної тривожності за методикою Філіпса знизився з 46,6 % до 37,3 %, ситуативна тривожність - з 42,8 до 34,0 балів, особистісна тривожність - з 43,2 до 34,5 балів (у всіх випадках $p < 0,001$). У контрольній групі, яка не брала участі в програмі, жодних значущих змін не зафіксовано. Позитивна динаміка в ЕГ є наслідком саме корекційного втручання, а не зовнішніх чинників. Порівняння груп після програми показало, що учасники ЕГ досягли помірного, нормативного для підліткового віку рівня тривожності, наблизившись до показників КГ, що є безпосередньою метою корекційної роботи.

Розроблено також практичні рекомендації для трьох ключових учасників освітнього процесу. Психологу рекомендується проводити посеместровий скринінг тривожності, особливу увагу приділяти вихованцям 7-8 класів та поєднувати групову й індивідуальну роботу. Педагогам рекомендується дотримуватись принципів передбачуваності, підтримки та позитивного підкріплення, уникати публічного виправлення помилок і раптових перевірок. Батькам рекомендується переглянути власні очікування щодо навчальних досягнень дітей, формувати відкрите спілкування.

Таким чином, програма «Кроки до спокою» підтвердила свою ефективність як комплексний інструмент психологічної профілактики тривожності підлітків і може бути рекомендована до систематичного впровадження в освітніх закладах, передусім у роботі з учнями 7-8 класів як найбільш вразливою віковою групою.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі здійснено теоретичний аналіз, емпіричне дослідження та практичну апробацію програми психологічної профілактики тривожності у підлітковому віці. За результатами проведеної роботи сформульовано наступні висновки.

Теоретичний аналіз наукових джерел засвідчив, що тривожність у підлітковому віці є складним багатокомпонентним психологічним феноменом, який зумовлений взаємодією фізіологічних, психологічних і соціальних чинників. Підлітковий вік характеризується інтенсивною гормональною перебудовою, активним формуванням самосвідомості та особистісної ідентичності, нестабільністю самооцінки та підвищеною емоційною вразливістю. Ці особливості у поєднанні з навчальним навантаженням, соціальним тиском та впливом інформаційного простору створюють сприятливі умови для виникнення стійкої тривожності. Показано, що тривожність проявляється на емоційному, когнітивному, поведінковому та фізіологічному рівнях і може мати як нормативний ситуативний, так і стійкий особистісний характер. Відповідно до критеріїв DSM-5 та МКХ-11 визначено межу між нормативною підлітковою тривожністю та клінічними тривожними розладами, що є важливим для своєчасної діагностики та диференційованого втручання. Аналіз теорії прив'язаності Дж. Боулбі та концепції резильєнтності (А. Мастен, М. Раттер) дозволив розкрити захисні психологічні механізми, що протидіють розвитку тривожності. Встановлено, що найефективнішим підходом до профілактики та корекції є комплексна стратегія, що поєднує когнітивно-поведінкову терапію, практики усвідомленості (майндфулнес), тілесно-орієнтовані техніки, арт-терапію та розвиток резильєнтності в умовах освітнього середовища.

Емпіричне дослідження, проведене на базі Савинецької гімназії Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області, охопило 50 респондентів 5-9 класів (22 хлопці та 28 дівчат). Для комплексної діагностики застосовано чотири взаємодоповнювальні методики: методику

шкільної тривожності Б. Філіпса (стандартна форма для 7-9 класів та адаптований варіант для 5-6 класів), шкалу ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілберга в адаптації Ю. Ханіна, методику «САН» (для молодших підлітків) та кольоровий тест М. Люшера (для старших підлітків). За результатами дослідження у більшості учасників виявлено помірний рівень тривожності (56,0% за загальною вибіркою), що відповідає нормі для підліткового віку. Водночас встановлено чітку вікову динаміку: рівень тривожності зростає від 5-го до 8-го класу і суттєво знижується у 9-му класі. Найбільш вразливою групою виявились здобувачі освіти 8 класу, у яких зафіксовано максимальні показники за всіма методиками: 51,7% за методикою Філіпса, СТ = 41,9 та ОТ = 44,1 бала за шкалою Спілберга-Ханіна, 40% з високою емоційною напругою за тестом Люшера. Особистісна тривожність у всіх вікових групах перевищує ситуативну, що свідчить про стійкий характер тривожних переживань. Гендерний аналіз підтвердив, що дівчата демонструють дещо вищі показники тривожності порівняно з хлопцями, що узгоджується із загальноукраїнськими та міжнародними дослідженнями (HBSC, 2024; Сабат, Янків, 2019; Широких, Шевчук, 2023). Результати методики «САН» виявили критично низький показник активності у шестикласників (3,9 бала — нижче нормативної межі), що свідчить про підвищене емоційне виснаження молодших підлітків.

На основі результатів емпіричного дослідження розроблено та апробовано профілактично-корекційну програму «Кроки до спокою», спрямовану на зниження рівня тривожності підлітків, розвиток навичок емоційної саморегуляції та формування психологічно безпечного освітнього середовища. Теоретико-методологічну основу програми склало поєднання когнітивно-поведінкової терапії (А. Бек, А. Елліс), концепції емоційної регуляції та стресостійкості (Д. Гоулман), тілесно-орієнтованого підходу (П. Левін), елементів арт-терапії (М. Наумбург) та групового психологічного тренінгу (К. Роджерс), а також ідей українських науковців - Т. Яценко, З. Кісарчук, Я. Омельченко та А. Романишин. Програма структурована у п'ять

тематичних блоків (діагностично-мотиваційний, релаксаційно-тілесний, когнітивно-поведінковий, емоційно-регуляційний та соціальний, завершально-рефлексивний) і розрахована на 10 групових занять тривалістю по 45 хвилин. До участі залучено 11 підлітків з найвищими показниками тривожності (ЕГ), тоді як КГ були учасники із помірним рівнем тривожності і навчалась у звичайному режимі.

З метою перевірки ефективності програми проведено формувальний експеримент із застосуванням t-критерію Стьюдента. Результати парного t-критерію засвідчили статистично достовірне зниження рівня тривожності в учасників ЕГ за всіма трьома показниками: рівень шкільної тривожності за методикою Філіпса знизився з 46,6% до 37,3% ($t(10) = 17,22$; $p < 0,001$); ситуативна тривожність - з 42,8 до 34,0 балів ($t(10) = 25,05$; $p < 0,001$); особистісна тривожність - з 43,2 до 34,5 балів ($t(10) = 24,31$; $p < 0,001$). У контрольній групі парний t-критерій не виявив жодних значущих змін ($p > 0,05$), що підтверджує: позитивна динаміка в ЕГ є наслідком саме корекційного втручання, а не природного перебігу часу чи зовнішніх чинників. Порівняння ЕГ і КГ після програми за допомогою незалежного t-критерію виявило значущу різницю за показником особистісної тривожності ($t(20) = -2,25$; $p = 0,036$), що свідчить про досягнення учасниками ЕГ нормативного для підліткового віку рівня тривожності. Отримані результати підтверджують гіпотезу дослідження про можливість зниження рівня тривожності підлітків за умови впровадження системної психологічної профілактики.

Розроблено практичні рекомендації для трьох ключових суб'єктів освітнього процесу. Психологу закладу освіти рекомендується проводити посеместровий скринінг рівня тривожності підлітків 5-9 класів із пріоритетною увагою до здобувачів освіти 7-8 класів, поєднувати групову та індивідуальну роботу, впроваджувати релаксаційно-тілесні техніки та КПТ-інструменти. Педагогам рекомендується дотримуватись принципів передбачуваності, підтримки та позитивного підкріплення, уникати публічного виправлення помилок і раптових перевірок, застосовувати

диференційований підхід до оцінювання. Батькам рекомендується переглянути власні очікування щодо навчальних досягнень дітей, формувати довірливу комунікацію, моделювати конструктивні стратегії подолання стресу та своєчасно звертатися по фахову психологічну допомогу.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що тривожність є типовою характеристикою підліткового віку, однак за умови цілеспрямованої системної психологічної роботи рівень тривожності може бути суттєво знижений. Програма «Кроки до спокою» підтвердила свою ефективність як комплексний інструмент психологічної профілактики і може бути рекомендована до систематичного впровадження в освітніх закладах, передусім у роботі з учнями 7-8 класів, які є найбільш вразливою віковою групою. Перспективи подальших досліджень полягають у збільшенні кількості учасників, тривалішому відстеженні ефективності програми, а також у розробці окремих елементів для роботи в умовах воєнного стану.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Байдик В. В. та ін. Психологічна безпека освітнього середовища: методи, технології, шляхи формування: практичний посібник. Київ: УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2024. ISBN 978-617-7118-53-3. URL: <https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/743724/> (дата звернення: 10.03.2026).
2. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2012. 256 с.
3. Варій М. Й. Психологія: навч. посіб. 3-тє вид., перероб. і доп. Київ: Центр учбової літератури, 2009. 1007 с.
4. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб./О. В. Скрипченко та ін. Київ: Каравела, 2011. 400 с.
5. Вознесенська О. Л. Арт-терапія в роботі практичного психолога: використання арт-технологій в освіті. Київ: Шкільний світ, 2016. 120 с.
6. Големб'ювська Е. В. Вплив соціальних мереж на соціальний та емоційний стан молодих людей. *Освітологія*. 2024. № 13. С. 50–58. DOI: <https://doi.org/10.28925/2412-124X.2024.13.5>
7. Гоулман Д. Емоційний інтелект/пер. з англ. С.-Л. Гумецька. Харків: Vivat, 2019. 512 с.
8. Дерев'янка С. П., Лавренко С. В. Діагностика емоційного інтелекту в дітей різного шкільного віку. *Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки*. 2020. Вип. 7. С. 23–31. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/7_2020/6.pdf (дата звернення: 12.03.2026).
9. Калька Н. М., Ковальчук З. Я. Практикум з арт-терапії: навч.-метод. посіб. Львів: ЛьвДУВС, 2020. Ч. 1. 232 с.
10. Кісарчук З. Г., Омельченко Я. М. Психологічна допомога постраждалим внаслідок кризових травматичних подій: монографія. Київ: Логос, 2015. 207 с.
11. Коваленко В. В., Сінопальнікова Н. М. Психологічна підтримка підлітків із генералізованим тривожним розладом. *Науковий вісник Вінницької*

академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія». 2025. № 8. DOI: <https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2025-2.16>

12. Ковальчук З. Я. Психологічна корекція тривожності підлітків у навчально-виховному процесі. Психологічні перспективи. 2019. № 34. С. 112–124. DOI: <https://doi.org/10.29038/2227-1376-2019-34-112-124>

13. Кононова М. М. Психологічні чинники кібербулінгу серед підлітків. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. Вип. 4. С. 29–32. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.4.6>

14. Куліш О. В., Качуріна М. О., Педченко О. В. Техніки майндфулнес у роботі зі стресом та тривогою в умовах війни. Наукові записки. Серія: Психологія. 2025. № 1. С. 81–87. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/651> (дата звернення: 15.03.2026).

15. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. 3-тє вид. Київ: Центр учбової літератури, 2010. 272 с.

16. Малхазов О. Р. Експериментальна психологія: практичний посібник. Київ: Талком, 2020. 321 с.

17. Мазоха І. С. Арт-терапія у підтримці емоційного стану та психосоціального розвитку дітей у кризових ситуаціях. Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені академіка С. Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія. 2025. № 1. URL: <https://journals.megu.rovno.ua/index.php/ped-psyh/article/view/35> (дата звернення: 10.03.2026).

18. Методичні рекомендації до написання кваліфікаційної роботи з психології для здобувачів другого (магістерського) рівня вищої освіти/укладач: Ключко А. О. Біла Церква: БІНПО, 2025. 50 с.

19. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. 2022. № 3. С. 93–95. DOI: <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2021.3.18>

20. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор, 2015. 469 с.
21. Пахомов І. В. Розвиток моральних цінностей здобувачів закладів професійної (професійно-технічної) освіти: монографія. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2025. 302 с.
22. Практичний порадник до проведення емпіричного психологічного дослідження при написанні кваліфікаційної роботи магістра за спеціальністю «Психологія»/укладачі: Рибалка В. В., Пахомов І. В. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2026. 24 с.
23. Про затвердження Положення про психологічну службу у системі освіти України: Наказ Міністерства освіти і науки України від 22.05.2018 № 509. URL: <https://imzo.gov.ua/2018/05/25/nakaz-mon-vid-21-05-2018-509-pro-zatverdzhennya-polozhennya-pro-psyholohichnu-sluzhbu-u-systemi-osvity-ukrajiny/> (дата звернення: 10.03.2026).
24. Психологія підлітка: навч. посіб./за ред. І. Д. Бега. Київ: Наукова думка, 2013. 312 с.
25. Рибалка В. В. Методологічні проблеми наукової психології: монографія. Київ: Талком, 2017. 243 с.
26. Романишин А. М. Профілактика тривожності підлітків в умовах загальноосвітньої школи: метод. рек. Львів: ЛОППО, 2018. 64 с.
27. Рубан О. П. Дотримання академічної доброчесності при дослідженні підліткової тривожності. *Академічна доброчесність: від законодавчих вимог до етичних принципів освітньої діяльності: зб. матеріалів студентського освітнього форуму*. Біла Церква: БІНПО ДЗВО «УМО» НАПН України, 2026. (Подано до друку).
28. Сабат Н. В., Янків Л. І. Діагностика тривожності дітей, позбавлених батьківського піклування. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2019. Вип. 70. С. 224–230. DOI: <https://doi.org/10.31392/2311-5491/2019-70.53>
29. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. 3-тє вид., перероб. і доп. Київ: Академія, 2017. 367 с.

30. Сидоренко В. В. *Методологія і методи наукових досліджень: навч.-метод. посіб.* Біла Церква: БІНПО, 2024. 150 с.
31. Стеценко А. І., Пінчук Л. В. Соціально-психологічні чинники розвитку резильєнтності підлітків в умовах війни. *Наукові записки. Серія: Психологія.* 2025. № 4. С. 87–94. URL: <https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/960> (дата звернення: 15.03.2026).
32. Тараріна О. В. *Практикум з арт-терапії в роботі з дітьми.* Київ: Астамір-В, 2018. 198 с.
33. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації. *Психологічний часопис.* 2018. № 1. С. 5–19.
34. UNICEF/Інститут Яременка. HBSC: результати дослідження здоров'я та поведінки українських підлітків. 2024. URL: <https://www.uisr.org.ua/en/hbsc-rezultaty-doslidzhennya-zdorovya-ukrayinskyh-pidlitkiv/> (дата звернення: 15.03.2026).
35. Федосюк А., Подкоритова Л. Емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у підлітків під час війни. *Psychology Travelogs.* 2024. № 4. С. 293–301. DOI: <https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-28>
36. Хом'як А. О. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Андрагогічний вісник.* 2019. Вип. 10. С. 158–164. URL: <https://eprints.zu.edu.ua/31159/> (дата звернення: 10.03.2026).
37. Чепелєва Н. В., Рудницька С. Ю. Проблема конструювання психологічного знання в сучасному науковому дискурсі. *Психологія і особистість.* 2017. № 1 (11). С. 11–29.
38. Чаплинська Ю. В. та ін. Вплив стресових ситуацій у сім'ї на формування поведінки підлітка. *Актуальні питання педіатрії, акушерства та гінекології.* 2021. URL: <https://ojs.tdmu.edu.ua/index.php/act-pit-pediatr/article/view/11832> (дата звернення: 14.03.2026).

39. Широких А. О., Шевчук А. М. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. № 20. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20.326
40. Яценко Т. С. Психологічні основи групової психокорекції: навч. посіб. Київ: Либідь, 2011. 264 с.
41. American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). 5th ed. Washington, DC: APA, 2013. 947 p.
42. Beck A. T., Emery G., Greenberg R. L. Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective. New York: Basic Books, 2005. 343 p.
43. Bowlby J. Attachment and Loss. Vol. 1: Attachment. 2nd ed. New York: Basic Books, 2008. 428 p.
44. Erikson E. H. Identity: Youth and Crisis. New York: W. W. Norton & Company, 1994. 336 p.
45. Goleman D. Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. New York: Bantam Books, 2020. 352 p.
46. Gross J. J. Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*. 2015. Vol. 26. № 1. P. 1–26. DOI: <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
47. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Rev. ed. New York: Bantam Books, 2013. 656 p.
48. Kendall P. C. Coping Cat Workbook. 2nd ed. Ardmore: Workbook Publishing, 2011. 96 p.
49. Levine P. A. In an Unspoken Voice: How the Body Releases Trauma and Restores Goodness. Berkeley: North Atlantic Books, 2010. 369 p.
50. Luthar S. S. Resilience in Development: A Synthesis of Research Across Five Decades. *Developmental Psychopathology* / ed. D. Cicchetti, D. J. Cohen. 2nd ed. New York: Wiley, 2006. Vol. 3. P. 739–795.
51. Masten A. S. Ordinary Magic: Resilience in Development. New York: The Guilford Press, 2014. 295 p.

52. Rutter M. Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*. 2012. Vol. 24. № 2. P. 335–344. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0954579412000028>

53. Spielberger C. D. Manual for the State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1983. 76 p.

54. Steinberg L. Adolescence. 12th ed. New York: McGraw-Hill Education, 2020. 576 p.

55. World Health Organization. International Classification of Diseases, 11th Revision (ICD-11). Geneva: WHO, 2019. URL: <https://icd.who.int/> (accessed: 10.03.2026).

ДОДАТКИ

Додаток А

Апробація результатів дослідження



**БІЛОЦЕРКІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ
НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВИТИ**
ДЗВО «УНІВЕРСИТЕТ МЕНЕДЖМЕНТУ ОСВИТИ» НАПН УКРАЇНИ



КАФЕДРА
ПЕДАГОГІКИ,
ПСИХОЛОГІЇ
ТА МЕНЕДЖМЕНТУ



МІЖНАРОДНА ОНЛАЙН ВИСТАВКА
«ОСВІТА ТА КАР'ЄРА – 2026»

СЕРТИФІКАТ

№ 00-01/0019

ЗАСВІДЧУЄ,
ЩО

Оксана РУБАН

ВІЗЛА УЧАСТЬ У СТУДЕНТСЬКОМУ ОСВІТНЬОМУ ФОРУМІ

«АКАДЕМІЧНА ДОБРОЧЕСНІСТЬ: ВІД ЗАКОНОДАВЧИХ ВИМОГ ДО ЕТИЧНИХ
ПРИНЦИПІВ ОСВІТНЬОЇ ДІЯЛЬНОСТІ»,
ЩО ВІДБУВСЯ 24 КВІТНЯ 2026 РОКУ В РАМКАХ МІЖНАРОДНОЇ ОНЛАЙН-
ВИСТАВКИ «ОСВІТА ТА КАР'ЄРА – 2026»
КІЛЬКІСТЬ ГОДИН/КРЕДИТІВ ЕКТС: 6 ГОДИН/ 0,2 КРЕДИТИ

ДИРЕКТОРКА БІЛОЦЕРКІВСЬКОГО ІНСТИТУТУ
НЕПЕРЕРВНОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВИТИ



**ВІКТОРІЯ
СИДОРЕНКО**



ЛІЦЕНЗІЯ: РІШЕННЯ МАК ВІД 17.02.1994, ПРОТОКОЛ N09 (ВПЕРШЕ), НАКАЗ МІНІСТЕРСТВА ОСВИТИ І НАУКИ УКРАЇНИ ВІД 15.11.2016 N01492Л (ПЕРЕОФОРМЛЕННЯ)



**САВИНЕЦЬКА ГІМНАЗІЯ РОКИТНЯНСЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ
РАДИ БІЛОЦЕРКІВСЬКОГО РАЙОНУ КИЇВСЬКОЇ ОБЛАСТІ**
вул. Українська, 2, с. Савинці, Київська обл., Білоцерківський район, 09610,
e-mail: savyntsi@ukr.net, Web: savyntsi-nvo.eduklit.kiev.ua
Код ЄДРПОУ 25300743

ДОВІДКА
про впровадження результатів наукового дослідження
в освітній процес Савинецької гімназії

Видана Рубан Оксані Петрівні, здобувачці другого (магістерського) рівня вищої освіти Білоцерківського інституту неперервної професійної освіти ДЗВО «Університет менеджменту освіти» НАПН України (група ПС-24-11-зМ, спеціальність 053 «Психологія»), у тому, що результати її кваліфікаційної роботи магістра на тему: «Психологічна профілактика тривожності у підлітковому віці» були впроваджені в освітній процес Савинецької гімназії Рокитнянської селищної ради Білоцерківського району Київської області у 2025–2026 навчальному році.

