Міністерство освіти і науки України
Сумська обласна рада
Департамент освіти і науки Сумської обласної державної адміністрації
Комунальний заклад Сумський обласний інститут післядипломної педагогічної освіти

Факультет підвищення кваліфікації і перепідготовки

Кафедра психології

Вакулішина Юлія Вікторівна

Особливості попередження та подолання тривожності в учнів підліткового віку

Кваліфікаційна (магістерська) робота
здобувача вищої освіти
другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньо-професійної програми Практична психологія

Науковий керівник:
Вознюк Алла Вікторівна,
завідувач кафедри психології,
доктор психологічних наук, професор

Рекомендовано до захисту
рішенням кафедри психології
Протокол № 11 від «29» січня 2025 р.

Завідувач кафедри Алла ВОЗНЮК

Суми – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП……3

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ……6

1.1. Основні підходи та теорії до поняття «тривожності»…… .6

1.2. Особливості прояву тривожності в учнів підліткового віку……..15

1.3 Система чинників, що впливають на особливості прояву тривожності в учнів підліткового віку……...….24

РОЗДІЛ 2. ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ В УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ……..…41

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей прояву тривожності в учнів підліткового віку……..…41

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву тривожності в учнів підліткового віку та чинників, які впливають на нього……49

2.3. Психологічні рекомендації для попередження та подолання тривожності в учнів підліткового віку…….……...55

ВИСНОВКИ……..66

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……69

ДОДАТКИ……80

ВСТУП

Актуальність дослідження. До сьогодення накопичено достатній обсяг наукових робіт, присвячених аналізу феномена тривожності та тривожних станів. Слід зазначити, що не дивлячись на чималу кількість досліджень, вивчення феномену тривожності не втрачає своєї актуальності у зв'язку з ростом рівня тривожних станів серед населення внаслідок пандемії, що може суттєво впливати на психотерапевтичні методи та заходи подолання тривожних станів.

Останні соціально-економічні та політичні процеси, які відбуваються сьогодні у світі та в Україні зокрема, війна, тривале спілкування з близькими людьми на відстані, проблеми із відключенням світла, пандемія грипу, тотальний карантин, соціальна ізоляція негативно діють на психічний стан людей, особливо на підлітків. У теперішній час немає точної впевненості завтрашнього дня, і як наслідок, суспільство відчуває різноманітні негативні психологічні реакції такі, як тривожність, апатія, роздратованість, емоційна виснаженість, зниження самооцінки тощо. Проблему тривожності, прояв та причини вивчались психологами різних напрямків та шкіл [31].

У представників психоаналізу З. Фройд [68], К. Хорні [70]. Проблема тривожності не обходила і такі напрями психології, як гуманітарна, когнітивна та гештальтпсихологія. Багато вчених займалися експериментальними дослідженнями тривожності. Особливий ракурс вивчення представляє аналіз причин і наслідків тривожності як емоційного та психологічного стану.

Основні підходи до розуміння сутності тривожності відображено у наукових доробках вітчизняних та зарубіжних науковців Н. Гончарук[21] , Л. Гаєвська [17], О. Галієвої [18] [19] [20], М. Ентоні [25], Р. Карен [25], Д. Коломієць [31], Д. Кіріченко [30], М. Коць [32], І. Кошлан [33], В. Петренко [55], С. Пранова [56], С Стоссел [58], О.Сторож [59], А.Шамне [74]. та ін. Науковці іншого підходу вважають, що в підлітковому віці тривожність стає стійким особистісним утворенням, пояснюючи це особливостями «Я-концепції», ставленням до себе.

Отже, важливість та актуальність даної проблеми зумовили вибір **теми дослідження** «Особливості попередження та подолання тривожності в учнів підліткового віку».

Об'єкт дослідження – тривожність в учнів підліткового віку.

Предмет дослідження – психологічні особливості попередження та подолання тривожності в учнів підліткового віку.

Мета дослідження – визначити сутність поняття «тривожність» та розкрити особливості попередження та подолання тривожності в учнів підліткового віку.

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

1. Розкрити основні підходи до поняття «тривожність», його основні теорії в західній та вітчизняній психології.

2. Здійснити класифікацію різновидів тривожності.

3. Розкрити специфіку прояву тривожності в учнів підліткового віку та виокремити систему чинників, які впливають на її прояв.

4. Дослідити особливості прояву тривожності в учнів підліткового віку та чинники, які впливають на її прояв.

5. Розробити психологічні рекомендації для попередження та подолання тривожності в учнів підліткового віку.

Відповідно до визначених завдань використовувались **методи дослідження**: теоретичні (теоретичний аналіз та синтез, систематизація, порівняння і узагальнення даних наукових джерел, метод моделювання); емпіричні методи (спостереження, бесіда, анкетування, тестування, стандартизовані методики); методи обробки та інтерпретації даних (метод описової статистики, кількісні та якісні із застосуванням методів математичної статистики); вивчення та систематизація методів, засобів та прийомів психологічного навчання.

Теоретичне значення результатів дослідження полягає у визначенні основних підходів до визначення поняття «тривожність»; здійсненні опису різновидів тривожності; визначенні специфіки прояву тривожності в учнів підліткового віку та виокремленні системи чинників, які впливають на неї.

Практичне значення отриманих результатів полягає в тому, що розроблений психологічний тренінг може бути використаний при розробці психологічних порад до попередження та подолання тривожності в учнів підліткового віку, викладачів, а також всіх тих хто займається даною проблематикою. Апробований у дослідженні методичний інструментарій може стати основою моніторингу рівня прояву тривожності в учнів підліткового віку.

Апробація результатів дослідження. Наукові здобутки науково-дослідної роботи були представлені на науково-практичних заходах різного рівня: VII Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційні технології в роботі практичного психолога (Суми, 30.05.2024); ІІ Всеукраїнський науково-практичний семінар «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (Суми, 23.01.2025).

Основні результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології та опубліковані у наукових статтях:

1. Вакулішина Ю. В. Психологічні особливості тривожності в учнів підліткового віку. *Психологічний супровід учасників освітнього процесу*: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. [у 2-х ч.]. Ч. 2. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С. 24–26.

2. Вакулішина Ю. В. Зміст і структура тренінгового заняття на тему: «Психологічні особливості попередження та подолання тривожності в учнів підліткового віку». *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення:* матеріали ІІ Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (23 січня 2025 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О.Ю.Василеги. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2025. С. 43–49.

Структура і обсяг курсової роботи. Робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків, а також списку використаних джерел, що нараховує 77 найменувань, з них 1 – іноземною мовою. Загальний обсяг роботи становить 83 сторінки.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Основні підходи та теорії до поняття «тривожності»

Аналіз літератури останніх років надає можливість розглядати тривожність із різних боків, та допускає твердження про те, що високий рівень тривожності, це психологічний та фізіологічний стан, який поєднує емоційну, поведінкову, когнітивну та соматичну складову, також тривога може бути окремим симптомом та проявом широкого спектру психологічних станів[14].

Тривожність – індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності індивіду до частих, інтенсивних та подовжених у часі переживань стану тривоги, а також низьким порогом його виникнення. Дотепер не існує єдиної думки про причини тривожності, але переважає погляд, що тривожність має частково вроджену і частково придбану природу. Маючи деяку генетично обумовлену схильність до тривожності, особистість з часом набуває її внаслідок соціально обумовлених причин, внутрішньо-сімейних відносин, внутрішніх конфліктів пов’язаних перш за все з самовідношенням та самооцінкою [65].

Тривожність розглядається як особистісне утворення і / або як властивість темпераменту, обумовлена слабкістю нервових процесів. Поділ тривоги як стану і як властивості найбільш зрозуміло вказано в роботах Р. Кеттелла та Ч. Спілбергера. Ч. Спілбергер досліджував тривожність як властивість особистості і тривожність як стан, розділивши ці два визначення на «реактивну» і «активну», «ситуативну» і «особистісну» тривожність [39].

Л. Божович, визначила тривогу, як усвідомлений інтенсивний хворобливий стан, пережитий раніше або його передчуття. Н. Левітов пише про тривогу, як про негативний психічний стан, викликаний можливими або ймовірними неприємностями. В. Суворова, що вивчає психофізіологію стресу, описує поняття

тривожність, як гострий психічний стан індивіда, складний комплекс негативних емоцій, що характеризується внутрішнім неспокоєм і породжує неврівноваженість. В. Суворова відрізняє тривожність від страху і підкреслює, що тривожність більшою мірою суб'єктивна і може не мати чіткої спрямованості [40].

На думку О. Прохорова, процес формування тривожності має декілька етапів. На першому відбувається її зародження. Цей момент пов’язаний із формуванням динамічного опорного ядра з психічних процесів, у яких тривожність проявляється. Другий етап характеризується виявленням тривожності та її закріпленням у конкретній діяльності та поведінці. На третьому етапі сформоване новоутворення, набираючи характеру риси особистості – особистісної тривожності саме репродукує психічні стани, завдяки яким воно виникло [64].

С. Ставицька, досліджуючи особистісну тривожність, наголошує, що ця проблема знайшла своє відображення у працях, пов’язаних із вивченням індивідуальних особливостей людини, типу її темпераменту (Г. Айзенк, Р. Кеттелл, В. Мерлін, І. Павлов), із соціальними причинами її виникнення (Л. Божович, С. Васьківська), з вивченням проблеми адаптації та дезадаптації дитини (І. Дубровіна, Р. Овчарова) [64].

Ситуативна тривожність породжується певною, такою, що викликає занепокоєння, ситуацією. Такі ситуації можуть відбуватися в межах навчально-виховної діяльності та в сфері особистісних стосунків, можуть бути внутрішнього характеру, пов’язані безпосередньо з індивідуальними характеристиками особистості, та зовнішнього, що знаходяться у зв’язку з ситуативними чинниками, що впливають на підлітка ззовні [62].

Ситуативна тривожність як стан характеризується суб’єктивно пережитими емоціями: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю, що супроводжуються або пов’язані з порушенням автономної нервової системи. Вона зазвичай виникає як короткочасна реакція на якісь конкретні ситуації, що об’єктивно чи суб’єктивно загрожують людині. За допомогою емоцій відбувається пізнання, оцінка та формування відповідного ставлення дитини до сім’ї, до

ситуацій, що відбуваються з нею. Дуже висока ситуативна тривожність викликає порушення уваги, деструкцію діяльності дітей у різних вікових групах[62].

Все вище наведене дозволяє констатувати, що термін «тривожність» використовується у різних значеннях. Це і психічний стан, що виникає під впливом стресу, і фрустрація значущих потреб, і властивість особистості, і реакція на певну ситуацію. Звідси випливає основна складність вивчення тривожності дошкільника, яка полягає в тому, що більшість дослідників визначають її як складний особистісний процес з множинними компонентами і при цьому прагнуть врахувати аспекти теоретичних положень психологічних шкіл, у рамках яких працюють[64].

У клініко-психологічному аспекті проблема тривожності у дітей передбачає диференціацію між нормативними, психологічними і психопатологічними проявами. У дитячому віці, коли ще до кінця не сформовані способи подолання стресу, тривожність перешкоджає формуванню адекватної поведінки, сприяє порушенню поведінкової інтеграції і може стати однією зі складових причин дезорганізації психічної діяльності[64] .

Тривожність є однією з центральних проблем у філософії. С. К'єркегор писав про істотний вплив тривожності на розвиток особистості, вважаючи тривожність основним чинником, що визначає історію людського життя [24].

П. Тілліх вважає тривожність екзистенційним усвідомленням небуття, тобто станом, в якому буття усвідомлює можливість свого небуття. К. Гольдштейн визначає тривожність як страх перед безглуздістю існування. Р. Нібур називає тривожність станом внутрішньої спокуси, внутрішньої передумовою гріха [3].

На психологічному рівні тривожність відчувається як: напруга, заклопотаність, неспокій, нервозність, відчуття невизначеності, безсилля, незахищеності, невдачі, самота, неможливість ухвалити рішення [14].

Основними психологічними показниками, що відрізняють тривожність від інших станів, виступає оцінка ситуації яка містить небезпеку і усвідомлення можливості невдачі. Від інших емоційних станів тривожність відрізняє

суб'єктивна оцінка ситуації, що містить небезпека, передбачення неуспіху в значущої для індивіда діяльності. Вона є одним з основних показників індивідуальних відмінностей і суб'єктивним проявом неблагополуччя взаємодії особистості з навколишнім середовищем. Стан тривоги виступає першою емоційної ситуативною реакцією на різні стресори і тому є невід'ємною частиною емоційних переживань учасника будь-якої значимої для суб'єкта діяльності [14].

Незважаючи на значні термінологічні розходження та підходи у визначенні напрямків тривожності, вчені сходяться на думці, що це явище є складовою частиною формування дитини, а її надмірні прояви призводять до особистісної дисгармонії, внутрішнього протиріччя в образі «Я», супроводжуються емоційним дискомфортом, передчуттям небезпеки, що виникає і розвивається в нестабільних умовах сьогодення. Спільним для цих авторів є те, що мова йде не просто про емоційні реакції, а саме про психічний стан, який виражається у своєрідності реакції, так і мотивації, але повністю до них не зводиться [8].

З урахуванням вищесказаного сформулюємо причини дитячої тривожності, несприятливий вплив яких визначається більшістю дослідників у якості можливих чинників виникнення і закріплення тривожності як стійкої властивості особистості.

Основною причиною тривожності в багатьох наукових роботах виділяють фактори сімейного виховання, перш за все взаємовідносини «мати-підліток». Однак відомості про фактори дитячо-батьківських відносин, які є специфічними з точки зору виникнення у дітей стійкої тривожності в сучасних наукових розвідках доволі обмежені. Мабуть, слід виокремити фактор «невідповідності дитини престижним прагненням батьків», виділений в якості значущого для тривожності особистості. Узагальнення відомостей щодо цієї проблеми показує, що тривожні діти відчувають себе в сім'ї значно менш упевнено, ніж їх однолітки з нормальним рівнем тривожності. У сім'ях з доброзичливими стосунками діти менш тривожні, ніж у сім'ях, де часто виникають конфлікти. Можливо саме цим можна пояснити збільшення кількості тривожних дітей у наш час [14].

Тривожність є одним із найскладніших викликів у сучасній психології як науковій дисципліні, яка характеризується властивою їй неоднозначністю. Водночас, це одна з найбільш часто використовуваних класифікацій у практичних застосуваннях, охоплюючи діагностичні, пояснювальні та інтерпретаційні виміри. Психологічна література рясніє різноманітними визначеннями поняття тривоги. Розглянемо основні:

«Тривожність» – стан людини який характеризується підвищеною схильністю до переживань, побоювань та занепокоєння, що має негативне емоційне забарвлення [74].

Тривожність – це неприємний стан емоційної напруги, викликаний очікуванням майбутньої небезпеки або несприятливих подій і супроводжується певними фізіологічними реакціями. Тривога особливо виражена в підлітковому віці, коли формується ідентичність і ставлення до себе та навколишнього світу, виникають нові соціальні, психологічні та біологічні виклики [74].

Різновиди тривожності. Ч. Спілбергер виділяє два види тривожності: перша з них – це так звана ситуативна тривожність, тобто породжена деякою конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає занепокоєння. Даний стан може виникати у будь-якої людини напередодні можливих неприємностей і життєвих ускладнень. Цей стан є абсолютно нормальним та має позитивний характер. Вона виступає своєрідним мобілізуючим механізмом, що дозволяє людям серйозно і відповідально підійти до вирішення виникаючих проблем. Ненормальним є скоріше зниження ситуативної тривожності, якщо людина перед серйозними ознаками демонструє недбалість і безвідповідальність, що досить великий про інфантильність життєвої позиції, недостатньо сформульованої самосвідомості [74].

Певний ступінь тривожності є природною рисою активної діяльності людини. У кожного свій оптимальний або бажаний рівень тривожності. Це те, що ми називаємо тривогою за здоров'я.

З точки зору Ч. Спілбергера, можна виміряти різницю між двома згаданими

типами психотичних симптомів, які називаються «тривога – стан» та «тривога риса». На сучасному етапі розвитку науки тривожність як комплексний феномен розглядається у фізіологічному, клініко-психологічному, філософсько-психологічному та власне психологічному аспектах [33]. З погляду фізіології тривожність викликається активацією вегетативної нервової системи як невротична реакція, викликана зовнішніми обставинами і внутрішніми стимулами. На фізіологічному рівні тривожність виявляється у посиленні серцебиття; почастішанні дихання; збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові; підвищенні артеріального тиску; зростанні загальної збудливості; зниженні порогів чутливості, коли раніше нейтральні стимули набувають негативного емоційного забарвлення [64].

Тривожне збудження описується як ознака фізіологічного гіперзбудження. і соматична напруга, так як тривожні побоювання в першу чергу характеризуються занепокоєнням і словесними роздумами, як правило, про майбутнє події, однак, відношення між вегетативною реактивністю та тривожним побоюванням досить незначне. Вивчення підключення тривожної думки з підвищеним вегетативної чуйності, тоді як інша з вегетативною ригідністю. Панічні атаки, фобії, стани високого стресу та стан тривоги, як це визначено системами самооцінки, поведінкової чи фізіологічної відповіді, охоплюються типом збудження.

Деякі автори вважають тривогу хронічним емоційним станом. Передбачається, що в цьому випадку індивід відчуває тривогу весь час, у всіх ситуаціях, тобто вважається хронічною схильність емоційно реагувати навіть у ситуаціях загрози та стресу. Таке уявлення призводить до висновку, що слабкість, розбалансованість нервових процесів є причиною підвищеної тривожності. У цьому контексті тривожність розглядається як характеристика темпераменту [4].

Як зазначалося вище, тривожність як риса особистості може являти собою модель поведінки або схильність, яка приваблює індивіда до сприйняття різноманітних об'єктивно безпечних ситуацій, які містять загрози, змушуючи його реагувати на них тривогою, інтенсивністю, яка не відповідає об'єктивній рівень

небезпеки. Стосовно виникнення тривоги як риси, Ч. Спілбергер припустив визначну роль відносин з батьками в ранньому розвитку і навіть для деяких подій, що призводять до подолання страху в дитинстві [2].

Тому, щоб зрозуміти тривогу як рису особистості, важливо відрізняти її від тривожності як психологічного стану.

Тривога взаємодіє з рисами особистості та може їх змінювати. Деякі дослідження пов'язують тривогу з особистим вихованням, наприклад з рівнем залякування. Виявляється, тривога може призвести до неадекватних рівнів булінгу двома способами: викликаючи надмірну обережність (зменшуючи булінг) або ускладнюючи оцінку ситуації, а також його власні здібності у цьому випадку великі зміни можуть відбутися як зверху, так і знизу рівень домагань) [1].

