

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
Кафедра практичної психології та психодіагностики

На правах рукопису

ВЕРЕМІЙЧИК НАТАЛІЯ ІВАНІВНА

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ШКІЛЬНОЇ
ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Спеціальність: 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Практична психологія (психологічне
консультування та психотерапія)»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:

МЕЛЬНИК АНТОНІЙ ПЕТРОВИЧ

кандидат психологічних наук,
доцент кафедри практичної психології та
психодіагностики

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол №

засідання кафедри практичної психології та психодіагностики

від ____ 20__ р.

Завідувач кафедри

Прізвище, ініціали _____ (Магдисюк Л.І.)

Луцьк – 2025

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
-------------------	----------

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1 Сучасні підходи до вивчення тривожності у психологічній літературі.....	8
1.2 Віковий та індивідуально-типологічний аспект прояву тривожності у підлітковому віці.....	16
1.3 Основні напрямки подолання тривожності у підлітковому віці.....	21

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1 Аналіз методів та процедура дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у підлітковому віці.....	30
2.2 Психодіагностичні методики дослідження прояву тривожності у підлітковому віці.....	32

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1 Аналіз результатів дослідження прояву тривожності у підлітковому віці.....	40
3.2 Дослідження взаємозв'язку між тривожністю та індивідуально-психологічними властивостями особистості підлітків.....	55
3.3 Психокорекційна програма занять для подолання тривожності підлітків та особливості її апробації.....	63

ВИСНОВКИ.....	71
----------------------	-----------

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ,.....	76
---	-----------

ДОДАТКИ.....	
---------------------	--

ВСТУП

Актуальність проблеми обумовлюється необхідністю вивчення психологічних особливостей прояву тривожності підлітків у світлі сучасних страшних подій, які переживає Україна та український народ, починаючи з 24 лютого у стані повномасштабного вторгнення російських військ. Зважаючи на загальний негативний вплив російсько-української війни на нестійку психіку дітей і підлітків, питання підвищеної тривожності як ніколи гостро стає актуальним в поточному стані подій. Тимчасове або постійне перебування у зоні бойових дій, вимушена евакуація, проживання у місцях переселення всередині країни чи поза її межами, не розуміння того, що відбувається навколо, негативно впливають на емоційний стан підлітків, викликають загострення різних акцентуйованих рис їх характеру, призводять до закріплення в їх свідомості неправильних установок та стабілізації неадаптивних способів поведінки в світі.

Також ситуацію особистісного зростання та емоційного становлення сучасних підлітків ускладнює постійне збільшення інформаційного потоку, нагнітання та маніпулювання свідомістю людей в цей складний час, інформаційно-психологічні спеціальні операції, що спрямовані на розхитування національних настроїв українського народу. Все це відображається на емоційних настроях дорослого населення, яке оточує підлітків (батьки, старші члени родини, вчителі, авторитетні дорослі), які в цей складний час транслиують суперечливі цінності для наслідування, не можуть знайти опору для стабілізації емоційних станів, демонструють надмірну тривожність, конфліктність, не послідовність поведінки. Не маючи гідних зразків для наслідування для правильного відреагування на стресові події, не знаючи, як адекватно поводитися в складних, життєво небезпечних ситуаціях, підлітки починають почувати себе напружено, тривожаться з приводу не тільки дійсно небезпечних подій, а й того, що може трапитися з ними, їх близькими, знайомими, улюбленим будинком, школою та ін.

Проблема прояву тривожності також ускладнюється тим, що за тривалого відчуття тривоги вона стає фоною і може виникати у різних

ситуаціях, поступово закріплюючись як особистісна властивість, схильність бачити небезпеку в будь-який час доби в різних обставинах та умовах. Навіть перебуваючи в безпечних умовах, тривожні підлітки не можуть розслабитися, адекватно сформулювати свою відповідь на безпечні пропозиції спілкування, не можуть прийняти необхідної допомоги, оскільки недовіряють людині, яка їй пропонує.

Вивчення психологічних рис прояву тривожності підлітків опирається, насамперед, на знання їх вікових психофізіологічних особливостей, врахування мотивації провідної діяльності, специфіки особистісного розвитку.

Питання психологічних особливостей прояву тривожності у підлітковому віці висвітлювалися у працях видатних українських психологів Т. Дуткевич, Р. Павелківа, М. Савчина, О. Цигипало та сучасних науковців І. Булах, О. Волошок, А. Гринечко, Є. Калужної, Г. Свідченської, І. Стрілецької, С. Томчук та М. Томчук,

Особливості вияву психоемоційних станів підлітків під дією складних, травматичних обставин вивчаються у руслі екстремальної та військової психології, психокорекції і психотерапії, різних напрямів психосоціальної підтримки і допомоги (Л. Гурняк, О. Камінська та ін.). Засади психокорекційної роботи з тривожними підлітками висвітлювалися науковцями і дослідниками Г. Заїкіної, В. Лобановою, А. Колесник, О. Романчук та ін.

Водночас структура роботи з підлітками, які мають підвищену тривожність, насамперед, передбачає стабілізацію їх психоемоційного стану, подолання особистісної тривожності за допомогою ефективних психокорекційних технік, часто із залученням арт-терапевтичних методик (З. Кісарчук, Я. Омельченко, та ін.). Тобто психокорекційна з подолання тривожності підлітків передбачає м'який та підтримуючий вплив психолога на учнів, для якого запропоновано багато ефективних методичних напрацювань і розробок (А. Колесник, І. Матійків, Я. Омельченко, В. Федорчук, та ін.).

Виходчи з вищевказаного для написання кваліфікаційної роботи

було обрано актуальну тему «**Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці**», що передбачало теоретичне обґрунтування проблеми, пошук ефективних засобів і способів корекції тривожності підлітків, розробку та апробацію психокорекційної програми занять для подолання тривожності у підлітковому віці з урахуванням сучасного стану їх виживання на навчання в умовах російсько-української війни.

Об'єкт дослідження – феномен тривожності у підлітків загальноосвітньої школи.

Предмет дослідження – психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз психологічної категорії тривожності у психологічній літературі; охарактеризувати вікові та індивідуально-психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці;
2. Розглянути теоретичні та практичні підходи до роботи щодо зниження та подолання тривожності у підлітків;
3. Емпірично дослідити психологічні особливості проявів тривожності у підлітковому віці, встановити зв'язок тривожності з індивідуально-типологічними особливостями підлітків;
4. Розробити та апробувати психокорекційну програму занять з метою подолання тривожності підлітків.

Теоретико-методологічні основи дослідження опираються на праці видатних психологів і науковців, присвячені віковим характеристикам розвитку особистості в підлітковому віці (О. Бедлінський, І. Булах, А. Гринечко, Л. Гурняк, М. Савчин, І. Ясточкіна та ін.); причинам виникнення та психологічним особливостям прояву тривожності в підлітків (Є. Калюжна, О. Краєва, Н. Мельник, Г. Свіденська, О. Шатковська та ін.); наданню психокорекційної допомоги учням для подолання тривожності (Т. Громова, І. Загурська, Г. Заїкіна, Я. Омельченко, Г. Терлецька, С. Томчук, І. Томчук та ін.).

Методи та організація дослідження. У процесі виконання поставлених завдань використано комплекс методів дослідження, який охоплює:

- теоретичні методи: аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення, систематизації науково-психологічної, психолого-педагогічної літератури з теми дослідження психологічних особливостей прояву тривожності в підлітковому віці;

- емпіричні: опитування респондентів підліткового віку, використання спеціальних психодіагностичних методик та опрацювання результатів, отриманих за ними; якісний та кількісний аналіз одержаних даних дослідження;

- методи математичної статистики: кореляційний аналіз для встановлення зв'язку між тривожністю та індивідуально-психологічними властивостями особистості підлітків.

Під час емпіричного дослідження використано такі **психодіагностичні методики**: «Методика визначення рівня тривожності» (Дж. Тейлора, в адаптації В. Норакидзе); шкала «Оцінка рівня особистісної та ситуативної тривожності» (Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна); «Виявлення рівня тривожності у підлітків» (С. Кондаша); «Особистісний опитувальник» (Г. Айзенка).

Вибірку опитуваних склали школярі комунального закладу загальної середньої освіти «Луцька гімназія №12 Луцької міської ради».

Теоретичне значення дослідження полягає в узагальненні й аналізі основних положень досліджуваної теми; висвітлено психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці в сучасній ситуації виживання і функціонування в період російсько-української війни.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що результати дослідження та розроблена на їх основі психокорекційна програма занять для подолання тривожності підлітків можуть використовуватися в практиці роботи психолога з тривожними учнями підліткового віку. Розроблена та апробована психокорекційна програма занять для подолання тривожності підлітків стане в нагоді шкільним психологам, соціальним працівникам

центрів для дітей та молоді, які працюють з підлітками.

Апробація результатів та публікації: участь у XX науково-практичному семінарі «Актуальні проблеми практичної психології у Волинському регіоні» Луцьк, 30-31 жовтня 2025р.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Сучасні підходи до вивчення тривожності у психологічній літературі

Багатогранність розуміння поняття тривожності розкривається насамперед у тому, що термін, здебільшого використовується в двох основних значеннях. У першому випадку термін використовується для опису емоційного стану, який супроводжується суб'єктивними відчуттями напруги, хвилювання та ін., а також активацією автономної нервової системи. Стан тривоги виникає, коли індивід сприймає ситуацію як таку, що несе в собі елементи небезпеки, загрози. Термін тривожність використовується для позначення відносно стійких індивідуальних відмінностей у схильності індивіда відчувати цей стан. У цьому випадку тривожність є рисою особистості [40].

Категорія тривожність, за визначенням авторів словника-довідника, – це психічний стан емоційної напруги, настороженості, хвилювання, душевного дискомфорту, підвищеної вразливості при ускладненнях, загостреного почуття провини і недооцінювання себе у ситуаціях очікування, невизначеності або передчуття неясної загрози значущій рівновазі особистості [48].

Найбільш загальним визначенням тривожності є розуміння її як властивості особистості, що проявляється у схильності людини відчувати неспокій у різноманітних життєвих ситуаціях, навіть у таких, коли для цього немає ніяких підстав [59].

У дослідженні О. Халік тривожність виступає як механізм розладів емоційної сфери особистості, та, з одного боку, виконує деструктивну функцію, а з іншого, – може виступати активізуючим чинником особистісного зростання [8].

Отже, тривожність – це схильність індивіда до переживання тривоги, яке є емоційним станом. Тобто це стан, який характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, неспокою, похмурих передчувань, а з погляду фізіології – активацією вегетативної нервової системи. Даний стан

виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю і динамічним в часі. Якщо його розглянути на психологічному рівні, то тривожність відчувається як напруга, заклопотаність, неспокій, нервозність, відчуття невизначеності, безсилля, незахищеності, невдачі, самота, неможливість ухвалити рішення.

Існує ряд достатньо відомих розроблених концепцій вивчення феномену тривожності, які беруть початок в психоаналізі З. Фрейда, який вважав, що

«тривога є наслідком неадекватної розрядки енергії лібідо». Первинне джерело тривоги З. Фрейд вбачав у нездатності немовляти контролювати свій новий світ, а саме регулювати свої внутрішні і зовнішні потреби. Оскільки тривожність пов'язана з переживаннями негативних емоцій, індивід прагне уникнути стану тривоги. Для цього він може використовувати захисні механізми, більшість яких направлена на захист образу «Я». З. Фрейд виділив три типи тривоги: реалістичну, невротичну і моральну. Він вважав, що тривога відіграє роль сигналу, який попереджує Его про наявність небезпеки вихідної від інстинктивних імпульсів. У відповідь Его використовує ряд захисних механізмів, які включають витіснення, заміщення, проекцію, раціоналізацію, регресію, сублімацію та заперечення. Захисні механізми діють несвідомо і спотворюють сприйняття реальності індивідом. Ці уявлення З. Фрейда визначили напрям дослідження тривожності не тільки для його послідовників, але й знайшли відображення у авторів, які вийшли за рамки психоаналізу. Як бачимо, вже на перших етапах вивчення тривожності був виявлений її зв'язок з різними аспектами ставлення до себе: нездатність контролювати ситуацію викликає зниження самооцінки, як наслідок, уникнення тривожності сприяє розвитку адекватної самооцінки, переживання деяких видів тривожності супроводжуються самозвинуваченням [56].

У своїх працях В. Райх розширив психодинамічну теорію З. Фрейда, включивши до неї не лише лібідо, але й всі основні біологічні і психологічні процеси. В. Райх розглядав задоволення, як вільний рух енергії з серцевини організму до периферії і у зовнішній світ. А тривожність розумілась ним як

перешкода взаємодії цієї енергії із зовнішнім світом, повернення її всередину, що викликало «м'язові затиски», спотворюючи і руйнуючи природне відчуття. Таким чином, В. Райх описуючи феноменологію тривожності вніс важливий аспект – ригідність і м'язову скутість, відмову від виконання дій шляхом блокади тілесних органів.

Індивідуальна теорія А. Адлера, центральною категорією якої є комплекс неповноцінності, розглядає тривожність як індивідуальну особливість яка виникає у зв'язку з необхідністю відновити втрачене соціальне відчуття (відчуття єдності з соціумом). Коли соціальне оточення ставить перед індивідом завдання. Навіть в тому випадку, якщо завдання дуже просте вона сприймається ним як перевірка повноцінності, що призводить до надмірного емоційного реагування на неї, зайвої напруги при її вирішенні [64].

Подальший розвиток уявлень про природу тривожності отримали в соціокультурній теорії особистості розроблених Карен Хорні. Її розбіжності з психоаналізом Фрейда стосувалися, зокрема, питань, пов'язаних з природою тривожності. К. Хорні надавала великого значення соціальним і культурним умовам розвитку особистості.

Тривожність часто розглядається в загальному ряді невротичних і преневротичних утворень як та, що породжується внутрішніми конфліктами (Б. Кочубей, А. Захаров, К. Роджерс). На зв'язок тривожності, тривоги і внутрішнього конфлікту самооціночного типу вказував Д. Мак-Клеланд. Згідно з його думкою, дисгармонійне уявлення про себе, наявність внутрішніх суперечностей в образі «Я» призводить до зниження «сили Я» і підвищує сприйнятливості до фрустрації, що сприяє переживанню тривоги [33].

Певний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності. Наявність тривожності як стійкого утворення – свідчення порушень в особистісному розвитку, що перешкоджає нормальному розвитку, діяльності, спілкуванню. Тривожність як стійке утворення обумовлена незадоволенням провідних соціогенних потреб, перш за все потреб Я.

За свідченням О. Волошок, нормальний (оптимальний) рівень тривожності розглядається як необхідний для ефективного пристосування до дійсності (адаптивна, мобілізуюча тривога). Надмірно високий рівень розглядається як дезадаптивна реакція, що виявляється у загальній дезорганізації поведінки і діяльності. У руслі вивчення проблем тривожності розглядається і повна відсутність тривоги як явище, що перешкоджає нормальній адаптації і також, як і стійка тривожність, заважає нормальному розвитку і продуктивній діяльності та усвідомленню себе в оточуючому світі [6].

У працях К. Роджерса тривожність розглядається як деяка емоційна реакція на внутрішньо особистісне протиріччя, на конфлікт між Я-реальним та Я-ідеальним. Тривожність – це стан, що переживається людиною як скованість, напруженість, причину якого він усвідомити не може. Тривожність при такому підході позбавлена статусу особливого, самостійного психологічного утворення і є, по суті, лише функцією конфлікту [16].

Р. Мей вказує на чотири напрямки досліджень феномену тривожності в зарубіжній психології:

Перш за все, Р. Мей вказує роботи таких прибічників когнітивної теорії, як Р. Лазарус і Д. Ейверіл, а також С. Епштейн, яких цікавило сприйняття реальності. На їх думку, ключем до розуміння тривоги служить те, як людина оцінює небезпечну ситуацію. Значення цих досліджень полягає в тому, що в центрі теорії тривоги знаходиться людина як «сприймаюча світ істота» [37].

За даними О. Романчука, у тривожних осіб реальність інтерпретується невідповідно небезпечною й людина починає постійно перебувати у стані тривоги. При цьому О. Романчук зазначає, що сприйняття реальності в осіб з проявами надмірних тривожних переживань характеризується типовими когнітивними спотвореннями, такими як:

- катастрофізація (схильність робити катастрофічні, найгірші можливі в даній ситуації прогнози та відповідно уявляти їх. Наприклад, у сина телефон поза зоною досяжності – «він розбився на машині»),
- перебільшення (у людини із проявами страху публічних виступів було

певне тремтіння рук під час виступу – «у мене жахливо тряслися руки»),

- «читання думок» (тривожна людина помітила, що головуєчий подивився на годинник – і вирішила «я знаю, він подумав: «Коли ця зануда уже скінчить свою доповідь»»),

- емоційне мислення («я відчуваю тривогу в цій ситуації, отже, це підтверджує, що мусить бути якась небезпека») тощо [50].