Психодіагностичне дослідження рівня тривожності здобувачів освіти 5–9 класів (50 учнів) проводилося у листопаді–грудні 2025 року на базі навчального закладу з використанням методики шкільної тривожності Б. Філіпса, шкали тривожності Ч. Спілберга–Ю. Ханіна, методики «САН» та тесту кольорових виборів М. Люшера. Дослідження проводилося на добровільній та анонімній основі за згодою батьків учасників.

Основні теоретичні та практичні результати дослідження були представлені й обговорені на засіданні педагогічної ради Савинецької гімназії (протокол № 5 від 09 січня 2026 року). Педагогічному колективу надано рекомендації щодо організації психологічно безпечного освітнього середовища, зниження рівня навчального навантаження та взаємодії з тривожними учнями.

На основі результатів діагностики розроблено та апробовано профілактично-корекційну програму «Кроки до спокою» - 10 групових занять тривалістю 45 хвилин кожне для учнів з підвищеним рівнем тривожності (11 учасників). Програма охоплювала когнітивно-поведінкові техніки, вправи на релаксацію та дихання, елементи арт-терапії та методи емоційної саморегуляції. За результатами повторної діагностики зафіксовано достовірне зниження рівня тривожності учасників програми.

Практичні рекомендації для психологів, педагогів та батьків, розроблені в межах кваліфікаційної роботи, прийняті до використання в роботі психологічної служби та педагогічного колективу закладу.

Довідка видана для подання до кваліфікаційної роботи магістра та підтвердження факту апробації результатів дослідження.

Директор
Савинецької гімназії



Людмила ЛИТВИН

ТЕСТ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ФІЛПСА

(стандартна форма)

для учнів 7-9 класів

Мета: вивчити рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого шкільного віку

Обладнання: аркуші паперу й ручки

Інструкція: тест складається з 58 запитань, які можуть зачитуватися або пропонуватися письмово:

«Зараз ти прочитаєш речення. У кожному з них описано певні відчуття або ситуації, які можуть траплятися у школі. Твоє завдання — відповісти «Так» або «Ні».

Відповідай швидко, не замислюючись довго. Тут немає правильних чи неправильних відповідей.

Якщо те, що описано, трапляється з тобою або підходить до тебе — постав «Так».

Якщо не підходить — постав «Ні».

Опитувальник:

1. Чи важко тобі працювати у класі так, як цього хоче вчитель?
2. Чи часто ти хвилюєшся через те, що однокласники можуть над тобою сміятися?
3. Чи легко ти засмучуєшся в школі?
4. Чи часто ти боїшся запитань учителя?
5. Чи турбує тебе те, що вчитель може поставити низьку оцінку?
6. Чи хочеш ти, щоб у школі було менше контрольних?
7. Чи часто у школі ти відчуваєшся напруженим, стурбованим?
8. Чи боїшся ти викликатися до дошки?
9. Чи важко тобі концентруватися через хвилювання?
10. Чи швидко втомлюєшся на уроках?
11. Чи боїшся ти, що не впораєшся із шкільними завданнями?
12. Чи важко тобі відповідати перед усім класом?
13. Чи турбує тебе те, що інші діти можуть бути кращими за тебе?
14. Чи часто ти переживаєш через можливі помилки?
15. Чи стає тобі погано (болить живіт, голова) перед уроками?
16. Чи боїшся ти когось із вчителів?
17. Чи хвилюєшся, коли треба отримати табель чи щоденник?

18. Чи часто ти переживаєш через те, що запізнився?
19. Чи боїшся ти конфліктів у класі?
20. Чи важко тобі заводити друзів у школі?
21. Чи боїшся ти бути непоміченим або забутим у класі?
22. Чи легко тобі збентежитися в присутності інших?
23. Чи турбує тебе вигляд (одяг, зовнішність) у школі?
24. Чи боїшся, що тебе можуть образити?
25. Чи переживаєш, коли хтось дивиться, як ти працюєш?
26. Чи важко тобі виконувати завдання, коли час обмежений?
27. Чи часто ти хвилюєшся вдома через школу?
28. Чи боїшся неприємностей зі шкільною адміністрацією?
29. Чи відчуваєш ти самотність у школі?
30. Чи боїшся, що можеш підвести групу або команду?
31. Чи важко тобі зосередитися під час контрольних?
32. Чи боїшся ти говорити із незнайомими однокласниками?
33. Чи часто переживаєш, що тебе хтось не зрозуміє?
34. Чи турбує тебе думка батьків про твої оцінки?
35. Чи боїшся ти перерв через галас у коридорах?
36. Чи хвилюєшся через зауваження вчителів?
37. Чи відчуваєш себе скуто під час уроків?
38. Чи боїшся відповідати біля дошки більше, ніж вдома?
39. Чи переживаєш, що вчитель може поставити несправедливу оцінку?
40. Чи часто ти думаєш у школі про свої невдачі?
41. Чи боїшся контрольних робіт?
42. Чи важко тобі розпочинати нові завдання?
43. Чи боїшся, що однокласники можуть тебе не прийняти?
44. Чи хвилюєшся, коли треба працювати в парі або групі?
45. Чи боїшся нових учителів?
46. Чи часто ти нервуєш перед підсумковими контрольними?
47. Чи боїшся, що не зможеш виконати домашнє завдання?
48. Чи важко тобі сидіти спокійно на уроці через переживання?
49. Чи боїшся ти отримати погану оцінку перед усім класом?
50. Чи хвилює тебе думка вчителя про тебе особисто?
51. Чи часто ти боїшся робити щось нове у школі?
52. Чи боїшся відповісти неправильно?

53. Чи переживаєш, якщо вчитель спостерігає за тобою?
54. Чи боїшся ти, коли вчитель каже: «Потрібно поговорити»?
55. Чи хвилюєшся перед виступами на заходах?
56. Чи боїшся, що тебе можуть покарати?
57. Чи буває таке, що ти дуже переживаєш перед шкільним днем?
58. Чи хвилюєшся через контакти з учителями та дорослими у школі?

КЛЮЧ ДО МЕТОДИКИ

Відповідь «Так» у певних питаннях = 1 бал (ознака тривожності)

ПІДРАХУНОК РЕЗУЛЬТАТІВ

Шкала 1. Загальна шкільна тривожність (11 пунктів)

Пункти: 1, 5, 8, 11, 15, 18, 22, 26, 31, 38, 55

0-3 - низький рівень

4-6 - середній

7-11 — високий

Шкала 2. Переживання соціального стресу (10 пунктів)

Пункти: 2, 6, 13, 16, 21, 24, 30, 33, 43, 57

0-3 - низький

4-6 - середній

7-10 - високий

Шкала 3. Страх самовираження (8 пунктів)

Пункти: 3, 4, 12, 14, 25, 29, 34, 44

0-2 - низький

3-4 - середній

5-8 - високий

Шкала 4. Страх ситуації перевірки знань (11 пунктів)

Пункти: 7, 9, 17, 19, 27, 28, 32, 35, 39, 41, 46

0-3 - низький

4-6 - середній

7-11 - високий

Шкала 5. Страх не відповідати очікуванням дорослих (8 пунктів)

Пункти: 10, 20, 23, 36, 40, 50, 56, 58

0-2 - низький

3-4 - середній

5-8 - високий

Шкала 6. Низька фізіологічна стійкість до стресу (6 пунктів)

Пункти: 37, 42, 45, 48, 51, 53

0-1 - низький

2-3 - середній

4-6 - високий

Шкала 7. Проблеми у стосунках з учителями (4 пункти)

Пункти: 47, 49, 52, 54

0-1 - низький

2 - середній

3-4 - високий

ЗАГАЛЬНИЙ ВИСНОВОК

Загальна кількість «+» по всіх 58 питаннях:

Загальний рівень тривожності:

низький (0-25%)

помірний (26-50%)

підвищений (51-75%)

високий / критичний (76-100%)

Опрацювання результатів:

1. Число розбіжностей знаків («+» - Так, «-» - Ні) за кожним із чинників (абсолютна розбіжність у відсотках: < 50 %; > 50 %; > 75 %).
2. Подання цих даних у вигляді індивідуальних діаграм.
3. Кількість розбіжностей за кожним виміром для всього класу; абсолютне значення - < 50 %; > 50 %; > 75 %.
4. Подання цих даних у вигляді діаграми.
5. Кількість учнів, які мають розбіжності за певним чинником > 50% і > 75 % (для всіх чинників).
6. Подання порівняльних результатів при повторних замірах.
7. Повна інформація про кожного з учнів (за результатами тесту).

Бланк для психолога

Прізвище, імя:

Клас:

Дата:

№ шкали	Назва шкали	Ключові питання	К-сть «Так»
1	Загальна шкільна тривожність	1, 5, 8, 11, 15, 18, 22, 26, 31, 38, 55	
2	Соціальний стрес (поведінка серед однолітків)	2, 6, 13, 16, 21, 24, 30, 33, 43, 57	
3	Страх самовираження	3, 4, 12, 14, 25, 29, 34, 44	
4	Страх ситуації перевірки знань	7, 9, 17, 19, 27, 28, 32, 35, 39, 41, 46	
5	Страх не відповідати очікуванням дорослих	10, 20, 23, 36, 40, 50, 56, 58	
6	Низька фізіологічна стійкість до стресу	37, 42, 45, 48, 51, 53	
7	Стосунки з учителями	47, 49, 52, 54	

Змістова характеристика кожного чинника:

1. Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення в життя школи.

2. Переживання соціального стресу - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти (передусім з однолітками).

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, такий, що не дає змоги дитині розвинути власну потребу в успіху, досягненні високого результату тощо.

4. Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із потребою саморозкриття, подання себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

5. Страх ситуації перевірки знань - негативне ставлення й переживання тривоги у ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень та можливостей.

6. Страх невідповідності очікуванням оточення - орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, учинків, думок, тривога з приводу оцінок, які дають навколишні, очікування негативного оцінювання.

7. Низька фізіологічна опірність стресові - особливості психофізіологічної організації, які знижують здатність дитини пристосовуватись до ситуацій стресового характеру, що підвищує ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями - загальний негативний емоційний фон стосунків із дорослими у школі, що знижує успішність навчання дитини в школі.