Особистісна тривожність, схильність реагувати в тривожному стані на стресові ситуації, як крайній випадок, визначається частково генетично. Вчені припускають, що середній рівень нейротизму, який приблизно відповідає тривожності індивіда, був визначений природним відбором і формує оптимальний розподіл тривожності в популяції. Значна кількість дітей страждає на тривожні розлади. Причиною тривоги, на думку А. Перішона, є тип внутрішнього конфлікту, коли одне бажання суперечить іншому, коли одна потреба заважає іншій, що призводить до дезорієнтації та невизначеності щодо навколишнього світу [12].

Тривожність можна розділити на дві основні форми: явну і приховану.
Спочатку розділимо наступні варіанти по порядку:

Неконтрольоване занепокоєння (генералізоване) – інтенсивні свідомі симптоми, що проявляються як занепокоєння. Він виникає самостійно в будь - якому віці – людина не може з ним впоратися; регулююча (компенсуюча) тривожність – люди самостійно знаходять способи її подолання [*6*];

Виховувана тривожність – сприймається та переживається як цінна особиста якість, яка веде до небажаних результатів. Цей тип тривоги найчастіше зустрічається у старших підлітків і молодих людей [6].

Як зазначав В. Астапов, тривога є найважливішим джерелом агресивної

поведінки людини [6]. Його агресивна маска маскує тривоги інших і свої власні. Принижуючи інших, агресивна людина втрачає почуття невпевненості, оскільки усвідомлює свою приниженість і нездатність жити так, як хоче. Агресивна, антисоціальна поведінка може поєднуватися з іншими ознаками тривоги, такими як фантазії та односторонні нав'язливі ідеї.

Таким чином, емоції відображають реальну дійсність у формі досвіду, різні форми переживань (настрої, емоції, настрої, стрес, пристрасть тощо) посилюють схильність до відчуття тривоги в життєвих ситуаціях, у тому числі й у тих, об'єктивні характеристики яких не викликають тривоги.

У своїй статті О.Галієва дає теоретичний аналіз понять «тривога» та «тривожність» з метою їх чіткої диференціації. В ході аналізу визначено, що поняття «тривога» найчастіше використовується для опису процесу очікування небезпеки або стану занепокоєння, який не пов'язаний із певним об'єктом, рідше — для опису результату виникнення фрустрації або як механізм та компонент стресу. Розкрито суть поняття «тривожність», в результаті чого визначено, що переважна більшість авторів використовують його при описі особистісної якості та властивості особистості або стану дискомфорту; незначна кількість — при описі емоційного дискомфорту, як почуття страху або як комбінації стану страху з однією або декількома іншими емоціями [18].

О.Волошок у своїй роботі пише: спочатку пропонуємо більш детально зупинитись на теоретичному аналізі феномену тривожних переживань особистості. Страх, переляк, тривога і хвилювання являють собою одну з модальностей емоцій. Ці переживання сигналізують про прояв можливої загрози, про більш чи менш вираженому порушенні потреби у безпеці. Зазвичай, слова для позначення подібного роду емоційних станів часто використовуються як взаємозамінні. Проте, як пишуть українські науковиці Кирилова Є. та Беляєва Є., між ними існує важливі смислові відмінності. Ці слова позначають неоднакові емоційні стани, які переживає людина [14].

Страх – це певна, специфічна емоція, яка заслуговує виділення в окрему категорію. Тривога – це комбінація або паттерн емоцій, а емоція страху – лише одна з них. Страх складається з певних фізіологічних змін, експресивної поведінки і специфічного переживання, яке виникає з очікування загрози або небезпеки. Страх передбачає достатню чіткість та предметність, а тривога – це розмитий, недиференційований стан [14].

Згідно думки доктора медичних наук, професора Березіна Ф.Б. існує поняття «явищ тривожного ряду», як елементів психічної адаптації. Тривожний ряд включає у себе декілька афективних феноменів, які закономірно змінюють один одного в залежності від виникнення та наростання тривоги, що дає можливість простежити їх динаміку. Спочатку у індивіда виникає відчуття внутрішньої напруги, яке має найменшу інтенсивність тривоги. Але цей стан має найбільшу адаптивну роль, оскільки дане відчуття сприяє зростанню активності, включенню механізмів адаптації та при цьому не супроводжується порушеннями інтеграції поведінки [14].

При наростанні тривоги з’являються гіперстезичні реакції, коли раніше нейтральні стимули набувають значущість, а при достатній їх вираженості надають таким стимулам негативне емоційне забарвлення. Такі реакції посилюють власне тривогу, яка є центральним компонентом явищ тривожного ряду. Тривога, на думку Березіна Ф.Б., виявляється у відчутті невизначеної загрози, неясної небезпеки, коли неможливо визначити характер загрози та передбачити час її виникнення. Індивід не може довгий час перебувати у такому стані, оскільки він гальмує будь-яку діяльність спрямовану на усунення загрози [14].

Отож, тривога змінюється страхом, коли невизначена небезпека конкретизується. Хоча, як пише науковець, об’єкти з якими пов’язується страх, не обов’язково мають відношення до дійсних причин тривоги, її конкретизація створює у суб’єкта уявлення про те, що загроза може бути усунена за допомогою певних дій. У подальшому, при зростанні інтенсивності тривожних переживань у людини з’являється уявлення про неможливість уникнення загрози, навіть якщо

вона пов’язується з конкретним об’єктом та визначеною ситуацією. Такі переживання виявляються у афекті жаху та передчуттям загибелі індивіда. І останній компонент явищ тривожного ряду виявляється у тривожно-боязливому збудженні, яке виявляється у максимальній дезорганізації поведінки і зникненні можливості цілеспрямованої поведінки [14].

При малій інтенсивності тривоги її прояви можуть обмежуватись відчуттям внутрішньої напруженості, а при стрімкому наростанні інтенсивності можуть не вловлюватись початкові елементи тривожного ряду, при поступовому розвитку і достатній напруженості простежуються всі елементи ряду. Як пише Березін Б.Ф., всі феноменологічні прояви тривоги можуть виникати при стимуляції однієї і тієї ж зони гіпоталамусу, змінюючи один одного при зміні тяжкості тривожних переживань, що у свою чергу свідчить про єдину природу тривоги [14].

1.2. Особливості прояву тривожності в учнів підліткового віку.

Підлітковий вік – один із найскладніших періодів в онтогенезі людини. У цей період не тільки докорінно перебудовуються раніше сформовані психічні структури, а й виникають нові структури, закладаються основи свідомої дії. Онтогенетичний підлітковий вік – це різкий перехід до дорослості, в якому чітко переплітаються суперечливі тенденції розвитку [6].

Підлітковий вік характеризується емоційною нестійкістю і швидкою зміною настрою (від збудження до депресії). Найсильніші емоційні реакції виникають при спробі вбити самолюбство. Пік емоційної нестабільності припадає на 11–13 років у хлопчиків і 13–15 років у дівчаток [56]..

Підлітків найбільше хвилюють стосунки з однокласниками та батьками, а найменше – стосунки зі сторонніми дорослими та вчителями. Учні старших класів показали найвищий рівень тривожності у всіх сферах спілкування, але їхня підвищена тривожність була особливо виражена у взаємодії з батьками та темах дорослих, на які вони певною мірою покладалися [56].

Спілкування підлітка з однолітками за рівнем значущості займає провідну позицію. На відміну від молодшого шкільного віку, коли дорослий займає авторитетне становище, підліток має сильне прагнення до спілкування з однолітками. Найбільше бажання підлітка – заслужити повагу і визнання ровесників, стати авторитетним у групі. Тому він повинний відповідати очікуванням однолітків, а це іноді суперечить моральним нормам. [51]

У стосунках з однолітками підліток прагне реалізувати свою особистість, визначити свої можливості в спілкуванні. Для цього йому необхідні особиста свобода і відповідальність. І він відстоює цю особисту свободу як право на дорослість. У підліткових об'єднаннях залежно від загального рівня розвитку і виховання стихійно формуються свої «кодекси честі». Підліток починає цінувати такі якості як принциповість, сумлінне ставлення до справи, громадську активність, щирість, чесність, доброту, силу, а також якості, що відносяться до його взаємодії з однолітками. [51]

Для підліткового віку велике значення має набуття друга, який має особливу цінність. Характерною рисою дружби в підлітковому віці є непостійність, змінюваність стосунків та інтересів, авторитетів, посилення або послаблення впливу однолітків у групі. Це є виявом процесу внутрішнього осмислення, переживання вчинків друзів, відповідність їх моралі. [51]

Підліток починає більше часу проводити за межами дому, з друзями. Великого значення набуває наслідування рис високостатусних, авторитетних однолітків та старших за віком підлітків чи юнаків. З'являється дружба, яка ґрунтується на спільних інтересах та симпатіях. Друзі разом проводять час, мають подібність в манері одягатися та поводитися, читають однакові книги, слухають однакову музику. Підлітки позитивно оцінюють своїх друзів, наділяючи їх такими якостями як розум, веселість, щирість, а всі негативні репліки дорослих з приводу друзів заперечуються та не мають жодного впливу. [51]

Водночас для підлітка важливе значення має оцінка друзями його особистісних якостей, знань і вмінь, здібностей і можливостей. Друзі краще, ніж

дорослі виявляють співчуття, адекватне сприйняття радощів і негараздів один одного. [51]

Підліткова дружба, розпочавшись у 11-12 років, поступово переходить у юнацьку, вже з іншими особливостями взаємної ідентифікації.

Спілкуванню підлітка з дорослими також відводиться важлива роль. У спілкуванні з дорослими підліток засвоює суспільно значущі критерії оцінок, цілі та мотиви поведінки, способи аналізу навколишньої дійсності і способи дій. При цьому підліток знаходиться в позиції молодшого, підкореного, а це не завжди сприяє засвоєнню морально-етичних норм. [51]

Через виникнення в підлітка почуття дорослості, він прагне виглядати як дорослий, мати його права і можливості. Для нього характерне наслідування дорослого, тому у спільній діяльності дорослий має можливості впливати на становлення особистості підлітка, його дорослішання. [51]

Незважаючи на зовнішню протидію, яка виявляється по відношенню до дорослого, підліток відчуває потребу в підтримці. Особливо сприятливою є ситуація, коли дорослий виступає в якості друга. У цьому випадку дорослий може значно полегшити підлітку пошук його місця в системі нових взаємодій, допомогти оцінити свої здібності і можливості, краще пізнати себе. Спільна діяльність, спільне проведення вільного часу допомагають підлітку по-новому пізнати дорослих, які з ним співробітничають. При цьому створюються більш глибші емоційні і духовні контакти, які підтримують підлітка в житті. Через легку вразливість підлітка для дорослого дуже важливо знайти форми налагоджування і підтримки цих контактів. Підліток відчуває потребу поділитися своїми переживаннями, розповісти про події свого життя, але йому самому важко почати таке близьке спілкування. [51]

Велике значення в цей період мають єдині вимоги до підлітка в сім'ї. Підліток радше домагається певних прав, ніж прагне до прийняття на себе обов'язків. Тому для засвоєння підлітком нової системи відносин важлива

аргументація вимог, що виходить від дорослого. Просте нав'язування вимог, як правило, заперечується. [51]

Спілкування підлітка багато в чому зумовлюється мінливістю його настроїв. Протягом незначного проміжку часу він може змінюватися на прямо протилежний. Зміна настроїв веде до неадекватності реакцій підлітка. Так, реакція емансипації, що проявляється у прагненні звільнитися з-під опіки старших, може набувати під впливом моменту таких крайніх форм вираження, як втеча з дому. [51]

Спілкування з дорослими допомагає підлітку зрозуміти особливості дорослого життя, співставляти свої вчинки та вчинки дорослого. Підліток категорично та критично ставиться до прорахунків та помилок дорослого, особливо гостро реагує на несправедливість вчителя. [51]

Незважаючи на важливе місце, яке займає спілкування підлітка з дорослими, все ж типовою для цих стосунків є наявність конфліктів, проявів грубості, впертості, агресії. Це пов'язане з тим, що підліток відчуває себе дорослим і вимагає відповідного ставлення до себе, а дорослий все ще продовжує ставитися до нього як до дитини. За умови зміни ставлення дорослого до підлітка ситуація може нормалізуватися і їхнє спілкування стане продуктивнішим. [51]

Таким чином, близькість і особисте спілкування в підлітковому віці є основними видами діяльності для загального розвитку особистості підлітка.

Суспільно корисна діяльність є не тільки засобом опанування знань, розвитку вмінь і навичок, а й розвитку особистості підлітка. У ході цієї діяльності підліток засвоює правила поведінки, суспільну мораль, у нього формуються погляди, переконання, принципи, ідеали, життєві цілі. [51]

Дослідженням суспільно корисної діяльності у 60-80-і роки займався Д. І. Фельдштейн, який вважав цю діяльність провідною в підлітковому віці. Вихідними положеннями для дослідження були: по-перше, здатність підлітків усвідомлювати свої зростаючі можливості, які дають основи для реалізації потреби в самостійності, потреби у визнанні з боку дорослих, його прав та

потенційних можливостей; по-друге, розвиток у підлітків орієнтований на норми людських стосунків [51].

Д.Л. Фельдштейн показав, що підлітки прагнуть ствердити і розкрити себе в реальних відносинах суспільно корисної діяльності. У зв'язку з перебудовою державної системи з 1991 року, потреба в суспільно корисній діяльності не зникла – вона є потребою віку і прямо не залежить від державної системи [51].

Як правило, учні середніх класів охоче беруться за будь-яку суспільно корисну справу, їх захоплює зміст і форма позакласної чи позашкільної діяльності, романтика, їм подобаються походи, подорожі. Ця діяльність забезпечує умови для самовираження підлітка в суспільно значущих справах, що дає змогу зайняти вагоміше становище в системі суспільних відносин. Головною позитивною рисою тут є можливість моделювання реальних суспільних відносин, що відповідає потребі підлітка увійти в активне життя суспільства. [51]

Тривога має чітку специфіку, яка полягає в її джерелах, змісті, проявах, компенсації та захисті. Для кожної вікової групи існують певні сфери і реальні об'єкти, які призводять до підвищеної тривожності у більшості дітей, незалежно від наявності чи відсутності реальних загроз або стійко сформованої тривожності. Ці сплески тривоги, пов’язані з віком, є результатом переважних соціальних потреб [42].

Н. Кантоністова досліджувала вікову динаміку тривожності за допомогою проективних тестів і встановила, що діти дошкільного віку найбільше тривожні при взаємодії з вихованцями дитячого садка, найменше – при взаємодії з батьками [14]. Найбільшу тривогу молодші школярі відчувають у стосунках з дорослими, найменшу – з однолітками.

Грунтуючись на даних лонгітюдного дослідження, Дубровіна виявила, що рівень тривожності різко знизився в дев’ятикласниках порівняно з 7–8 класами, але знову підвищився в 10-класниках через збільшення самооцінки тривожності. Такий ріст у 8–10 класах однозначно пов'язаний з закінченням навчання у школі [13].

Сама інтенсивність переживання тривоги, рівень тривожності в хлопчиків і дівчаток різні. У старшому дошкільному віці хлопчики більше тривожні, ніж дівчата. У дев'ять-одинадцять років інтенсивність переживань в обох індивідів вирівнюється, а після дванадцяти років загальний рівень тривожності в дівчат у цілому зростає, а у хлопчиків трохи знижується, хоча саме серед хлопців зустрічаються особи із серйозними порушеннями в цій сфері. Розрізняються дівчата й хлопчики тим, з якими ситуаціями вони зв'язують свою тривогу, як її пояснюють, чого побоюються [17].

Стан чистої або, як говорять психологи, «вільно плаваючої» тривоги вкрай важко перенести. Невизначеність, неясність джерела погрози робить пошук виходу з положення дуже важким, складним. Як тільки виникає тривога, у душі дитини включається цілий ряд механізмів, які «переробляють» цей стан у щось інше, нехай теж неприємне, але не настільки нестерпне. Така дитина може зовні здаватися спокійною й навіть самовпевненою, але необхідно навчитися розпізнавати тривожність і «під маскою» [17].

Тривожні діти відрізняються частими проявами занепокоєння й тривоги, а також більшою кількістю страхів, причому страхи й тривога виникають у тих ситуаціях, у яких дитині, здавалося б, нічого не загрожує. Тривожні діти відрізняються особливою чутливістю, низькою самооцінкою, у зв'язку із чим у них виникає очікування неблагополуччя з боку навколишніх. Ці діти дуже чутливі до своїх невдач, гостро реагують на них, схильні відмовлятися від тієї діяльності, у якій зазнають труднощів.У таких дітей можна помітити суттєву різницю в поводженні на заняттях і поза заняттями [17].

Поза заняттями це живі, товариські й безпосередні діти, на заняттях вони «затиснуті» й напружені. Відповідають на питання тихим і глухим голосом, можуть навіть почати заїкатися. Мова їх може бути як дуже швидкою, квапливою, так і уповільненою, утрудненою. Як правило, виникає тривале порушення: дитина смикає руками одяг, маніпулює чим-небудь [17].

Тривожні діти мають схильність до шкідливих звичок невротичного характеру (вони гризуть нігті, висмикують волосся). Маніпуляція із власним тілом знижує в них емоційну напругу, заспокоює [17].

Розпізнати тривожних дітей допомагає малювання. Їхні малюнки відрізняються надмірним штрихуванням, сильним натиском, а також маленькими розмірами зображень. Нерідко такі діти «загострюються» на деталях, особливо дрібних [17].

У тривожних дітей серйозний, стриманий вираз обличчя, опущені очі, на стільці сидять акуратно, намагаються не робити зайвих рухів, не шуміти, бажають не привертати до себе уваги навколишніх. Таких дітей називають скромними, сором'язливими. Батьки однолітків звичайно ставлять їх у приклад своїм дітям [17].

Поводження тривожних дітей відрізняється частими проявами занепокоєння й тривоги, такі діти живуть у постійній напрузі, увесь час відчуваючи погрозу, відчуваючи, що в будь-який момент можуть зіткнутися з невдачами [17].

Досліджуючи рівень заявок у підлітків, М. Неймарк виявив негативний емоційний стан у вигляді тривоги, страху, агресії, викликаний незадоволеністю заявленими успіхами. Крім того, у дітей з високою самооцінкою спостерігаються такі емоційні розлади, як тривога. Вони претендують на те, щоб бути «кращими» учнями, або займають найвищу позицію в колективі, тобто мають певним чином високі вимоги, хоча не мають реальної можливості реалізувати свої вимоги [12].

Ситуативна або реактивна тривожність - це стан, що характеризується суб'єктивно пережитими емоціями [12]. Нервозність, занепокоєння, дратівливість, дратівливість. Цей стан є емоційною реакцією на стресові ситуації та зміни інтенсивності та динаміки, які відбуваються з часом.