До другої важливої області досліджень відносяться роботи Ч. Спілбергера, який поділив тривожність на «тривожність-стан» і «тривожність-властивість». Ч. Д. Спілбергер запропонував розрізняти Т-стани і Т-властивості відповідно як ситуативні і як стійкі особистісні прояви хвилювання. Т-стани і Т-властивості пов'язані прямою залежністю: люди з високим рівнем Т-властивості у загрозливих життєвих ситуаціях, самооцінці та іншим домінуючим цінностям виявляють і більш високий Т-стан. У особистісно низькотривожних людей менше виражена ситуативна тривожність.

Третя сфера досліджень стосується взаємозалежності між тривогою і страхом. При цьому існує думка, що страх – це реакція на конкретну, певну, реальну небезпеку, а тривожність – це переживання невизначеної, неясної, безоб'єктної погрози переважно уявлюваного характеру.

К. Хорні частково погоджується з Р. Меєм і вважає, що тривожність – емоційна реакція на небезпеку. На відміну від страху, вона є розпливчатою і невизначеною, ніби страхом перед невідомим. К. Хорні вводить поняття «невротична тривога», суть якої полягає в відсутності небезпеки, яка викликає її або в диспропорції між дійсною небезпекою і інтенсивністю тривоги. Невротична тривога є, зазвичай, в меншій мірі такою ж інтенсивною як і тривога, викликана реальною небезпекою [36].

Ще одна група робіт, важливих для розуміння тривожності як стану, стосується досліджень людей в реальному житті. І. Тейхман вивчав реакції людей, які отримали звістку про смерть членів своєї сім'ї. Він дослідив, що довготривала психологічна реакція на інтенсивну тривогу може бути більш інтенсивною, ніж гостра реакція [37].

На загально-психологічних засадах феномен тривожності

розглядається в якості складного системного утворення, що проявляється на всіх рівнях психічної активності особистості та характеризується кількісно (за рівнем інтенсивності прояву), якісно (за детермінантами) й змістовно (за різновидами і формами) [21].

Отже, під тривожністю розуміють і гіпотетичну «проміжну змінну» і тимчасовий психічний стан, який виникає під впливом стресових факторів, і фрустрацію соціальних потреб, і властивість особистості, яка дається через опис внутрішніх факторів і зовнішніх характеристик, і мотиваційний конфлікт. З іншого боку, між дослідниками існує згода по ряду основних моментів, які дозволяють окреслити деякі «загальні контури» тривожності (розгляд її у співвідношенні «стан-властивість», розуміння функцій стану тривоги, стійкої тривожності) і виділення тривожного типу особистості [6].

За Є. Коць, серед характеристик тривожності варто підкреслити наступні моменти:

- негативний емоційний відтінок;
- невизначеність предмета переживань, відчуття реальної погрози;
- а також спрямованість в майбутнє, що виражається в побоюванні того, що буде, а не того, що було або що є [28].

З поняттям «тривожність» тісно пов'язане поняття «тривога». Розмежовуючи ці два поняття, можна сказати, що тривога відноситься до емоційного стану, а тривожність являє собою стійку рису, індивідуальну психологічну особливість, що проявляється в схильності до частих й інтенсивних переживань стану тривоги.

Під загальноприйнятим терміном тривоги розуміється емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки й виявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій. Функціонально тривога не тільки попереджає суб'єкта про можливу небезпеку, але й спонукає до пошуку та конкретизації цієї небезпеки, до активного дослідження навколишньої дійсності з установкою визначити загрозливий предмет. Вона може виявлятися як відчуття безпорадності, невпевненості в собі, безсилля перед

зовнішніми факторами, перебільшення їхнього загрозливого характеру [53].

Як правило, в нормі у тривоги є привід, тобто людина знає, чому вона турбується. Зникає причина, і знову людина спокійна. Саме те, якою мірою виражено стан тривоги, відрізняє норму від патології. Іноді тривога приймає гіпертрофовані форми. Як психічний стан, вона супроводжується болісним очікуванням уявної небезпеки і проявляється в сильних переживаннях, невпевненості. Людина боїться стикатися з невідомими обставинами, вона постійно відчуває внутрішню напруженість, неспокій, що переходять у всепоглинаючий страх, паніку. Іноді тривога набуває генералізованого характеру, коли ні в одній із ситуацій людина не відчуває себе в безпеці. Деякі люди народжуються зі схильністю до тривожних станів. Але, як правило, високий рівень тривожності формується в несприятливому загрозливому оточенні, особливо, якщо загроза зберігається довгий час [8].

У той же час аналіз літератури, присвяченої проблемі тривожності, показав, що не існує чіткої узгодженості у визначенні понять, які стосуються тривоги і тривожності. На основі характеристики «тимчасовість-стійкість», як правило, розрізняють поняття особистісна тривожність та тривожні стани (ТС, або ситуативна тривожність), оскільки при особистісній тривожності тривожні переживання є актуалізованими постійно, займають провідне місце у функціонуванні психіки і є стійким особистісним утворенням. У випадку ж тривожних станів тривожні переживання не закріплені стабільно у структурі особистості і проявляються епізодично в умовах очікування неприємних чи приємних несподіванок [41].

Особистісна тривожність вважається стабільною особистісною рисою, яка проявляється в постійній схильності до переживання тривоги в різних життєвих ситуаціях, готовності сприймати будь-яку подію як несприятливу й небезпечну. Особистісна тривожність знаходиться в конфронтації з базовими особистісними потребами (потребою в емоційному благополуччі, почутті впевненості, безпеки). Виникнення й закріплення тривожності багато в чому обумовлене незадоволенням актуальних потреб людини, які набувають гіпертрофованого характеру.

Роло Мей, аналізуючи теорії тривожності, виділяє нормальну та невротичну тривожність. Характерними рисами нормальної тривожності є її пропорційність об'єктивній загрозі, відсутність механізму пригнічення чи інтрапсихічного конфлікту. Нормальна тривога сприяє конструктивному удосконаленню та використанню власне особистісних якостей – мужності та влади [37].

До різновидів тривожності можна віднести такі, як:

- стійка тривожність у якій-небудь сфері (шкільна, міжособистісна, екологічна, тестова, комп'ютерна, та ін.) – її позначають як специфічну;
- загальна, генералізована тривожність, яка вільно змінює об'єкти в залежності від зміни їх значущості для людини. В даних випадках специфічна тривожність є лише формою вираження загальної [37].

За даними Н. Гаркавенко, тривожність підрозділяється на дві основні категорії:

- відкрита, тобто свідомо пережита і проявляється в поведінці і діяльності у вигляді стану тривоги [8];
- прихована, тобто різною мірою не усвідомлювана, виявляється або надмірним спокоєм, або непрямим шляхом через специфічні способи поведінки. На думку Н. Гаркавенко, саме прихована форма тривоги є першоджерелом формування стійкої особистісної тривожності, що призводить до постійної схильності людини переживати різні ситуації як загрозові для їх життя і благополуччя [8].

За даними І. Цимбалюк, високий рівень тривожності створює загрозу психічному здоров'ю особи і сприяє розвитку передневротичних станів. Дослідженнями науковців (Г. Абрамова, І. Кон, А. Прихожан) доведено, що особистості з високим рівнем тривожності є потенційно невротичною групою молоді «в стані передхвороби» і потребують спеціального контролю з боку профілактичної служби [7].

Отже, тривожність – це індивідуальна властивість особистості, риса характеру, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією. Важливо, що мова йде про психологічну загрозу,

тобто таку, що має суб'єктивний характер і не проявляється як фізична небезпека. Такими ситуаціями можуть бути: деякі конфлікти, порівняння людиною себе з тими, хто має певну перевагу, змагання з такими людьми.

1.2. Віковий та індивідуально-типологічний аспект прояву тривожності у підлітковому віці.

Підлітковий вік у психологічних дослідженнях вважається одним із складних періодів, який зумовлює підвищену увагу психолога до надання учням допомоги з подолання тривожності. Підлітки часто відчують на собі вплив хвилюючих ситуацій самовизначення, проблем із міжособистісними відносинами, у них виникають специфічні особливості розвитку образу «Я». На думку І. Загурсько та О. Шевчук, кожен із вказаних ключових моментів в розвитку підлітків може викликати тривожність, а в комплексі вони однозначно підвищують загальний рівень тривожності, іноді доводячи її до надзвичайно високого рівня. При цьому дослідниці вважають, що крім мобілізуючої функції, тривожність також деструктивно впливає на розвиток особистості підлітка, викликаючи широкий діапазон проявів: від зниження самоствердження до невпевненості у своїх здібностях. Відповідно до цього більшості підлітків необхідна психологічна допомога зі зниження тривожності та гармонізації особистісного розвитку [16].

У наукових працях, присвячених дослідженню тривожності підлітків, висвітлюються питання демобілізуючого впливу тривожності на особистість учнів (І. Вачков, Д. Кузнєцов), теоретичного та практичного з'ясування чинників, видів тривоги, впливу тривожності на діяльність та розвиток особистості в контексті динаміки вікових змін (А. Прихожан, Д. Кузнєцов). Так, А. Прихожан [46] виділяє дві основні категорії тривожності: відкрита і прихована. В середині даних категорій виділяються різноманітні форми тривожності. Зокрема, визначає три форми відкритої тривожності в підлітковому віці:

1. Гостра, некерована або слабо керована тривожність – сильна, усвідомлювана тривожність, що проявляється через симптоми тривоги, впоратися з нею самотійно індивід не може;

2. Керована та компенсована тривожність – юнаки та дівчата самостійно формують достатньо ефективні способи подолання наявної у них тривожності. За характеристиками способів, які для цього використовуються, всередині форми виділено дві субформи: а) зниження рівня тривожності; б) використання тривожності для стимуляції власної діяльності, підвищення активності.

3. Культивована тривожність – тривожність, яка усвідомлюється та переживається як цінна якість особистості, що дозволяє досягнути бажаного [46]. Культивована тривожність виражається в декількох варіантах. По-перше, індивід може визнавати її основним регулятором своєї активності, який забезпечує його організованість, відповідальність. По-друге, вона може виступати як певна світоглядна та ціннісна установка. Для юнака тривожність слугує індикатором якості виконаної роботи, висловлене хвилювання є своєрідним доказом усвідомлення важливого значення поставленого завдання. По-третє, культивована тривожність часто проявляється у пошуку «умовної вигоди» і виражається через посилення симптомів. У такому випадку наявність тривожності дозволяє індивіду уникнути виконання неприємних завдань, захистити себе від напруги та отримати додаткову підтримку оточуючих. В одного індивіда можуть спостерігатися водночас два чи три варіанти культивованої тривожності [45].

Як вказують З. Огороднійчук та Д. Сторожук, фізіологічні прояви тривожності включають:

1) психофізіологічні стани – посилене серцебиття, прискорене ускладнене дихання, збільшення хвилинного об'єму циркулюючої крові, відчуття напруження у м'язах, спазми у горлі, запаморочення, почервоніння, тремор, вологість кінцівок.

2) психосоматичні порушення – болі у шлунку, нудота та блювота, головні болі, серцево-судинні захворювання.

3) невротичні комплекси – плаксивість, гіперактивність, поганий апетит, порушення сну [39].

З боку фізіологічних змін тривога виступає у вигляді активації вегетативної нервової системи, про що свідчать частішання серцебиття й

подиху, збільшення артеріального тиску, підвищення швидкості обмінних процесів, ряд біохімічних змін. Інтенсивність, стійкість емоційних переживань пов'язують з процесами збудження та гальмування у корі головного мозку у відповідь на стресовий подразник, а також з рівнем інтенсивності сформованої тривожності [20].

Психічні елементи тривожності являють собою ряд досить специфічних переживань, що включають:

- суб'єктивний стан напруги, заклопотаності й занепокоєння, похмурих передчуттів,
- переживання особистої погрози, почуття безпорадності й неповноцінності,
- невдоволення собою.

Психологічний рівень прояву тривожності має емоційний, поведінковий та когнітивний компоненти, які на думку Я. Омельченко, З. Кісарчук виявляються так:

- Емоційний компонент представлений індивідуальною комбінацією різноманітних тривожних переживань, інтенсивність яких залежить від процесів збудження і гальмування у корі головного мозку у відповідь на подразник та від рівня сформованої тривожності.

- Поведінковий компонент охоплює два типи реакцій – пригнічення та збудження. Ці типи реакцій визначають конкретні форми поведінки людини, що визначають конкретні форми поведінки людини. Когнітивний компонент окреслює мотиваційну й комунікативну сфери, стосується самооцінки та самоусвідомлення особистості [41].

- Когнітивний компонент тривожності включає проблеми і порушення у сфері цілепокладання, саморегуляції та самоорганізації; надмірно високий або дуже низький рівень домагань. Також когнітивний компонент проявляється в неадекватній самооцінці (заниженій чи завищеній), що вказує на неправильне уявлення про себе; ірраціональному сприйманні «Я - образу». Ще когнітивний компонент тривожності спостерігається через вербальні прояви – у тривожної людини порушується темп і ритм мовлення (вона або починає пришвидшувати своє мовлення, або ж навпаки притишується,

замовкає в процесі формулювання відповіді), ще у тривожної особистості можуть формувати певні словесні установки, специфічні висловлення (шкідливі слова, схильність до повторення окремих слів, щоб надати їм більшої ваги тощо) [43].

За даними О. Чабан, О. Хаустової, виникнення тривожних станів у підлітків може бути пов'язаним як із зовнішніми, так і з внутрішніми факторами. Під впливом зовнішніх умов тривожний стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним як за інтенсивністю, так і за тривалістю. Під внутрішніми факторами розуміється індивідуальна характеристика особистості, що відображає схильність суб'єкта до тривоги, і яка припускає наявність у нього схильності сприймати різні ситуації як загрозливі, відповідаючи на кожну з них визначеною реакцією. Високотривожні особистості схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати на них досить напружено, вираженим станом тривоги [68].

Розглядаючи особливості прояву тривожності у школярів, А. Безима та О. Шевцова зауважують, що тривожним учням властиві психологічні особливості, які сприяють виникненню тривожності:

- підвищена емоційна чутливість до зовнішніх впливів та сильна зовнішня і внутрішня реакція на них;
- недостатньо розвинена довільність пізнавальної і, особливо, емоційно-вольової сфер;
- безпосередність сприймання зовнішнього світу й обмеженість форм адаптивних реакцій на впливи;
- високий рівень наслідування та емоційного зараження;
- залежність від оцінок дорослих;
- низька здатність протистояти чужій думці, сугестивність тощо. Тому саме в цьому віці тривожність може закріпитися як властивість особистості [2].

Значні вияви тривожності у підлітковому віці, на думку О. Камінської, зумовлюються суперечністю між сформованістю психічної та розумової сфери життєдіяльності людини, її бажань і прагнень, які мають таке саме

яскраве вираження, як і в дорослої людини, та її можливостями, які недостатні для того, щоб здійснити ці бажання і прагнення [23].

Як зазначає О. Камінська, неадекватне сприйняття суб'єктом самого себе може стати причиною тривожності на психологічному рівні. Тривожність обумовлена конфліктною побудовою самооцінки, коли одночасно актуалізуються дві протилежні тенденції – потреба оцінити себе високо, з однієї сторони, і почуття невпевненості – з іншої. Високо тривожні особистості, на думку О. Камінської, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у широкому діапазоні ситуацій та реагувати явно вираженим станом тривожності [23].

Таке зіткнення бажань, прагнень і обмежень створює внутрішній конфлікт, який, за твердженням Л. Долинської, З. Огороднійчук, О. Скрипченко, може виступати джерелом тривожності і переважно пов'язаний зі ставленням до себе, самооцінкою, «Я-концепцією» [5].

Підлітки з високим рівнем особистісної тривожності характеризуються конфліктним сприйняттям різних сторін Я-концепції, зокрема, чим вищим є рівень особистісної тривожності, тим неактивніше сприймається власна зовнішність та фізична привабливість, а спілкування не дає повною мірою розкрити свій внутрішній світ.

За даними досліджень Є. Неведомської та Т. Михайловської, на виникнення тривожності впливають особистісні властивості, а саме тип темпераменту. Зокрема, дослідниці встановили, що високий рівень тривожності найбільш характерний для респондентів із типом меланхолійного темпераменту, а для холериків також властива висока тривожність. Зате сангвініки і флегматики майже не володіють проявами підвищеної тривожності [38].