Додаток В**ОПИТУВАЛЬНИК ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ФІЛПСА**

(адаптація А. М. Прихожан для молодшого підліткового віку (8-12 років))

ІНСТРУКЦІЯ

Зараз ти прочитаєш кілька речень. Подумай, чи буває так у твоєму житті.

Якщо так - постав «+», якщо ні - постав «-».

Відповідай швидко й чесно. Тут немає правильних чи неправильних відповідей.

1. Я часто боюся, що не встигну виконати шкільне завдання.
2. Коли вчитель запитує мене, я дуже хвилююся.
3. Мені страшно робити помилки при всіх.
4. Я соромлюся висловлювати свою думку на уроці.
5. Часто відчуваю, що однокласники ставляться до мене краще, ніж я заслуговую.
6. Я боюся контрольних робіт.
7. Коли мене викликають до дошки, я хвилююся навіть тоді, коли все знаю.
8. Мене турбує те, що скажуть про мене інші діти.
9. Іноді я уникаю розмови з учителем, навіть якщо мені потрібна допомога.
10. Мені неприємно, коли на мене дивиться весь клас.
11. Я часто переживаю через школу ще вдома.
12. Я боюся погано відповісти й засмутити вчителя.
13. Коли ми працюємо в групах, я часто нервуюсь.
14. Я боюся, що однокласники можуть висміяти мою відповідь.
15. У мене інколи болить живіт чи голова перед уроками.
16. Я хвилююся, коли потрібно швидко щось писати або рахувати.
17. Часто думаю, що вчитель може бути незадоволений мною.
18. Я засмучуюсь, коли бачу вчителя, який зробив мені зауваження.
19. Я боюся познайомитися з новими однокласниками.
20. Мені важко працювати біля дошки.
21. Я відчуваю напругу, коли багато домашнього завдання.
22. Я боюся, що хтось із класу скаже на мене щось неприємне.
23. Я хвилююся, коли потрібно відповідати швидко.
24. Мені ніяково задавати питання вчителю.
25. Часто думаю про те, що можу виглядати смішно перед класом.
26. Я погано сплю перед складними уроками.

- 27. Іноді хвилююся так сильно, що не можу зосередитись.
- 28. Я боюся отримати погану оцінку.
- 29. Мені важко розслабитися після шкільного дня.
- 30. Я часто думаю про школу навіть у вихідні.

КЛЮЧ ДО МЕТОДИКИ

Відповідь «+» = 1 бал, відповідь «-» = 0 балів.

ІНТЕРПРЕТАЦІЯ

Рівень тривожності за кожною шкалою:

0-25% від максимального → Низький

26-50% - Помірний

51-75% - Підвищений

76-100% - Високий

Загальний рівень тривожності (30 балів):

0-6 - Низький

7-14 - Помірний

15-22 - Підвищений

23-30 - Високий

Опис для психолога для кожного рівня

1. Низький рівень: учень демонструє спокійне, урівноважене ставлення до школи. Контрольні, відповіді біля дошки, стосунки з учителями не викликають сильного хвилювання.
2. Середній рівень: типова шкільна тривожність, переживання перед перевіркою знань, можливі хвилювання щодо оцінки чи думки вчителя. Стан стабільний, не заважає навчальній діяльності.
3. Високий рівень: учень перебуває в стані підвищеного емоційного напруження, переживає страх помилок, невпевненість у спілкуванні з вчителями, боязнь відповідати. Рекомендується додаткова діагностика і корекційна робота.

Пороги для кожної шкали

1. Страх самовираження (4 пункти)
 - 0 - низький
 - 1 - помірний
 - 2-3 - підвищений
 - 4 - високий

2. Страх ситуації перевірки знань (8 пунктів)

0-2 - низький

3-4 - помірний

5-6 - підвищений

7-8 - високий

3. Міжособистісна тривожність (6 пунктів)

0-1 - низький

2-3 - помірний

4-5 - підвищений

6 - високий

4. Тривожність у стосунках з учителем (5 пунктів)

0-1 - низький

2 - помірний

3-4 - підвищений

5 - високий

5. Фізіологічні прояви тривоги (6 пунктів)

0-1 - низький

2-3 - помірний

4-5 - підвищений

6 - високий

6. Фобії соціального статусу (4 пункти)

0 - низький

1 - помірний

2-3 - підвищений

4 - високий

Бланк для психолога

Прізвище, ім'я:

Клас:

Дата:

№ шкали	Назва шкали	Ключові питання	К-сть «Так»
1	Страх самовираження	3, 4, 10, 13	
2	Страх ситуації перевірки знань	1, 2, 6, 7, 16, 20, 23, 28	
3	Міжособистісна тривожність	5, 8, 14, 19, 22, 25	
4	Тривожність у стосунках з учителем	9, 12, 17, 18, 24	
5	Фізіологічні прояви тривожності	11, 15, 21, 26, 27, 29	
6	Фобії соціального статусу / страх бути оціненим іншими	10, 14, 22, 25	

**МЕТОДИКА ДІАГНОСТИКИ ТРИВОЖНОСТІ
Ч. СПІЛБЕРГА В АДАПТАЦІЇ Ю. ХАНІНА
(шкала ситуативної та особистісної тривожності)**

1. Призначення методики

Методика розроблена американським психологом Ч. Спілбергером і адаптована для вітчизняної практики Ю. Ханіним. Вона дозволяє виявити два принципово різних види тривожності: ситуативна тривожність (СТ) - тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну ситуацію (наприклад, контрольна робота, виклик до дошки), відображає те, як людина почувається ЗАРАЗ; особистісна тривожність (ОТ) - стійка риса характеру, схильність сприймати широке коло ситуацій як загрозові, відображає те, як людина почувається ЗАЗВИЧАЙ.

Методика застосована в дослідженні для учнів 5–9 класів і дозволила встановити, яка саме тривожність переважає та потребує корекції.

2. Матеріали та умови проведення

Для проведення діагностики потрібні: бланк опитувальника (40 тверджень, розділених на дві частини), ручка, спокійна обстановка. Час виконання – 10-15 хвилин без обмеження. Методика може проводитись індивідуально або в групі.

3. Інструкції для учнів

До частини 1 - Ситуативна тривожність (питання 1–20):

«Прочитайте уважно кожне речення і позначте цифру, яка найбільше відповідає тому, як Ви почуваєтеся ПРЯМО ЗАРАЗ. Правильних і неправильних відповідей немає».

Шкала відповідей: 1 - зовсім ні; 2 - мабуть, так; 3 - вірно; 4 - абсолютно вірно.

До частини 2 - Особистісна тривожність (питання 21–40):

«Прочитайте уважно кожне речення і позначте цифру, яка найбільше відповідає тому, як Ви почуваєтеся ЗАЗВИЧАЙ.»

Шкала відповідей: 1 - майже ніколи; 2 - іноді; 3 - часто; 4 - майже завжди.

4. Підрахунок балів

Підрахунок проводиться окремо для СТ і ОТ. Твердження поділяються на прямі (відповідь учня береться без змін) і зворотні (від числа 5 віднімається відповідь учня). Потім усі значення підсумовуються:

Загальний бал = сума прямих тверджень + сума (5 – зворотні твердження)

Мінімальний бал — 20, максимальний — 80.

Таблиця 1.

Ключ для підрахунку балів

Субшкала	Прямі твердження	Зворотні твердження (5 – відповідь)
СТ (пит. 1–20)	3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18	1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20
ОТ (пит. 21–40)	22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40	21, 26, 27, 30, 33, 36, 39

5. Інтерпретація результатів

Таблиця 2.

Рівні тривожності

Рівень	Бали СТ	Бали ОТ	Що означає
Низький	До 30	До 30	Спокійний стан, відсутність напруження
Помірний	31–44	31–44	Нормативний рівень для підлітків
Підвищений	45 і вище	45 і вище	Потребує корекційної роботи психолога

Помірний рівень (31–44 бали) є нормативним для підліткового віку і не потребує корекції — він допомагає мобілізуватися перед важливими завданнями.

Увага психолога потрібна учням з показниками 45 балів і вище.

Показники нижче 30 балів (низький рівень) також варто відстежувати — надмірна байдужість може свідчити про емоційне пригнічення.

Додаток Д

ТЕСТ «САН»

(Самопочуття. Активність. Настрій)

(Профілактика посттравматичних стресових розладів: психологічні аспекти)

Ця методика призначена для самоконтролю і самооцінки самопочуття, активності та настрою.

Шкала «САН» складається з індексів (3 2 1 0 1 2 3) і розташована між тридцятьма парами слів протилежного значення, що відображують рухливість, швидкість і темп протікання функцій (активність), силу, здоров'я, стомлюваність (самопочуття), а також характеристики емоційного стану (настрій). Перевагами тесту є його стислість і можливість кількісного використання впродовж певного часу.

Інструкція: слід співвіднести свій стан з ознаками за багатоступінчастою шкалою. Ви маєте вибрати і позначити цифру, що найбільш точно позначає Ваш стан на даний момент.

Типова карта методики САН

Прізвище, ім'я:

Стать:

Вік:

Дата:

Час:

Самопочуття добре	3 2 1 0 1 2 3	Самопочуття погане
Почуваюся сильним	3 2 1 0 1 2 3	Почуваюся слабким
Пасивний	3 2 1 0 1 2 3	Активний
Малорухливий	3 2 1 0 1 2 3	Рухливий
Веселий	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добрий настрій	3 2 1 0 1 2 3	Поганий настрій
Працездатний	3 2 1 0 1 2 3	Малопрацездатний
Сповнений сил	3 2 1 0 1 2 3	Знесилений
Повільний	3 2 1 0 1 2 3	Швидкий
Бездіяльний	3 2 1 0 1 2 3	Дієвий
Щасливий	3 2 1 0 1 2 3	Нещасний
Життєрадісний	3 2 1 0 1 2 3	Похмурий
Напружений	3 2 1 0 1 2 3	Розслаблений
Здоровий	3 2 1 0 1 2 3	Хворий

Безініціативний	3 2 1 0 1 2 3	Захоплений
Байдужий	3 2 1 0 1 2 3	Схвильований
Сповнений сподівань	3 2 1 0 1 2 3	Зневірений
Радісний	3 2 1 0 1 2 3	Сумний
Добре відпочив	3 2 1 0 1 2 3	Стомлений
Свіжий	3 2 1 0 1 2 3	Виснажений
Сонливий	3 2 1 0 1 2 3	Збуджений
Бажання відпочити	3 2 1 0 1 2 3	Бажаю працювати
Спокійний	3 2 1 0 1 2 3	Стурбований
Оптимістичний	3 2 1 0 1 2 3	Песимістичний
Витривалий	3 2 1 0 1 2 3	Маловитривалий
Бадьорий	3 2 1 0 1 2 3	Млявий
Розмірковувати важко	3 2 1 0 1 2 3	Розмірковувати легко
Розсіяний	3 2 1 0 1 2 3	Уважний
Сповнений надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований
Задоволений	3 2 1 0 1 2 3	Незадоволений

Обробка та інтерпретація. При обробці ці цифри перекодовуються в такий спосіб. Негативні стани за шкалою «САН» приймаються за 1 бал, наступний за ним за 2 бали і так далі. Слід урахувати те, – що полюси шкали постійно змінюються. Позитивні стани завжди одержують високі бали, а негативні низькі. За цими балами розраховується середнє арифметичне як загалом, так і окремо за активністю, самопочуттям і настроєм. Зразок перекодування наведений у таблиці.