Як правило, підлітки з групи високої тривожності відчувають, що їх самооцінка та життя знаходяться під загрозою в багатьох ситуаціях, і реагують дуже нервово, що супроводжується вираженою тривогою.

У зв'язку з цим особливої уваги потребують підлітки з високим і дуже

високим рівнем загальної тривожності. Як відомо, така тривога може бути викликана його реальним дискомфортом у найважливіших сферах діяльності та спілкування чи існування, так би мовити, на відміну від стану здоров'я клієнта, через особистісні конфлікти, порушення у розвитку самооцінки тощо [73].

Останній випадок видається дуже важливим, оскільки часто залишається поза увагою вчителів і батьків. Такі страхи зазвичай відчувають підлітки, які добре освічені та навіть демонструють відповідальне ставлення до навчання та дисципліни, але це очевидне щастя має невиправдано високу ціну: воно може призвести до зриву, особливо якщо діяльність дуже складна. У таких школярів виявляються виражені вегетативні реакції, неврозоподібні та психосоматичні [75].

Слід також звернути увагу на молодих людей, для яких відносно характерна «надмірна мовчазність», тобто дуже низький рівень тривожності. Така несприйнятливість до благополуччя зазвичай носить компенсаторний, охоронний характер і перешкоджає повноцінному розвитку особистості. Підлітки рідко приносять у свою свідомість неприємні переживання. У цьому випадку емоційне благополуччя зберігається за рахунок неадекватного ставлення до дійсності, що негативно позначається на продуктивності діяльності [23].

Тому підлітковий вік характеризується емоційною нестабільністю та різкими перепадами настрою. Найбільше підлітки відчувають невпевненість у спілкуванні з однокласниками та батьками. Рівень тривожності підлітка залежить від рівня його самооцінки [26]. Проаналізувавши літературу та публікації можем виділити основні негативні сторони високої тривожності:

Люди з підвищеною тривожністю сприймають світ як дуже небезпечний та чекають постійно якоїсь загрози ніж ті люди у яких нормальний рівень тривожності.

Маючи високу тривожність знижується будь яка діяльність, що впливає на подальші результати. Відзначаємо кореляцію тривожності з властивостями особистості, від якої залежить успішність;

Високий рівень тривожності позначається на стійкість поведінки і прояви

навичок його самоконтролю. Випробувані з високим рівнем тривожності виявляють роздратованість, нетерплячість, прагнення пояснити свої неуспіх зовнішніми причинами;

Тривожність розглядається як джерело агресивної поведінки, що відзначається в аналізі поведінки як дітей, так і дорослих;

Тривожність пов'язана з негативним соціальним статусом, формує конфліктні відносини [22].

Таким чином, вирішення проблеми тривожності підлітків належить до гострих і актуальних завдань психології. Тому перед дослідниками стоїть завдання якомога раніше діагностувати тривожність. В даний час наукові дослідження показують, що тривога підлітка при несприятливих умовах перетворюється в тривожність [4].

Відомо, що причиною тривоги є підвищена чутливість. Однак не кожен підліток з алергією відчуває тривогу. Багато залежить від того, як батьки спілкуються з дітьми. Іноді вони призводять до розвитку тривожної особистості.

Наприклад, висока ймовірність виховання тривожної дитини батьками, які використовують виховання за типом гіперпротекції. У цьому випадку спілкування дорослого з дитиною носить авторитарний характер, дитина втрачає впевненість у собі і в своїх власних силах, вона постійно боїться негативної оцінки, починає турбуватися, що робить що-небудь не так, тобто відчуває почуття тривоги, яке може закріпитися і перерости в стабільний особистісне утворення – тривожність [12].

Результати дослідження вказують на те, що тривога у підлітків може проявлятися як реальне нечуття в основних сферах діяльності та спілкування, або існувати як суб'єктивне відчуття тривоги, несумісне з об'єктивною благополуччям. Останній випадок є особливо суттєвим, після чого часто його не помічають вчителі та батьки [24].

Цей тип тривоги часто відчувають школярі, які демонструють успішність у навчанні, відповідально ставляться до своїх обов'язків, суспільного життя та

дисципліни в школі. Однак це видиме благополуччя є наслідком внутрішніх конфліктів, порушення самооцінки та інших факторів. У таких підлітків спостерігаються виражені вегетативні реакції, неврозоподібні та психосоматичні порушення [25].

Тривога в цих випадках часто виникає внаслідок конфлікту між високими очікуваннями та невпевненістю у собі. Цей конфлікт змушує підлітків постійно прагнути до успіху, але одночасно поважає їх правильно оцінювати свої досягнення, що настали до постійного невдоволення, нестабільності та напруги. Це може призвести до перевантаження, зниження працездатності та підвищеної шкідливості у підлітків [4].

Отже, у залежності від реального стану підлітка, його успішності в навчанні та інших факторів, інші підходи до корекції тривожності. У випадках, коли тривога викликана реальними причинами, корекція спрямована на формування навичок роботи та спілкування, які мають повністю подолати цю негативну травму. У випадку, коли тривога виникає через конфлікти самооцінки та внутрішні проблеми, необхідно працювати над корекцією самооцінки та подоланням внутрішніх конфліктів. Одночасно необхідно розвивати у підлітків здатність ефективно впоратися зі збільшеною тривожністю [3].

1.3. Система чинників, що впливають на особливості прояву тривожності в учнів підліткового віку

Усі діти, незалежно від віку, відчувають сильні емоції. Світ дітей може бути страшним і невизначеним місцем, які стикаються з часом швидких фізичних і емоційних змін.

Підлітки чутливі до того, що відбувається навколо них, і особливо маленькі діти можуть відчувати, що вони винні, коли вдома все йде не так (наприклад, батьки хворіють). Це змушує їх відчувати занепокоєння та почуття провини[23].

Тривожні діти можуть бути дратівливими та вимогливими. Вони також можуть бути джерелом надзвичайного занепокоєння для батьків. Крім того,

батькам часто потрібно багато терпіння, щоб побачити, що за важкою поведінкою ховається тривога та невпевненість. Багато батьків сердито реагуватимуть на поведінку своїх дітей, коли діти хочуть, щоб їхні батьки були спокійними, щоб точно знали, що вони відчувають і чому. Якщо здається, що батьки не розуміють, діти можуть відчувати, що батьки навмисно ігнорують їхні почуття, що, у свою чергу, може погіршити їхню важку поведінку. Батькам важливо намагатися спокійно говорити з дітьми про те, що їх хвилює, і за можливості заспокоювати їх [30].

Підлітковий вік може бути важким часом як для підлітків, так і для батьків. Це час швидкого фізичного розвитку та емоційних змін, і це може бути дуже незручно. Ознаки тривоги серед підлітків можуть виявлятися через переїдання або недоїдання, надмірну сонливість і надмірну турботу про зовнішній вигляд. У деяких підлітків можуть виникати фобії та панічні атаки. Для більшості молодих людей відчуття невизначеності, хвилювань і нещастя, які є частиною підліткового віку, не означають, що у них виникнуть серйозніші проблеми. Однак для меншості підлітків може знадобитися допомога спеціаліста.

Батьки можуть зіграти важливу роль у допомозі своїм дітям у цей важкий час. Стратегії, які батьки можуть розробити, включають: встановлення чітких основних правил для молодої людини – вони мають бути розумними та ставати менш обмежувальними, оскільки старші діти стають більш відповідальними[23].

Будьте готові по-справжньому вислухати свою дитину – підлітки набагато частіше довірятимуть вам і довірятимуть вам, якщо вони відчуватимуть, що ви реагуватимете на їхні хвилювання, а не автоматично їх критикуватимете.

Знайти підтримку для себе – багато батьків почуваються відкинутими своїми дітьми-підлітками і не знають, як їх підтримати. Розмова з іншими батьками та вашим партнером може змусити вас почуватися менш ізольованими.

Коли занепокоєння молодої людини є таким, що викликає у неї тривалий дистрес або заважає їй жити; забороняючи їм гуляти з друзями, мати стосунки чи хобі, наприклад, тоді ви можете розглянути питання про професійну допомогу.

Існує цілий ряд причин, чому діти та молодь стають тривожними. У більшості випадків, коли діти надзвичайно тривожні, для цього є цілком реальна причина; можливо, вони відчувають труднощі в школі, (наприклад) залякуються. Тривога також може не мати видимої причини, але бути дуже реальною сама по собі, і її неможливо подолати силою волі. Однак спроби змусити дітей подолати свою тривогу, сказавши їм «не бути такими дурними», зазнають невдачі [32].

Нижче наведено кілька причин, чому діти та молоді люди можуть відчувати тривогу [29] :

–темпераментна вдача.

–занепокоєння може бути в родині.

Існує генетична схильність деяких дітей бути тривожними.

–фізичне захворювання або інвалідність

–сімейні проблеми

–шкільні турботи

–проблеми з друзями та заняття поза школою

–Фізичні захворювання та вади

–Фізична хвороба може спричинити занепокоєння дітей.

Наприклад, якщо у дитини важкий напад астми, може виникнути страх перед смертю або бути спровоковано занадто опікунське ставлення батьків чи опікунів. Діти та молоді люди з обмеженими фізичними можливостями можуть сильно хвилюватися через реакцію інших дітей на них.

Багато батьків, стикаючись із несимпатичним партнером, звертаються до своїх дітей за підтримкою та вислуханням. Це може бути руйнівним для дитини, поставити її в неможливу ситуацію і часто призвести до того, що дитина почуватиметься надзвичайно тривожно [32].

Під час і після сварки батьки злі і навряд чи зможуть втішити свою дитину. Будь-хто з батьків може засмутитися в той момент, коли їх дитина потребує. Батьки можуть відштовхнути їх, що може підтвердити почуття провини у дитини за те, що вона в чомусь винна [32].

Розлучення батьків і розлучення, як правило, є болісними і тривожними для дітей. Вони продовжують любити батьків, які залишають дім, і не можуть зрозуміти, чому їхні батьки не можуть жити разом. Дитина може думати, що це її вина, що її батьки розлучилися, і це, на додаток до розділеної відданості між батьками, може призвести до того, що дитина почуватиметься дуже невпевнено та тривожно. Батькам, які розлучаються, важливо сказати своїм дітям, що їх не покинуть і що вони не винні в розлученні. Також важливо не критикувати іншого відсутніх батьків під час слухання дітей і не просити дітей стати на чийсь бік.

Якщо хтось із батьків захворів, маленькі діти також можуть вважати, що це їх вина. Діти легко думають, що хвороба викликана тим, що вони думали або зробили (або не зробили)[46].

Деякі діти починають думати, що вони повинні хворіти або померти самі замість батьків. Таке мислення дуже приватне, і дітям непросто про це говорити. Часто доцільно відповідати на запитання дітей про хворобу фактично, але не надто докладно, і скористатися нагодою, щоб заявити, що її причина не має нічого спільного з ними.

Часто стурбовані батьки просять своїх дітей запевнити, що вони їх люблять, що вони роблять правильні речі або що їхні діти ніколи не покинуть їх у подальшому житті. Це лягає величезним тягарем на дітей, які легко повірять, що вони відповідальні за стан розуму своїх батьків. Батьки повинні заспокоювати дітей, а не навпаки [14].

Батьки використовують надмірні погрози, щоб контролювати своїх дітей

Керувати поведінкою дітей важко. Зазвичай достатньо чітких інструкцій і використання похвали в поєднанні з чіткими обмеженнями поганої поведінки, як-от відправляти дітей до їхньої кімнати або позбавляти привілеїв. Однак деякі батьки вважають, що це занадто складно або недостатньо, і вдаються до шалених погроз. Через деякий час більшість дітей виявляють, що це блеф, і батьки, які переслідують, роблять погрози ще більш жахливими. Якщо вони включають погрози покинути дитину («Я віддам тебе в дім…» «Я просто піду днями...») діти

можуть серйозно хвилюватися. Це може призвести до того, що вони почуватимуться дратівливими, і вони ще більше ображатимуть батьків, а погрози посилюватимуться. Позитивне дисциплінування, заохочення хорошої поведінки дитини, а не постійне підкреслення поганої, може бути набагато ефективнішим способом просування бажаної поведінки та підвищення впевненості вашої дитини [18].

Залякування, неприйняття та булінг широко поширені в школах. Дорослим інколи буває важко зрозуміти причини знущань і нещастя, особливо якщо це «лише» дражнити та обзивати. Але постійне дражнення може зробити дітей дуже нещасними. Це може призвести до низької самооцінки, коли дитина відчуватиме, що вона заслуговує на знущання. Це також може призвести до проблем у подальшому житті. Деякі дорослі, які зазнали знущань у дитинстві, виявляють, що часто впадають у депресію , не впевнені в собі та відчувають образу [26].

Існують позитивні кроки, які школи можуть зробити, щоб припинити цькування. Ефективні способи включають в себе пояснення школи, що всі учні мають право не зазнавати знущань, заохочення учнів, які не помиляються, «скажуть» і що, коли знущання трапляються, будуть вжиті заходи, щоб їх припинити.

Батьки також можуть відігравати важливу роль у підтримці дітей, які постраждали від цькування; прислухаючись до того, що дитина говорить про свій досвід, і вірячи їм, а також працюючи з нею, щоб відновити її почуття власної гідності.

Підлітки можуть впасти в надзвичайно депресивний стан через недосяжні академічні очікування, які, на їхню думку, мають від них вчителі чи батьки. Наприклад, стабільно низька успішність або страх невдачі можуть призвести до того, що дитина буде боятися відторгнення з боку батьків і друзів і стане надзвичайно тривожною. Постійне заохочення та підтримка – найкращий спосіб заохотити дітей реалізувати свій потенціал.

Деякі вчителі і діти просто не згодні. Якщо, що вчитель ставиться до вашої

дитини несправедливо, обговоріть це з цим учителем, але не в конфронтаційній формі. Батьки не завжди усвідомлюють, що діти вдома можуть бути дуже різними, ніж у школі [58].

Є багато речей, які можуть хвилювати дітей, особливо підлітків. Турботи про подруг і хлопців знаходяться в першій частині списку. Іноді виникає занепокоєння з приводу того, що ви потрапите в проблеми з органами влади, такими як поліція. Якщо батькам вдалося продовжувати розмовляти зі своїми дітьми, то, швидше за все, вони звернуться до них за допомогою у всьому, що їх хвилює.

Здоровий глузд припускає, що дитина може навчитися чогось боятися через страшний досвід. Більше здивування викликають ірраціональні фобії, які розвиваються у деяких дітей. Здебільшого це важкі форми поширених страхів, які вражають багатьох маленьких дітей, але в підлітковому віці можуть розвиватися більш складні страхи. Фобії називають фобіями, якщо вони не можуть бути обґрунтованими і заважають комусь виконувати звичайні дії. У дітей і підлітків розпізнають кілька характерних моделей фобій [25].

Нерідко підлітки сором’язливі, але якщо страх розмовляти, їсти в громадських місцях або бути настільки сильним, що молода людина взагалі не може дивитися іншим людям, це означає, що розвинулась фобія.

Як і дорослі, деякі підлітки (але не маленькі діти) починають боятися відкритих просторів, очікування в чергах і яскраво освітлених громадських місць. Це може перешкодити їм відвідувати школу чи брати участь у громадських заходах.

Багато дітей бояться розпочинати навчання в новій школі, але переживають через кілька днів після фактичного відвідування. У деяких дітей, однак, розвивається сильний страх перед відвідуванням школи, і вони виявляються нездатними вийти з дому та піти до школи, навіть якщо вони, можливо, сказали, що мають намір йти. Це часто стає проблемою після того, як дитина деякий час не навчається, наприклад, через тривалу хворобу [62].

Тривожні повторювані думки, які переповнюють розум і від яких важко

позбутися (навіть якщо людина знає, що вони безглузді), є нав'язливими ідеями. Часто вони викликають нав'язливі ритуали, такі як підрахунок, миття рук або прибирання, які мають на меті відвернути такі думки або впоратися з викликаними ними тривогами. Наприклад, діти можуть відчувати, що їм потрібно дев'ять разів сказати «На добраніч», інакше вони можуть померти уві сні. Ці нав'язливі ритуали можуть бути неприємними та суворими, завдавати набагато більше болю, ніж прості ритуали, які діти вкладають у свої ігри. Їх причина невідома, але тепер визнано, що вони не такі вже й рідкісні в дитинстві, як вважалося раніше [13].

Частою причиною стресу для багатьох підлітків, є їх зовнішній вигляд і бажання бути худими, в результаті чого вони експериментують з дієтами або відмовляються від певної їжі. Для деяких молодих людей складні стосунки з їжею можуть стати серйозною харчовою проблемою, яка може мати шкідливий вплив на їхнє фізичне та емоційне здоров'я [66].

Підлітки з нервовою анорексією відчувають надзвичайний страх перед нормальною масою тіла та відчувають себе товстими, навіть якщо вони значно схудли. Молода людина може голодувати, споживаючи лише невелику кількість їжі, багато хто може також приймати проносні засоби та інтенсивно виконувати фізичні вправи, щоб схуднути. Анорексія вражає набагато більше дівчаток, ніж хлопчиків, хоча хлопчики також страждають від цього.

Окрім серйозного впливу на фізичне здоров'я молодої людини, розлади харчової поведінки часто є ознакою того, що щось турбує її емоційно. Вони можуть бути пов'язані з нещастям удома, тиском у школі чи серйозними змінами в сімейному житті [23].

Іншою тривожною ознакою дистресу та депресії серед підлітків є самоушкодження. Дівчата вдвічі частіше наносять собі ушкодження, ніж юнаки. Найпоширенішою формою самоушкодження є порізи, але це також може включати синці, подряпини, опіки чи інші самоушкодження. Ці травми можуть викликати почуття ненависті до себе, гніву та тривоги, а також можуть стати засобом самопокарання або взяття під контроль [68].

Зрозуміло, що ряд причин загальної тривожності в дитинстві можна запобігти або впоратися шляхом розумного поводження. Це також вірно для багатьох конкретних страхів – як було описано в цій брошурі, є практичні речі, які батьки можуть зробити, коли вони виникають. Прості пояснення та заспокоєння допоможуть багатьом дітям поступово подолати нелогічні страхи, які не настільки серйозні, щоб їх називати фобіями. Дослідження поведінкових проявів тривоги показують, що вона по-різному впливає на поведінкову стабільність і здатність до самоконтролю.

При належному рівні тривожності зберігається впевненість у собі, відсутня нервозність, а при помилках у діяльності – відповідне ставлення та бажання їх виправити. При підвищеній тривожності з'являється дратівливість, нетерплячість, а при невдачах у діяльності – бажання пояснити це зовнішніми причинами [24].