Пояснюючи отримані результати дослідження, Є. Неведомська та Т. Михайловська зауважують, що меланхоліки мають слабку нервову систему, характеризуються нейротичністю (емоційною нестійкістю, це і викликає високу тривожність. А ще слабкість їх нервової системи не дає змоги успішно розвинути навички саморегуляції, щоб знизити прояви тривожності у меланхоліків. А для більшості холериків, які також мають

високу тривожність, властиве їй виникнення через неврівноваженість їх нервових процесів, типової емоційної нестійкості. При цьому, зважаючи на сильний тип нервової системи у меланхоліків, вони мають всі шанси з віком розвинути навички саморегуляції і зменшити прояви тривожності. Для представників флегматичного і сангвінічного типів темпераменту характерна сильна нервова система. Названі типи є емоційно стійкими, вони відрізняються емоційною стійкістю щодо зовнішніх подразників, відповідно їм властиві низька і помірна особистісна тривожність [38].

Загалом, висока тривожність деформує уявлення про себе, своє теперішнє та майбутнє, заважає конструктивній взаємодії з оточенням. У зв'язку з цим постає необхідність пошуку шляхів, форм та методів спеціально організованої роботи з метою зниження високого рівня особистісної тривожності підлітків.

1.3 Основні напрямки подолання тривожності у підлітковому віці.

Оскільки підвищена тривожність «ускладнює пізнавальну діяльність учнів, значно звужуючи зону їх уваги та гнучкість мислення, обмежуючи арсенал стратегій дій, знижує загальну інтелектуальну працездатність, та здатна дезорганізувати будь-яку діяльність аж до відмови від неї, впливає на виникнення низької самооцінки», доцільно розглянути особливості психологічної роботи щодо зниження та подолання тривожності у підлітків.

На думку О. Складенко, важливими видами діяльності практичного психолога школи, спрямованими на попередження і корекцію можливого виникнення тривожності учнів, а також створення умов для збереження їх психологічного здоров'я, є психологічна просвіта та психопрофілактика, психокорекція [55, с. 10]. Відповідно до цього перед психологічною службою школи постає завдання пошуку шляхів і засобів запобігання виникнення тривожності у підлітків. [38]

Як вказує Р. Коломієць, доцільно, щоб психокорекційна робота з подолання тривожності учнів у закладі освіти мала системний характер та включала просвітницький, діагностичний, консультативний та корекційний

блоки [26]. Також Я. Омельченко зауважує, що корекційні впливи, здійснювані психологом, мають бути зорієнтовані не лише на окремі ненормативні вікові показники дітей, а й на всю особистість в цілому [41]. Поєднання психокорекційного впливу на індивідуально-особистісні особливості дитини та на соціальні умови її розвитку уможливорює створення оптимальних умов, які б сприяли подоланню тривожності школярів [55].

Види корекційної роботи з підлітками детально охарактеризовано українськими дослідницями Г. Заїкіною, В. Лобановою [17] (табл. 1.1.).

Таблиця 1.1.

Види психокорекційної роботи з підлітками

Основа виділення класифікації	Види заходів корекційної роботи
За характером спрямованості корекція буває симптоматична та каузальна.	Симптоматична корекція передбачає короткотривалий вплив з метою зняття гострих симптомів відхилень у розвитку, які заважають перейти до корекції каузального типу. Каузальна (причинна) корекція спрямована на джерела і причини відхилень. Цей тип корекції більш тривалий у часі, вимагає значних зусиль, але є більш ефективним.
За змістом розрізняється корекція різних сфер особистості.	корекція пізнавальної сфери, особистості, афективно-вольової сфери, поведінкових аспектів, міжособистісних відносин, внутрішньогрупових взаємовідносин (сімейних, подружніх, колективних), дитячо-батьківських відносин. В практиці психологічної допомоги дітям і підліткам з проблемами у розвитку розрізняють наступні блоки психологічної корекції: корекція емоційного розвитку дитини; корекція сенсорно-перцептивної та інтелектуальної діяльності; психологічна корекція поведінки дітей і підлітків; корекція розвитку особистості.
За формою роботи корекція буває індивідуальна, групова та ін.	Отже, розрізняється корекція: індивідуальна, групова, у закритій природній групі (сім'я, клас), у відкритій групі зі схожими проблемами, індивідуальногрупова (змішана група).
За наявністю програм:	програмована, імпровізована.
За характером керування коригуючими впливами:	директивна, недирективна.
За тривалістю корекцію виділяють:	надкоротку (хвилини, часи, вирішення актуальних ізолюваних проблем, конфліктів), коротку, або швидку (декілька годин, днів – запускає процес виміру, який продовжується після завершення зустрічі), тривалу (місяці, в центрі уваги – особистісний зміст проблеми), довготривалу (продовжується роки, стосується сфери свідомого і несвідомого. Багато часу приділяється досягненню розуміння суті переживань. Ефект розвивається поступово, носить тривалий характер).

За масштабом вирішувальних задач корекція буває: загальна, спеціальна.	Загальна передбачає заходи загальнокорекційного порядку, що нормалізують спеціальне мікросередовище людини, які регулюють психофізичне, емоційне навантаження у відповідності з віковими та індивідуальними можливостями. Спеціальна – комплекс прийомів, методик і організаційних форм роботи з особою чи групою осіб, які є найбільш ефективними для досягнення конкретних задач формування особистості, окремих її властивостей чи психічних функцій, що проявляються у девіантній поведінці і ускладненій адаптації (невпевненість, агресивність, тривожність, аутичність, схильність до стереотипів, конфліктність). Спеціальна корекція виправляє наслідки неправильного виховання, що порушило гармонійний розвиток, соціалізацію особистості.
--	---

При виборі методу психокорекції для подолання тривожності К. Ізард радить використовувати такі способи усунення негативного емоційного стану (яким він вважає тривожність):

1. За допомогою іншої емоції (більш сильної – радості, щастя). Цей спосіб передбачає свідомі зусилля особистості, спрямовані на активізацію протилежної до тривожності емоції і стану спокою. Для цього доцільно проводити з учнями тренінги, бесіди.

2. За допомогою моторної регуляції (фізичні вправи, розвиток навичок фізичної саморегуляції). При використанні фізичної активності як способу подолання тривожності відбувається в нормоване залучення учнів до практичних занять фізичною культурою, проведення додаткових занять для урізноманітнення дозвілля.

3. За допомогою когнітивної регуляції (розвиток позитивного мислення, зміна когнітивних стереотипів, прийняття рішення про використання адаптивних стратегій подолання проблем). Цей спосіб пов'язаний із застосуванням процесів уваги та мислення для подолання тривожності або встановлення контролю над небажаним емоційним станом [18].

За переконанням Л. Луценко, успішна психокорекція стану тривожності можлива при взаємодії таких компонентів структури саморегуляції особистості: когнітивного, мотиваційного, емоційного й активаційного [32].

За Я. Омельченко, психологи, працюючи над зниженням і подоланням тривожності в учнів, повинні реалізувати свою діяльність на трьох взаємодоповнюючих рівнях:

1) формування способів поведінки учнів у важких для них ситуаціях;

2) навчання підлітків прийомам і методам оволодіння тривожністю; розширення функціональних можливостей учнів, формування у них необхідних навичок, які спрямовують їх до підвищення результативності діяльності, створення запасу емоційної стійкості і рівноваги;

3) зміну системи мотивації учнів, розвиток і закріплення у них впевненості в собі; формування самооцінки, адекватного рівня домагань, позитивного самоствавлення [42].

За ствердженням І. Корнієнко, для зниження тривожності і гармонізації розвитку особистості необхідно забезпечувати такі важливі психолого-педагогічні умови, які допомагають залучати високо тривожних особистостей до різних видів і форм соціальної активності. Це сприятливо впливатиме на підвищення їх самооцінки та відчуття самоприйняття, зростання відчуття своєї навчальної та соціальної компетентності [27, с. 151].

На думку О. Скляренко, до корекційної роботи з подолання тривожності учнів варто залучати також і вчителів, і батьків. Так, дослідниця зазначає, що попередження та подолання тривожності у школярів є успішним через впровадження трьох напрямів роботи психолога:

- з учнями (психокорекційна програма має включати в себе ряд етапів, кожен із яких обумовлений особливостями адаптації дитини до взаємодії з соціальним оточенням, а також тими труднощами, які відчувають діти в процесі шкільного навчання);

- із вчителями (психокорекційна програма щодо подолання тривожності повинна бути орієнтована на сумісну роботу вчителя та психолога, одним із першочергових завдань психолога є створення мотивації до включення у роботу саме вчителя),

- із сім'єю (отримання інформації від батьків про особливості розвитку дитини, зворотній зв'язок від батьків щодо ефективності проведеної психокорекційної роботи) [55].

На думку О. Савінової, корекція тривожності учнів може здійснюватися за допомогою: ігротерапії, арттерапії, індивідуально-групових занять, поліпшення дитячо-батьківських відносин і методом казкотерапії [51].

На думку А. Безими, працюючи з тривожними дітьми, слід пам'ятати, що стан тривоги, як правило, супроводжується сильним затиском різних груп м'язів. Тому для даної категорії дітей просто необхідні релаксаційні і дихальні вправи [2].

І. Загурська та О. Шевчук радять проводити систематизовану психокорекційну розвивальну роботу з тривожними підлітками, для чого доцільно складати і впроваджувати програми занять, використовуючи в їх процесі «психологічні ігри і вправи, спрямовані на формування адекватної самооцінки підлітків; розвиток у них вміння усвідомлювати та контролювати свою тривожність; сприяють формуванню навичок оптимальної взаємодії з іншими людьми в ситуаціях, які викликають тривожність» [16].

За С. Дорофей, корекційна робота з учнями для подолання їх тривожності має «включати в себе елементи тренінгових занять, спрямованих на самоусвідомлення власного місця у системі життєвих відносин: актуалізувати «Я-стани» в усіх часових виявах, сприяти розвитку самосвідомості; розвивати позитивну мотивацію до самопізнання; розвивати позитивне мислення, тренувати прояви спостережливості, розвивати увагу; формувати здатність учнів до вияву вольових зусиль та ін.» [13].

Корисними у тренінговій роботі з учнями зі зниження тривожності є вправи на розслаблення і релаксацію, а також вправи-активізатори позитивного мислення, які доцільно проводити із використанням музичного супроводу з відповідним емоційним значенням (заспокійливим чи бадьорим). Також на думку С. Дорофей, під час участі в роботі організованої тренінгової групи учні можуть вести щоденники, де записують, малюють, схематично відображають свої емоції, відчуття, переживання, страхи, тривоги. Ці записи бажано аналізувати психологу під час індивідуального консультування дітей та їх батьків, а також обговорюватися в роботі із вчителями із дотриманням анонімності та конфіденційності щодо тривожних учнів.

Також до психологічної роботи з подолання тривожності підлітків слід підключати вчителів. Такої думки дотримуються А. Безима та О. Шевцова, які зазначають, що у питанні профілактики і корекції тривожності учнів допоможе саме спільна діяльність педагога і психолога, яка забезпечує

індивідуальний підхід до дитини на основі розуміння її психологічних особливостей, забезпечує своєчасне виявлення порушень у психічному розвитку і поведінці дитини, і сприяє наданню їй вчасної психолого-педагогічної допомоги [2].

Р. Коломієць радить прислухатися до наступних позицій у взаємодії педагогів і підлітків для запобігання виникнення тривожності та її подолання:

- створення кожному учню комфортних психофізіологічних умов для перебування в школі; культивування вчителями доброзичливості, підтримки в процесі навчальної діяльності; підтримання атмосфери прийняття кожного учня в класі; створення довірливої атмосфери спілкування, формування відчуття захищеності в кожного учня незалежно від навчальних досягнень; розширення довіри і підтримки між учнями в класі [26];

- забезпечення вчителями індивідуального підходу; організація роботи з розвитку індивідуальності і самостійності кожного учня; розробка разом з психологом доцільної стратегії з розвитку навчальних навичок учнів, формування їх когнітивної, емоційно-вольової сфер, мотивації навчання;

- формування разом із психологом критеріїв особистісного успіху вчителя; розвиток мотиву набуття компетентності педагогами;

- використання розгорнутих критеріїв педагогічної оцінки щодо тривожних дітей; застосування звуження і конкретизації сфери дії, яка оцінюється; використання порівняння тільки з попередніми успіхами кожного учня;

- сприяння в роботі вчителів процесу оволодіння школярами прийомами самоаналізу; розвитку навичок критичності самооцінки; зближення самооцінки Я-реального та Я-ідеального; розширення здатності учнів розуміти себе та оточуючих тощо [26].

В роботі з педагогами, які мають забезпечити успішне створення сприятливої атмосфери у ході організації освітнього процесу, психолог надає їм рекомендації для запобігання високої тривожності в учнів, що охоплюють:

- 1) передбачити ймовірний рівень тривожності кожного учня, враховуючи його тип темпераменту; забезпечити індивідуальний підхід до

організації його освітнього процесу.

2) знижувати тривожність учнів, створюють спеціальні ситуації успіху, організовуючи освітній процес так, щоб забезпечити дійсне досягнення успіху кожному учню в будь-якому виді діяльності.

3) менше критикувати учнів та більше підбадьорювати, порівнювати успіхи учнів із попередніми, оцінюючи поліпшення результатів, і ні в якому разі не порівнювати учнів з іншими, не співставляти їх досягнення.

4) не фіксувати надмірну увагу на навчальних невдачах учнів, а навпаки помічати і звертати увагу на найменший успіх, мотивуючи докладати виразних зусиль і надалі.

5) створювати довірливі контакти, теплі емоційні відносини з кожним учнем;

6) виявляти і вивчати систему особистих відносин кожного учня в класі, щоб впливати на якість цих відносин, забезпечувати сприятливий емоційний клімат в учнівському колективі.

7) приділяти увагу розвитку в кожного учня його позитивних якостей, формувати його адекватну самооцінку та рівень домагань, щоб покращити статус в групі та в системі міжособистісних взаємин [38]. Також у процесі подолання тривожності підлітків важливою є робота психолога із батьками підлітків. За участі батьків у справі подолання тривожності учнів є ефективним при забезпеченні в родині таких умов: вияву поваги до індивідуальності дитини; виховання в неї самостійності; надання допомоги у визначенні способів виходу із складної ситуації та ін. [26].

За ствердженням С. Дорофей, подолання тривожності учнів набуде вищої ефективності при забезпеченні в сім'ї: поваги до індивідуальності дитини; приділенні належної уваги виховання у дитини самостійності, спрямованості особистості на вільний вибір; допомоги у визначенні способів вирішення конфліктів, проблем, пошуку спільного виходу із складної ситуації;. Також важливим у батьківському вихованні є формування системи цінностей дитини та збереження її емоційного комфорту у відносинах з дорослими; рефлексивного аналізу матір'ю і батьком своїх методів виховання, системи заохочень і заборон [13, с. 61]. Звертаючи увагу батьків

на ці аспекти сімейного виховання тривожного підлітка, психолог має змогу позитивно вплинути на всю сімейну систему, змінивши погляди матері і батька на необхідність забезпечення сприятливої атмосфери спілкування дитини вдома, її розвитку в турботливих стосунках.

Отже, проблема підвищеної тривожності підлітків може вирішуватися за допомогою вчасної діагностики труднощів і проблем в емоційному розвитку дітей, проведенні психокорекційної роботи з ними. Серед ефективних методів корекційної роботи психолога з тривожними підлітками названо ігротерапію, арттерапію, казкотерапію, спеціальні вправи для підвищення віри в себе, формування адекватної самооцінки, техніки для навчання способам саморегуляції. Дієвими є тренінгові групові заняття, спрямовані на зниження тривожності, оптимізацію психоемоційних станів учнів, навчання реагуванню у різних ситуаціях шкільного життя та міжособистісного спілкування, які викликають тривожні переживання.

Висновки до розділу 1

Отже, тривожність у психологічній науці визначається як психічний стан емоційної напруги, хвилювання, відчуття внутрішнього дискомфорту, підвищеної вразливості, недооцінювання себе у ситуаціях невизначеності або передчуття неясної загрози особистості. До різновидів тривожності можна віднести такі, як: стійка; загальна, генералізована; відкрита і прихована. Фізіологічні прояви тривожності включають: психофізіологічні стани; психосоматичні порушення; невротичні комплекси.

Підлітки з високим рівнем особистісної тривожності характеризуються конфліктним сприйняттям різних сторін Я-концепції, негативним сприйманням власної зовнішності та фізичної привабливості. Високо тривожні підлітки сумніваються у своїх силах, мають слабо виражені самоцінність та впевненість в собі, у них спостерігається висока внутрішня конфліктність. Саме тому важливим аспектом проблеми вивчення особливостей прояву тривожності у підлітковому віці є пошук ефективних засобів і методів психокорекції тривожності. Зокрема, серед розглянутих ефективних методів корекційної роботи психолога з тривожними підлітками

названо ігротерапію, арттерапію, казкотерапію, спеціальні техніки для підвищення самооцінки, для навчання способам саморегуляції; тренінгові групові заняття, спрямовані на зниження тривожності, оптимізацію психоемоційних станів учнів тощо.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Аналіз методів та процедура дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у підлітковому віці.