Перекодування	Повний надій	7 6 5 4 3 2 1	Розчарований
Текст САН	Повний надій	3 2 1 0 1 2 3	Розчарований

При оцінці функціонального стану важливі значення окремих показників та їхнє співвідношення. Наприклад, у відпочившої людини оцінки активності, настрою і самопочуття приблизно однакові. У міру наростання втоми співвідношення між ними змінюється за рахунок відносного зниження самопочуття й активності в порівнянні з настроєм.

Ключ:

Питання на самопочуття: 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Питання на активність: 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Питання на настрої: 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30

КОЛІРНИЙ ТЕСТ ЛЮШЕРА

Інструкція до проведення тесту кольорових виборів Люшера: методика кольорових виборів Люшера використовується з метою визначення актуального психоемоційного стану, рівня внутрішньої напруги, тривожності та особливостей емоційного реагування особистості.

Дослідження проводиться індивідуально в спокійній обстановці. Перед початком обстеження респонденту пропонується набір із 8 кольорових карток (синій, зелений, червоний, жовтий, фіолетовий, коричневий, чорний, сірий), які розміщуються перед ним у випадковому порядку.

Інструкція для респондента:

«Перед вами лежать кольорові картки. Оберіть, будь ласка, той колір, який вам зараз найбільше подобається, не пов'язуючи його з одягом, предметами чи улюбленими речами. Обирайте лише за власним відчуттям — який колір приємний саме зараз. Після цього виберіть наступний найбільш приємний колір із тих, що залишилися. Продовжуйте так, поки не розташуєте всі кольори від найбільш приємного до найменш приємного».

Після завершення першого вибору картки знову перемішуються, і респонденту пропонується виконати завдання повторно.

Інструкція для другої серії:

«Тепер ще раз оберіть кольори в тому ж порядку — від найбільш приємного до найменш приємного. Нам важливо знати ваш вибір саме в цей момент».

Особливості проведення:

- не допускається підказування або коментування вибору;
- важливо забезпечити нейтральні умови без відволікаючих факторів;
- час виконання не обмежується, але зазвичай становить 2–5 хвилин.

Обробка результатів.

Інтерпретація результатів здійснюється на основі аналізу порядку вибору кольорів у першій та другій серіях. Перші позиції відображають актуальні потреби та бажані стани, останні — зони напруження, відторгнення або психологічного дискомфорту. Порівняння двох серій дозволяє виявити стійкі та ситуативні емоційні тенденції.

Характеристика кольорів (по Максу Люшеру)

містить 4 основних і 4 додаткових кольори

Основні:

№ 1 – синій. Символізує спокій, стан спокою, потребу у відпочинку, емоційну стабільність і задоволеність, душевну прихильність, гармонію. Особистісні характеристики кольору: чесність, справедливість, незворушність, доброта і сумлінність.

№ 2 – зелений. Символізує вольове зусилля, напругу і наполегливість, високий рівень домагань і самовпевненість, прагнення до самовираження, успіху і влади, діловитість, наполегливість і завзятість у досягненні цілей, упертість, енергійний захист своїх позицій. Самостійність, незворушність, черствість.

№ 3 – червоний. Символізує силу волі, активність, що доходить в ряді випадків до агресивності, прагнення до успіху через боротьбу, наступальність і владність, потребу діяти і витратити сили, лідерство та ініціативність, збудженість. Особистісні характеристики: чуйність, рішучість, енергійність, напруженість, приязність, впевненість, товариськість, дратівливість, привабливість, діяльність.

№ 4 – жовтий. Символізує активність, прагнення до спілкування і сприйнятливості до всього нового, оптимізм, радість і веселість, розслабленість і розкутість, оригінальність і прагнення до розширення своїх можливостей. До особистісних характеристик відносяться: балакучість, природність, відкритість, товариськість, енергійність.

Додаткові:

№ 5 – фіолетовий. Символічне значення: вразливість, емоційна виразність, чутливість, інтуїтивне розуміння, зачарованість і мрійливість, захоплення і фантазії. Особистісні характеристики: несправедливість, нещирість, егоїстичність, самостійність.

№ 6 – коричневий. Уособлює комфорт тілесних відчуттів, прагнення до затишку і спокою, фізичну легкість і сенсорну задоволеність. Для коричневого кольору були отримані такі особистісні характеристики, як поступливість, залежність, спокій, сумлінність і розслабленість.

№ 7 – чорний. Символізує в першу чергу заперечення, закінчення чого-небудь і відмову, зречення і неприйняття, протест проти чого – або кого-небудь. У граничній формі символізує небуття. Особистісні характеристики чорного кольору: непривабливість, мовчазність і замкнутість, упертість, егоїстичність, незалежність, ворожість.

№ 0 – сірий. Символізує нейтральність і “безбарвність”, неучасть, соціальну відгородженість, свободу від зобов’язань, невірноваженість, млявість і розслабленість, невпевненість, несамостійність і пасивність.

Система занять психолого-корекційної програми

«Кроки до спокою»

Заняття №1

Тема. «Знайомство. Що таке тривожність?»

Мета: створення сприятливого клімату в групі, встановлення правил взаємодії, первинне ознайомлення з поняттям «тривожність» та його диференціація від поняття «страх».

Обладнання: аркуші паперу А4, кольорові маркери, клубок ниток, дошка або ватман.

Хід заняття:

1. Вступна частина (10 хв.)

Вправа «Знайомство через клубок». *Психолог тримає клубок ниток, називає своє ім'я та один факт про себе, який допомагає йому долати хвилювання. Потім передає клубок учаснику. Утворюється «павутинка», що символізує взаємозв'язок групи.*

Прийняття правил групи. *Обговорення та запис правил на ватмані (активність, «тут і зараз», правило «стоп», конфіденційність і ін.). Це критично важливо для підлітків 8-9 класів, у яких за результатами діагностики високий страх самовираження.*

2. Основна частина.

Блок «Психоедукація» (20 хв.)

Інформаційне повідомлення. *Психолог пояснює, що тривожність — це не «ворог», а сигнальна система організму. Важливо розрізнити:*

Страх — реакція на реальну загрозу (бачу собаку — боюсь).и

Тривога — реакція на уявну загрозу в майбутньому (боюся, що завтра на контрольній отримаю погану оцінку).

Вправа «Асоціації з тривогою».

Учасникам пропонується намалювати або записати, на що схожа їхня тривога (колір, запах, образ).

Примітка: для підлітків із 7 класу, де загальна тривожність помірна, це допомагає легалізувати свої почуття, для 8 класу, де високий страх очікувань дорослих, це вправа на дистанціювання від емоції.

3. Практична робота (10 хв.)

Техніка «Шкала тривоги». *Учням пропонується уявити шкалу від 0 до 100% (аналогічно до діаграм Філіпса) і відмітити, на якому рівні вони зазвичай відчувають*

тривогу в школі. Це допомагає підлітку порівняти свій стан із середньогруповими показниками.

4. Рефлексія та завершення (5 хв.)

Обговорення: «Що нового я дізнався про свою тривогу?».

Ритуал прощання. «Подарунок групі».

Процедура виконання:

Учасники стають у коло. Психолог пропонує кожному подумати, що б він міг «подарувати» цій групі, щоб наступний навчальний тиждень пройшов спокійніше.

Подарунок має бути нематеріальним (наприклад: «спокій», «упевненість», «гарний настрій», «шпиргалка, яка не знадобиться»).

Учасник «передає» свій подарунок за допомогою жестів або слів сусідові праворуч, доки коло не замкнеться на ведучому.

Завершується вправа спільним оплеском.

Заняття №2

Тема. «Моя тривога: як вона проявляється?»

Мета: трансформація абстрактного відчуття тривоги у конкретні тілесні та когнітивні образи; навчання підлітків ідентифікувати «точки входу» стресу в організмі.

Хід заняття

1. Вступна частина (5 хв.)

Вправа «Градусник».

Учасники мають оцінити свій поточний стан за шкалою від 0 до 10 за допомогою жестів (рука низько - спокій, рука високо - напруга). Це розвиває навичку швидкого самомоніторингу.

2. Основна частина. Робота з образом (25 хв.)

Вправа-малюнок «Тривога у моєму тілі».

Кожному учаснику видається аркуш із контуром людського тіла.

Завдання: позначити кольорами місця, де «живе» тривога (наприклад: клубок у горлі, тремтіння рук, важкість у шлунку, стиснення в грудях).

Обговорення: Учні діляться результатами. Важливо підкреслити, що тілесні прояви у всіх різні, і це нормально.

Заповнення анкети-чеклиста «Моя тривога»:

Учні відмічають твердження, які їм близькі:

«Коли я хвилююся, моє серце б'ється швидше».

«Перед контрольною у мене холоднішають руки».

«Я починаю говорити занадто швидко або замовкаю».

«Мені важко всидіти на одному місці».

3. Практична частина (10 хв.)

Техніка «Сканування тіла». *Коротка медитація, де під керівництвом психолога підлітки подумки проходять від кінчиків пальців ніг до верхівки голови, розслабляючи кожну зону. Це вправа на розвиток фізіологічної стійкості.*

4. Рефлексія та завершення (5 хв.)

Ритуал «Скидання напруги». *Учасники сильно напружують усі м'язи на 5 секунд, а потім різко розслабляються («ефект ганчіркової ляльки»).*

Висновок: «Тепер я знаю ворога в обличчя: якщо мої руки тремтять — це вмикається тривога, і я можу почати дихати глибше».