Описуючи вплив страху на мотиваційну сферу, варто зазначити, що страх перешкоджає процесу цілепокладання, оскільки активує захисні механізми психіки. Проте для мотивації необхідний певний рівень страху — він дозволяє передбачати наслідки своєї діяльності, ставати більш ініціативними та докладати свідомих зусиль [9].

Починаючи з підліткового віку, тривожність все більше опосередковується через самооцінку і набуває ознак особистісного розвитку.

Тривожні діти переконані, що для того, щоб нічого не боятися, їх потрібно налякати. Тому страх є одним із основних джерел агресії у підлітків.

Підліткова тривога часто порушує нормальне життя, часто призводячи до порушення соціальних зв'язків з іншими.

Одним із найпоширеніших проявів підліткової тривожності є апатія, млявість, безініціативність.

Це внутрішній конфлікт, бажання дитини суперечливі, коли одне її сильне бажання вступає в конфлікт з іншим сильним бажанням, одна потреба заважає іншій, це і є причиною тривоги. Але для того, щоб розвинути страх як рису

особистості, підліток повинен накопичити кілька невдалих і неадекватних методів подолання страху [2].

Стан внутрішнього конфлікту у дитини може бути викликаний: суперечливими вимогами, що висуваються до неї з різних джерел, неадекватними вимогами, що не відповідають здібностям і бажанням дитини, негативізмом.

Ці вимоги ставлять дитину в принизливе, залежне становище. Така ситуація особливо нестерпна для підлітка, який прагне самостійності та свободи [51]. Емоційне життя підлітка визначається його стосунками з однолітками. Водночас важливість стосунків між батьками та вчителем може зменшитися. Чим ширше коло важливих відносин, тим більше ситуацій, що викликають тривогу. Однак поява нових сфер значущих стосунків дає підліткам можливість вирішувати конфлікти, які можуть призвести до тривоги. Коли настає переломний момент, коли не втрачені всі орієнтири, конфлікт не призводить до страху.

Однією з найпоширеніших причин тривоги є надмірні вимоги до дітей, догматична система виховання, яка не враховує власну діяльність, здібності, інтереси та схильності дитини.

Шпрангер, С. Холл, Л. Виготський, А. Бодаров, Д. Фельдштейн - усі дослідники психології підлітка визнають важливість спілкування в цьому віці, особливо з однолітками. Взаємовідносини з однолітками займають центральне місце в житті підлітка і значною мірою визначають інші сторони його поведінки та діяльності [39].

Для підлітка важливо не тільки бути з однолітками, а й мати серед них певний задовільний статус. Для одних це прагнення може проявлятися як бажання бути лідером у групі, для інших — як бажання бути визнаним, стати улюбленим другом або бути недоторканним авторитетом у ситуації, але, незважаючи на це, це основна мотивація поведінки старшокласників. Згідно з різними дослідженнями, нездатність досягти цього стану часто є причиною

недисциплінованості та злочинності підлітків, а також підвищеної комфортності підліткового товариства та емоційних розладів [2].

Тривожність є наслідком підліткової кризи, яка проявляється по-різному, порушує особистість підлітка і впливає на всі сторони його життя. Ці кризи можуть викликати тривогу [1].

Тривожність у підлітків пов'язана в першу чергу з дисбалансом розвитку, передчасним розвитком і його затримкою. Прояви тривоги у дітей (включаючи підлітків) можуть бути фізичними та поведінковими. Фізичні прояви стосуються змін у внутрішніх органах і системах дитини: прискорене серцебиття, утруднене дихання, тремтіння кінцівок, скутість, підвищення тиску, розлад шлунка тощо. На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності більш різноманітні і менш передбачувані. Вони можуть варіюватися від повної апатії та безініціативності до проявів жорстокості.

Підліткова тривога часто порушує нормальне життя, часто призводячи до порушення соціальних зв’язків з іншими.

Самооцінка відіграє ключову роль у формуванні індивідуальності. У підлітковому віці вона визначає їхні погляди на життя, амбіції та очікування. Самооцінка безпосередньо впливає на їхню поведінку та стиль життя. Під час проходження підлітком через емоційну бурю, він знаходить самопізнання, що включає усвідомлення себе та ставлення до себе. Важливі аспекти нашого життя, такі як взаємини з людьми, вимогливість до себе, ставлення до успіхів та невдач, значно залежать від самооцінки. Формування цілісної особистості є однією з основних тем у психологічній науці, особливо в підлітковому віці, коли відбуваються значні зміни, які супроводжуються складнощами [71].

Підлітковий період розглядається як такий, під час якого суперечності розвитку набирають особливої гостроти. Це зумовлено специфічними явищами, які свідчать про перехід від дитинства до дорослості, що супроводжується якісною перебудовою всіх сторін розвитку особистості. На зміни самооцінки впливають прагнення підлітків розібратися у собі, ускладнення їхніх взаємин з

іншими людьми [59].

Дослідження також підтверджують, що адекватна самооцінка та гармонійні відносини з батьками та однолітками зменшують почуття самотності у підлітка. Це сприяє легшому процесу самовизначення у житті та професії, розвитку зрілої та стабільної самосвідомості та позитивного самовідношення [70].

Н. Ліфаєва зазначала: «Характер відображається не тільки у взаєминах з оточуючими, а й у взаєминах із самим собою». Кожен з нас часто свідомо чи несвідомо порівнює себе з іншими, формуючи таким чином досить стійке уявлення про власний інтелект, зовнішність, здоров'я та соціальний статус, тобто набір «самооцінок», який залежить від того, скромні ми чи зарозумілі, вимогливі до себе чи самовдоволені, сором'язливі чи хвалькуваті. У невротичних людей самооцінка часто завищена або занижена, іноді до крайності (найдобріший, сором'язливий, найчесніший). Люди, які демонструють істеричну поведінку, висловлюють такі судження: «Я розумніший, красивіший і добріший за більшість людей, але я найнещасливіша і найхворіша людина». Які труднощі спілкування виникають у людей із завищеною самооцінкою? Людина, яка вважає себе набагато розумнішою за інших і навмисно підкреслює це, неминуче буде дратувати оточуючих. Це природно - адже думка «поглянь, який я розумний» розуміється як зневажливе ставлення до інших. Зарозумілість і неадекватність, підкреслення власних достоїнств, зарозумілість і зневага до інших є постійними джерелами негативу для інших. Завищена самооцінка може призвести до таких рис особистості, як надмірна агресивність. Загалом, образа – це почуття, яке виникає через несправедливе ставлення. Але що означає «несправедливо» для людини? Насправді інші думають про неї менше, ніж вона про себе. З цього випливає, що надмірна самооцінка може призвести до агресивності і нетерпимості до найменших зауважень (хоча, буває й інша крайність: з висоти свого «я» він навіть серйозну критику близько до серця не сприймає). З якими труднощами в спілкуванні стикаються люди з низькою самооцінкою? Погане самопочуття,

неподобство, нещастя, хвороба — основні характеристики тривожної, гордої, педантичної особистості. Вони створюють низький емоційний фон і ремонтують «почуття неповноцінності». Постійно занижена самооцінка призводить до надмірної залежності від інших, несамостійності та навіть підлабузництва, боязкості, замкнутості та спотвореного сприйняття інших. На формування самооцінки і самооцінки впливає багато факторів, які діють вже в ранньому дитинстві - ставлення батьків, становище однолітків, ставлення вчителів. Людина розвиває самооцінку, порівнюючи думку оточуючих. Цікаво, що людина спочатку вчиться оцінювати інших, а потім саму себе. Лише у 14-15 років підлітки опановують методи інтроспекції, самоспостереження та рефлексії, аналізують власні результати і тим самим дають самооцінку, що впливає на ступінь особистісних домагань, що характеризує ступінь складності цілей, до досягнення яких прагне людина, і наскільки досягнення цих цілей є для неї привабливим і можливим. Рівень домагань означає складність завдання, яке має виконати особа, Зрозумійте свої попередні рівні продуктивності. На рівень домагань впливає динаміка невдач і успіхів у житті, а також успіхів і невдач у певних видах діяльності. Рівень домагань може бути адекватним (людина обирає цілі, яких вона може реально досягти і відповідають її здібностям, навичкам і можливостям), а може бути перебільшеним чи заниженим. Чим вище самооцінка, тим більше ступінь домагань. [41]

Д. Леонтьєв найширше розкриває поняття «саморегуляція».

Саморегуляція – «динамічна авторегуляція процесу взаємодії суб'єкта зі світом у всіх його формах і видах, що змінюються, включаючи як довільні, так і мимовільні управляючі впливи» [71].

Вивчення концепцій дозволяє нам спостерігати їхню подібність і сформулювати саморегуляцію як систематично структурований процес, за допомогою якого індивід керує собою за допомогою різних форм психічної діяльності для досягнення своїх цілей. У сфері вітчизняної психології найбільш часто виділяють підходи до вивчення саморегуляції – системно-діяльнісний та

особистісно-орієнтований підхід.

Саморегуляцію психічних станів особистості підлітка Є. Черкевич, Л. Антилогова визначають як процес свідомого впливу суб'єкта на самого себе для зміни, перетворення своїх психічних станів, що характеризуються суперечливістю та неоднозначністю перебігу. Для підлітків характерна емоційна збудливість, тривожність, тривалість переживань. У них слабо виражені здібності до планування, програмування своїх дій, гнучкого та адекватного реагування на зміну умов, перенесення знань про прийнятні способи саморегуляції з когнітивного рівня на поведінковий [59].

Недостатня сформованість механізмів вольової активності, неузгодженість у мотиваційній сфері створюють проблеми саморегуляції. З порушенням саморегуляції пов'язана поява лінощів, яку Д. Богданова та С. Посохова визначають як відповідь особистості на невідповідність вимог ситуації чи діяльності особистісному змісту даних вимог. Лінь у підлітків може виявлятися в труднощі до прогнозування різних ситуацій, своєї поведінки та стану в них, недостатньому рівні розвитку уваги, наполегливості, що може призводити до підвищеної навіюваності та відсутності опору різним зовнішнім впливам. Для лінивих підлітків характерно уникнення діяльності, що потребує фізичної та інтелектуальної напруги, вони меншою мірою здатні долати бар'єри на шляху до досягнення мети [59].

Мотивація і мотиваційна система.

Мотивація – це бажання і готовність щось робити, займатися будь-яким видом діяльності.

Термін «мотивація» походить від англійського слова «movere», що перекладається як «рухатися». Таким чином, мотивація служить рушійною силою, яка рухає людину, дозволяючи їй наполегливо працювати над поставленою метою.

Людина, керована мотивацією, легко досягає успіху в інтелектуальних, спортивних і творчих починаннях. Мотиваційну систему складають певні ділянки мозку. Щоб вона була залучена до роботи, мають бути присутні три важливі

складові: інтерес, соціальне визнання та самооцінка.

Мотивація – це найважливіший компонент структури навчальної діяльності, а для особистості вироблена внутрішня мотивація є основний критерій її сформованості.

Він полягає в тому, що дитина отримує «задоволення від самої діяльності, значущості для особистості безпосереднього її результату» (Б. Додонов).

Виділяють 5 рівнів навчальної мотивації:

– Перший рівень: Високий рівень мотивації, навчальної активності. У таких учнів є пізнавальний мотив, прагнення найбільш успішно виконувати всі пред'явлені вимоги. Учні чітко дотримуються всіх вказівок вчителя, сумлінні та відповідальні, сильно переживають, якщо отримують незадовільні оцінки.

– Другий рівень Хороша навчальна мотивація. Учні успішно справляються з навчальною діяльністю. Подібний рівень мотивації є середньою нормою.

– Третій. Позитивне ставлення до школи, але школа привертає увагу більше поза навчальним процесом. Такі учні досить успішні у сфері спілкування з друзями, з вчителями, але пізнавальні мотиви у таких учнів сформовані в меншій мірі, і навчальний процес їх мало приваблює.

– Четвертий: Низька навчальна мотивація. Такі діти відвідують школу неохоче, воліють пропускати уроки. На уроках часто займаються сторонніми справами. Зазнають серйозних труднощів у навчальній діяльності.

– П'ятий: Негативний рівень ставлення до навчання. Такі діти зазнають серйозних труднощів в навчанні, вони не засвоюють програмовий матеріал, відчувають проблеми в спілкування з однокласниками, у взаєминах з учителем[50].

Зниження мотивації як проблема підлітків.

Зниження позитивної мотивації – проблема, яка залишається актуальною досі. Зниження навчальної мотивації найчастіше спостерігається у дітей підліткового віку. Якщо дитина з задоволенням навчалася в початкових класах, а з переходом до середньої школи її інтерес до навчання почав знижуватися, це може відбуватися з багатьох причин.

Причини спаду мотивації в підлітковому віці:

– Вікові психологічні особливості (почуття дорослості, сепарація (відділення) від дорослих (батьків, вчителів), важливість думки однолітків).

–У підлітків спостерігається «гормональний вибух» і нечітко сформована почуття майбутнього.

– Ставлення учня до вчителя.

– Ставлення вчителя до учня.

– Особиста значущість предмета.

– Розумовий розвиток учня.

– Продуктивність навчальної діяльності.

– Нерозуміння мети навчання.

– Пропав ефект новизни, або навчальний азарт витіснили нові захоплення.

Навчальна мотивація визначається цілою низкою чинників:

– Середовищем, у якому перебуває дитина.

– Організацією освітнього процесу.

– Особливостями самої дитини (вік, стать, інтелектуальний розвиток, здібності, рівень домагань, самооцінка, взаємодія з іншими учнями і т.д.).

– Особливостями педагога.

– Системою відносини педагога до учня, до справи.

– Специфікою навчального предмета[50].

Молодшого школяра мотивує вчитися сам процес отримання нових знань, достатньо лише зробити його цікавим. Підлітку ж важливіше довести світові, що він вже не дитина, отримати повагу однолітків і визнання старших.

Що робити, якщо дитина не хоче вчитися?

Перше, що потрібно зробити, якщо дитина втратила мотивацію вчитися, спробувати з ним поговорити і зробити це в максимально дружній формі. В ході бесіди запитати про відносини з вчителями, однокласниками, дізнатися, чи не втомлюється він і що можна зробити, щоб він відчував себе краще. Важливо показати, що його розуміють, оскільки всі дорослі проходили через шкільні роки і

знають, як це складно. Дитина повинна бачити, що у нього є підтримка з боку дорослого, і йому є до кого звернутися за допомогою[50].

Щоб вибрати правильну методику навчальної мотивації підлітка, необхідно з'ясувати, що саме приваблює його в навчальному процесі, і скорегувати цей процес з урахуванням його потреб. Важливо допомогти підлітку визначити сфери, які йому найбільш цікаві та на вивчення яких він буде витрачати більше часу, ніж на все інше. Важливим буде і визначення сфер, які не цікаві. Якщо це предмети в школі, і вони не є пріоритетними для майбутнього шляху – їх можна вивчати на рівні базових знань, але не заглиблюватися[50].

Щоб успішно навчатися, підлітку важливо усвідомлювати практичну користь одержуваних знань: якщо вони стануть в нагоді в житті, допоможуть реалізувати мрію, вплинуть на його соціальний статус і так далі.

Бажання самореалізації може стати хорошою основою мотивації підлітків до навчання[50].

Обов'язково дотримуйтеся балансу між навчанням і відпочинком дитини. Не допускайте надмірного навантаження, оскільки саме воно часто стає причиною спаду інтересу до процесу отримання знань.

– Підтримуйте під час невдач.

У разі невдачі проявіть свою любов і розуміння. Націлюйте дитину на пошук виходу із ситуації, давайте безумовну емоційну підтримку, діліться власним досвідом невдач і способами впоратися з ними.

– Дайте відчути дитині, що любите його незалежно від успішності

Вірте в свою дитину, створіть сприятливе середовище для його розвитку, і він здивує вас [50].

Отже, ознайомившись та проаналізувавши літературу можна охарактеризувати тривожність та зазначити наступні різновиди: ситуативна (реактивна) – стан, особистісна – риса; явна та прихована; неконтрольована та регулююча (компенсуюча). Тривожність має соматичні та поведінкові прояви. Особливо вона притаманна дітям підліткового віку, що характеризується

емоційною нестабільністю та різкими перепадами настрою. Чинники, які можуть впливати на прояв тривожності в учнів підліткового віку, внутрішні та зовнішні: спадковість, стан здоров'я, характер, тип темпераменту, власні думки, страх , самооцінка, самоповага, вольва саморегуляція, мотивація, спосіб життя, середовище, в якому виросла людина, відносини з батьками та однолітками, наявність друзів, обставини життя, події, досвід.

РОЗДІЛ 2
ОСОБЛИВОСТІ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТА ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ В УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Методики та процедура дослідження особливостей прояву тривожності в учнів підліткового віку.

Для більш ґрунтовного аналізу теоретичних положень та визначення особливостей прояву тривожності в учнів підліткового віку на наступному етапі роботи було проведено емпіричне дослідження.

Емпіричне дослідження проходить у ***три етапи***.

На початковому етапі дослідження були підібрані методики для визначення особливостей прояву тривожності в учнів підліткового віку.

Практичний етап охоплював основне тестування учнів підліткового віку.

На завершальному етапі була проведена обробка та аналіз результатів дослідження рівня прояву тривожності в учнів підліткового віку.

Мета емпіричного дослідження – встановити рівень прояву тривожності в учнів підліткового віку та визначити чинники, які впливають на рівень її прояву.

Основні завдання емпіричного дослідження:

1. Встановити рівень прояву тривожності в учнів підліткового віку.

2.Визначити систему чинників, які впливають на рівень прояву тривожності в учнів підліткового віку.

3. Встановити зв’язків між рівнем прояву тривожності та чинниками, які впливають на її прояв в учнів підліткового віку.

Проаналізувавши методичний інструментарій, для нашого дослідження ми обрали ряд методик, які найбільш ефективно дають можливість встановити рівень прояву тривожності в учнів підліткового віку та визначити чинники, які впливають на рівень її прояву. Так, для ***виконання першого завдання (встановити рівень прояву тривожності в учнів підліткового віку)*** нами було підібрано опитувальник «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора).

Опитувальник «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора)[52].

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так», «ні» чи «не знаю». Тестування продовжується 15–30 хв.

Інструкція обстежуваним.

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Обробка результатів.

У твердженнях 1–37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38–50 –кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів – низький рівень.

16–20 балів – нижче середнього.

21–23 бали –середній.

24–27 балів – вище середнього.

28–50 балів –високий.

З метою ***виконання другого завдання (визначити чинники, які впливають на рівень прояву тривожності в учнів підліткового віку)*** нами було підібрано три опитувальники:

– опитувальник загальної самооцінки підлітка;

– методика дослідження вольової саморегуляції;

–модифікація опитувальника «Рівень мотивації учнів» [52].

Опитувальник загальної самооцінки підлітка [53].

Мета: визначити рівень самооцінки підлітка.