Для визначення психологічних особливостей прояву тривожності у підлітковому віці організовано і проведено психологічний експеримент, який складається з трьох етапів:

1. На констатувальному етапі:

– було організовано групу досліджуваних. Вибірку опитуваних склали підлітки КЗ загальної освіти Луцька гімназія №12. (по 30 респондентів з числа середніх та старших класів в кожній групі). Вік опитуваних на момент проведення дослідження склав від 13,5 до 15 років. Для організації дослідження було підготовлено тестовий матеріал за обраними методиками.

– проведено опитування підлітків. На цьому етапі респондентам було запропоновано заповнити тестовий матеріал самостійно, якомога точніше відповідаючи на питання. Перед кожним тестом проводився інструктаж.

– організовано обробку отриманих даних. На цьому етапі було опрацьовано кожну анкету за допомогою ключа, потім було співставлено результати за всіма методиками та на основі методів математичної статистики визначено взаємозв'язок тривожності підлітків з їх особистісними та індивідуально-психологічними властивостями особистості. Обробка даних проводилась за допомогою програмного забезпечення SPSS Statistics.

2. На формувальному етапі:

– розроблено психокорекційну програму занять для подолання тривожності підлітків, що має на меті: знизити та подолати прояви тривожності, формувати позитивне самоставлення і віру у власні сили й здібності, оптимізувати психоемоційний стан;

- проведено заняття з подолання тривожності підлітків в експериментальній групі респондентів (студенти 1 року навчання у бізнес-коледжі);

- отримано зворотній зв'язок від учасників психокорекційної програми занять для подолання тривожності підлітків;

3. На контрольному етапі:

- проведено опитування підлітків та оброблено отримані дані щодо вияву тривожності у підлітків.;

- порівняно отримані дані опитування підлітків до та після проведення психокорекційної програми занять для подолання тривожності підлітків;

- на основі визначення позитивної динаміки змін в проявах тривожності та індивідуально-психологічних властивості респондентів експериментальної групи доведено ефективність впровадженої та апробованої психокорекційної програми занять для подолання тривожності підлітків.

Процедура дослідження включала:

- 1) опитування респондентів підліткового віку, аналіз та інтерпретацію отриманих результатів, формування висновків щодо проявів тривожності в підлітковому віці;
- 2) встановлення взаємозв'язку тривожності підлітків з їх індивідуально-психологічними властивостями особистості;
- 3) планування і розробку психокорекційної програми занять для подолання тривожності підлітків, впровадження її у практику роботи з респондентами експериментальної групи;
- 4) визначення ефективності проведеної роботи за допомогою повторного опитування підлітків та порівняльного аналізу отриманих даних.

Для проведення дослідження використано методи опитування і тестування респондентів, в процесі обробки результатів застосовано методи якісного та кількісного аналізу, порівняння, узагальнення, визначення середніх арифметичних значень, методи математичної статистики

(кореляційний аналіз) з використанням програмного забезпечення SPSS Statistics.

2.2. Психодіагностичні методики дослідження прояву тривожності у підлітковому віці

В процесі емпіричного дослідження психологічних особливостей вияву тривожності у підлітковому віці використано такі психодіагностичні методики:

- Методика визначення рівня тривожності (Дж. Тейлор, в адаптації В. Норакидзе) (додаток А);
- Шкала «Оцінка рівня особистісної та ситуаційної тривожності» (Ч.Спілбергера, в адаптації Ю. Ханіна) (додаток Б);
- «Виявлення рівня тривожності у підлітків» (С. Кондаша) (додаток В);
- Методика «Особистісний опитувальник» (Г. Айзенка) (додаток Г);

Розглянемо особливості їх використання та зазначимо специфіку опрацювання результатів, отриманих при їх проведенні під час дослідження психологічних особливостей прояву тривожності в підлітковому віці.

Методика визначення рівня тривожності (Дж. Тейлора, в адаптації В. Норакидзе) призначена для діагностики рівня особистісної тривожності респондентів.

Методика складається з 60 простих тверджень, з якими респондент має погодитися або заперечити їх (додаток А). Існує кілька варіантів проведення дослідження:

- 1) респонденту по черзі пропонуються картки із твердженнями, він розподіляє їх у дві купки, ті з якими погоджується, і ті, з якими не згоден.
- 2) респонденту пропонується бланк із твердженнями, в якому він зазначає свою згоду чи не згоду із твердженнями.
- 3) групове опитування. Респондентам надаються бланки для відповідей, список тверджень зачитується або записується на окремому бланку. Загальний час тестування триває близько 15-30 хв.

Обробка отриманих результатів відбувається за ключем методики, де

визначається:

- сумарна кількість балів за шкалою не правди, де при сумі балів 10 робиться висновок про неправдивість відповідей респондента;

та за загальною шкалою тривожності, де визначаються її дуже високий, високий, середній і низький рівні.

Зокрема, за методикою Дж. Тейлора, в адаптації В.Норакідзе виділяються такі рівні тривожності:

40-50 балів розглядаються як показник дуже високого рівня тривожності,

25-40 балів свідчать про високий рівень тривожності,

15-25 балів – вказують на середній (з тенденцією до високого) рівень,

5-15 балів – на середній (з тенденцією до низького) рівень,

0-5 балів – свідчать про низький рівень тривожності [31].

Шкала «Оцінка рівня особистісної та ситуаційної тривожності» (Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна) є особистісним опитувальником для виміру реакційної та особистісної тривожності. Методика складається із двох частин, які нараховують 20 завдань у кожній. Перша шкала реакційної тривожності призначена для визначення того, як людина почуває себе зараз, у цей момент, тобто для діагностування актуального стану (реактивної, ситуативної тривожності), а завдання другої шкали – особистісної тривожності – спрямовані на з'ясування того, як суб'єкт почуває себе в звичайних умовах, тобто діагностується тривожність як певна властивість особистості (додаток Б).

За високої особистісної тривожності людина схильна вбачати у багатьох ситуаціях загрозу для свого здоров'я, поваги, самооцінки тощо, вона постійно напружена, готова до негайного реагування (втечі, дистанціювання), має підозріливе ставленням до оточуючих, песимістичний настрій. Висока особистісна тривожність може бути свідченням невротичного внутрішньоособистісного конфлікту, сполучатися із ризиком емоційних та невротичних зривів.

Кожна із частин шкали має власну інструкцію заповнення бланка відповідей нескладне, тривалість обстеження складає приблизно 5-8 хвилин.

Кожне висловлення, включене в опитувальник, оцінюється респондентами за чотирибальною шкалою: «Ні, це не так» (1 бал); «Мабуть, так» (2 бали); «Правильно» (3 бали); «Саме так» (4 бали).

Особливості проведення процедури тестування: дослідження може проводитися як індивідуально, так і колективно. Експериментатор пропонує респондентам відповісти на питання шкал відповідно до інструкцій, і нагадує, що вони мають працювати самостійно. На кожне питання можливі чотири варіанти відповіді за ступенем інтенсивності.

Загальний підсумковий показник за кожною із підшкал може перебувати в діапазоні від 20 до 80 балів, при цьому – чим вищий підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної або особистісної). Для інтерпретації результатів використовуються такі оцінки тривожності: до 30 балів – низька тривожність; 31-44 бали – поміркована тривожність, середній рівень; 45 і більше – висока тривожність (особистісна / ситуативна).

Значні відхилення від рівня поміркованої тривожності вимагають особливої уваги і допомоги психолога у зниженні високої тривожності та оптимізації рівня її прояву за її відсутності [19].

Методика «Виявлення рівня тривожності у підлітків» (С. Кондаша) призначена для визначення рівня загальної тривожності учнів, а також виділення їхнього рівня шкільної, самооцінної й міжособистісної тривожності (додаток В).

Методика охоплює ситуації трьох типів: ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням із учителем; ситуації, які актуалізують уявлення про себе;

ситуації спілкування. Відповідно, види тривожності, що виявляються за допомогою цих шкал, позначені як: шкільна, самооцінна, міжособистісна.

Ця методика побудована таким чином, щоб опитуваний не виявляв у себе тривожність або її відсутність ситуативно, а навпаки оцінював обставини, що викликають ту чи іншу ступінь тривоги, і вмів аналізувати дійсні причини тривоги [51].

Методика відноситься до бланкових методик, що дозволяє проводити її колективно. Бланк містить необхідні відомості про опитуваного, інструкцію й зміст методики. Респондентам пропонується оцінити різні ситуації, з якими вони часто зустрічаються в житті, за допомогою обведення кружком однієї із цифр, що перебувають праворуч від зазначеної ситуації: 0, 1, 2, 3, 4: «Якщо ситуація зовсім не здається Вам неприємною, обведіть цифру – 0; якщо вона дещо хвилює, турбує Вас, обведіть цифру – 1; якщо ситуація досить неприємна й викликає таке занепокоєння, що Ви хотіли б уникнути її, обведіть цифру – 2; якщо вона для Вас дуже неприємна й викликає сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру – 3; якщо ситуація для Вас вкрай неприємна, якщо ви не можете перенести її й вона викликає у вас дуже сильне занепокоєння, дуже сильний страх, обведіть цифру – 4».

Після проведення опитування підраховується загальна сума балів окремо за кожним розділом шкали (шкільна, самооцінна, міжособистісна) й за всією шкалою загалом. Отримані результати інтерпретуються як показники рівнів певних видів тривожності, показників за всією шкалою загальної тривожності. У додатках наведено таблиці для визначення дуже низького, нормального (низького), підвищеного, високого рівнів тривожності за кожним з видів тривожності у хлопців та дівчат підліткового віку.

Висока тривожність може породжуватися або реальним неблагополуччям школяра в найбільш значимих сферах діяльності й спілкування або існувати ніби всупереч об'єктивно благополучному положенню, будучи наслідком певних особистісних конфліктів, порушень у розвитку самооцінки й тощо.

Методика «Особистісний опитувальник» (Г. Айзенка) призначена для оцінки симптомокомплексу екстраверсії-інтроверсії і нейротизму

(емоційної не стабільності). За її допомогою можна визначити особистісні (типологічні) властивості, які визначають успішність і продуктивність життєдіяльності людини, або ж навпаки – перешкоджають досягненню поставлених цілей, визначають способи реагування у стресових ситуаціях (додаток Г).

В основу опитувальника Г. Айзенк поклав дві основні якості вищої нервової діяльності людини, які визначають різні типи особистості: 1) екстраверсія-інтроверсія та 2) емоційна не стабільність, або нейротизм. Г. Айзенк пов'язує екстраверсію та інтроверсію з виразністю процесів збудження й гальмування в корі головного мозку, а типових представників екстравертованої та інтровертованої особистості він розглядає як полярно протилежних людей. На його думку, екстраверт сміливий, активний, впевнений у собі, здатний ризикувати, імпульсивний, часто діє під впливом ситуації, досить безтурботний, має позитивне мислення, оптимістичний, любить спілкуватись. Однак дуже часто йому властива відсутність або слабкість самоконтролю емоцій та почуттів, він важко здійснює саморегуляцію поведінки. Інтроверт, на думку Г. Айзенка, спокійний, стриманий й віддалений від усіх, крім самих близьких людей. Найчастіше він заглиблений у внутрішній світ, завжди контролює свої почуття, рідко буває агресивним, любить порядок та серйозний при прийнятті рішень. Нейротизм визначається як емоційна збудженість, схильність до психопатології в емоційній сфері. Людина з виразним нейротизмом емоційно не стійка і характеризується переважно не вольовою, а емоційною регуляцією [44, с. 390]. При цілісному аналізі факторів екстраверсії-інтроверсії й нестабільності (нейротизму)-емоційної стабільності можна охарактеризувати той чи інший тип особистості.

Особистісний опитувальник Г. Айзенка містить 57 запитань, з яких за 24 запитаннями оцінюються екстраверсія-інтроверсія, інші 24 запитання

характеризують емоційну нестабільність-стабільність, а останні 9 – входять в шкалу відвертості і вірогідності результатів дослідження. Виразність фактору «екстраверсія-інтроверсія» в балах оцінюється так: 0-2 – вкрай виражена інтроверсія; 3-7 – виражена інтроверсія; 8-11 – помірна інтроверсія; 12-15 – помірна екстраверсія; 16-18 – виражена екстраверсія; 19-24 – вкрай виражена екстраверсія.

Вияв фактору нейротизму (емоційної не стійкості) оцінюється в балах за такою шкалою: 0-2 – вкрай мало виражений нейротизм; 3-7 – мало виражений нейротизм; 8-11 – помірний нейротизм; 12-15 – виражений нейротизм; 16-18 – досить виражений нейротизм; 19-24 – вкрай виражений нейротизм.

Обробка результатів опитувальника здійснюється за допомогою ключа і починається зі шкали відвертості (В), яка діагностує схильність респондента давати соціально бажані відповіді. В опитувальнику наводиться ключ, за яким нараховуються бали на відповіді, які співпадають із ключем відповідно до трьох шкал – екстраверсії, нейротизму і відвертості. Якщо у респондента за шкалою відвертості 5 балів і вище, результати його відповідей не використовуються, і варто пошукати причину не відвертих відповідей. Потім підраховується сума балів за шкалою екстраверсії. Якщо кількість балів 12 і більше, то респондента можна вважати екстравертом, менше 12 балів – інтровертом. Так само визначаються бали і за шкалою нейротизму: 12 балів і більше – нейротизм, менше 12 балів – емоційна стабільність.

Порівнявши отримані результати за шкалами «Екстраверсія» та «Нейротизм» з інтерпретацією в таблицях, можна відкласти на схемі отримані результати за шкалами. Поєднання характеристик за двома шкалами вкаже на тип темпераменту:

- емоційно не стійкий інтроверт – *меланхолійний тип темпераменту*, який характеризується такими властивостями: роздратування, тривожність, непоступливість, нестійкість емоційних реакцій, песимістичність настрою, стриманість, неговірливість;

- емоційно стабільний інтроверт – *флегматичний тип темпераменту*, що має такі властивості особистості: пасивність, старанність, вдумливість,

миролюбність, спрямованість, надійність, розміреність, спокій;

- емоційно не стійкий екстраверт – *холеричний тип темпераменту*, який характеризується такими властивостями: імпульсивність, активність, оптимізм, збудливість, легка піддатливість настрою, схильність до образи, неспокою, агресії;

- емоційно стійкий екстраверт – *сангвінічний тип темпераменту*, що має такі властивості особистості: комунікабельність, відкритість, балакучість, доступність, жвавість і активність, безтурботність, ініціативність, схильність до розваг [44].

Висновки до розділу 2

Для визначення психологічних особливостей прояву тривожності у підлітковому віці організовано і проведено психологічний експеримент, який складався з трьох етапів: констатувальний, формувальний, контрольний. Процедура дослідження відповідно до поставлених цілей і завдань кожного із етапів включала: опитування респондентів, аналіз та інтерпретацію отриманих результатів; встановлення взаємозв'язку тривожності підлітків з їх індивідуально-психологічними властивостями особистості; планування і розробку психокорекційної програми занять для подолання тривожності підлітків; впровадження розробленої програми у практику роботи з респондентами експериментальної групи; визначення ефективності проведеної роботи за допомогою повторного опитування підлітків та порівняння результатів.

Вибірку опитуваних склали підлітки середніх та старших класів Луцької школи-гімназії №12. Вік опитуваних на момент проведення дослідження склав від 13,5 до 15 років. В процесі проведення емпіричного дослідження психологічних особливостей вияву тривожності у підлітковому віці використано такі психодіагностичні методики: «Методика визначення рівня тривожності» (Дж. Тейлор, в адаптації В. Норахідзе); шкала «Оцінка рівня особистісної та ситуаційної тривожності» (Ч.Спілбергера, в адаптації Ю. Ханіна); «Виявлення рівня тривожності у підлітків» (С. Кондаша); «Особистісний опитувальник» (Г. Айзенка).

Охарактеризувавши підібрані методики для дослідження психологічних особливостей прояву тривожності підлітків, перейдемо до аналізу результатів проведеного опитування респондентів.

РОЗДІЛ 3. АНАЛІЗ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1. Аналіз результатів дослідження прояву тривожності у підлітковому віці

За отриманими результатами кожної з проведених методик можна відзначити такі особливості прояву тривожності серед респондентів підліткового віку.

За першою методикою, спрямованою на визначення рівня тривожності (Дж. Тейлор, в адаптації В. Норакідзе), отримано такі результати опитування підлітків (рис. 3.1.).