Заняття №3

Тема. Дихання як ресурс. Техніки заспокоєння

Мета: ознайомити з механізмом впливу дихання на психоемоційний стан підлітків; навчити технікам діафрагмального, «квадратного» дихання та методу «4-7-8»; розвивати навички саморегуляції та вміння розпізнавати м'язове напруження в тілі; формування відповідального ставлення до власного ментального здоров'я та звички використання релаксаційних вправ у повсякденному житті.

Обладнання: схема-візуалізація «Квадратне дихання», аудіозапис спокійної інструментальної музики (фоново), килимки або зручні стільці, ркучі паперу та ручки для рефлексії.

Хід заняття

I. Вступна частина (10 хв.)

Привітання та вправа «Мій стан зараз». *Учасники оцінюють свій рівень напруження за шкалою від 1 до 10.*

Актуалізація теми. *Психолог пропонує учням пригадати ситуацію, коли вони сильно хвилювалися, наприклад перед контрольною роботою, відповіддю біля дошки чи важливою розмовою з батьками. Після цього ставить запитання: «Що відбувалося з вашим диханням у цей момент?» У ході короткого обговорення учні помічають, що під час тривоги дихання зазвичай стає частішим, коротким, поверхневим, іноді ніби “застрагає” в грудях, через що може з'являтися відчуття браку повітря. Психолог підсумовує, що дихання дуже швидко реагує на емоційний стан людини, а отже, навчившись керувати диханням, можна впливати й на рівень власної тривоги.*

Теоретичний блок. *Пояснення зв'язку між диханням та парасимпатичною нервовою системою. Дихання — це «пульт керування» стресом, який завжди з нами.*

II. Основна частина (30 хв.)

Блок 1. Опанування діафрагмального дихання

Інструкція. *Учасники кладуть одну руку на груди, іншу — на живіт. Завдання: вдихнути носом так, щоб «надувся» лише живіт, а грудна клітка залишилася нерухомою. Видих — повільний, через напіввідкриті губи.*

Практикуємо 3 хвилини під супровід музики.

Блок 2. Техніка «Квадратне дихання» (візуалізація)

Психолог пояснює учасникам, що дихання можна використовувати як інструмент швидкого зниження напруги. На дошці або аркуші зображується квадрат. Учням пропонується уявно «рухатися» поглядом або пальцем по його сторонах, синхронізуючи цей рух із диханням: вдих — 4 рахунки (перша сторона квадрата), затримка дихання — 4 рахунки (друга сторона), видих — 4 рахунки (третья сторона), затримка — 4 рахунки (четверта сторона).

Виконання 5-6 циклів поспіль. *Обговорення відчуттів (заземлення, фокусування).*

Блок 3. Техніка «4-7-8» (антистрес)

Психолог пояснює учасникам, що уповільнене дихання допомагає швидко знизити фізіологічне збудження та повернути відчуття внутрішньої рівноваги. Учням пропонується сісти зручно, вирівняти спину та зосередитися на диханні. Вправа виконується за схемою: вдих через ніс на 4 рахунки, затримка дихання на 7 рахунків, повільний видих через рот на 8 рахунків. Особлива увага приділяється саме подовженому видиху, який сприяє розслабленню нервової системи та зниженню рівня напруги.

Цикл повторюється 3–4 рази. *Учасники відзначають зміни у власному самопочутті: уповільнення серцебиття, зменшення м'язового напруження, відчуття спокою.*

Блок 4. Прогресивна м'язова релаксація (експрес-варіант)

Психолог пояснює учасникам, що тривога часто накопичується в тілі у вигляді м'язового напруження, тому важливо навчитися його своєчасно помічати й знімати. Учням пропонується сісти зручно та по черзі сильно напружувати окремі групи м'язів на 5–7 секунд, а потім повністю розслабляти їх на 10–15 секунд, відчувачи різницю між станом напруги та спокою.

В експрес-варіанті опрацьовуються основні зони, які найчастіше реагують на стрес: кисті та передпліччя (стиснути кулаки), плечі (підняти до вух), м'язи обличчя (сильно заплющити очі, стиснути щелепи), живіт (напружити прес), ноги (витягнути й напружити

стопи). Після завершення вправи учасники кілька секунд прислухаються до відчуттів у тілі та відзначають, у яких ділянках з'явилося тепло, легкість чи зменшення напруги.

III. Заключна частина (10 хв.)

Вправа «Валіза технік». Кожен учасник обирає одну техніку, яка здалася йому найефективнішою, і пояснює, у якій ситуації він її використовує (наприклад, перед контрольною чи під час конфлікту).

Домашнє завдання: Практикувати окремі техніки щовечора по 5 хвилин протягом тижня.

Заняття №4

Тема. Заземлення. Як повернути контроль «тут і зараз»

Мета: познайомити з концепцією «заземлення» та технікою майндфулнес (усвідомленості); навчити методу «5-4-3-2-1»; тренувати здатність перемикаати увагу з внутрішніх переживань на зовнішні стимули; сприяти розвитку емоційного інтелекту та навичок самодопомоги в стресових ситуаціях.

Обладнання: картки з описом техніки «5-4-3-2-1» (як пам'ятки); предмет з вираженою текстурою або смаком (наприклад, мандарин, кубик льоду або камінчик); музика з природними звуками.

Хід заняття

I. Вступ.

Що таке «виліт» із реальності? (7 хв.)

Обговорення: Чи бувало так, що ви сидите на уроці, дивитесь на дошку, але ваші думки десь далеко (в минулій сварці чи в страху за майбутнє)? Це називається «дисоціація» або «емоційний політ». Наприклад, вчитель щось пояснює, а ти в цей момент вдесьте «прокручуєш» сварку з другом, вигадуючи кращі відповіді. Ти не бачиш класу, ти бачиш ту сцену.

Приклади «вильотів» для підлітків.

Можна запропонувати учням впізнати себе в цих ситуаціях:

«Скляний погляд»: Ти дивишся в одну точку (наприклад, на спину однокласника), погляд розфокусований. Ти не бачиш спину, ти бачиш свої думки. Якщо тебе в цей момент покликати, ти здригнешся.

«Автопілот»: Ти прийшов зі школи додому, але взагалі не пам'ятаєш дорогу. Твій «автопілот» вів тіло, поки ти «літав» у музиці чи роздумах.

«Зависання» в стресі: Коли на тебе сваряться або коли ти дуже боїшся контрольної, ти ніби «кам'янієш». Ти чуєш слова, але вони не мають сенсу, наче це іноземна мова. Мозок просто «відключив живлення», щоб не згоріти від стресу.

Поняття заземлення.

Заземлення — це як «якір» для корабля під час шторму. Воно не зупиняє шторм, але не дає кораблю розбитися об скелі. Це спосіб силоміць «кликнути» курсором назад на вкладку «Реальність». Ми кажемо мозку: «Гей, повертайся, тут безпечно, я контролюю ситуацію!»

II. Практичний блок: Техніки «Тут і зараз» (30 хв.)

1. Вправа «Сканування тіла» (Тілесне усвідомлення)

Мета: повернути увагу в «фізичний дім» — своє тіло.

Сядьте так, щоб обидві стопи щільно торкалися підлоги. Відчуйте вагу свого тіла на стільці. Відчуйте, як взуття тисне на ногу, як одяг торкається шкіри.

2. Техніка «5-4-3-2-1» (Основний інструмент)

Це класична техніка майндфулнес, яка залучає всі органи чуття.

Озирніться навколо і назвіть (можна про себе):

5 предметів, які ви бачите (наприклад: синя ручка, тріщина на стіні, годинник...).

4 речі, які ви можете помацати (тканина штанів, поверхня столу, власне волосся...).

3 звуки, які ви чуєте прямо зараз (гул машин за вікном, чийсь дихання, цокання годинника).

2 запахи, які ви відчуваєте (запах паперу, парфуми, свіжість повітря).

1 річ, яку можна спробувати на смак (або ваш улюблений смак).

3. Майндфулнес-експеримент «Родзинка» (або будь-який предмет)

Дайте учням по невеликому предмету (або просто попросіть взяти свою ручку).

Завдання: протягом 2 хвилин розглядати її так, ніби вони бачать цей предмет вперше в житті. Вивчити кожен вигин, колір, температуру. Коли ми на 100% зосереджені на об'єкті, тривожні думки зникають, бо мозок не може робити два складні процеси одночасно.

III. Рефлексія та закріплення (8 хв.)

Запитання до підлітків:

Як змінився ваш стан після «5-4-3-2-1»?

В якій ситуації ця вправа допоможе вам найбільше? (Відповіді: перед іспитом, коли хтось бісить, коли страшно).

Лайфхак: *Ця техніка абсолютно непомітна. Ви можете «заземлитися» прямо під час відповіді біля дошки, і ніхто не здогадається, що ви зараз проводите психологічну сесію для себе.*

Заняття №5

Тема. Мої думки: друзі чи вороги?

Мета: познайомити з поняттям «автоматичні негативні думки» (АНД) та механізмом «катастрофізації»; навчити базовим інструментам когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) — рефреймінгу та зупинці думок; формувати звичку піддавати сумніву власні страхи та критично оцінювати негативні прогнози.

Обладнання: роздатковий матеріал «Таблиця АНД»; червоні картки (або стікери) зі словом «СТОП!»; кейси з типовими підлітковими ситуаціями.

Хід заняття

I. Вступ: «Радіо в голові» (10 хв.)

Обговорення. *Уявіть, що у вас у голові 24/7 працює радіостанція. Іноді там грає крута музика, а іноді - дивний коментатор, який каже: «Ти виглядаєш безглуздо», «Вони всі над тобою сміються», «Ти точно провалишся».*

Ми не є нашими думками. Думка — це просто гіпотеза, а не істина в останній інстанції. АНД (Автоматичні негативні думки) - це швидкі, неусвідомлені оцінки, які виникають миттєво і псують настрій ще до того, як ми встигли розібратися в ситуації.

II. Основна частина (30 хв.)

1. Виявлення «Катастрофізації».

Це коли мозок робить із мухи слона. Приклад: «Я не вивчив один параграф» → «Я отримаю двійку» → «Я не здам ЗНО» → «Я буду мити підлогу в McDonald's».

Вправа «А що далі?»

Взяти одну тривожну думку учасників і розкрутити її до абсурду, щоб вони самі побачили, де логіка ламається. Кожне наступне запитання має починатися з фрази «А що найгіршого станеться далі?».