Інструкція: Вам необхідно вибрати твердження з трьох варіантів відповідей:»так» (+), «ні»(–),»не знаю»(?), вибравши ту відповідь,яка найбільшою мірою відповідає вашій власній поведінці в аналогічній ситуації. Відповідати потрібно швидко, не замислюючись.

Обробка і аналіз результатів

Підраховують кількість відповідей «так» під непарними номерами, потім – кількість відповідей «так» під парними номерами. Від першого результату віднімають другий. Кінцевий результат може бути в інтервалі від –10 до +10.

Результат від –10 до –4 свідчить про низьку самооцінку;

Результат від –3 до +3 – про середню самооцінку;

Результат від +4 до +10 – про високу самооцінку[53].

Дослідження вольової саморегуляції.

Методика дослідження вольової саморегуляції)[47].

Мета дослідження: визначення рівня розвитку вольової саморегуляції.

Процедура дослідження

Дослідження вольової саморегуляції за допомогою тесту-опитувальника може проводитися з однією особою або з цілою групою. Щоб забезпечити самостійність відповідей досліджуваних, кожному видається тест-опитувальник, бланк для відповідей, на якому надруковано номери запитань і біля них графи для відповідей.

Інструкція досліджуваному:

«Вам пропонується тест, який включає 30 тверджень. Уважно прочитайте кожне з них та вирішіть, наскільки воно характеризує Вас. Якщо правильно характеризує, то відповідь **(+) (плюс),** якщо вважаєте, що неправильно, то знак (–) **(мінус).**

Обробка результатів:

Мета обробки результатів – визначення величин індексів вольової саморегуляції за пунктами загальної шкали (В) й індексів за субшкалами «настирливість» (Н) і «самоконтроль» (С).

Кожен індекс – це сума балів, отримана при підрахунку збігів відповідей досліджуваного з ключем загальної шкали або субшкали.

В опитувальнику шість маскувальних тверджень, тому загальний сумарний бал за шкалою «В» має перебувати у діапазоні від 0 до 24, за субшкалою «настирливість» — від 0 до 16 і за субшкалою «самоконтроль» – від 0 до 13.

Ключ для підрахунку індексів вольової саморегуляції

Загальна шкала 1–, 2+, 3+, 4+, 5+,6–, 7+, 9+, 10–, 11+, 13–, 14–, 16–, 17+, 18+, 20+, 21–, 22-, 24+, 25–, 27+, 28–, 29–, 30–

«Настирливість» 1–, 2+, 5+, 6-, 9+, 10–, 11+, 13–, 16–, 17+, 18+, 20+, 22–, 24+, 25–, 27+

«Самоконтроль» 3+, 4+, 5+, 7+, 13–, 14–, 16–, 21–, 24+, 27+, 28–, 29–, 30– [30]

Аналіз результатів.

У загальному вигляді під рівнем вольової саморегуляції розуміється ступінь контролю над власною поведінкою в різних ситуаціях, здатність свідомо керувати своєю поведінкою, станом і мотивацією[47].

Рівень розвитку вольової саморегуляції може характеризуватися сукупно та індивідуально такими якостями особистості, як наполегливість і самоконтроль.

Рівні вольової саморегуляції визначали порівнянням із середнім значенням кожної шкали. Якщо вони становлять більше половини від максимально можливої суми збігів, то показник відображає високий ступінь розвитку загальної саморегуляції, імпульсивності або самоконтролю. Це значення дорівнює 12 для шкали «В», 8 для шкали «Н» і 6 для шкали «С» [47].

Високий бал за шкалою «В» характерний для емоційно зрілої, активної, самостійної, самостійної особистості. Їм властиві спокій, впевненість, твердість намірів, реалістичний світогляд і сильне почуття особистої відповідальності.

Загалом вони вміють добре рефлексувати на особисті мотиви, планомірно реалізовувати свої наміри, вміють розподіляти зусилля та контролювати власну поведінку, характеризуються чіткою соціальною та позитивною тенденцією. Іноді може спостерігатися підвищена внутрішня напруга, пов'язана з бажанням

контролювати кожен нюанс своєї поведінки і занепокоєнням з приводу її спонтанності[47].

Люди сентиментальні, емоційно нестабільні, вразливі та невпевнені в собі отримують нижчі бали. Вони менш рефлексивні, зазвичай мають нижчий загальний контекст діяльності, характеризуються імпульсивністю та нестійкими намірами. Це може бути пов'язано з незрілістю і уявною складністю натури, яка не підкріплена здатністю до рефлексії і самоконтролю[47].

Субшкала «наполегливість» характеризує силу намірів людини — бажання завершити розпочате. На позитивному полюсі знаходяться вмотивовані, працездатні люди, які активно працюють над здійсненням своїх планів, яких спонукають перешкоди на шляху до цілей, але відволікають альтернативи та спокуси, головною цінністю яких є розпочата робота. Для цих людей характерна повага до соціальних норм і прагнення повністю підкорятися соціальним нормам у своїй поведінці. У крайніх випадках можлива втрата гнучкості поведінки та маніакальні тенденції. Низькі значення в цьому діапазоні вказують на підвищену нестабільність, невизначеність та імпульсивність, що може призвести до непослідовної або навіть хаотичної поведінки. Зниження активності та працездатності цих осіб часто компенсується підвищеною чутливістю, гнучкістю, оригінальністю, схильністю до вільного тлумачення соціальних норм[47].

Субшкала «самоконтроль» відображає рівень вільного контролю над емоційними реакціями та станами. Люди, які є емоційно стабільними та добре керують собою в різних ситуаціях, матимуть високі бали за підшкалою. Їм властиві внутрішній спокій і впевненість у собі, які позбавляють їх страху перед невідомим, підвищують готовність до сприйняття нового і несподіваного, і часто поєднуються зі свободою дій, новаторськими та активістськими нахилами. Прагнення до постійного самоконтролю, надмірні свідомі обмеження спонтанності можуть призвести до зростання внутрішньої напруги, переважання стійкої тривоги і втоми[47].

На іншому кінці цієї субшкали - спонтанність і імпульсивність у поєднанні з агресивністю і перевагою загальноприйнятих поглядів захищають людину від інтенсивних переживань і внутрішніх конфліктів і сприяють заспокоєнню фонових емоцій[47].

Соціальна бажаність високої оцінки за шкалою неоднозначна. Високий рівень розвитку вольової саморегуляції може бути пов'язаний з проблемами організації життєдіяльності та стосунків з людьми. Вони часто відображають дезадаптивні риси і форми поведінки. У багатьох випадках низький рівень впевненості в собі і самоконтролю виконує компенсаторну функцію, але також свідчить про порушення розвитку особистісних якостей, здатності будувати стосунки з іншими, адекватно реагувати на ситуації[47].

Отримавши інформацію про сприйняті характеристики саморегуляції, можна розробити план вдосконалення і вказати ті характеристики, які в першу чергу вимагають розвитку або корекції[47].

Модифікація опитувальника «Рівень мотивації учнів»)[49].

Мета дослідження: визначення рівня мотивації на успіх учнів.

Інструкція: Прочитай наведені думки і виріши, які з них стосуються тебе і, якщо ти з ними згоден, – вибери відповідь «так». Якщо думка тебе не стосується, то вибери «ні». Будь відвертий.

Ключ до опитувальника:

Відповідь «Так» — питання № 1, 2, 4, 5, 6, 9,10, 11, 12, 14, 18,19.

Відповідь «Ні» — питання № 3,7,8, 13, 15, 16, 17, 20.

Критерії оцінки результатів опитування пропонуються такі:

від 0 до 13 балів –виражена мотивація на невдачу, учень вважає для себе більш важливим уникнути якої-небудь неприємності, помилки, неуспіху, ніж спробувати досягти якого-небудь результату в діяльності;

від 14 до 17 балів – мотиваційний полюс яскраво не виражений, проте той, хто набрав 14 балів, може вважатися таким, що має тенденцію до уникнення невдачі, а 17 балів – схильний до вияву тенденції до досягнень;

від 18 до 20 балів –яскраво виражені мотивація на успіх, прагнення до досягнень у діяльності й у спілкуванні, цілеспрямованість.

За підсумками тестування учнів підраховується кількість дітей з мотивацією на успіх і з мотивацією на невдачу. Усередині групи учнів, у яких мотиваційний полюс не виражений, підраховується кількість тих, хто все ж таки більшою мірою схильний до досягнення успіху, і кількість тих, хто схильний до уникнення невдачі[49].

Таблиця 2.1

Характеристика вибірки

	Критерій	Підкритерій	Кількість учнів	Відсоток
1	За статтю	чоловіча	15	50%
		жіноча	15	50%
2	**Тривожність**		Низький–12 Н. серед–6 Середній–7 Високий–5	40% 20% 23,3% 16,7%
		чоловіча	Низький–7 Н. серед–2 Середній–4 Високий–2	23,3% 6,7% 13,3% 6,7%
		жіноча	Низький–5 Н. серед–4 Середній–3 Високий–3	16,7% 13,3% 10,0% 10,0%
3	**Самооцінка**		Низька–5 середня –15 висока–10	16,7% 50% 33,3%

		чоловіча	Низька –2 Середня –9 Висока–4	6,7% 30% 13,3%
		жіноча	Низька –3 Середня –6 Висока-6	10% 20% 20%
4	**Вольва саморегуляція**		Високий–16 Низький–14	53,3% 46,7%
		чоловіча	Високий–11 Низький–4	36,7% 13,3%
		жіноча	Високий– 5 Низький–10	16,7% 33,3%
5	**Рівень мотивації**		На невдачу–13 Не виражена–12 На успіх–5	43,3% 40% 16,7%
		чоловіча	На невдачу–7 Не виражена–6 На успіх–2	23,3% 20,0% 6,7%
		жіноча	На невдачу–6 Не виражена–6 На успіх–3	20,0% 20,0% 10,0%

Результати методик були оброблені за допомогою методів математико-статистичної обробки даних (метод ранжування, кореляційний аналіз та інші). Отримані дані піддавались статистичному аналізу з наступною якісною інтерпретацією та змістовним узагальненням.

Емпіричне дослідження проводилося в 2024–2025 навчальному році на базі та Коровинського закладу загальної середньої освіти Коровинської сільської ради

Роменського району Сумської області . У дослідженні приймало участь 30 учнів підліткового віку.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей прояву тривожності в учнів підліткового віку та чинників, які впливають на нього.

Дослідження особливостей прояву тривожності в учнів підліткового віку передбачало проведення опитування, спрямованого на виконання двох завдань, які дозволяють встановити рівень прояву тривожності в учнів підліткового віку та визначити чинники, які впливають на прояв тривожності в учнів підліткового віку.

Розпочнімо зі встановлення рівня прояву тривожності в учнів підліткового віку. Аналіз встановлення рівня прояву тривожності в учнів підліткового віку розкрито такими рівнями тривожності: низький рівень, нижче середнього, середній, вище середнього та високий рівень.

З метою визначення рівня прояву тривожності в учнів підліткового віку нами було проведено дослідження за опитувальником «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора).

Аналіз результатів показав, що 40% учнів підліткового віку мають низький рівень тривожності (див. Рис. 2.1.).

У свою чергу, у 23,3 % опитаних учнів підліткового віку визначено середній рівень тривожності. У майже такої ж кількості (20%) опитаних учнів підліткового віку рівень тривожності нижче середнього. (16,7 %) продіагностованих респондентів мають високий рівень тривожності.

Тривожні діти живуть у постійному стані страху та напруги без видимих причин. Підвищена тривожність може стати причиною того, що поведінка дитини стане дратівливою, неспокійною, неуважною. У ситуаціях, коли людина несе відповідальність за щось, ця емоційна підтримка значно зростає і негативно впливає на особистість, створюючи такі характеристики, як невпевненість,

низька самооцінка, внутрішній конфлікт між високими рівнями вимог і низькою самооцінкою щодо власних здібностей і успіхів.

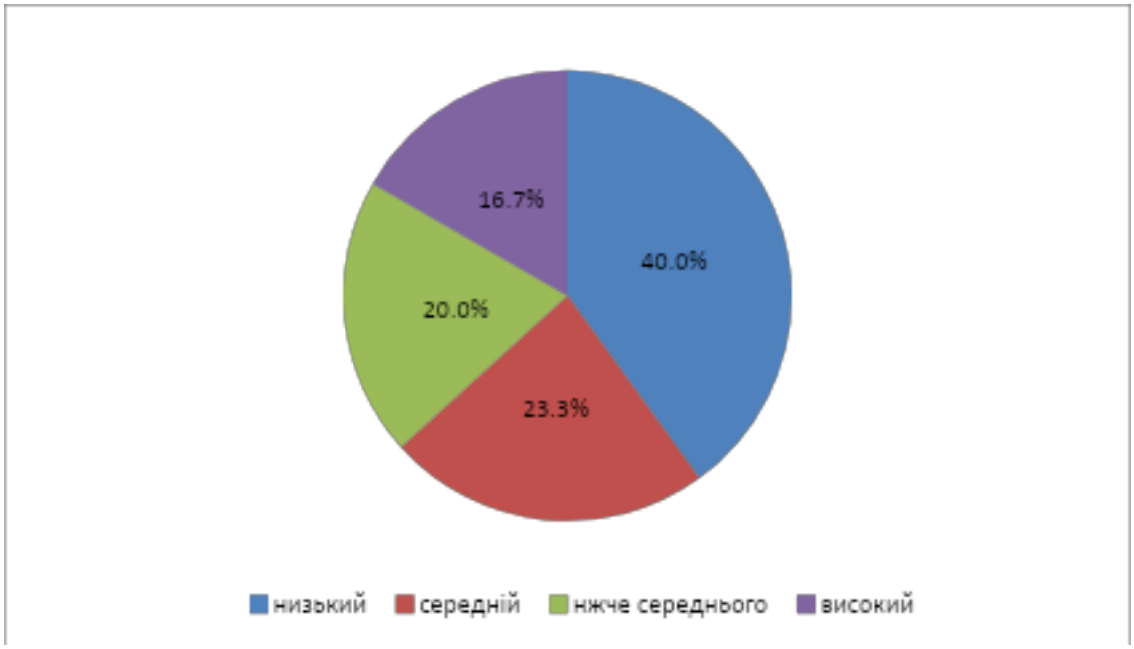


Рис. 2.1. Рівень прояву тривожності в учнів підліткового віку.

Підвищення тривожності дитини багато в чому залежить від того, як батьки з нею спілкуються. Є.Г. Едміллер вважає, що батьки, які виховують своїх дітей за схемою надмірної опіки (надмірна увага, багато обмежень і заборон, постійна прокрастинація), швидше за все, народять тривожних дітей. Під тиском суворого контролю діти втрачають впевненість у собі, поступово втрачають психічне здоров'я.

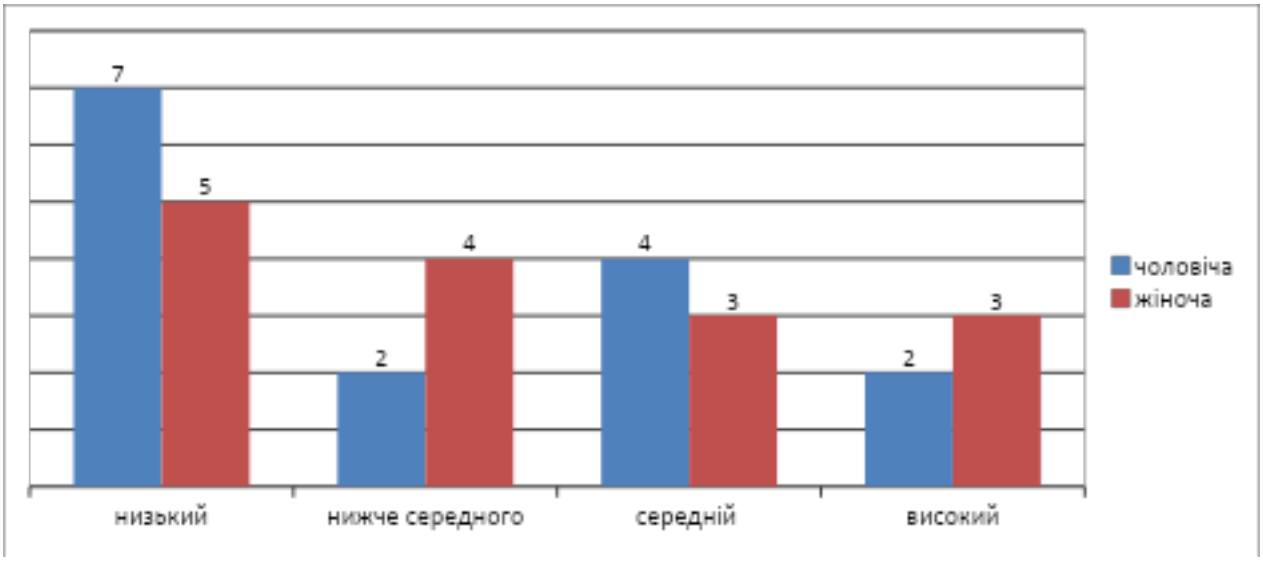


Рис. 2.2. Рівень прояву тривожності в учнів підліткового віку (за статтю)

Наступний крок – аналіз чинників, які впливають на рівень прояву тривожності в учнів підліткового віку таких як: самооцінка, вольова саморегуляція, рівень мотивації.

З метою визначення впливу самооцінки на тривожность учнів підліткового віку нами було проведено дослідження за опитувальником загальної самооцінки підлітка.

Аналіз результатів, отриманих у ході проведеного дослідження, дає підстави стверджувати, що в учнів підліткового віку самооцінка розподілилися наступним чином (див. Рис.2.3.). Так, у половини (50%) опитаних учнів підліткового віку середній рівень самооцінки. (33,3%) респондентів мають високу самооцінку. Низька самооцінка характерна для 16,7% учнів підліткового віку.

У формуванні самооцінки на ранніх ступенях розвитку дитини велику роль грають оцінки тих, що оточують, оскільки на аналіз власної діяльності вона ще не здатна. Оцінки з боку дорослих є важливою умовою збереження дитиною емоційного благополуччя. Надалі, у міру накопичення досвіду дедалі більшого значення в поведінці починає набувати оцінка результатів власної діяльності.