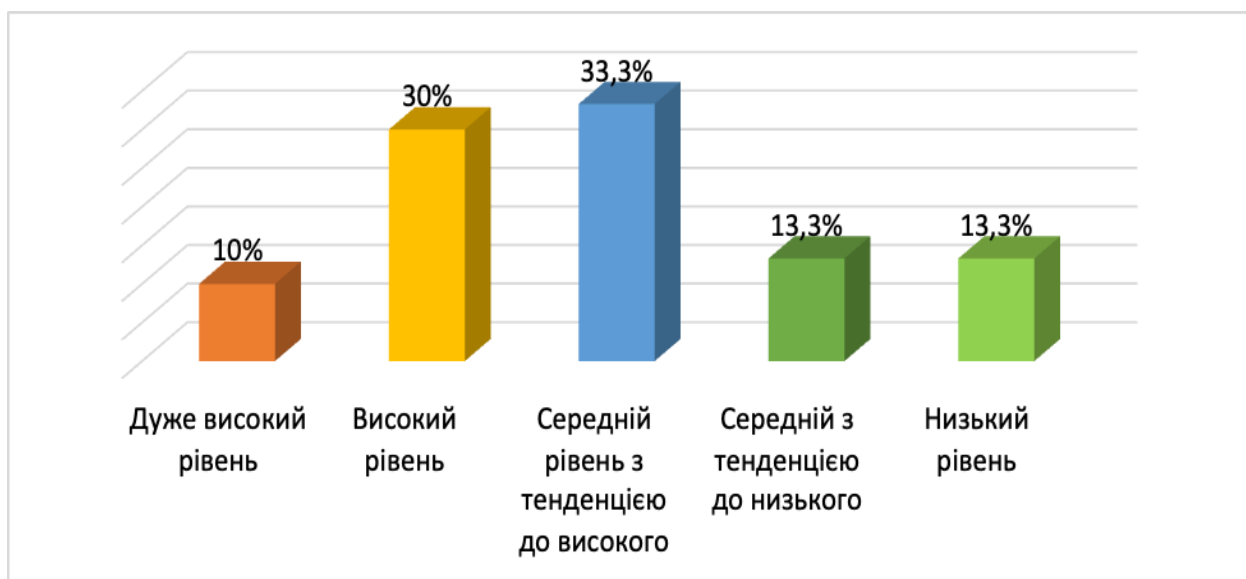


Рис. 3.1. Рівні тривожності підлітків (за методикою Дж. Тейлор)

Як бачимо, для 10% підлітків властиві прояви дуже високого рівня тривожності, вони відчують тривогу в більшості ситуацій свого життя. Для третини респондентів властива висока тривожність, вони постійно знаходяться в напруженому стані, відчують негативні переживання щодо майбутнього, що може трапитися (30%). Ще 33,3% підлітків мають середній (з тенденцією до високого) рівень, а 13,3% – середній (з тенденцією до низького) рівень тривожності. І тільки у 13,3% підлітків виявляється

оптимальний низький рівень тривожності. Відтак, для більшості підлітків властивий високий і підвищений рівень тривожності (у 30% – високий, у 33,3% середній з тенденцією до високого). З цими респондентами слід провести психокорекційну роботу для зниження їх тривожності.

Розглянемо особливості проявів тривожності підлітків 1 і 2 груп Дж. Тейлор (табл. 3.1.).

Таблиця 3.1.

Рівні тривожності підлітків (за методикою Дж. Тейлор)

Рівні тривожності	Підлітки 1 групи (30 осіб)		Підлітки 2 групи (30 осіб)	
	п	%	п	%
Дуже високий рівень	4	13,3%	2	6,7%
Високий рівень	10	33,3%	8	26,7%
Середній рівень з тенденцією до високого	10	33,3%	10	33,3%
Середній з тенденцією до низького	2	6,7%	6	20%
Низький рівень	4	13,3%	4	13,3%

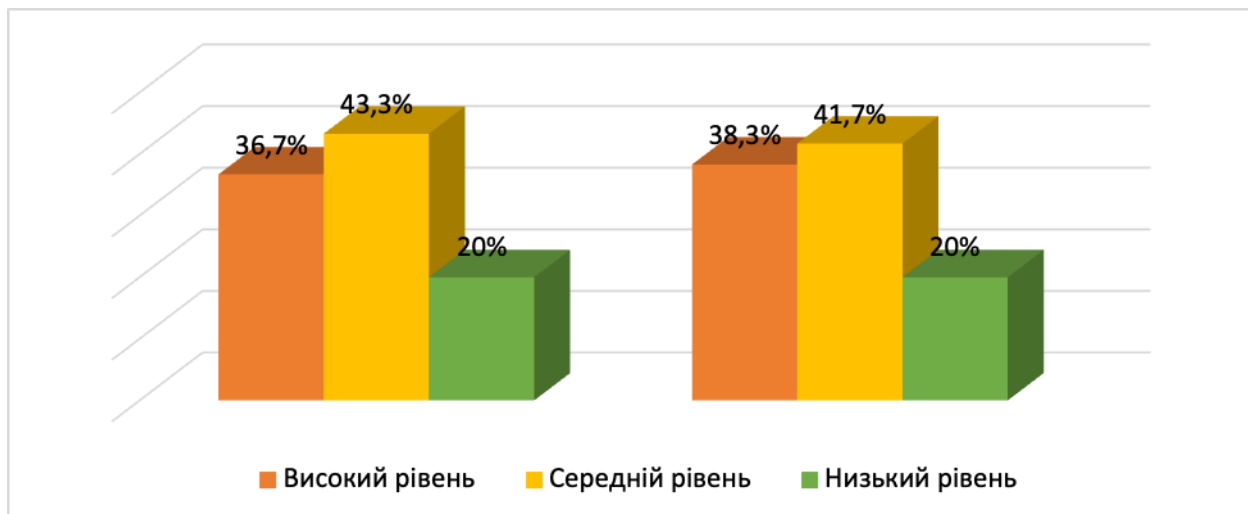
Дуже високий рівень тривожності властивий для 13,3% підлітків 1 групи та 6,7% підлітків 2 групи, високий – також більше переважає у 1-й групі (33,3%, що на 6,7% більше, ніж серед підлітків 2 групи). Відповідно до вказаного сумарне значення високого і дуже високого рівнів тривожності більш властиві для підлітків 1 групи (46,6%), ніж для підлітків 2 групи (33,34%).

Далі, помітно, що третина кожної з опитаних груп підлітків мають середній (з тенденцією до високого) рівень тривожності (по 33,3%), тобто третина підлітків мають підвищений рівень тривожності. Ще у незначній частини студентів 1 курсу (6,7%) і 20% студентів 2 курсу виявлено середній (з тенденцією до низького) рівень. А низький рівень тривожності виявлено також в однаковій кількості респондентів – по 13,3% студентів 1 і 2 курсів.

Отже, для підлітків 1 групи більш характерні високий і середній з тенденцією до високого рівні тривожності (по 33,3%), а серед підлітків 2 групи виявляється перевага середнього з тенденцією до високого (33,3%), високого (26,7%), і середнього з тенденцією до низького (20%). За виявленими результатами опитування підлітків, студенти 1 групи

мають більш виразні прояви тривожності, а тому потребують підвищеної уваги психолога до проведення з ними психокорекційної роботи з подолання тривожності.

За наступною проведеною методикою «Оцінка рівня особистісної та ситуативної тривожності» (Ч. Спілбергера, в адаптації Ю. Ханіна) були



отримані такі результати (рис. 3.2.).

Рис. 3.2. Рівні ситуативної та особистісної тривожності підлітків (за методикою Ч. Спілберга)

Таким чином, отримані результати свідчать про те, що в групі підлітків із 60 осіб переважає середній рівень, як особистісної, так і ситуативної тривожності (43,3% та 41,7% відповідно). Високий рівень ситуативної тривожності виявлений у 36,7% підлітків, особистісної – у 38,3%. Низький рівень ситуативної та особистісної тривожності мають 20% опитаних підлітків. Таким чином, ситуативна тривожність серед опитуваних підлітків виявилась майже на такому ж рівні, що й особистісна.

Визначимо прояви особистісної та ситуативної тривожності студентів 1 і 2 курсів (табл. 3.2.). Як бачимо, досить значна частина опитуваних підлітків, які в 1 групі, мають високий рівень ситуативної та особистісної тривожності (40% і 46,7%). Також багато підлітків 1 групи мають середній рівень прояву ситуативної та особистісної тривожності (43,3% і 40%), і для решти притаманні низькі показники її вияву (16,7% і 13,3%). Серед підлітків 2 групи більшість так само мають середній рівень вияву ситуативної та особистісної тривожності (по 43,3%), однак високий рівень виявляється в

меншої кількості респондентів, зокрема, висока ситуативна тривожність виявляється у 33,3%, особистісна – у 30% підлітків. Прояви низького рівня тривожності виявлені у 23,3% підлітків 2 групи за ситуативним її видом, і в 26,7% за особистісним видом тривожності.

Таблиця 3.2.

Рівні ситуативної та особистісної тривожності підлітків (за методикою Ч. Спілберга)

Рівні і види тривожності	підлітки 1 групи (30 осіб)				підлітки 2 групи (30 осіб)			
	Ситуативна		Особистісна		Ситуативна		Особистісна	
	п	%	п	%	п	%	п	%
Високий рівень	12	40%	14	46,7%	10	33,3%	9	30%
Середній рівень	13	43,3%	12	40%	13	43,3%	13	43,3%
Низький рівень	5	16,7%	4	13,3%	7	23,3%	8	26,7%

Порівнюючи отримані дані, бачимо, що ситуативна тривожність більшою мірою виявляється в підлітків 1 групи (у 40%, що на 6,7% більше, ніж серед підлітків 2 групи). При цьому низька ситуативна тривожність властива для 16,7% підлітків 1 групи, що на 6,6% менше, ніж для підлітків 2 групи. Отже, підлітки 1 групи мають вищі прояви тривожності, що виникає безпосередньо в момент дійсної чи уявної загрози і триває недовго.

Щодо особистісної тривожності, то вона переважно характерна для підлітків 1 групи (у 46,7%, що на 16,7% більше, ніж серед підлітків 2 групи), при цьому низька особистісна тривожність більш властива для підлітків 2 групи (на 13,3%), і виявляється майже у третини підлітків 1 групи (26,7%). Відповідно до отриманих результатів бачимо, що ситуативна та особистісна тривожність більш властива для підлітків 1 групи, і виявляється переважно на високому і середньому рівнях. Зважаючи на те, що серед підлітків 1 групи 46,7% учнів мають високу особистісну тривожність, з цими підлітками слід провести психокорекційну роботу, спрямовані на зниження їх тривожності.

Наступним етапом в ході емпіричного дослідження було застосовано методику «Виявлення рівня тривожності у підлітків» (С. Кондаша), за якою отримано наступні результати (рис. 3.3.).

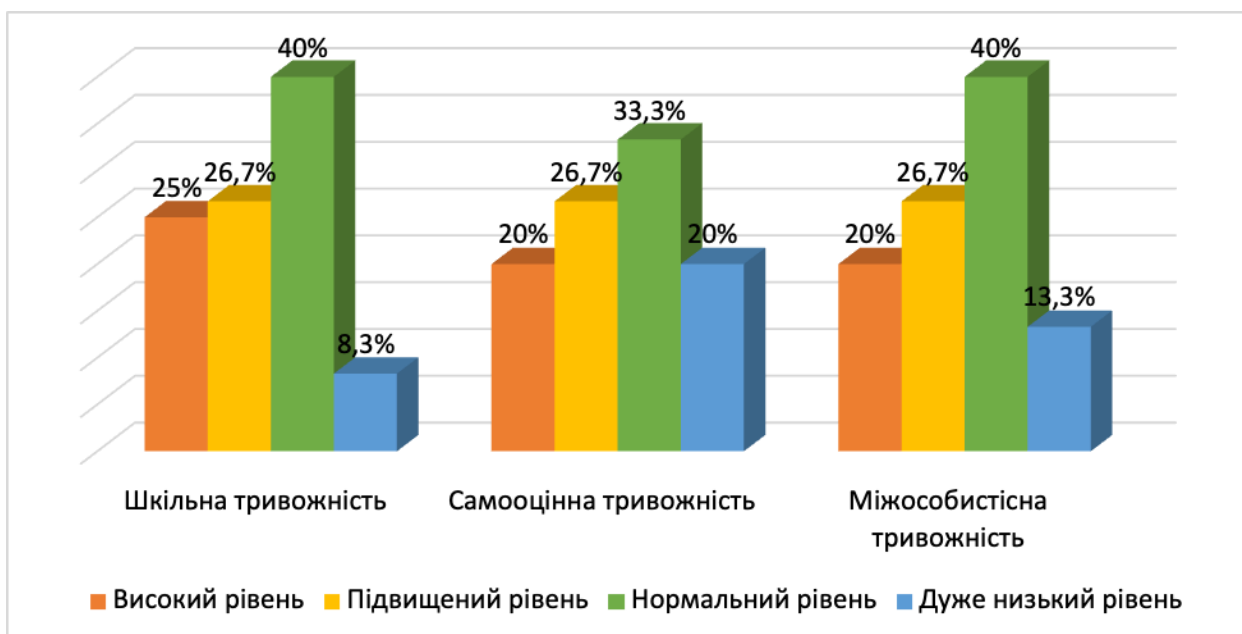


Рис. 3.3. Прояви шкільної, самооцінної та міжособистісної тривожності підлітків (за методикою С. Кондаша)

Таким чином, за даними рис. 2.3. помітно, що переважна більшість підлітків мають нормальний та підвищений рівень шкільної тривожності (40% та 26,7% відповідно). Проте 25% опитуваних мають високий рівень шкільної тривожності, і тільки 8,3% мають низький її рівень. Відзначимо, що даний вид тривожності стосується саме навчальних успіхів, взаємовідносин із вчителями, пов'язаний із усвідомленням підлітком власних здібностей та активності у досягненні високих результатів вирішення навчальних завдань. Якщо підліток почуває себе спокійно, не напружується у різних навчальних ситуаціях (наприклад, відповіді біля дошки, раптової контрольної роботи та ін.), то й досягнення його будуть вищими у навчально-виховному процесі. Якщо ж підліток відчуває тривогу й напруження у взаєминах із вчителем, складно наважується на публічні виступи, йому важко даються відповіді з місця та біля дошки, то у нього з певною ймовірністю буде виявлено підвищену шкільну тривожність та знижені навчальні успіхи.

Щодо прояву самооцінної тривожності – то підлітки мають змогу визначити самого себе як суб'єкта життєдіяльності, визначити своє ставлення до ситуацій, коли оцінюються їх робота, досягнення, здібності. Також респонденти визначили себе як вмілого та здатного, орієнтованого в майбутнє чи застрягаючого в певний час, і на певній емоції («в мене часто не виходить», «мені грозить невдача» та ін.).

Зважаючи на певну проєктивність питань, можна відзначити, що за питаннями даної шкали можна визначити самооцінне ставлення підлітків. На основі отриманих результатів за даною шкалою методики виявлено переважання респондентів з нормальним рівнем тривожності (33,3%), ще для 20% властивий низький рівень, для 26,7% – підвищений. Ще для 20% підлітків властивий високий рівень самооцінної тривожності. Як бачимо, досить значна частина опитуваних підлітків мають підвищений і високий рівні (сумарно 46,7%), що вказує на потребу зниження їх загального рівня тривожності.

За наступною шкалою методики встановлено, що у спілкуванні з оточуючими більшість підлітків проявляють нормальний рівень тривожності (40%), ще для 13,3% властивий низький рівень і 26,7% мають підвищений рівень. Високий рівень міжособистісної тривожності проявляється у 20% підлітків. Ці респонденти виявляють значне напруження при спілкуванні з однолітками і дорослими, не вміють правильно розпізнати наміри співрозмовників, бояться інших людей та їх несподіваних пропозицій. Підлітки з високою міжособистісною тривожністю розгублюються в процесі взаємодії з людьми, не вміють вчасно відреагувати на репліки партнерів, відстояти свої погляди, аргументувати думки.

Вищевказане дозволяє зробити висновок, що серед різних видів тривожності (шкільна, самооцінна, міжособистісна) найбільш складними є шкільна, за якою високий рівень тривожності виявляється у 25% опитаних. За шкалами самооцінної і міжособистісної тривожності високий рівень

притаманний для 20% опитуваних. Проте підвищений рівень тривожності стійко виявляється у 26,7% респондентів підліткового віку.

Проаналізуємо вияви шкільної, самооцінної, міжособистісної тривожності у підлітків (табл. 3.3.).

Таблиця 3.3.