Приклад розкрутки:

Думка: «Я забуду слова біля дошки».

А що далі? «Всі почнуть сміятися, а вчителька поставить двійку».

А що далі? «Всі зрозуміють, що я невдаха, і перестануть зі мною спілкуватися».

А що далі? «Мене виженуть зі школи, бо я нічого не знаю».

А що далі? «Батьки виженуть мене з дому, бо я ганьба сім'ї».

А що далі? «Я буду жити в картонній коробці під мостом і ділити скоринку хліба з місцевими голубами».

А що далі? «Голуби визнають мене своїм королем, і ми підемо захоплювати світ, щоб помститися вчительці географії».

Висновок для учнів: Ваш мозок працює як режисер фільмів жахів з дуже низьким бюджетом. Він бере маленьку подію (забув слово) і миттєво домонтовує до неї фінал (життя під мостом).

Мета вправи: Вчасно помітити, на якому саме кроці реальність перетворюється на фантазію. Зазвичай це відбувається вже на 3-му кроці.

Запитання до групи в кінці: «Як ви думаєте, на якому етапі цього ланцюжка нам варто було сказати собі "СТОП"?» (Правильна відповідь — на першому або другому).

2. Робота зі «Щоденником думок» (Елементи КПТ)

Навчимо підлітків розбирати ситуацію за формулою: Подія → Думка → Емоція.

Завдання: Заповнити таблицю для ситуації: «Друг не відповів на моє повідомлення за 2 години».

АНД: «Він на мене образився» або «Я йому не цікавий».

Емоція: Сум, образа, тривога.

Перевірка фактами: «Можже, у нього розрядився телефон?» або «Він на тренуванні».

3. Техніка «Стоп!»

Як тільки ви ловите себе на тому, що «накручуєте» себе (катастрофізація), потрібно подумки (або навіть вголос, якщо ви самі) сказати: «СТОП!».

Візуалізація: Можна уявити перед очима червоний дорожній знак. Це дає паузу, щоб перемкнути увагу на заземлення або дихання.

4. Рефреймінг (Переформулювання)

Гра «Зате...»

Ведучий каже негативну установку, а підлітки мають знайти в ній щось корисне.

«Мене не покликали на вечірку» → «Зате я нарешті висплюся або подивлюся серіал, який давно хотів».

«Я отримав низьку оцінку за контрольну» - «...зате тепер я точно знаю, які теми мені треба підтягнути до іспиту».

«Мені задали величезне домашнє завдання на вихідні» - «...зате я розберуся в темі зараз і буду вільний перед самою атестацією».

«Я забув слова, коли відповідав біля дошки» - «...зате я потренував свою витримку в незручній ситуації, наступного разу буде не так страшно».

«Мене не запросили на день народження» - «...зате я не буду витратити гроші на подарунок і зможу спокійно пограти в улюблену гру».

«Мій кращий друг сьогодні не прийшов до школи» - «...зате я поспілкуюся з кимось іншим із класу, з ким рідко розмовляю».

III. Заключна частина (10 хв.)

Рефлексія. *Що легше — вірити поганій думці чи шукати докази проти неї?*

Висновок. *Ваші думки — це лише варіанти реальності. Ви — головний редактор цієї «радіостанції» і маєте право звільнити коментатора, який постійно критикує.*

Заняття №6

Тема. Я впораюсь! Ресурси і сильні сторони

Мета: сформувані поняття про внутрішні та зовнішні ресурси особистості; навчити виявляти власні сильні сторони та використовувати їх для подолання стресу; сприяти підвищенню самооцінки та впевненості у власних силах.

Обладнання: великі аркуші паперу (А3) для малювання карт; маркери, кольорові олівці; заздалегідь підготовлені шаблони «Коло моїх ресурсів».

Хід заняття

I. Вступ: Що таке «Ресурс»? (5 хв.)

Уявіть, що складне завдання або стрес - це «рахунок», який треба оплатити. Ресурс - це ваші гроші на картці. Якщо «грошей» (енергії, знань, підтримки) достатньо — стрес не страшний. Сьогодні ми перевіримо ваш «банківський рахунок» і подивимось, як його поповнювати.

II. Основна частина (35 хв.)

1. Вправа «Карта ресурсів»

Кожен учень малює в центрі аркуша себе, а від центру розходяться стрілки до 4-х основних зон:

Я вмію: (Мої навички — малювати, грати в футбол, швидко читати).

Мене радує: (Мої хобі — музика, коти, прогулянки).

Хто мені допоможе: (Мої люди — мама, кращий друг, тренер).

Мої перемоги: (Те, чим я пишаюся в минулому).

Потрібно створити візуальну опору, на яку можна подивитися, коли здається, що «все погано».

2. Вправа «Коло підтримки» (адаптовано)

Обговорення зовнішніх ресурсів. Кожен малює коло і вписує туди тих, кому він довіряє. Акцентуємо на тому, що просити про допомогу — це не слабкість, а навичка дорослої людини.

3. Техніка «Позитивне підкріплення»

Напишіть 3 речі, за які ви можете похвалити себе сьогодні. (Це може бути навіть «я вчасно прокинувся» або «я підтримав друга»). Мозок привчається фокусуватися на досягненнях, а не лише на помилках.

4. Вправа «Копінг-стратегія на майбутнє»

Складіть свій особистий «тривожний набір» (це не речі, а дії).

Наприклад: «Коли я відчую тривогу, я: 1. Зроблю квадратне дихання. 2. Використаю техніку 5-4-3-2-1. 3. Подзвоню Данилу».

III. Завершення програми: Позитивна рефлексія (10 хв.)

Вправа «Коло вдячності». Учасники стають у коло (або сидять) і по черзі кажуть сусіду праворуч: «Твоя сильна сторона — це...» (наприклад, почуття гумору, спокій, чесність).

Підсумки. Обговорення того, як змінився стан підлітків за ці 6 занять.

Повторне експрес-опитування. Саме тут ми фіксуємо ті самі позитивні зміни в балах, які ми внесли в таблицю.

Очікувані результати:

Кожен учень має власну «Карту ресурсів».

Підвищення рівня самоприйняття.

Готовність застосовувати техніки саморегуляції в реальному житті.

Заняття №7

Тема. Емоції та їх мова. Малюю свою тривогу

Мета: навчити диференціювати емоційні стани; ознайомити з «Колесом емоцій» Р. Плутчика; розвивати навички самовираження через арт-терапевтичні методи; знижувати рівень емоційного напруження; формувати культуру прийняття будь-яких власних емоцій (навіть «негативних») як важливих сигналів психіки.

Обладнання: кольорові олівці, фломастери, пастель; папір формату А4; роздатковий матеріал «Колесо емоцій»; записи спокійної медіативної музики.

Хід заняття

I. Вступ: Навіщо нам емоції? (8 хв.)

Чи існують «погані» емоції? (Більшість підлітків скаже «так» про страх чи гнів).

Емоції — це як сповіщення в Instagram або TikTok. Вони просто кажуть, що щось відбувається. Тривога — це додаток-антивірус, який іноді «глючить» і бачить небезпеку там, де її немає. Але видаляти його не можна, треба навчитися читати його повідомлення.

II. Основна частина (32 хв.)

1. Робота з «Колесом емоцій».

Учасники розглядають схему Плутчика.

Завдання: Знайдіть тривогу на колесі. Які емоції стоять поруч? (Страх, очікування). Чим відрізняється легке хвилювання від паніки?

Мета вправи - розширити словник емоцій. Замість «мені погано» підліток вчиться казати «я відчуваю розгубленість і тривогу».

2. Арт-терапевтична вправа «Моя тривога»

Спробуйте матеріалізувати свою тривогу. На що вона схожа? Це якась істота, пляма, колючий дріт чи темна хмара? Якого вона кольору? Яка вона на дотик?

Протягом 10-15 хвилин під музику учні малюють свою тривогу. Важливо: малювати можна як завгодно, художні навички не мають значення.

3. Трансформація: «Вихід є»

А тепер змініть свій малюнок так, щоб у цієї тривоги з'явився вихід або рішення.

Приклади: домалювати двері в хмарі, посадити монстра в клітку, розфарбувати темну пляму яскравими кольорами, домалювати собі «щит» або «суперсилу».

Мета техніки - перехід від пасивної позиції жертви страху до активної позиції творця, який може щось змінити.

III. Рефлексія: «Про що розповів малюнок?» (10 хв.)

Запитання для обговорення:

Що ти відчув, коли тривога опинилася на папері, а не всередині тебе?

Що допомогло твоїй «істоті» заспокоїтися або змінитися?

Який колір на твоєму малюнку зараз означає «спокій»?

Заняття №8

Тема. Я виступаю. Тренінг впевненої поведінки

Мета: ознайомити з поняттям «асертивність» (впевнена поведінка); навчити алгоритму підготовки до виступу; розвивати навички самопрезентації; знижувати рівень тривоги перед аудиторією; формування поваги до виступів інших та навичок конструктивного зворотного зв'язку.

Обладнання: секундомір або таймер; картки з «темами-хвилинками»; стікери для зворотного зв'язку.

Хід заняття

I. Вступ: Що таке впевнена поведінка? (7 хв.)

Чим впевнена людина відрізняється від агресивної чи сором'язливої?

Поняття асертивності. Це здатність прямо заявляти про свої потреби та думки, поважаючи при цьому інших. Впевненість — це не відсутність страху, а вміння діяти разом із ним.

II. Основна частина (33 хв.)

1. Підготовка: «Ритуал перед виходом»

Перед тим як почати виступи, група разом робить «зарядку впевненості»:

3 цикли «Квадратного дихання»;

вправа «Заземлення» (відчути стопи на підлозі);

розправлення плечей та «поза сили» (руки в боки, рівна спина).

2. Рольова гра «Виступ у парах»

Учні об'єднуються в пари. Протягом 1 хвилини один розповідає іншому про своє улюблене хобі або останній переглянутий фільм. Потім вони міняються ролями.

Мета заняття - зняти перший бар'єр мовлення в безпечному форматі «один на один».

3. Етап «Мала група» (Виступ на 1 хвилину)

Тепер учні виступають перед групою з 4-5 осіб.

Теми: Випадкові та прості (наприклад: «Чому піца краща за бургери», «Ідеальні канікули», «Якби я мав суперсилу»).