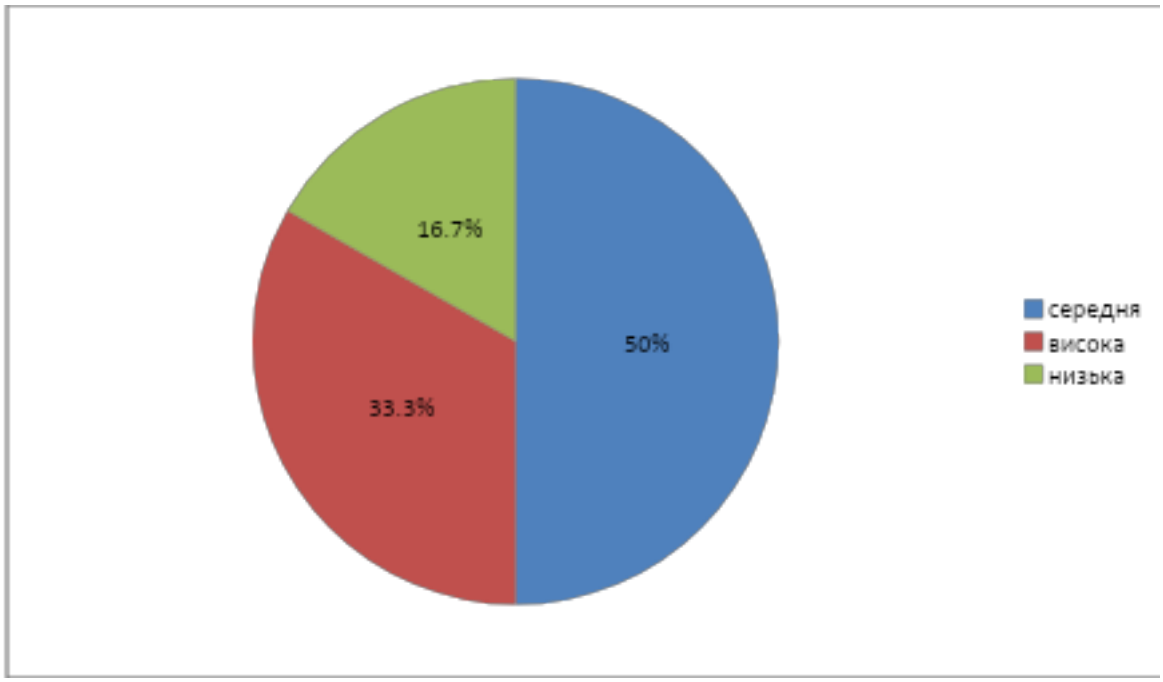


Рис. 2.3. Загальна самооцінка в учнів підліткового віку.

Стійка самооцінка, що постійно формується, певною мірою звільняється від оцінок тих, що оточують, стає самостійним регулятором поведінки дитини. Іноді виникає розбіжність між самооцінкою і оцінками з боку тих, що оточують. У більш дорослому віці, якщо ці оцінки вищі за самооцінку, то розбіжність між ними може стати чинником, що стимулює розвиток особи, коли людина прагне досягти рівня оцінки тих, що оточують. У дитячому та юному віці, навпаки, при недостатньо сформованій власній самооцінці, демотивуюче оточення може нести згубний вплив і сформувати занижену самооцінку.

З метою визначення вольової саморегуляції в учнів підліткового було проведено дослідження за методикою дослідження вольової саморегуляції.

Аналіз результатів, отриманих у ході проведеного дослідження, дає підстави стверджувати, що у опитаних учнів підліткового віку вольової саморегуляції показали такі тенденції (див. Рис. 2.4.).

Так, у 53,3% опитаних респондентів більшою мірою проявляється високий рівень вольвої саморегуляції, що притаманний особам емоційно зрілим, активним, незалежним, самостійним.

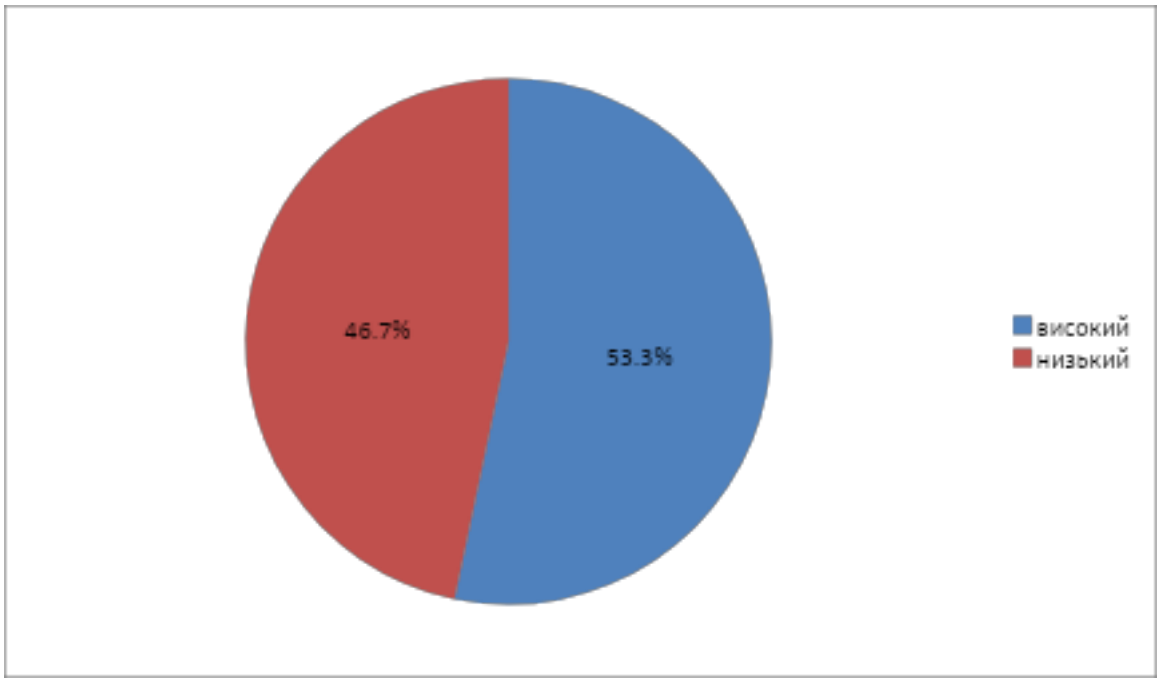


Рис. 2.4. Вольова саморегуляція в учнів підліткового віку.

Для них характерний спокій, впевненість у собі, стійкість намірів, реалістичність поглядів, розвинене почуття власного обов'язку. Як правило, вони добре рефлексують особисті мотиви, планомірно реалізують наміри, вміють розподіляти зусилля і здатні контролювати свої вчинки; їм властива виражена соціально-позитивна спрямованість. Іноді можливе зростання внутрішньої напруженості, пов'язаної із прагненням проконтролювати кожен нюанс власної поведінки і тривогою з приводу її спонтанності.

У свою чергу низький результат (46,7%) спостерігається у людей чуттєвих, емоційно нестійких, ранимих, невпевнених у собі. Рефлексивність у них невисока, а загальний фон активності, як правило, знижений, їм властива імпульсивність і нестійкість намірів. Це може бути пов'язано як із незрілістю, так і з вираженою витонченістю натури, яка не підкріплена здатністю до рефлексії і самоконтролю.

У ході наступного дослідження було використано модифікований опитувальник «Рівень мотивації учнів», для визначення рівня мотивації на успіх учнів.

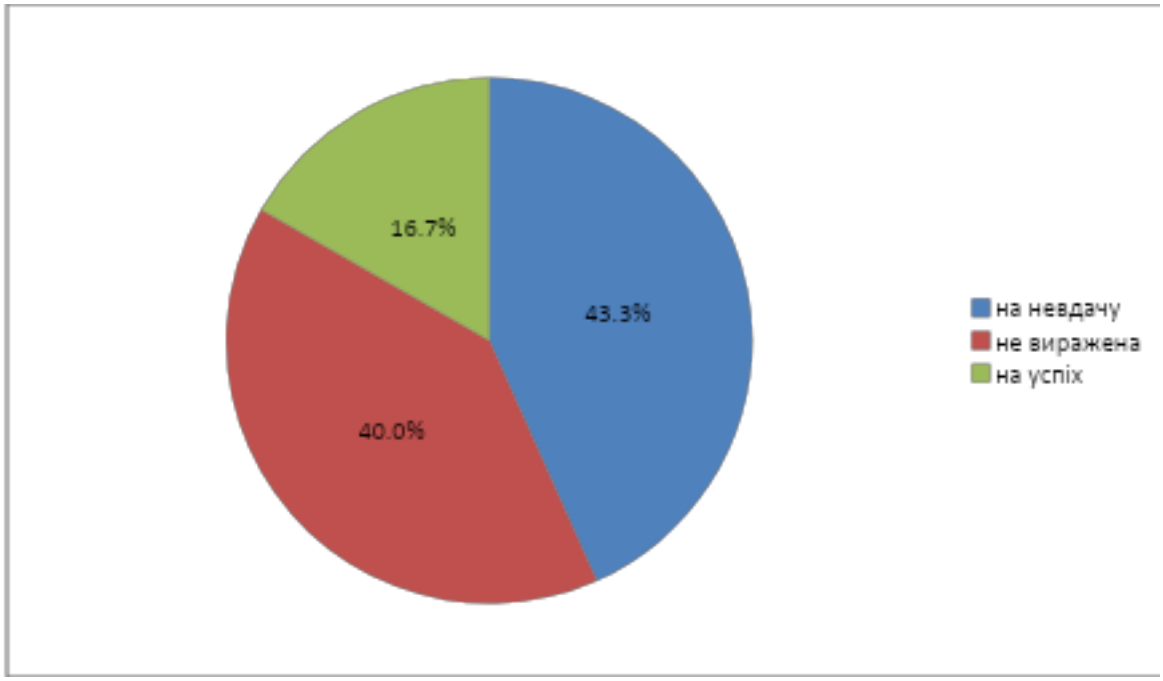


Рис. 2.5. Мотивація в учнів підліткового віку.

Аналізуючи результати тестування, можна відзначити, що 43,3% респондентів висловили мотивацію невдач, причому студенти вважали, що уникати будь-яких неприємностей, помилок чи невдач важливіше, ніж намагатися досягти будь-яких результатів у діяльності;

Майже однакова кількість опитаних підлітків (40,0%) мала таку мотивацію – мотивацію, яка рідко була чітко виражена.

Проте 16,7% респондентів мають виразну мотивацію успіху, прагнення до досягнень у діяльності та спілкуванні, цілеспрямовані.

З метою ***встановлення зв'язку між рівнем прояву тривожності та чинниками, які впливають на його прояв у учнів підліткового віку*** ми використали метод рангової кореляції r_s Спірмена. Розрахунок відбувався за допомогою онлайн-калькуляторів (див. Додаток А, Б, В). Слід зазначити, що рівень прояву тривожності є змінна А, а рівень прояву чинників буде змінною В. За результатами дослідження встановлено, що не було виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем прояву тривожності та чинниками, які досліджувалися. (табл. 2.2).

Таблиця 2.2

Результати визначення зв'язку між рівнем прояву тривожності та чинниками, які впливають на його прояв в учнів підліткового віку

	Чинники, які впливають на рівень прояву тривожності		
	Самооцінка	Вольова саморегуляція	Рівень мотивації
Ріень прояву тривожності	$r_s = – 0,48$	$r_s = –0.47$	$r_s = – 0.39$

r_s - емпіричне значення

Критичне значення для N =30

N	p	
	0.05	0.01

30	**0.36**	**0.47**

2.3. Психологічні рекомендації для попередження та подолання тривожності в учнів підліткового віку

Розроблений психологічний тренінг може бути використаний при розробці психологічних порад до попередження та подолання тривожності в учнів підліткового віку, викладачів, а також всіх тих хто займається даною проблематикою.

Тренінгове заняття на тему:

«Психологічні особливості попередження та подолання тривожності в учнів підліткового віку».

Мета заняття: підвищити рівень обізнаності педагогів щодо попередження та подолання тривожності в учнів підліткового віку.

Цільова аудиторія: учителі середньої та старшої школи, заступники директорів з виховної роботи.

Завдання заняття:

1. Проаналізувати зміст поняття «тривожність».

2. Розкрити основні різновиди та прояви тривожності.

3.Проаналізувати психологічні особливості тривожності в учнів підліткового віку

4. Визначати ймовірні причини тривожності.

5. Визначити шляхи попередження та подолання тривожності.

Очікувані результати: усі учасники

знатимуть зміст поняття «тривожність», основні різновиди тривожності;

вмітимуть, як запобігати тривожності учнів;

розумітимуть шляхи подолання тривожності;

усвідомлюватимуть значення обізнаності у цій темі.

Обладнання: мультимедійний проектор, дошка, маркери, стікери, папір.

Орієнтовний час проведення: 90 хв.

Хід заняття.

1. Знайомство/організаційна частина.

Презентація тренера:

До мене можна звертатися…

Я студентка Інституту післядипломної педагогічної освіти. Питання «тривожності» є темою моєї магістерської роботи. Тому вивчивши це питання, вважаю за потрібне провести просвітницьку роботу у цьому напрямку.

Вправа «Імена та прикметники»(*5хв)*

Мета: запам'ятати імена учасників.

Хід роботи

1. Учасники стають у коло.

2.Перший учасник називає своє ім'я та прикметник на ту ж букву. Наприклад, розумний Радіон або прекрасна Поліна.

3.Кожен наступний учасник спочатку повторює імена і прикметники попередніх учасників, а потім називає своє ім'я та прикметник.

4. Якщо група велика, можна обмежити повторення до останніх 4–5 учасників.

Рефлексія.

Прийняття правил роботи групи–(5 хв).

Мета: мотивація щодо дотримання учасниками правил групової взаємодії.

Хід проведення: Тренер говорить про те, що для того щоб зустріч була продуктивною потрібно дотримуватися правил. Учасники називають правила а тренер їх записує на дошці. Голосування за прийняті правила.

Правила роботи у групі. Основне, що забезпечує сприятливу атмосферу у тренінговій групі, – це правила, які погоджуються усіма учасниками і яких кожен має дотримуватися.

Правила роботи:

1. Говорити від свого імені

2. Доброзичливість і активність

3. «Піднята рука»

4. Один говорить – усі слухають

5. «Тут і тепер»

6. Обговорювати дію, а не особу.

7. «Вільна нога»

Рефлексія щодо виконання вправи.

Регламент розклад роботи

1. Початок (13хв)
2. Основна частина (інформаційно-смисловий компонент) –22хв
3. Основна частина (діагностичний компонент) –10хв
4. Перерва (10хв)
5. Основна частина (корекцій-розвивальнй компонент) –30хв
6. Заключна частина (10хв)

2. Мотивація, очікування.

Вправа «Очікування»(модифікована автором) – (3 хв.).

Мета: визначити очікування учасників щодо роботи в групі.

Хід проведення: Тренер пропонує написати на стікерах очікування щодо нових знань, практичних навичок щодо тривожності в учнів підліткового вік.

Рефлексія щодо виконання вправи.

3. Основна частина.

3.1 Інформаційно- смисловий компонент.

Вправа «Допиши слово» (модифікована автором) –(12хв)

Мета: визначити рівень обізнаності учасників/учасниць щодо змісту поняття «тривожність».

Хід проведення: Попередньо тренер/тренерка роздає учасникам аркуш паперу, на, якому написано слово «Тривожність».

1. Учасники передають аркуш по колу.

2.Кожен учасник пише одне слово, яке на його думку описує або має відношення до цього феномену (не повторюючись). Якщо учасників небагато, то можна зробити повторну передачу по колу.

3. Проводиться коротке коментування написаного.

Рефлексія щодо виконання вправи. Тренер підводить до висновку, що Тривожність – одна з найскладніших проблем сучасної психології як науки, багатозначна за визначенням.

«Тривожність» – стан людини який характеризується підвищеною схильністю до переживань, побоювань та занепокоєння, що має негативне емоційне забарвлення

Вправа «Метод мозкового штурму» (модифікована автором) –(5 хв.).

Мета: визначити основні ознаки тривожності у підлітків.

Хід проведення: Попередньо тренер/тренерка роздає учасникам стікери.

Тренер пропонує записати відповіді за запитання «Які ознаки найбільше відображають тривожність у підлітків». Кожен учасник пише на двох–трьох стікерах по одній ознаці (кількість стікерів залежить від кількості учасників). Потім учасники прикріпляють на дошці стікери і роблять спільно з тренером аналіз.

Рефлексія щодо виконання вправи.

Міні-лекція на тему «Визначення, основні різновиди тривожості» –(5 хв.).

Тривожність – це неприємний стан емоційної напруги, викликаний очікуванням майбутньої небезпеки або несприятливих подій і супроводжується певними фізіологічними реакціями. Тривога особливо виражена в підлітковому віці, коли формується ідентичність і ставлення до себе та навколишнього світу, виникають нові соціальні, психологічні та біологічні виклики [74].

Різновиди тривожності. Ч. Спілбергер виділяє такі види тривожності: перша з них – це так звана ситуативна тривожність, тобто породжена деякою конкретною ситуацією, яка об'єктивно викликає занепокоєння. Даний стан може виникати у будь-якої людини напередодні можливих неприємностей і життєвих ускладнень.

Цей стан є абсолютно нормальним та має позитивний характер. Вона виступає своїм рідним мобілізуючим механізмом, що дозволяє людям серйозно і відповідально підійти до вирішення виникаючих проблем. Ненормальним є скоріше зниження ситуативної тривожності, якщо людина перед серйозними ознаками демонструє недбалість і безвідповідальність, що досить великий про інфантильність життєвої позиції, недостатньо сформульованої самосвідомості [74].

Певний рівень тривожності є природною рисою активної діяльності людини. У кожного свій оптимальний або бажаний рівень тривожності. Це те, що ми називаємо корисною тривожністю.

З точки зору Ч. Спілбергера, є такі типи психотичних симптомів, які називаються «тривога–стан» та «тривога–риса». На сучасному етапі розвитку науки тривожність як комплексний феномен розглядається у фізіологічному, клініко-психологічному, філософсько-психологічному та власне психологічному аспектах [33]. З погляду фізіології тривожність викликається активацією вегетативної нервової системи як невротична реакція, викликана зовнішніми обставинами і внутрішніми стимулами. На фізіологічному рівні тривожність виявляється у посиленні серцебиття; почастішанні дихання; збільшенні хвилинного об'єму циркуляції крові; підвищенні артеріального тиску; зростанні загальної збудливості; зниженні порогів чутливості, коли раніше нейтральні стимули набувають негативного емоційного забарвлення [64].

Тривожне збудження описується як ознака фізіологічного гіперзбудження. і соматична напруга, так як тривожні побоювання в першу чергу характеризуються занепокоєнням і словесними роздумами, як правило, про майбутнє події однак, відношення між вегетативною реактивністю та тривожним побоюванням досить незначне. Вивчення підключення тривожної думки з підвищеним вегетативної чуйності, тоді як інша з вегетативною ригідністю. Панічні атаки, фобії, стани високого стресу та стан тривоги, як це визначено системами самооцінки, поведінкової чи фізіологічної відповіді, охоплюються типом збудження.