**Прояви шкільної, самооцінної та міжособистісної тривожності підлітків
(за методикою С. Кондаша)**

Рівні і види тривожно сті	Підлітки 1 групи (30 осіб)						Підлітки 2 групи (30 осіб)					
	Шкільна		Самооцін на		Міжособистіс на		Шкільна		Самооцін на		Міжособистіс на	
	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
Високий рівень	10	33,3 %	6	20%	5	16,7%	5	16,7 %	6	20%	7	23,3%
Підвищен ий рівень	8	26,7 %	7	23,3 %	7	23,3%	8	26,7 %	9	30%	9	30%
Нормальн ий рівень	11	36,7 %	12	40%	13	43,3%	13	43,3 %	8	26,7%	11	36,7%
Дуже низький рівень	1	3,3%	5	16,7 %	5	16,7%	4	13,3 %	7	23,3%	3	10%

За отриманими результатами опитування підлітків виявлено, що високий рівень шкільної тривожності виявляється у третини підлітків 1 групи (33,3%) і 16,7% підлітків 2 групи, які відчують напруження в усіх ситуаціях, пов'язаних із перевіркою знань та в навчальному процесі.

Підвищений рівень шкільної тривожності виявлено в однакової кількості підлітків 1 і 2 груп (26,7%), а нормальний – у третини підлітків 1 групи та 43,3% підлітків 2 групи. Загалом помітно, що шкільна тривожність більш характерна для підлітків 1 групи, це також підтверджує менша кількість респондентів з дуже низьким рівнем тривожності (3,3%), що на 10% менше, ніж серед підлітків 2 групи. Отже, можна припустити, що для підлітків 1 групи навчання та шкільне життя, особливості організації навчально-пізнавального процесу, отримання оцінок за знання мають більше значення, чим для підлітків 2 групи. Порівнюючи результати за різними проявами тривожності, ми помічаємо, що для підлітків 2 групи більшою мірою властива міжособистісна тривожність, тому можна вважати, що підлітки, на жаль, володіють схильністю до тривожності, проте залежно від віку (ранній підлітковий чи старший підлітковий) та значимих сфер

діяльності, їх тривожність виявляються дещо по-різному.

За проявами самооцінної тривожності – високий рівень мають по 20% підлітків 1 і 2 груп, підвищений – більш властивий для підлітків 2 груп (30%) і 23,3% підлітків 1 групи. Нормальний рівень тривожності мають 40% підлітків 1 групи та 26,7% підлітків 2 групи, а дуже низький – 16,7% і 23,3% підлітків 1 і 2 груп відповідно. Отже, за проявами самооцінної тривожності помітно, що вона більше хвилює підлітків 2 групи, однак також серед цих опитуваних більше респондентів із дуже низьким рівнем. Тому загалом можна зробити висновок, що високий і підвищений рівень тривожності, пов'язаний із самооцінкою, вірою у власні сили і здібності, властивий сумарно для 43,3% підлітків 1 групи та 50% підлітків 2 групи, що вказує на високу значимість цієї сфери життєдіяльності для підлітків. Вважаємо вартим звернути увагу на цей аспект при плануванні та організації психокорекційної роботи з подолання тривожності респондентів, а саме – спрямувати підлітків до кращого пізнання себе, підвищення віри у власні сили, впевненості в собі, оптимізації самооцінки.

За проявами міжособистісної тривожності – високий рівень виявляється у 16,7% підлітків 1 групи та 23,3% підлітків 2 групи, а підвищений – у 23,3% і 30% респондентів відповідно. Це дає змогу помітити, що високий і підвищений рівні міжособистісної тривожності більш властиві для підлітків 2 групи (сумарно у 53,3%), ніж для підлітків 1 групи (сумарно 40%). Крім того, нормальний рівень міжособистісної тривожності виявлено у 43,3% підлітків 1 групи і 36,7% підлітків 2 групи, а низький – у 16,7% і 10% відповідно.

Таким чином, підліткі 1 групи мають менші прояви тривожності, пов'язаної із міжособистісними стосунками, однак мають вищу тривожність, пов'язану із шкільним процесом навчання та власною самооцінкою, не

впевненістю у своїх силах і здібностях, а підлітки 2 групи мають переважні прояви самооцінної і міжособистісної тривожності, що стосуються їх невпевненості в собі у спілкуванні з іншими, переживаннями через прийняття чи не прийняття до референтної групи, взаємодії і комунікації із важливими для них людьми (однолітками, значимими дорослими тощо).

Зважаючи на те, що майже половина опитуваних підлітків відрізняються високою та підвищеною тривожністю за проявами її видів (шкільної, самооцінної та міжособистісної), з респондентами слід провести психокорекційну роботу для подолання тривожності, оптимізації їх психоемоційних станів та покращення самооцінки, підвищення впевненості в собі, стимулювання до гармонійного особистісного розвитку.

Наступна була використана методика, що дає змогу діагностувати особистісні та індивідуально-психологічні властивості підлітків. За методикою «Особистісний опитувальник» (Г. Айзенка) отримано такі результати опитування респондентів (рис. 3.4.).

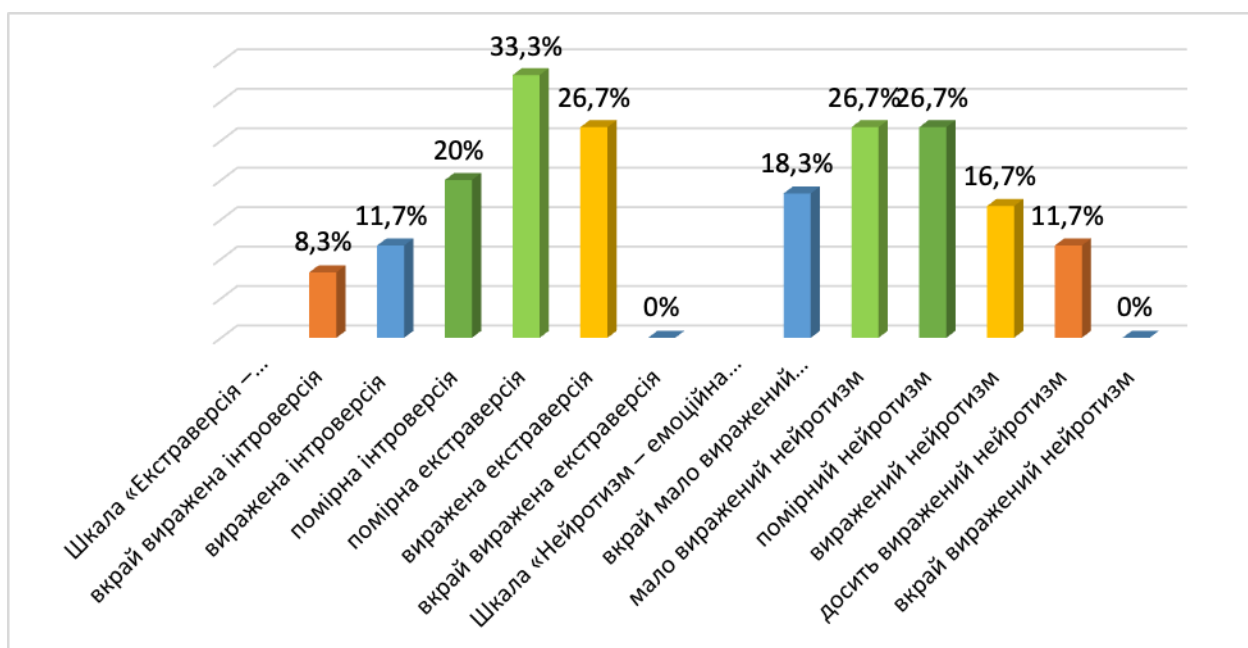


Рис. 3.4. Особистісні характеристики підлітків (за методикою Г. Айзенка)

Переважна більшість підлітків мають вияв помірної екстраверсії (33,3%), що оптимально характеризує їх як здатних до встановлення легкого

контакту з оточуючими. Вони активні, життєрадісні, мають оптимістичні погляди в житті, налаштовані на досягнення успіху в поставлених завданнях. Володіють високою адаптивністю і гнучкістю в спілкуванні з іншими людьми, комунікабельні, відкриті, ініціативні.

Виражена екстраверсія встановлена у 26,7% підлітків, яким більш характерні такі особливості, як імпульсивність, оптимізм, активність, жвавість та емоційна збудливість, легка піддатливість настрою, і разом з цим схильність до неспокою, агресії, образи. Вони досить легковажні у виконанні поставлених завдань, уникають відповідальних рішень.

Помірна інтроверсія властива для 20% підлітків, які мають оптимальні характеристики вдумливості, емоційної стійкості, стриманості, миролюбності, спрямованості на досягнення успіху в поставлених завданнях. Ці респонденти не бояться відповідальних справ, вміють планувати і досягати наміченого. Їм характерні наполегливість, спокій, адекватність рішень у складних ситуаціях. Вони володіють менш виразними комунікативними якостями, ніж екстраверти, однак відповідально ставляться до доручених справ.

Виражена інтроверсія виявлена у 11,7% підлітків, вони стримані, не говірливі, занурені у внутрішній світ. Ці респонденти не охоче спілкуються з іншими людьми, однак вони дуже відповідальні і готові спокійно виконувати роботу, яка потребує уважності і наполегливості, тому їм можна доручити

Вкрай виражені прояви інтроверсії властиві для 8,3% підлітків, які мають надмірні прагнення до занурення у внутрішній світ, песимістичність настрою. Вони замкнені, не люблять спілкуватися з іншими, надають перевагу пасивним видам діяльності. Часто відрізняються підвищеною тривожністю, напруженістю, не довіряють світу та оточуючим людям.

Щодо проявів нейротизму як протилежності до емоційної стійкості, то більшість підлітків мають мало виражений і помірний нейротизм (по 26,7%). При цьому респонденти з помірним нейротизмом відрізняються жвавістю та активністю, безтурботністю, ініціативністю, схильністю до розваг, разом з

цим мають певні прояви імпульсивності, емоційної збудливості, можуть не адекватно відреагувати у стресових ситуаціях.

Мало виражений нейротизм (у 26,7% підлітків) сполучається у респондентів з переважною емоційною стійкістю, миролюбністю, розміреністю емоцій та переважним спокоєм. Вміють вирішувати проблемні ситуації з адекватним вираженням емоцій.

Вкрай мало виражений нейротизм встановлено у 18,3% підлітків. Для цих респондентів характерні спокій, адекватність реакцій на різні ситуації, вміння управляти своїми емоціями, керувати емоційними станами співрозмовників. Вважаємо, що вкрай мало виражений і мало виражений нейротизм є оптимальними показниками для підлітків, що вказують на їх емоційну стійкість та оптимальні показники емоційного розвитку.

Ще у 16,7% підлітків виявлено виражений нейротизм, вони переважно налаштовані на жваве і продуктивне спілкування з оточуючими, яке здійснюється на їх правилах. Однак у стресових ситуаціях схильні до емоційної збудливості, можуть виявити образливість, підозрілість, схильність до конфліктних форм поведінки. Такі показники є не оптимальними для гармонійного спілкування з оточуючими, а також спричиняють емоційну лабільність підлітків, не здатність швидко і адекватно до ситуації відреагувати.

Досить виражений нейротизм встановлено у 11,7% підлітків, які відрізняються підвищеною дратівливістю, знервованістю, емоційної не стабільністю. В різних ситуаціях спілкування вони насамперед насторожено сприймають інформацію, завжди готові дати відсіч іншим, якщо їм здається, що ті хочуть заподіяти шкоду. У цих підлітків майже завжди спостерігається підвищена тривожність, збудливість, агресивність, конфліктність. Постійне перебування у такому напруженому стані, неадекватність реакцій на різні стимули оточуючого середовища виснажують нервову систему підлітків, а також закріплюють в їх поведінковому арсеналі не адекватні способи поведінки, які не сприяють вирішенню проблем. Вважаємо, що підлітки

з вираженим та досить вираженим нейротизмом потребують психокорекційної допомоги для подолання негативних емоційних переживань і станів, оптимізації їх внутрішнього світу та спрямування до гармонії.

Аналізуючи прояви екстраверсії-інтроверсії, помічаємо, що більшість підлітків 1 групи мають помірну екстраверсію (33,3%), що виявляється в легкому спілкуванні з іншими, оптимістичному настрої, так само третина підлітків 2 групи мають такі ж прояви помірної екстраверсії (33,3%).

Ще серед підлітків 1 групи по 20% респондентів мають прояви помірної інтроверсії та вираженої екстраверсії, де оптимальними є швидше показники інтроверсії, які вказують на спокій, вдумливість, відповідальність. А виражена екстраверсія сполучається із метушливістю, збудливістю, емоційною вразливістю. Серед підлітків 2 групи так само 20% мають помірну інтроверсію, однак вияви вираженої екстраверсії серед них вищі (на 13,3%).

Виражена інтроверсія властива для 10% підлітків 1 групи та 13,3% підлітків 2 групи, які характеризуються надмірною зануреністю у внутрішній світ, недовірою до оточуючих людей, напруженістю та підозрілістю щодо намірів незнайомих тощо. У 16,7% підлітків 1 групи виявлено вкрай виражену інтроверсію, ці підлітки відчувають депресивні чи песимістичні настрої, мають насторожені відчуття щодо інших людей, не охоче вступають в контакти з ними.

Отже, серед підлітків 1 групи більше підлітків виявляють вкрай виражену інтроверсію (на 16,7%), а серед підлітків 2 групи більше респондентів із вираженою екстраверсією (на 13,3%). Обидва ці показники – вкрай виражені інтроверсія та виражена екстраверсія потребують корекції, оскільки перешкоджають успішному особистісному та емоційному розвитку підлітків, не дають правильно відреагувати на різні стресові ситуації, вчасно та адекватно вирішити проблеми.

Щодо вияву нейротизму – в підлітків 1 групи спостерігаються переважно помірний нейротизм (26,7%) і виражений нейротизм (23,3%), а в студентів 2 курсу – вкрай мало виражений нейротизм (33,3%), мало

виражений нейротизм 33,3%), і помірний нейротизм (26,7%). Зауважимо, що оптимальними є показники найменшої виразності нейротизму, відтак вкрай мало виражений нейротизм властивий для 13,3% підлітків 1 групи та 23,3% підлітків 2 групи. Мало виражений нейротизм мають 20% і 33,3% респондентів відповідно. Таким чином, серед підлітків 1 групи на 23,3% менше підлітків із оптимальними проявами емоційної стійкості, що вказує на потребу проведення з ними психокорекційної роботи із стабілізації їх психоемоційного стану, подолання негативних емоційних переживань.

Помірний нейротизм властивий для однакової кількості підлітків 1 і 2 груп (по 26,7%), що виявляється в переважній емоційній стійкості, однак при виникненні стресових ситуацій ці респонденти не здатні до адекватного реагування та вчасного вирішення проблем, поведуться не розумно, намагаючись безладно виконувати хоч яку-небудь діяльність, щоб заспокоїтися. Виражений нейротизм властивий для 23,3% підлітків 1 групи і 10% підлітків 2 групи, вони відрізняються підвищеною тривожністю, роздратованістю, агресивністю, конфліктністю. А досить виражений нейротизм властивий для 16,7% підлітків 1 групи і 6,7% підлітків 2 групи відповідно. Отже, для підлітків 2 групи на 23,3% менше властиві не оптимальні прояви нейротизму як емоційної не стійкості, відсутності витримки і самоконтролю, схильності до імпульсивної і бездумної поведінки у відповідь на стресові чинники.

Крім того, за результатами опитування підлітків виявлено їх типи темпераменту на основі порівняння даних за шкалами «екстраверсії» та «нейротизму» (рис. 3.5.).