Фокус: Не на змісті, а на тілі (зоровий контакт, голос, жести).

4. Конструктивний зворотний зв'язок

Правило «Плюс-Мінус-Плюс». Коли хтось виступив, група дає відгук:

Плюс: Що було круто (наприклад: «ти чітко говорив»).

Мінус (порада): Що можна покращити («спробуй менше дивитися в підлогу»).

Плюс: Загальне позитивне враження («ти молодець, що не зупинився»).

III. Рефлексія та закриття тренінгу (10 хв.)

Вправа «Мій прогрес»: Порівняйте свої відчуття під час виступу сьогодні та на початку програми. Що змінилося?

Вручення «Сертифікатів впевненості». Символічне завершення курсу. Кожен каже собі: «Я впораюся!»

Заняття №9

Тема. Кола підтримки. Хто поряд зі мною?

Мета: сформувати розуміння важливості соціальної підтримки; навчити розрізняти види допомоги (емоційна, інформаційна, практична); розвивати навички комунікації та вміння звертатися по допомогу; зміцнювати почуття захищеності; виховувати емпатію та готовність самому ставати ресурсом підтримки для інших.

Обладнання: шаблони «Кола підтримки» (аркуші з концентричними колами); кольорові маркери; конверти або стікери.

Хід заняття

I. Вступ: Ми не острови в океані (7 хв.)

Уявіть, що ви несете дуже важкий рюкзак. Хтось може запропонувати піднести його частину дороги, хтось - просто йти поруч і розважати розмовою, а хтось - дати карту, щоб шлях був коротшим. Все це - підтримка.

Навіть найсильнішим людям потрібна команда. Знати, хто у твоїй команді — це не слабкість, а стратегічна перевага.

II. Основна частина (33 хв.)

1. Вправа «Карта підтримки» (Кола соціальної близькості)

Учасники отримують аркуш із трьома колами, у центрі яких — «Я».

Коло 1 (Близьке): Ті, кому я довіряю на 100% (сім'я, найкращі друзі).

Коло 2 (Середнє): Люди, з якими мені приємно спілкуватися (однокурсники, вчителі, тренери).

Коло 3 (Далеке/Спеціалізоване): Ті, до кого можна звернутися у конкретних справах (лікарі, психологи, служби допомоги).

Завдання: Вписати імена або ролі людей у відповідні кола.

2. Групова дискусія: «Як просити, щоб почули?»

Питання для обговорення:

Чому іноді важко попросити про допомогу? (Страх видатися слабким, страх відмови).

Як звучить «правильне» прохання? (Використання «Я-повідомлень»: «Мені зараз важко, чи можеш ти просто вислухати мене?»).

3. Вправа «Лист "Я можу допомогти"»

Тепер подивимось на підтримку з іншого боку. Кожен учень пише на невеликій картці: «Я можу допомогти з...» (наприклад: пояснити математику, вислухати, піти разом гуляти, навчити грати в гру). Картки збираються в загальний «банк ресурсів» групи або розвішуються на дошці.

Мета вправи - побачити, що група сама по собі є потужним ресурсом підтримки.

III. Рефлексія та підсумки програми (10 хв.)

Вправа «Крок назустріч». *Учасники стають у коло. Кожен каже: «Сьогодні я зрозумів, що я не один, тому що...».*

Завершальне слово. Тренер наголошує, що мережа підтримки — це жива система, її треба підтримувати спілкуванням і вдячністю.

Заняття №10

Тема. Що змінилось? Лист собі майбутньому

Мета: закріпити отримані знання та навички саморегуляції; підбити підсумки роботи групи; розвивати здатність до саморефлексії та усвідомлення позитивних змін у своєму стані; формування позитивного погляду на майбутнє та впевненості у власних силах.

Обладнання: бланки методик (Філіпса, Спілберга-Ханіна, САН, Люшера) для повторної діагностики; аркуші паперу, конверти, ручки; скринька для «листів»; невеликі пам'ятки з переліком усіх вивчених технік.

Хід заняття

I. Вступ: Підбиття підсумків (10 хв.)

Вправа «Ретроспектива». *Ведучий коротко нагадує шлях, який пройшла група від 1-го до 10-го заняття (дихання, думки, заземлення, ресурси).*

Обговорення: «Що було найважчим, а що — найцікавішим?»

II. Діагностичний блок: «Об'єктивний погляд» (20 хв.)

Процедура: учні заповнюють ті самі тести, що й на початку програми (Розділ II).

Інструкція для підлітків: «Зараз ми перевіримо, як змінився ваш внутрішній стан. Тут немає правильних відповідей, тільки те, що ви відчуваєте зараз».

III. Основна частина (15 хв.)

1. Вправа «Лист собі майбутньому»

Напишіть листа собі через рік. Що б ви хотіли собі побажати? Яку техніку заспокоєння ви порадите собі не забувати? («Пам'ятай про квадратне дихання, коли буде важко»). Чим ви зараз пишетеся?»

Листи заклеюються в конверти. Учні забирають їх собі з умовою відкрити через рік.

2. Складання «Тривожної валізки навичок»

Роздача пам'яток, де перераховані всі техніки (4-7-8, 5-4-3-2-1, «Зате...», «Стоп!»).

Обговорення. Яку техніку ви заберете з собою як головну?

IV. Завершення: прощання (5 хв.)

Вправа «Подарунок групі»: Кожен по колу каже одну фразу-побажання всім учасникам.

Слово тренера: Подяка за щирість та сміливість працювати над собою.

Додаток К

Таблиця К.1

Зведена таблиця індивідуальних показників тривожності по всіх методиках (вибірка – 50 здобувачів освіти)

Зведена таблиця індивідуальних показників тривожності підлітків 5–9											
№	Клас	Стать	Учасник	Філіпс 5–9				Спілберг–Ханін 5–9 (СТ / ОТ)			
				До програми		Після програми		До програми		Після програми	
				Тривожність (%)	Рівень	Тривожність (%)	Рівень	СТ (бали)	ОТ (бали)	СТ (бали)	ОТ (бали)
1	5	Х	Х1	24,5%	низький	21.2%	низький	40	43	37	40
2	5	Х	Х2	24,9%	низький	23.4%	низький	40	36	36	34
3	5	Х	Х3	24,8%	низький	21.5%	низький	34	41	27	37
4	5	Х	Х4	29.1%	помірний	25.1%	низький	33	42	32	41
5	5	Х	Х5	31.2%	помірний	25.4%	низький	35	36	33	31
6	5	Х	Х6	23,4%	низький	20.3%	низький	35	34	34	30
7	5	Д	Д1	35.6%	помірний	34.5%	помірний	32	44	32	42
8	5	Д	Д2	37.2%	помірний	34.2%	помірний	30	35	28	32
9	5	Д	Д3	52,3%	підвищений	49.1%	помірний	36	40	33	34
10	5	Д	Д4	36.7%	помірний	33.3%	помірний	40	32	33	31
11	5	Д	Д5	34.1%	помірний	31.3%	помірний	44	32	41	32
12	5	Д	Д6	42.3%	помірний	38.1%	помірний	30	45	25	39
13	5	Д	Д7	54,8%	підвищений	44.6%	помірний	43	40	38	33
14	5	Д	Д8	50,1%	підвищений	46.7%	помірний	34	42	27	37
15	6	Х	Х1	32.1%	помірний	29.8%	низький	31	38	25	34
16	6	Х	Х2	37.4%	помірний	34.5%	помірний	38	46	33	41
17	6	Х	Х3	24,7%	низький	17.8%	низький	30	33	30	33
18	6	Д	Д1	39.6%	помірний	30.9%	помірний	43	43	34	36
19	6	Д	Д2	35.2%	помірний	29.1%	низький	36	36	29	36
20	6	Д	Д3	53,7%	підвищений	46.6%	помірний	41	38	37	31
21	6	Д	Д4	51,3%	підвищений	46.4%	помірний	32	37	32	31
22	6	Д	Д5	23,3%	низький	20.6%	низький	44	46	41	43
23	7	Х	Х1	29.3%	помірний	27.4%	низький	37	34	29	33
24	7	Х	Х2	41.3%	помірний	35.2%	помірний	48	39	37	37
25	7	Д	Д1	27.5%	помірний	25.2%	низький	37	49	34	45
26	7	Д	Д2	35.6%	помірний	32.7%	помірний	33	47	28	43
27	7	Д	Д3	48.2%	помірний	41.2%	помірний	35	36	29	33
28	8	Х	Х1	25.8%	помірний	27.3%	низький	46	47	44	44
29	8	Х	Х2	28.4%	помірний	26.7%	низький	35	41	34	36
30	8	Х	Х3	29.7%	помірний	29.4%	низький	37	36	34	33
31	8	Х	Х4	31.2%	помірний	26.2%	низький	42	41	38	38
32	8	Д	Д1	33.6%	помірний	28.1%	низький	52	49	48	44

33	8	Д	Д2	36.1%	помірний	31.3%	помірний	33	43	34	41
34	8	Д	Д3	38.9%	помірний	34.4%	помірний	45	52	42	48
35	8	Д	Д4	42.3%	помірний	39.2%	помірний	43	47	40	47
36	8	Д	Д5	54,5%	підвищений	49.1%	помірний	37	39	35	36
37	8	Д	Д6	51.7%	підвищений	44.9%	помірний	49	46	40	40
38	9	Х	Х1	22.4%	низький	17.5%	низький	39	30	38	26
39	9	Х	Х2	24.1%	низький	20.1%	низький	25	32	25	29
40	9	Х	Х3	24.1%	низький	24.5%	низький	28	43	27	41
41	9	Х	Х4	24.8%	низький	20.1%	низький	28	36	20	32
42	9	Х	Х5	24,3%	низький	22.2%	низький	37	41	32	38
43	9	Х	Х6	24,7%	низький	23.0%	низький	27	33	26	34
44	9	Х	Х7	31.5%	помірний	24.3%	низький	27	34	20	24
45	9	Д	Д1	24,2%	низький	21.7%	низький	27	29	24	23
46	9	Д	Д2	24,9%	низький	25.4%	низький	28	37	28	34
47	9	Д	Д3	24,9%	низький	17.1%	низький	33	31	26	29
48	9	Д	Д4	30.6%	помірний	26.4%	низький	29	28	30	26
49	9	Д	Д5	33.1%	помірний	29.2%	низький	29	42	27	37
50	9	Д	Д6	36,2%	помірний	30,2%	помірний	37	35	33	33