Підлітковий вік – один із найскладніших періодів в онтогенезі людини. У цей

період не тільки докорінно перебудовуються раніше сформовані психічні структури, а й виникають нові структури, закладаються основи свідомої дії. Онтогенетичний підлітковий вік – це різкий перехід до дорослості, в якому чітко переплітаються суперечливі тенденції розвитку [6].

Підлітковий вік характеризується емоційною нестійкістю і швидкою зміною настрою (від збудження до депресії). Найсильніші емоційні реакції виникають, коли робляться спроби придушити любов до себе. Пік емоційної нестабільності припадає на 11-13 років у хлопчиків і 13-15 років у дівчаток.

Підлітків найбільше хвилюють стосунки з однокласниками та батьками, а найменше – стосунки зі сторонніми дорослими та вчителями. Учні старших класів показали найвищий рівень тривожності у всіх сферах спілкування, але їхня підвищена тривожність була особливо виражена у взаємодії з батьками та темах дорослих, на які вони певною мірою покладалися [56]. Підлітки з групи високої тривожності, як правило, сприймають загрозу своїй самооцінці та життю в багатьох ситуаціях і реагують у дуже стресовий спосіб, з вираженою тривогою.

У зв'язку з цим особливої уваги потребують підлітки з високим і дуже високим рівнем загальної тривожності. Як відомо, така тривога може бути викликана його реальним дискомфортом у найважливіших сферах діяльності та спілкування чи існування, так би мовити, на відміну від стану здоров'я клієнта, через особистісні конфлікти, порушення у розвитку самооцінки тощо[73].

3.2. Діагностичний компонент.

Вправа «Допоможи підлітку» (модифікована автором) – (10хв)

Важливу роль у розвитку тривожності відіграє час, який підлітки проводять у школі. Одна зі сфер, де тривога може виникнути та проявитися, це навчальні заклади. Вчителі несуть відповідальність за догляд за дітьми під час шкільних годин і відіграють важливу роль, допомагаючи їм справлятися з проблемами, пов’язаними з тривогою.

Мета: сформулювати поради вчителю у допомозі підліткам впоратися з проблемами, пов’язаними з тривожністю.

*Хід проведення:*Попередньо тренер/тренерка роздає папір та ручки.кожен учасник пише три основні на його думку поради. Йде обговорення.

Рефлексія щодо виконання вправи. Тренер фасилітує процес і підводить підсумки, робить узагальнення.

1. Створити безпечне середовище, що означає проявляти співчуття та розуміння до учнів, не применшувати їхній досвід, поважати однокласників і не порівнювати себе з однокласниками.

2. Сприяти відкритому діалогу та створити атмосферу довіри, де підлітки почуваються комфортно та можуть відкрито ділитися своїми проблемами, не боячись осуду, але з гарантованою підтримкою.

3. Наявність чітких правил у класі дозволяє дітям знати, чого від них очікують у школі, тим самим підвищуючи їхню впевненість і зменшуючи тривогу.

4. Підтримуйте позитивну атмосферу в класі, тобто заохочуйте співпрацю, взаємодопомогу, толерантність і доброзичливість серед однокласників.

5. Не вимагайте від дитини робити те, чого вона не може зробити, і не ображайте її за це. Адже не всі добре розуміють кожен предмет, інакше підлітки можуть опинитися у складних життєвих обставинах і не в змозі скласти іспити. Коли вчителі це усвідомлюють і не ображають дітей за незнання предмету, це створює кращу атмосферу в класі та знижує рівень тривожності.

6. Навчіть підлітків стратегіям подолання тривоги, особливо:

– Вправи на релаксацію: дихальні та медитаційні техніки;

- Здатність відстежувати ірраціональні думки та трансформувати їх у більш раціональні;

– підкреслити позитивний вплив здорового способу життя на профілактику тривожності;

7. Будьте уважними та стежте за змінами у поведінці підлітка, які можуть свідчити про тривогу.

Важливо працювати з батьками, а саме: інформувати їх про тривожність підлітка, ділитися своїми спостереженнями та рекомендувати, якщо необхідно, звернутися за допомогою до спеціалістів; повідомляти батькам про тривожність та шляхи її подолання[31].

Перерва – (10хв)

3.3. Корекційно-розвивальний компонент.

Вправи для подолання тривожності

Люди можуть використовувати наведені нижче вправи для зняття тривожності, щоб зменшити відчуття стресу, тривоги та паніки.

Вправа1. «Почергове дихання ніздрями» – (5хв).

Мета: знизити артеріальний тиск і покращити увагу.

Хід проведення. Почергове дихання ніздрями, відоме як Наді Шодхана, є дихальною технікою йоги, яка може знизити артеріальний тиск і покращити увагу. Людина закриває одну ніздрю, вдихаючи через іншу, а потім переходить на видих через іншу ніздрю.

1. У положенні сидячи покладіть ліву руку на ліве коліно.
2. Для початку вдихніть і видихніть.
3. Підніміть праву руку до носа.
4. Зігніть вказівний і середній пальці до долоні, залишивши великий, безіменний і мізинець витягнутими.
5. Великим пальцем правої руки закрийте праву ніздрю.
6. Вдихніть через ліву ніздрю.

7. Закрийте ліву ніздрю безіменним пальцем.
8. Відпустіть праву ніздрю і видихніть.
9. Вдихніть через праву ніздрю.
10. Закрийте праву ніздрю великим пальцем.
11. Відпустіть ліву ніздрю і видихніть.

Рефлексія. Проте, якщо під час виконання вправи людина починає відчувати запаморочення, слід повернутися до нормального дихання [15].

Вправа2. «Прогресивне розслаблення м'язів». (Для ознайомлення) – 5хв

Дослідження показало, що вправи для зменшення тривоги, які забезпечують прогресивне розслаблення м’язів, можуть значно знизити рівень внутрішньої тривоги та покращити якість сну у підлітків. Ці вправи включають зосередження на напруженні та розслабленні всіх груп м’язів, таких як груди, спина, руки, прес, ноги та плечі (по одному підходу за раз).

Ляжте на спину і зручно витягніться.

1. Вдихніть і напружте першу групу м'язів до 10 секунд.
2. Видихніть і швидко розслабте цю групу м'язів.
3. Розслабтеся на 20 секунд, перш ніж повторити процес для наступної групи м’язів.
4. Завершивши, порахуйте назад від 5 до 1 і зосередьтеся.

Рефлексія щодо виконання вправи [15].

Вправа 3. «Мій настрій» (модифікована автором) – (5хв) ефективна підтримка у період підвищеної тривожності.

Мета: зняття психоемоційного напруження.

Обладнання: аркуш паперу А4, кольорові олівці, звуки природи, кружечки для смайликів.

Потрібно зобразити свій настрій протягом тижня (з понеділка по неділю) у вигляді смайликів, наклеїти їх на аркуш А4 по порядку та розповісти про свій настрій протягом тижня. Розповісти про його зміни з чим вони пов'язані, які наслідки можуть бути від поганого настрою та як впоратись з поганим настроєм самостійно.

Рефлексія щодо виконання вправи

Вправа 4. «Я і мій талісман» (модифікована автором) – (15хв) на активізацію внутрішніх процесів та власних ресурсів .

Мета: активізувати творчий потенціал, внутрішні процеси та власні ресурси.

Обладнання: два квадрати фольги (20х20), аркуш паперу, ручка.

Потримайте фольгу в руках. Зверніть увагу на відчуття, асоціації, які виникають. Подумайте про свій талант. Можливо, ви знаєте, в чому ви талановиті, а можливо, ще не знаєте. Впродовж 10 хв створіть з фольги все, що завгодно, думаючи про те, що ці квадрати це ви і ваш талант.

Після відкладіть ваш виріб і запишіть відповіді на питання:

1. Який твій талант?
2. Що ти створила?
3. Як давно ти знаєш, що він у тебе є?
4. Як давно ти ним користуєшся?
5. Чи хтось сприяв тому, щоб в тебе проявився цей талант?
6. Коли на твою думку у твоєму житті розквіт цього таланту?
7. Що дає тобі твій талант?
8. Що плануєш з ним робити?

Рефлексія щодо виконання вправи.

4. Заключна частина

Рефлексія. (5хв)

1 частина знаннєва складова.

2 частина емоційна складова.

Вправа «Долонька» (модифікована автором) – (5 хв.).

Мета: визначення очікувань від учасників заняття.

Хід проведення: Тренер пропонує на аркуші паперу обвести свою долоньку та відповісти на питання щодо очікувань від заняття.

Що було найкорисніше?

На що ви звернули увагу?

Що було цінніше змістовна чи практична складова?

Чого вам не вистачило? Не які питання не отримали відповідь?

Що вас сьогодні засмутило?

Рефлексія щодо виконання вправи.

ВИСНОВКИ

Вивчення особливостей попередження та подолання тривожності в учнів підліткового віку дає підставу зробити наступні висновки.

Проведений нами теоретичний аналіз літератури щодо поняття «тривожність», психологічних особливостей тривожності в учнів підліткового віку дозволив дати визначення цьому поняттю та виявити різновиди тривожності (характеристики та класифікації). Розкрити специфіку прояву тривожності в учнів підліткового віку, виокремити систему чинників, які впливають на рівень прояву тривожності в учнів підліткового віку.

«Тривожність» – стан людини який характеризується підвищеною схильністю до переживань, побоювань та занепокоєння, що має негативне емоційне забарвлення [10].

Найчастіше тривожність розглядають як рису, властивість особистості – особистісна тривожність, і як викликану різними ситуаціями – ситуативна тривожність Тому для розуміння тривоги як риси особистості важливим є її відмінність від тривоги як психологічного стану.

Підлітки частіше відчувають тривогу, ніж дорослі чи діти. Це може бути пов’язано з фізичними та психологічними змінами в розвитку підлітків і стресами, які супроводжують їх під час соціального, шкільного та особистого переходу.

Деякі підлітки можуть відчувати загальну тривожність, яка присутня в багатьох сферах їхнього життя. Вони можуть постійно хвилюватися, нервувати і відчувати негативні думки. Це впливає на їхнє загальне самопочуття та якість життя. Тривога у підлітків може супроводжуватися такими фізичними симптомами, як головний біль, розлад шлунка, м’язова напруга, труднощі зосередження, проблеми зі сном і негативні думки. Це впливає на їхнє загальне здоров’я та якість життя.

Нами було проведено емпіричне дослідження психологічних особливостей тривожності в учнів підліткового віку. Проведено опитування щодо рівня тривожності в учнів підліткового віку за використанням Опитувальника «Шкала

тривожності» (Шкала Тейлора). З метою визначення чинників, які впливають на рівень прояву тривожності в учнів підліткового віку використали три опитувальники 1. Опитувальник загальної самооцінки підлітка, 2. Методика дослідження вольової саморегуляції, 3. Модифікація опитувальника «Рівень мотивації учнів».

Емпіричне дослідження проводилося в 2024-2025 навчальному році на базі Закладу загальної середньої освіти І-ІІІ ступенів № 3 м. Суми та Коровинського закладу загальної середньої освіти Коровинської сільської ради Роменського району Сумської області . У дослідженні приймало участь 30 учнів підліткового віку.

Рівень прояву тривожності в учнів підліткового віку. Аналіз результатів показав, що 40% учнів підліткового віку мають низький рівень тривожності. У свою чергу, у 23,3 % опитаних учнів підліткового віку визначено середній рівень тривожності. У майже такої ж кількості 20% опитаних учнів підліткового віку рівень тривожності нижче середнього. 16,7% продіагностованих респондентів мають високий рівень тривожності.

Загальна самооцінка учнів підліткового віку. Аналіз результатів, отриманих у ході проведеного дослідження, дає підстави стверджувати, що в учнів підліткового віку самооцінка розподілилися наступним чином . Так, у половини (50%) опитаних учнів підліткового віку середній рівень самооцінки. (33,3%) респондентів мають високу самооцінку. Низька самооцінка характерна для 16,7% учнів підліткового віку.

Вольова саморегуляція в учнів підліткового віку. Аналіз результатів, отриманих у ході проведеного дослідження, дає підстави стверджувати, що у опитаних учнів підліткового віку вольової саморегуляції показали такі тенденції . Так, у 53,3% опитаних респондентів більшою мірою проявляється високий рівень вольової саморегуляції.У свою чергу низький результат 46,7% .

Аналізуючи результати тестування, можна виявити, що 43,3% респондентів мають сильну мотивацію до невдач, учень вважають, що уникати будь-яких

неприємностей, помилок чи невдач важливіше, ніж намагатися досягти будь-яких результатів у діяльності.

Майже однакова кількість опитаних учнів підліткового віку (40,0%) мала мотивацію, яка була чітко не виражена. Проте 16,7% респондентів мають виразну мотивацію успіху, прагнення до досягнень у діяльності та спілкуванні, цілеспрямовані.

За результатами дослідження встановлено, що не було виявлено статистично значущого зв'язку між рівнем прояву тривожності та чинниками, які досліджувалися.

Дані літературних досліджень свідчать про те, що високий рівень тривожності може мати негативний вплив на академічну успішність підлітків, тому важливо враховувати цей фактор при розробці програм навчання молоді та методів роботи.

На основі аналізу теоретичних джерел та результатів дослідження нами було розроблено Тренінгове заняття на тему: «Психологічні особливості попередження та подолання тривожності в учнів підліткового віку». Мета заняття - підвищити рівень обізнаності педагогів щодо попередження та подолання тривожності в учнів підліткового віку. Цільова аудиторія - учителі середньої та старшої школи, заступники директорів з виховної роботи. Завдання тренінгу: проаналізувати зміст поняття «тривожність», розкрити основні різновиди та прояви тривожності, проаналізувати психологічні особливості тривожності в учнів підліткового віку, визначати ймовірні причини тривожності, визначити шляхи попередження та подолання тривожності.

Враховуючи актуальність даної теми, перспективою нашого дослідження ми вважаємо розробку програм психологічної корекції для профілактики тривожності та формування адекватної самооцінки. При складанні програм психологічної корекції необхідно враховувати основні вікові особливості учнів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алова А. Вирішення шкільних конфліктів. Відкритий урок: розробки, технології, досвід. 2013. No 9. С. 18–27. http://catalog.library.tnpu.edu.ua:8080/library/TopicDescription?topic_id=26567

2. Анопрієнко О. В. Постравматичний стресовий розлад у дітей підліткового віку із зони АТО. Збірник тезисів ІІІ-я Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Актуальні питання та перспективи розвитку медичної допомоги і соціальних послуг підліткам та молоді на принципах «дружнього підходу» в Україні». Київ, 2016. 91с. С. 60-61. https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/%D0%94_26.053.10/Anoprienko.pdf

3. Анопрієнко О. В. Стиль батьківської поведінки як детермінанта хронічного стресу у підлітків. ІІІ міжнародна науково-практична конференція «Генеза буття особистості». К: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство». 2017. 254 с. С. 59-60. https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/%D0%94_26.053.10/Anoprienko.pdf

4. Бабаян Ю. О., О. О. Коновалюк. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 18–21.

5. Барна О.В. Технологія змішаного навчання в курсі методики навчання інформатики. Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету. Київ, 2016. Вип. 2. С.24-37.

6. Бастун Н. Індивідуальний підхід до учнів з високою тривожністю. Шестирічки в школі. Київ: Ред. загальнопед. газ., 2004. https://jpvs.donnu.edu.ua/article/view/7181

7.Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. К.: Еллада, 2012. 608 с. https://psychpersonality.pnpu.edu.ua/article/view/148736

8. Боришевський М. Й., Пилепенко Л.І., Пенькова Л.І., Яблонська Т.М., Володарська Н.Д. Виховання духовності особистості: навч.-метод. посіб./ НАПН

України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. К., 2013. 103 с. https://core.ac.uk/download/pdf/19596193.pdf

9. Боштан В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенцій ній та гуманістичній психології. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. Івано-Франківськ, 2015. Вип. 19. С. 118-124. 64 http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe?I21DBN=LINK&P21DBN=UJRN&Z21ID=&S21REF=10&S21CNR=20&S21STN=1&S21FMT=ASP_meta&C21COM=S&2_S21P03=FILA=&2_S21STR=Vpu_filos_psihol_2015_19_20

10. Вакулішина Ю. В. Психологічні особливості тривожності в учнів підліткового віку. *Психологічний супровід учасників освітнього процесу*: Інноваційні технології в роботі практичного психолога (матеріали VII Міжнародної науково-практичної конференції, 30 травня 2024 року, м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О. Ю. Василеги. [у 2-х ч.]. Ч. 2. Суми: НВВ КЗ СОІППО, 2024. С. 24–26.

11. Вакулішина Ю. В. Зміст і структура тренінгового заняття на тему: «Психологічні особливості попередження та подолання тривожності в учнів підліткового віку». *Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення:* матеріали II Всеукраїнського науково-практичного семінару «Актуальні питання практичної психології в умовах сьогодення» (23 січня 2025 р., м. Суми) / за заг. ред. А. В. Вознюк, О.Ю.Василеги. Суми: НВВ КЗ СОІППО. 2025. С. 43–49.

12. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і педагог. спеціальностей [2-ге видан., випр.і доп.]. К.: Центр учбової літератури, 2017. 968 с. https://www.info-library.com.ua/books-book-113.html

13. Вінс В. Психологічні чинники порушення міжособистісних комунікацій підлітків. В.Вінс, В. Тимощук. Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості: збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців, м. Переяслав-Хмельницький, 14–16

травня 2019 р. Переяслав - Хмельницький: «Видавництво К С В», 2019. С. 334-340. http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/7099

14. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія 2012. Вип. 8. С. 479-484. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Vonu_psi_2012_17_8_58

15. Вправи на зняття тривожності – ефективна і доступна методика подолання неприємних симптомів. Режим доступу: https://mozok.ua/anxietydisorder/article/4025-vpravi-na-znyattya-trivozhnost--efektivna--dostupna-metodika-podolannya-nep

16. Габдрєєва Г.Ш. Основні аспекти проблеми тривожності у психології. Тонус, 2000

17. Гаєвська Л. В. Вплив дитячо-батьківських відносин на рівень тривожності дітей. Люботин, 2010. С. 15–29. https://vseosvita.ua/library/embed/010081oh-f7b8.docx.html

18. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48. http://psysocwork.onu.edu.ua/article/view/185763

19. Галієва О. М. Психологічні аспекти прояву ситуативної тривожності. Розвиток особистості у сучасному освітньому просторі : монографія за ред. В. В. Зарицької. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2019. С. 26–38. https://www.researchgate.net/publication/355737032_Galieva_O_M_Psihologicni_aspekti_proavu_situativnoi_trivoznosti_studentiv_Rozvitok_osobistosti_u_sucasnomu_osvitnomu_prostori_monografia_za_red_V_V_Zarickoi_Herson_Vidavnicij_dim_Gelvetika_2019_S_26-3

20. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». Теорія і практика сучасної психології. 2018. Вип. № 6. С. 107–110. http://tpsp-journal.kpu.zp.ua/archive/6_2018/22.pdf

21. Гончарук Н. Г. Особливості переживання кризової ситуації в Україні підлітками, залежно від місця проживання [Електронний ресурс]. – Режим доступу:http://int-konf.org/konf052015/1059-goncharuk-n-gosoblivostperezhivannya-krizovoyi-situacyi-v-ukrayin-pdltkami-zalezhno-vd- mscyaprozhivannya.html

22. Дзюба Т. М. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст, особливості, наслідки. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – К.: Видавництво «Фенікс», 2012. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 15. Част. II. С. 113- 120. http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/5245/1/Dzuba_T_Travm_situasio.pdf

23. Дистанційне та змішане навчання в школі. Путівник /Упоряд. Воротникова І.П. К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. 2020.48 с. https://optima.school/?gad_source=1&gclid=CjwKCAiAwaG9BhAREiwAdhv6Y2M_OxgzAslzDOB6T6LS5LH3TQiomg4CeMEqouiaepBFWBPr3NJ7HxoCvAgQAvD_BwE

24. Драган А. О. Розвиток міжособистісних відносин дітей молодшого шкільного віку. Науковий вісник МНУ ім. В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки. 2015. No 1. С. 117–120. 65 http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdup_2015_1_25

25. Ентоні М., Рова Карен. Розлад соціальної тривоги. Львів: Свічадо, 2018. 122 с. https://book-ye.com.ua/catalog/psykholohiya/rozlad-sotsialnoyi-tryvohy/?srsltid=AfmBOoqC3TpaXOsMiUS4nMh6ipO1rErl4PQBN2TJ53VudN7ypxqFz0p0

26. Зелінська Т. М. Амбівалентність особистості: теорія, діагностика і психокорекція. Навчальний посібник. – К.: Каравела, 2016. – 256 с. https://www.psyh.kiev.ua/%D0%97%D0%B5%D0%BB%D1%96%D0%BD%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0_%D0%A2.%D0%9C._%D0%90%D0%BC%D0%B1%D1%96%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BD%D1%96%D1%81%D1%82%D1%8C_%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%96._%D0%A2%D0%B5%D0%BE%D1%80%D1%96%D1%8F,_%D0%B4%D1%96%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0_%D1%96_%D0%BF%D1%81%D0

%B8%D1%85%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%BA%D1%86%D1%96%D1%8F_(%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%B9_%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%D0%BD%D0%B8%D0%BA)

27. Зимянський А. Р. Психологічні умови розвитку моральної самосвідомості підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Нац. ун-т «Остроз. акад». – Острог, 2015. – 20с. https://theses.oa.edu.ua/DATA/54/Zymyanskyy_A_R.pdf

28. Іванова Т.В. Тривога як психологічний феномен/ Т.В. Іванова, І. Зимогляд// Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 23-24 квітня 2015 року. Суми: СумДУ, 2015. С. 237–239. http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/13.pdf

29. Кадемія М. Ю. Використання змішаної технології навчання у дистанційній освіті. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. Київ-Вінниця, 2016. Вип. 44. 540 с. http://nbuv.gov.ua/UJRN/mitimpt_2017_48_32

30. Кіріченко Д. І. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Соціально-психологічні технології розвитку особистості: зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково- практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.). Херсон., 2020. 265 с.https://ekhsuir.kspu.edu/handle/123456789/10581;jsessionid=9C5F9A7814C6F7A409C7A021EED887A8

31.Коломієць Т. С. Психологічні чинники подолання тривожності у підлітків https://evnuir.vnu.edu.ua/bitstream/123456789/24219/1/Kolomiyets%CA%B9_2024.pdf

32. Коць Є.М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю: дис. канд. психол. н.: 19.00.01; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; Луцьк, 2018. 213 с. http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11347

33. Кошлань І. Г. Тривожність у підлітків-акцентуантів. Наука і освіта. 2012. No 6. С. 109-113. https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2012/NiO_6_2012/2/Kosh.htm

34. Кризова психологія: навчальний посібник / за заг. ред. проф. О. В. Тімченка. Харків: НУЦЗУ, 2021. 401 с. http://extrpsy.nuczu.edu.ua/book_kryzova

35. Кузікова С. Б.Феноменологія саморозвитку особистості: визначення поняття/ С. Б. Кузікова //Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія : Психологічні науки. - 2013. - Т. 2, Вип. 10. - С. 171-176. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nvmdups_2013_2_10_35

36. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навч. посібник. 2-ге вид., стер. Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 384 с. С. 10-16; С.88-95. http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/40023

37. Кутішенко В.П.Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій) https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/5696/

38. Кутішенко В.П., Ставицька С.О. Психологія розвитку та вікова психологія: Практикум: Навч. Посіб. – К.: Каравела, 2009. – 448с. - С.288-289. https://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11378

39.Кухаренко В.М. Теорія та практика змішаного навчання: монографія – Харків: Міськдрук, НТУ «ХПІ», 2016. 284 с. http://library.kpi.kharkov.ua/files/new_postupleniya/tpzmna.pdf

40. Кухаренко В. М. Системний підхід до змішаного навчання. В. М. Кухаренко. Інформаційні технології в освіті, 2015. No 24. С. 53-67. http://nbuv.gov.ua/UJRN/itvo_2015_24_6

41. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ: Центр навчальної літератури, 2003. 572 с. https://studentam.net.ua/content/category/24/158/86/

42. Максименко К. С. Психічні стани як вияв існування особистості. Наукові записки. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України; за ред. С. Д.Максименка.

Вип. 26. Київ, 2005. С. 62-67.
http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/11378

43. Максименко С. Д. Генетична психологія учіння людини: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 206 с.
https://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/709727/1/%D0%9C%D0%B0%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%A1.%D0%94.%20%D0%93%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%B0%20%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D1%96%D1%8F%20%D1%83%D1%87%D1%96%D0%BD%D0%BD%D1%8F%20%D0%BB%D1%8E%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B8.pdf

44. Маркер К., Ейлворд Е. Генералізований тривожний розлад. Львів: Свічадо, 2017. 123 с.
https://svichado.com/psihologiya/psyholohiya_y_praktyci/generalizovaniy-trivojniy-rozlad

45. Марусинець М. М. Вікова і педагогічна психологія з основами психодіагностики: навчальний посібник / М. М. Марусинець, О. О.Мішкулинець. Київ: ОЛДІ-ПЛЮС, 2018. 439 с.
https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/29700/1/V_Polishchuk_WPP_IL.pdf

46.Матохнюк Л.О. Психологія інформаційної компетентності особистості (ґенеза онтологічного розвитку). Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук, Одеса: Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, Національна академія педагогічних наук України [українською мовою]. 2019. 527 с. dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/4150

47. Методика дослідження вольової саморегуляції А. Звєрькова та Є.Ейдмана
https://studfile.net/preview/8860743/page:7/

48. Михайлишин У. Б. Вплив самооцінки на конфліктну поведінку підлітків. / У. Б. Михайлишин //Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія. – 2021. - №3 – С. 86-92.
https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/42575

49. Модифікація опитувальника А.А. Реана «Рівень мотивації учнів» https://vseosvita.ua/library/modifikacia-opituvalnika-aa-reana-riven-motivacii-ucniv-dla-ucniv-5-7-h-klasiv-371113.html

50.Мотивація до навчання дітей та підлітків https://naurok.com.ua/motivaciya-do-navchannya-ditey-ta-pidlitkiv-257367.html

51. Мурзін Наталія Ігорівна Провідна діяльність у підлітковому віці https://vseosvita.ua/blogs/providna-diialnist-u-pidlitkovomu-vitsi-5405.html

52.Опитувальник «Шкала тривожності» (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова)https://psi-school-one.at.ua/load/dopolnitelnoe_menju/diagnostichniji_material/opituvalnik_shkala_trivozhnosti_shkala_tejlora_adaptacija_m_m_pejsakhova/6-1-0-67

53. Опитувальник загальної самооцінки підлітка Г.М. Казанцева (підлітковий вік). https://studfile.net/preview/5263788/page:78/

54. Патологічна тривога і страх https://empendium.com/ua/chapter/B27.II.21.5.#google_vignette

55. Петренко В.Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2014. Вип. 44. С. 175-180. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_012_2013_42_28

56. Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових працьКам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка,Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред.С.Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип. 41. Кам'янець-Подільський :Аксіома, 2018. С. 302-313.

57. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія. Навчальний посібник. Дрогобич, 2004. 287 с. https://pedcollege.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/Savchyn-Vikova-psykholohiia-.pdf

58. Стоссел С. Епоха тривожності. Страхи, надії, неврози і пошуки душевного спокою. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 450 с.

59. Сторож О. В. Тривожність як детермінанта творчої соціалізації особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Київ, 2016. Вип. 44. С. 160–165. http://www.appsychology.org.ua/data/jrn/v1/i44/32.pdf

60. Сунтєєва Ж. Робота з негативними емоційними переживаннями та високою тривожністю. Шкільні технології. 2007. № 2. С. 147 - 156.

61. Сушкова Ф. Рівень тривожності школярів зростає: вивчення причин тривожності. Виховання школярів. 2006. № 9. С. 26 – 34

62. Терлецька Л. Г. Психологія і психодіагностика: підруч. для студ. ВНЗ. К.: Слово, 2013. 605 с.
Ю949.2 с1/8 Ю940.99 с1/8 Ю936.12

63. Тесленко М.М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у груп однолітків. Психологія і особистість. 2016. No 2(10). Ч. 1. С.105- 115. http://nbuv.gov.ua/UJRN/Psios_2016_2%281%29__12

64. Тивонюк В. Психологічні особливості тривожності дитини дошкільного віку.
https://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/8802/121.%20%D0%A2%D0%B8%D0%B2%D0%BE%D0%BD%D1%8E%D0%BA_%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%82%D1%8F.pdf?sequence=1&isAllowed=y

65.Тимофієва М. Сучасний погляд на тривогу
https://www.bsmu.edu.ua/blog/6783-suchasniy-poglyad-na-trivogu/

66. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/monografii/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%A2%D0%BE%D0%BC%D1%87%D1%83%D0%BA.pdf

67. Тетяна Іванова. Тривога як психологічний феномен. Режим доступу http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/13.pdf

68. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Харків: Фоліо, 2019. 155 с. https://mybook.ru/author/zigmund-frejd/po-toj-bik-principu-zadovolennya/read/

69. Ходанич О.О. Особливості самоставлення підлітків із різним рівнем самооцінки / О.О. Ходанич // Диференціальний підхід у дослідженні професійного самоздійснення особистості: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції (24-25 березня 2022 р.) / відп. ред. О. П. Саннікова. – Одеса : ФОП Бєлий А. Є. – 2022. – С. 128-135. dspace.pdpu.edu.ua/jspui/handle/123456789/15969

70. Хорні К. Невротична особистість нашого часу; Самоаналіз: Пров. з англ. / Загальн. ред. Т.В.Бурменской, М.: Изд-ка група «Прогрес», 1993

71. Цюкало І.А. Особливості самооцінки підлітків із різним рівнем конфліктності. / І.А. Цюкало // Робота на здобуття кваліфікаційного ступеня бакалавра; спец.: 053 - психологія - Суми: СумДУ. – 2021. – 64 с. https://essuir.sumdu.edu.ua/handle/123456789/84622

72. Чабан О. С., Хаустова О. О., Жабенко О. Ю. Ситуаційна соціокультурна тривога: сучасні провокації та їх психосоматичні розв'язання. НейроNews. 2010. Вип. 4. С. 10-15. https://neuronews.com.ua/ua/archive/2010/4%2823%29/article-317/situaciyna-sociokulturalna-trivoga-suchasni-provokaciyi-ta-yih-psihosomatichni-rozv-yazannya#gsc.tab=0

73. Чиньона І. І. Особливості впливу тривожності на розвиток соціального інтелекту студентів: дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Херсон; Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, 2017. 240 с

74. Шамне А.В. Психологія фрустраційних станів та реакцій підлітків: теорії, проблеми, діагностика: монограф. / А. В. Шамне, С. А.Прахова. Київ: НУБіП України, 2018. 278 с. https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/2515/1/%D0%9C%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D1%84%D1%96%D1%8F_%D0%A8%D0%B0%

D0%BC%D0%BD%D0%B5_%D0%9F%D1%80%D0%B0%D1%85%D0%BE%D0%B2%D0%B0.pdf

75. Шевченко В., Мольченко Д. Психологічні особливості впливу ситуативної тривожності на ефективність публічного виступу http://mdu.edu.ua/wp-content/uploads/psihol-visnik-16-2015-42.pdf

76. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці :автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07. Київ, 2011. 21 с. https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/35065

77.Lam LT, Peng ZW. «Effect of pathological use of the internet on adolescent mental health: a prospective study». Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine. 164 (10). October 2010. P. 901–6.

ДОДАТКИ

Додаток А

Результати визначення зв'язку між рівнем прояву тривожності та самооцінкою в учнів підліткового віку.

Таблиця № А.1

№ опитаних	Показники рівня тривожності (змінна А) Об'єкт дослідження		Показники самооцінки (змінна В) чинник		d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1	19	16,5	-2	6	10,5	110,25
2	4,5	2	6	29	27	729
3	12	8	1	13,5	5,5	30,25
4	3,5	1	4	21,5	20,5	420,25
5	19	16,5	0	8,5	8	64
6	14	11	-4	4	7	49
7	23	25	-5	2	23	529
8	13	9,5	2	17,5	8	64
9	9,5	7	1	13,5	6,5	42,25
10	7	3	1	13,5	10,5	110,25
11	14,5	12	0	8,5	3,5	12,25
12	37	30	0	8,5	21,5	462,25
13	13	9,5	1	13,5	4	16
14	17	14,5	0	8,5	6	6
15	8	4,5	6	29	24,5	600,25
16	17	14,5	5	25	10,5	110,25
17	22	21,5	3	19,5	2	4
18	22	21,5	3	19,5	2	4
19	28	26,5	2	17,5	9	81
20	22	21,5	-4	4	17,5	306,25
21	28	26,5	6	29	2,5	6,25
22	8	4,5	5	25	20,5	420,25
23	16,5	13	4	21,5	8,5	72,25
24	8,5	6	5	25	19	361
25	20	18	5	25	7	49
26	33,5	29	-6	1	28	784
27	30,5	28	-4	4	24	576
28	21	19	5	25	6	36
29	22	21,5	1	13,5	8	64
30	23	24	1	13,5	10,5	110,25
					Сума	**6259,5**

r_s - емпіричне значення = -0,48

N	p

	0,05	0,01
30	0,36	0,47

Додаток Б

Результати визначення зв'язку між рівнем прояву тривожності та вольовою саморегуляцією в учнів підліткового віку.

Таблиця Б.1

№ опитаних	Показники рівня тривожності (змінна А) Об'єкт дослідження		Показники вольової саморегуляції (змінна В) чинник		d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1	19	16,5	9	4,5	12	144
2	4,5	2	14	19,5	17,5	306,25
3	12	8	13	16	8	64
4	3,5	1	15	24	23	529
5	19	16,5	16	28	11,5	132,25
6	14	11	13	16	5	25
7	23	25	7	2	23	529
8	13	9,5	11	10,5	1	1
9	9,5	7	15	24	17	289
10	7	3	15	24	21	441
11	14,5	12	14	19,5	7,5	56,25
12	37	30	11	10,5	19,5	380,25
13	13	9,5	16	28	18,5	342,25
14	17	14,5	12	14	0,5	0,25
15	8	4,5	18	30	25,5	60,25
16	17	14,5	11	10,5	4	16
17	22	21,5	11	10,5	11	121
18	22	21,5	14	19,5	2	4
19	28	26,5	16	28	1,5	2,25
20	22	21,5	14	19,5	2	4
21	28	26,5	10	7	19,5	380,25
22	8	4,5	11	10,5	6	36
23	16,5	13	13	16	3	9
24	8,5	6	15	24	18	324
25	20	18	9	4,5	13,5	182,25
26	33,5	29	5	1	28	784
27	30,5	28	9	4,5	23,5	552,25
28	21	19	11	10,5	8,5	72,25
29	22	21,5	9	405	17	289
30	23	24	15	24	0	0

	сума	**6666**

r_s - емпіричне значення = -0,47

N	p	
	0,05	**0,01**
30	**0,36**	**0,47**

Додаток В

Результати визначення зв'язку між рівнем прояву тривожності та рівнем мотивації в учнів підліткового віку.

Таблиця В.1

№ опитаних	Показники рівня тривожності (змінна А) Об'єкт дослідження		Показники рівня мотивації (змінна В) чинник		d (ранг А – ранг В)	d^2
	Інд. значення	ранг	Інд. значення	ранг		
1	19	16,5	8	2,5	14	196
2	4,5	2	14	16,5	14,5	210,25
3	12	8	13	12	4	16
4	3,5	1	16	23,5	22,5	506,25
5	19	16,5	18	27,5	11	121
6	14	11	18	27,5	6,5	42,25
7	23	25	9	5	20	400
8	13	9,5	18	27,5	18	324
9	9,5	7	8	2,5	4,5	20,25
10	7	3	14	16,5	13,5	182,25
11	14,5	12	10	7,5	4,5	20,25
12	37	30	16	23,5	6,5	42,25
13	13	9,5	10	7,5	2	4
14	17	14,5	16	23,5	9	81
15	8	4,5	18	27,5	23	529
16	17	14,5	19	30	15,5	240,25
17	22	21,5	13	12	9,5	20,25
18	22	21,5	13	12	9,5	20,25
19	28	26,5	15	20	6,5	42,25
20	22	21,5	12	9	12,5	156,25
21	28	26,5	15	20	6,5	42,25
22	8	4,5	13	12	7,5	56,25
23	16,5	13	16	23,5	10,5	110,25
24	8,5	6	9	5	1	1
25	20	18	13	12	6	36
26	33,5	29	9	5	24	2424
27	30,5	28	14	10,5	17,5	306,25

28	21	19	15	20	1	1
29	22	21,5	6	1	20,5	420,25
30	23	24	14	16,5	7,5	56,25
					Сума	**6627,5**

r_s - емпіричне значення =-0,39

N	**p**	
	0,05	**0,01**
30	**0,36**	**0,47**

Результати визначення зв'язку між рівнем прояву тривожності та чинниками, які впливають на його прояв в учнів підліткового віку

	Чинники, які впливають на рівень прояву тривожності		
	Самооцінка	***Вольоа саморегуляція***	***Рівень мотивації***
Рівні прояву тривжності	**r_s = -0,48**	**r_s = -0,47**	**r_s = -0,39**

r_s - емпіричне значення

Критичне значення для N =30

N	p	
	0.05	0.01
30	**0.36**	**0.47**