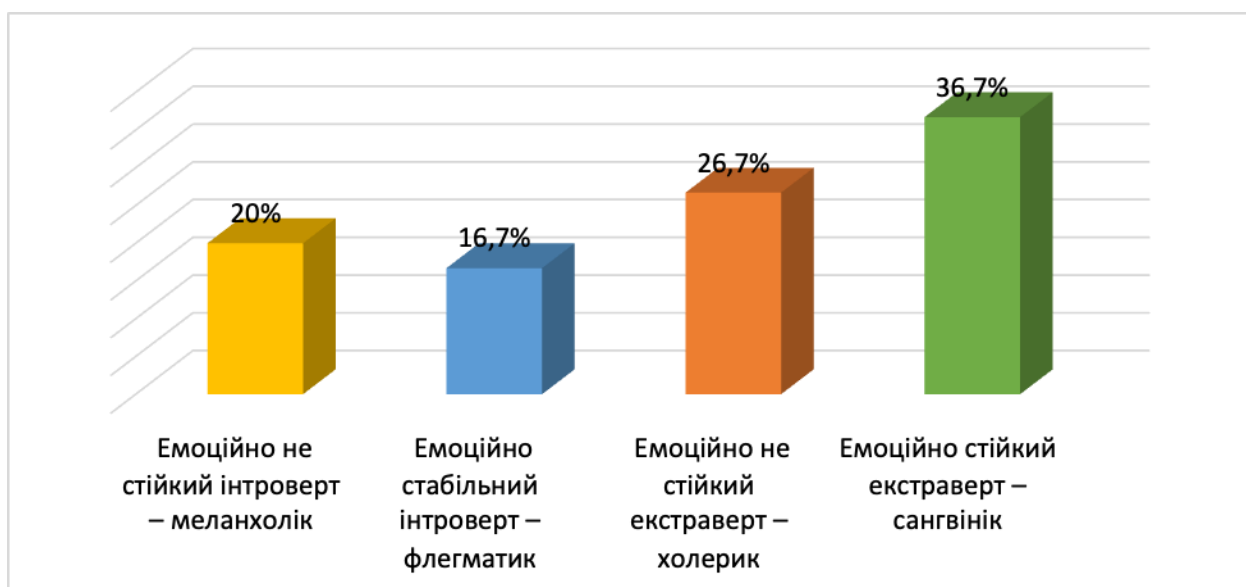


Рис. 3.5. Типи темпераменту підлітків (за методикою Г. Айзенка)

Для 20% підлітків властивий меланхолійний тип темпераменту, який характеризується емоційною не стійкістю, тривожністю, песимістичним настроєм, стриманістю. Флегматичний тип темпераменту властивий для 16,7% підлітків, які мають такі властивості особистості: старанність, спрямованість, вдумливість, миролюбність, спокій.

У 26,7% підлітків виявлено холеричний тип темпераменту, який характеризується імпульсивністю, активністю, оптимізмом, однак разом з цим і емоційною збудливістю, легкою схильністю до образи, агресії. Ці респонденти складно завершують початі справи, не вміють приймати поразку, часто поведуться надмірно емоційно при невдачах.

У 36,7% підлітків виявлено сангвінічний тип темпераменту, вони комунікабельні, відкриті, балакучі, жваві й активні, ініціативні, часто виявляють схильність до розваг, безтурботність.

Загалом більшість опитаних мають сангвінічний тип темпераменту, що характеризує їх як активних, цілеспрямованих, здатних успішно розв'язувати різні пізнавальні та життєві завдання, виконувати обов'язки та продуктивно спілкуватися з оточуючими людьми. Водночас велика кількість представників меланхолійного та холеричного типів темпераменту вказують на наявність у групі респондентів, які схильні до переживання негативних емоцій у різних стресових подіях. І якщо меланхоліки схильні до мовчазної

тривожності, заглиблення у внутрішні переживання, то холерики у випадку підвищеної тривоги – бігають, метушаться, намагаються щось зробити, щоб покращити ситуацію, однак не завжди їм вдається таким способом вирішити проблему. Проаналізуємо вияви особистісних властивостей та індивідуально-типологічних характеристик підлітків, які навчаються у 1 та 2 групах.

У 1 групі переважають представники сангвінічного типу темпераменту (30%), так само, як і у 2 групі (43,3%). Ці підлітки відрізняються емоційною стійкістю, проявами помірної екстраверсії, вони активні, комунікабельні, відкриті, ініціативні, легко досягають поставлених цілей і здатні довести справи до їх логічного завершення.

Також помічаємо, що 26,7% підлітків 1 і 2 груп мають прояви холеричного типу темпераменту. Ці респонденти характеризуються емоційною не стійкістю, вираженою екстраверсією, вони активні та оптимістичні, надмірно імпульсивні, збудливі. Разом з цим мають високу лабільність настрою, легко дратуються, схильні до образ, неспокою, агресії.

У 20% підлітків 1 групи та 13,3% підлітків 2 групи виявлено флегматичний тип темпераменту, що вказує на переважаючу емоційну стійкість та інтроверсію опитуваних. Ці респонденти мають такі властивості особистості, як старанність, вдумливість, миролюбність, надійність, схильні до спокою у складних ситуаціях та розміреного прийняття рішень. Однак також до властивостей цих підлітків відноситься й певна пасивність, не здатність швидко адаптуватися до нових умов, правильно відреагувати на змінені обставини, перелаштуватися з одного виду діяльності на інший.

У 23,3% підлітків 1 групи та 16,7% підлітків 2 групи встановлено меланхолійний тип темпераменту, який характерний для респондентів зі слабкою нервовою системою, перевагою емоційної не стійкості (нейротизму) та вкрай вираженої інтроверсії. Ці опитувані характеризуються постійним і виснажливим роздратуванням, підвищеною тривожністю, нестійкістю емоційних реакцій, песимістичністю настрою, стриманістю у вираженні власних емоцій, і водночас – незговірливістю, непоступливістю у принципових речах, плаксивістю, пасивністю при вирішенні проблем, прагненням перекладати відповідальність за подолання критичної ситуації на

когось іншого. Зважаючи на те, що кожен тип темпераменту має свої переваги і недоліки, то вміння правильно адаптуватися і вміло використовувати наявні особистісні риси, підвищувати і вдосконалювати бажані, можуть сприятливо вплинути на успішність адаптації підлітків до суспільного середовища. Не можна однозначно сказати, що холерик і меланхолік мають вкрай негативні емоційні реакції на оточуючі події, однак у випадку стресу вони поведуться часто неадекватно – один замикається в собі і плаче, інший – займається безладною та імпульсивною діяльністю, що не сприяє вирішенню проблеми. Зате в емоційно стабільному середовищі меланхолік схильний до виконання монотонної та уважної роботи, наполегливого навчання і виконання на найвищому рівні тієї роботи, яку не хоче і не може виконувати представник будь-якого іншого типу темпераменту. А холерик за сприятливих емоційних умов виявляє свої творчі і лідерські якості, надихає інших йти за ним, включатися у колективну творчу справу, проект. Інші типи темпераменту також можна розглядати з позицій їх сприятливого і негативного впливу на прийняття рішень у стресових ситуаціях, зазначимо тільки, що для сангвініків менш властиве переживання тривожності у стресах, а флегматики більш вдумливо шукають найбільш оптимальне рішення для проблеми, яке б задовольнило не тільки їх самих, а й було максимально екологічним для всіх оточуючих, враховувало б інтереси всіх людей, залучених до проблеми.

3.2. Дослідження взаємозв'язку між тривожністю та індивідуально- психологічними властивостями особистості підлітків

На першому етапі було проаналізовано отримані результати опитування підлітків, які мають високий, середній та низький рівні тривожності. Детально розглянувши відповіді респондентів, ми виділили серед підлітків такі підгрупи: «респонденти з високою тривожністю» (23 особи), «респонденти із середньою тривожністю» (25 осіб) та «респонденти з низькою тривожністю» (12 осіб). Ці дані відповідають розподілу підлітків за шкалою Ч. Спілбергера щодо їх особистісної тривожності.

Представимо отримані дані опитування підлітків з різним рівнем тривожності за кожною з проведених методик, і на основі цих даних проведено кореляційний аналіз результатів дослідження психологічних особливостей вияву тривожності у підлітків.

За методикою Дж. Тейлор підтверджено розподіл груп підлітків з різними рівнями тривожності так (табл. 3.7). Отримані дані підтверджують розподіл груп респондентів, в підгрупі студентів з високою тривожністю більшість мають високий рівень (73,9%), а 26,1% навіть дуже високий рівень тривожності за шкалою Дж. Тейлора.

Таблиця 3.7.

Рівні тривожності підлітків з різним рівнем особистісної тривожності (за методикою Дж. Тейлор)

Рівні тривожності	З високою тривожністю (23 особи)		Із середньою тривожністю (25 осіб)		З низькою тривожністю (12 осіб)	
	п	%	п	%	п	%
Дуже високий рівень	6	26,1%				
Високий рівень	17	73,9%	1	4%		
Середній рівень з тенденцією до високого			20	80%		
Середній з тенденцією до низького			4	16%	4	33,3%
Низький рівень					8	66,7%

Серед респондентів із середнім рівнем тривожності 80% мають середній із тенденцією до високого, і в 16% виявлено середній з тенденцією до низького рівнів тривожності. А в підгрупі із низьким, оптимальним рівнем тривожності, 66,7% підлітків мають дійсно низький рівень, а в 33,3% виявлено середній з тенденцією до низького.

Далі за шкалою Ч. Спілбергера виявлено типові прояви ситуативної тривожності в респондентів з різним рівнем особистісної тривожності (табл. 3.8.).

Таблиця 3.8.

Рівні ситуативної тривожності підлітків з різним рівнем особистісної тривожності (за методикою Ч. Спілберга)

Рівні тривожності	З високою тривожністю (23 особи)		Із середньою тривожністю (25 осіб)		З низькою тривожністю (12 осіб)	
	п	%	п	%	п	%
Високий рівень	22	95,6%				
Середній рівень	1	4,3%	25	100%		
Низький рівень					12	100%

Респонденти з високим рівнем особистісної тривожності мають переважний високий рівень ситуативної тривожності (95,6%). А підлітки із середнім та із низьким рівнями – мають відповідно середній і низький рівні ситуативної тривожності (по 100%).

Далі проаналізовано прояви тривожності підлітків у різних сферах життєдіяльності за шкалою С. Кондаша (табл. 3.9).

Таблиця 3.9

Прояви шкільної, самооцінної та міжособистісної тривожності підлітків з різним рівнем особистісної тривожності (за методикою С. Кондаша)

Рівні тривожності	З високою тривожністю (23 особи)		Із середньою тривожністю (25 осіб)		З низькою тривожністю (12 осіб)	
	п	%	п	%	п	%
Шкільна тривожність						
Високий рівень	15	65,2%				
Підвищений рівень	8	34,8%	8	32%		
Нормальний			17	68%	7	58,3%
Дуже низький рівень					5	41,7%
Самооцінна тривожність						
Високий рівень	12	52,2%				
Підвищений рівень	11	47,8%	5	20%		
Нормальний			20	80%		
Дуже низький рівень					12	100%
Міжособистісна тривожність						
Високий рівень	12	52,2%				
Підвищений рівень	11	47,8%	5	20%		
Нормальний			20	80%	4	33,3%
Дуже низький рівень					8	66,7%

Для респондентів з високим рівнем тривожності властиві високий і підвищений рівні шкільної тривожності (65,2% і 34,8%); високий і

підвищений рівні самооцінної тривожності (52,2% і 47,8%); високий і підвищений рівні міжособистісної тривожності (52,2% і 47,8%). Отже, можна зробити висновок, що для респондентів, які мають високу особистісну тривожність, характерні її вияви у всіх значимих ситуаціях та подіях. Тривожні підлітки схильні відчувати негативні емоційні переживання у більшості подій і ситуацій, які виникають навколо них, і потребують участі для їх вирішення.

Респонденти із середнім рівнем тривожності мають переважно нормальний і підвищений рівні шкільної тривожності (68% і 32%); нормальний і підвищений рівні самооцінної тривожності (80% і 20%); нормальний і підвищений рівні міжособистісної тривожності (80% і 20%). Відповідно до отриманих результатів очевидно, що середній рівень тривожності вважається автором методики С. Кондашем як нормальний, оскільки залежно від ситуації, в якій виникає тривожність, вона може пояснюватися дійсною складністю умов та обставин. У такому випадку тривожність навіть допомагає правильно і швидко відреагувати, вирішити виникаючі проблеми.

У підлітків із низьким рівнем тривожності переважає нормальний і дуже низький рівень шкільної тривожності (58,3% і 41,7%), тобто ці респонденти не відчують напруження та тривоги у процесі навчання, ситуації відповіді перед всім класом, отримання оцінки тощо. Також для респондентів із низьким рівнем тривожності, що є оптимальним показником, властива дуже низька самооцінна тривожність (100%). На нашу думку, тут можливий двосторонній зв'язок, адже при адекватній оцінці своїх сил і здібностей, при вірі в себе, позитивній самооцінці підліток не відчуває тривоги у ситуаціях, які вимагають впевненого відстоювання своїх інтересів та установок.

Ще для підлітків із низьким рівнем тривожності властивий нормальний і дуже низький рівень міжособистісної тривожності, яка виникає у ситуаціях взаємодії з іншими людьми (33,3% і 66,7%). Можна зробити висновок, що коли підліток не відчуває тривожності, то у комунікативній взаємодії з іншими він поводить себе спокійно, впевнено, вміє яскраво презентувати себе і

свої думки, відстояти свої позиції.

Далі було проаналізовано вияви особистісних властивостей підлітків з різними рівнями тривожності (табл. 3.10).

Таблиця 3.10

Особистісні характеристики підлітків з різним рівнем особистісної тривожності (за методикою Г. Айзенка)

Шкали і показники	З високою тривожністю (23 особи)		Із середньою тривожністю (25 осіб)		З низькою тривожністю (12 осіб)	
	п	%	п	%	п	%
Шкала «Екстраверсія – інтроверсія»						
вкрай виражена інтроверсія	5	21,7%				
виражена інтроверсія;	7	30,4%				
помірна інтроверсія;			4	16%	8	66,7%
помірна екстраверсія;			16	64%	4	33,3%
виражена екстраверсія;	11	47,8%	5	20%		
вкрай виражена екстраверсія.						
Шкала «Нейротизм – емоційна стійкість»						
вкрай мало виражений нейротизм;			1	4%	10	83,3%
мало виражений нейротизм;			14	56%	2	16,7%
помірний нейротизм;	6	26,1%	10	40%		
виражений нейротизм;	10	43,5%				
досить виражений нейротизм;	7	30,4%				
вкрай виражений нейротизм.						

Для респондентів з високим рівнем тривожності властиві як виражена інтроверсія (30,4%), вкрай виражена інтроверсія (21,7%), так і виражена екстраверсія (47,8%). Підлітків із середнім рівнем тривожності мають виразні прояви вираженої екстраверсії (64%), ще в 20% виявляється виражена екстраверсія, а в 16% помірна інтроверсія. Для підлітків із низькою тривожністю більш властиві помірна інтроверсія і помірна екстраверсія (66,7% і 33,3%).

Відповідно до отриманих даних – екстраверсія та інтроверсія не є безумовною характеристикою високого чи низького рівня тривожності,

більше нас цікавить прояв нейротизму в характері підлітків. Зокрема, в респондентів з високим рівнем тривожності переважають досить виражений нейротизм (30,4%), виражений нейротизм (43,5%) і помірний нейротизм (26,1%). У підлітків із середнім рівнем тривожності встановлено мало виражений нейротизм (56%) і помірний нейротизм (40%). А в респондентів з низьким рівнем тривожності спостерігаються вкрай мало виражений нейротизм (83,3%) і мало виражений нейротизм (16,7%).

Відтак, із тривожністю швидше пов'язаний нейротизм, ніж екстраверсія-інтроверсія. При виразних виявах нейротизму у підлітків спостерігається висока тривожність, а при мінімальних виявах нейротизму, що вказує швидше на емоційну стійкість – респондентам властива низька тривожність та оптимальний емоційний розвиток.

Також встановлено особливості вияву тривожності у підлітків відповідно до їх типів темпераменту (табл. 3.11).

Таблиця 3.11

**Типи темпераменту підлітків з різним рівнем особистісної тривожності
(за методикою Г. Айзенка)**

Типи темпераменту	З високою тривожністю (23 особи)		Із середньою тривожністю (25 осіб)		З низькою тривожністю (12 осіб)	
	п	%	п	%	п	%
емоційно не стійкий інтроверт – меланхолійний тип темпераменту	10	43,5%	2	8%		
емоційно стабільний інтроверт – флегматичний тип темпераменту			1	4%	9	75%
емоційно не стійкий екстраверт – холеричний тип темпераменту,	10	43,5%	6	24%		
емоційно стійкий екстраверт – сангвінічний тип темпераменту	3	13%	16	64%	3	25%

У підгрупі респондентів з високим рівнем тривожності по 43,5% підлітків із меланхолійним і холеричним типом темпераменту і в 13% виявлено сангвінічний тип темпераменту. Серед респондентів із середнім рівнем тривожності виявлено перевагу сангвінічного типу темпераменту у 64% підлітків, ще 24% мають прояви холеричного типу. І серед студентів

з низьким рівнем тривожності переважають підлітки з флегматичним типом темпераменту (75%), і решта мають сангвінічним тип темпераменту (25%).

Загалом можна помітити, що у представників меланхолійного і холеричного типів темпераменту більшою мірою виявляється висока тривожність, у флегматичного – низький рівень тривожності. А в представників сангвінічного типу темпераменту переважно виявляється середня тривожність, хоча є й респонденти з низьким та високим її рівнями.

З показників видно, що психологічна особистісна характеристика екстраверсія-інтроверсія не має значимого кореляційного зв'язку із показниками тривожності. Тобто це означає, що екстраверти та інтроверти можуть мати різний рівень тривожності.

Особистісні характеристики нейротизм та емоційна стійкість мають тісний прямий кореляційний зв'язок з усіма показниками тривожності, тобто для студентів із вираженим нейротизмом більш характерний високий рівень тривожності, тоді як емоційно стійким – більш характерний низький рівень тривожності. Про це свідчать коефіцієнти кореляції між шкалою нейротизм-емоційна стійкість та рівнем тривожності:

- загальним рівнем тривожності (коефіцієнт кореляції $r=0,860$ при $p=0,99$);
- рівнем ситуативної тривожності (коефіцієнт кореляції $r=0,798$ при $p=0,99$);
- рівнем особистісної тривожності (коефіцієнт кореляції $r=0,613$ при $p=0,95$);
- рівнем шкільної тривожності (коефіцієнт кореляції $r=0,696$ при $p=0,95$);
- рівнем самооцінної тривожності (коефіцієнт кореляції $r=0,829$ при $p=0,99$);
- рівнем міжособистісної тривожності (коефіцієнт кореляції $r=0,679$ при $p=0,95$).

У респондентів із холеричним темпераментом рівень загальної тривожності (коефіцієнт кореляції $r=0,466$ при $p=0,95$) і рівень ситуативної тривожності (коефіцієнт кореляції $r=0,461$ при $p=0,95$) мають більш високий рівень, у порівнянні із студентами з іншими типами темпераменту. Також для респондентів із холеричним темпераментом більш характерний вищий

рівень самооцінної тривожності (коефіцієнт кореляції $r=0,479$ при $p=0,95$) та міжособистісної тривожності (коефіцієнт кореляції $r=0,484$ при $p=0,95$).

У респондентів із сангвінічним темпераментом рівень загальної тривожності (коефіцієнт кореляції $r=-0,462$ при $p=0,95$) і рівень ситуативної тривожності (коефіцієнт кореляції $r=-0,606$ при $p=0,95$) значимо нижчий, у порівнянні із респондентами з іншими типами темпераменту. Також для респондентів із сангвінічним темпераментом більш характерний низький рівень самооцінної тривожності (коефіцієнт кореляції $r=-0,523$ при $p=0,95$) та міжособистісної тривожності (коефіцієнт кореляції $r=-0,466$ при $p=0,95$).

У респондентів із меланхолічним темпераментом спостерігається вищий рівень загальної тривожності (коефіцієнт кореляції $r=0,514$ при $p=0,95$), ситуативної тривожності (коефіцієнт кореляції $r=0,544$ при $p=0,95$), особистісної тривожності (коефіцієнт кореляції $r=0,540$ при $p=0,95$), шкільної тривожності (коефіцієнт кореляції $r=0,401$ при $p=0,95$) та самооцінної тривожності (коефіцієнт кореляції $r=0,535$ при $p=0,95$).

У учнів із флегматичним темпераментом рівень загальної тривожності (коефіцієнт кореляції $r=-0,500$ при $p=0,95$), рівень шкільної тривожності (коефіцієнт кореляції $r=-0,515$ при $p=0,95$) і рівень самооцінної тривожності (коефіцієнт кореляції $r=-0,454$ при $p=0,95$) значимо нижчий, у порівнянні із респондентами з іншими типами темпераменту. Також можна відмітити тісний зворотний кореляційний зв'язок між рівнем вольових якостей учнів та рівнем їх тривожності. Тобто, у респондентів з низьким рівнем тривожності частіше спостерігаються вольові якості.

Отже, в результаті проведеного розрахунку можна зазначити, що існує тісний кореляційний зв'язок між рівнем тривожності і такими особистісними психологічними характеристиками, як екстраверсія, інтроверсія, нейротизм, емоційна стійкість, тип темпераменту та рівень вольових якостей.

Водночас наявність значної кількості респондентів з високим рівнем тривожності вказує на потребу проведення з ними психокорекційної роботи з подолання тривожності, підвищення впевненості та їх віри у власні сили, оптимізації психоемоційного стану.

3.3. Психокорекційна програма занять для подолання тривожності підлітків та особливості її апробації

Для проведення психологічної роботи з тривожними підлітками ми проаналізували методичні засади організації психокорекційної діяльності з учнями та розробили «Психокорекційну програму занять для подолання підлітків».

Психокорекційна програма занять для подолання тривожності підлітків

Мета програми занять: знизити та подолати прояви тривожності, формувати позитивне самоставлення і віру у власні сили й здібності, оптимізувати психоемоційний стан.

Завдання:

- формувати впевненість в собі, підвищувати віру у власні сили, розвивати позитивне самоставлення;
- формувати позитивне мислення; навчити технікам переформулювання обмежуючих думок в ресурсні, активізуючі;
- оптимізувати психоемоційний стан, знижувати тривожність, сприяти подоланню страхів;
- навчати технікам і прийомам емоційної саморегуляції, сприяти розвитку емоційного розуміння, розпізнавання емоцій та мотивів поведінки учасників;
- формувати сприятливий психологічний клімат в колективі підлітків, спрямовувати їх до гармонійної взаємодії, налагодження продуктивної діяльності під час тренінгової роботи.

Структура: програма містить 5 занять по 60 хв. кожне.

Очікувані результати: після участі в програмі занять в учасників знизяться прояви тривожності, підвищиться впевненість в собі, віра в свої сили і здібності; вони навчатимуться прийомам емоційної саморегуляції, що сприятливо вплинуть на вміння мирно вирішувати проблемні ситуації в їх діяльності та житті.

Основна структура і зміст занять:

Заняття № 1. «Знайомство з групою, знайомство із собою»

Мета: формувати навички самопрезентації, навчити правилам ефективної групової взаємодії; підвищити навички позитивного самоставлення; знизити психоемоційне напруження; подолати тривожність і невпевненість в собі; стабілізувати емоційне самопочуття; поглибити процеси саморозкриття; зміцнювати самооцінку та актуалізувати особистісні ресурси, необхідні для подолання проблем і вирішення стресових ситуацій.

Привітання, налаштування на роботу.

Виконання основних вправ заняття:

Вправа «Знайомство». Мета: знайомство і саморозкриття учасників групи, створення позитивної атмосфери.

Вправа «Презентація». Мета: проявити вміння презентувати свої особистісні якості.

Прийняття правил роботи в групі. Мета: вивчення основних правил тренінгу, сприяння організації ефективного простору для особистісного розвитку учасників.

Розглядаються такі основні правила: 1) спілкування на основі довіри; 2) спілкування за принципом «тут і тепер»; 3) «Я-висловлювання»; 4) щирість спілкування; 5) конфіденційність того, що відбувається в групі; 6) визначення сильних сторін особистості; 7) неприпустимість безпосередніх оцінок людини; 8) активна участь у тому, що відбувається; 9) повага до того, хто говорить.

Вправа «Подобається-не подобається». Мета: створити простір для самопізнання, дати інструмент для кращого розуміння своїх переваг та улюблених видів діяльності.

Вправа «Позитивний негатив». Мета: поглиблення процесів саморозкриття, отримання позитивного зворотного зв'язку для зміцнення самооцінки і актуалізації особистісних ресурсів.

Вправа «Моя якість». Мета: поглиблення процесів саморозкриття, отримання позитивного зворотного зв'язку для зміцнення самооцінки і актуалізації особистісних ресурсів, пізнання себе з допомогою групи.

Арт-терапевтична вправа «Зображення фантастичних дерев».

Мета: за допомогою творчих образів, звернення до фантазії стимулювати пошук позитивних емоційних переживань, знизити тривожність.

Підсумок заняття. Мета: підведення підсумків заняття, інтеграція отриманого досвіду стабілізації психоемоційного стану та подолання негативних емоційних переживань, тривожності.

Заняття № 2. «Що робити з негативними емоціями?»

Мета: формувати навички позитивної самопрезентації; вчити розпізнавати емоції у мовленнєвій інтонації; ознайомити із правилами управління негативними емоціями, із техніками емоційної саморегуляції при подоланні небажаних емоцій; надати алгоритм роботи з проблемною ситуацією; вчити прийомам фізичної релаксації; знижувати тілесну напругу; здійснювати емоційне підживлення, активізувати творче ставлення до життя.

Привітання, налаштування на роботу.

Вправа «Імена». Мета: формувати позитивне самоставлення, підвищувати віру в кращі риси свого характеру; формувати навички самопрезентації.

Виконання основних вправ заняття:

Вправа «Вираження емоцій у мовній інтонації». Мета: розвиток умінь передавати, сприймати, інтерпретувати невербальну інформацію в процесі спілкування; розширення експресивного репертуару учасників.

Мозковий штурм «Що робити з негативними емоціями? Конструктивно управляти емоціями – це означає...». Мета: звернення до досвіду групи стосовно питання управління негативними емоціями, активізація творчого ставлення до життя.

Вправа «Десять кроків. Техніка звільнення від небажаних емоцій». Мета: ознайомити учасників із техніками емоційної саморегуляції, надати алгоритм роботи з проблемною ситуацією, навчити учасників користуватися даними техніками при подоланні небажаних емоцій.

Вправа «Ниточка». Мета: опанування прийомками фізичної релаксації (за системою Ф. Александера); зниження тривожності.

Вправа-релаксація «Прекрасна квітка». Мета: зняття тілесної напруги, емоційне підживлення, шляхом активізації символотворення та

набуття навичок саморегуляції.

Підсумок заняття. Мета: підведення підсумків заняття, інтеграція отриманого досвіду стабілізації психоемоційного стану та подолання негативних емоційних переживань, тривожності.

Заняття № 3. «Моє життя – моя радість»

Мета: актуалізувати саморозуміння образів «Я» в минулому і в теперішньому, майбутньому; навчити виражати внутрішній стан мімікою і жестами, розпізнавати емоційні стани оточуючих людей; тренувати спостережливість і розвивати фантазію; стимулювати учасників до кращого розуміння один одного; ознайомити учасників із технікою переформулювання обмежуючих думок у ресурсні; знижувати тривожність, вчити учасників долати внутрішнє напруження і тривожні переживання.

Привітання, налаштування на роботу.

Виконання основних вправ заняття:

Вправа «Актуальний образ Я». Мета: актуалізація «Я-станів» у минулому, теперішньому і майбутньому, активізація самосвідомості.

Вправа «Міміка і стан людини». Мета: навчити виражати свій внутрішній стан мімікою та розуміти її; стимулювати краще розуміння дітьми себе і один одного.

Вправа «Жестові етюди». Мета: навчити учасників групи передачі своїх думок, почуттів і дій жестами, стимулювання кращого розуміння один одного, тренування спостережливості, розвиток фантазії.

Вправа «Оптимісти-песимісти». Мета: усвідомлення взаємозв'язку позитивного мислення та самоефективності, самореалізації; формування мотивації досягнення, стимулювання до саморозвитку.

Вправа-техніка переформулювання обмежуючих думок в ресурсні «Тік-Так». Мета: ознайомити учасників із технікою переформулювання обмежуючих думок у ресурсні, відпрацювання трансформації негативного мислення у позитивне.

Вправа «Повітряна кулька». Мета: навчання розслабленню та навичок саморегуляції; досягти швидкого розслаблення і відчуття легкості в тілі.

Підсумок заняття. Мета: підведення підсумків заняття, інтеграція отриманого досвіду стабілізації психоемоційного стану та подолання негативних емоційних переживань, тривожності.

Заняття № 4. «Я – успішний і щасливий»

Мета: сприяти саморозумінню, підвищенню позитивної самооцінки, впевненості у власних силах і здібностях; поглибити емоційні зв'язки між учасниками; стимулювати до пошуку внутрішніх сил для подолання тривожності; стимулювати до саморозвитку, активізувати до використання технік саморегуляції; знімати психоемоційне напруження, вчити способам подолання тривожності.

Привітання, налаштування на роботу.

Вправа «Будинок». Мета: сприяти саморозумінню, розвивати здатність до абстрактного самооцінювання.

Виконання основних вправ заняття:

Вправа «Компліменти». Мета: встановлення зворотного зв'язку (позитивного та підтримуючого за характером) між учасниками тренінгу в більш персоніфікованій формі; поглиблення емоційних зв'язків між учасниками, налаштування на активну роботу.

Арт-терапевтична вправа «Амулет». Мета: стимулювати до пошуку внутрішніх сил для подолання тривожності; створення захисного амулету для нейтралізації загрози.

Вправа «Вільний». Мета: стимулювання до саморозвитку, активізація самореалізації особистості.

Вправа-релаксація «Моя галявина». Мета: закріпити навички саморегуляції; одержати відчуття захищеності та досвід ефективного зняття напруження; наповнити тіло енергією через позитивні образи.

Підсумок заняття. Мета: підведення підсумків заняття, інтеграція отриманого досвіду стабілізації психоемоційного стану та подолання негативних емоційних переживань, тривожності.

Заняття № 5. «Цінність мого Я»

Мета: формувати позитивне самоствавлення, підвищувати впевненість у собі, самоповагу; дати змогу проаналізувати кращі риси особистості; зняти

м'язові затиски в тілі; знижувати і долати тривожність; ознайомити із способами подолання тривожності через метафоричні образи, самореалаксацію, медитацію; узагальнити отриманий досвід психокорекційної роботи в найбільш м'якому форматі вплив (через арт-терапію і релаксаційні вправи).

Привітання, налаштування на роботу.

Вправа-етюд на розслаблення м'язів «Гвинтик». Мета: зняти м'язові затиски в області плечового поясу, знижувати тривожність.

Виконання основних вправ заняття:

Вправа «Я пишаюся». Мета: формувати навички самопрезентації, підвищувати віру у власні здібності і сили, розвивати адекватну самооцінку.

Вправа «Портрет». Мета: формувати позитивне самоставлення, самоповагу.

Вправа «Цінність мого «Я». Мета: створити простір для усвідомлення цінності свого Я, допомогти усвідомити важливість кожної людини у світі.

Арт-терапевтична вправа «Який буває дощ?». Мета: формувати творчі здібності, знижувати напруження, дати змогу висловити через відчуття свої уявлення про почуте, відчувати себе в безпеці.

Вправа «Зміна». Мета: розвиток самосвідомості та самореалізації за допомогою метафоричного способу.

Вправа-релаксація «Я – дерево». Мета: самодіагностика вміння розслаблятися та наповнення тіла енергією через направлене уявлення позитивного образу.

Підсумок заняття. Мета: підведення підсумків заняття, інтеграція отриманого досвіду стабілізації психоемоційного стану та подолання негативних емоційних переживань, тривожності.

Розроблену програму занять було впроваджено із студентами 1 курсу протягом 5 тижнів по 1 заняттю в тиждень (по п'ятницях). Підлітки охоче брали участь в пропонованих видах діяльності протягом занять, вказували на кращий настрій і спокійну впевненість в тому, що за допомогою заздалегідь запланованого часу на заняття вони відчували, що не одні, а мають однодумців, з якими зустрінуться в п'ятницю. Підлітки, які були залучені до

психокорекційної роботи з подолання тривожності, відзначили цінність вправ на підвищення впевненості в собі та покращення самопізнання, повторення своїх сильних сторін та усвідомлення свого «Я» в минулому і майбутньому. Саме завдяки зверненню до внутрішніх опор, аналізу своїх кращих рис підлітки знайшли в собі сили, щоб долати тривожність, намагалися по-інакшому поглянути на проблеми, які раніше здавалися важливими.

Висновки до розділу 3

Отже, за отриманими результатами для 10% підлітків властиві прояви дуже високого рівня тривожності, вони відчують тривогу в більшості ситуацій свого життя, 30% респондентів властива висока тривожність. Ще 33,3% студентів мають середній (з тенденцією до високого) рівень, а 13,3% – середній (з тенденцією до низького) рівень тривожності. І тільки у 13,3% підлітків виявляється оптимальний низький рівень тривожності.

За видами тривожності – у більшості опитаних переважає середній рівень, як особистісної, так і ситуативної тривожності (43,3% та 41,7% відповідно). Високий рівень ситуативної тривожності виявлений у 36,7% підлітків, особистісної – у 38,3% підлітків. Низький рівень ситуативної та особистісної тривожності мають 20% опитаних.

Також встановлено, що більшість підлітків мають нормальний та підвищений рівень шкільної тривожності (40% та 26,7% відповідно). Проте 25% респондентів мають високий. Щодо прояву самооцінної тривожності виявлено переважання респондентів з нормальним рівнем тривожності (33,3%), ще для 20% властивий низький рівень, для 26,7% – підвищений. Високий рівень міжособистісної тривожності проявляється у 20% підлітків, а більшість респондентів проявляють нормальний рівень тривожності (40%), ще для 13,3% властивий низький рівень і 26,7% мають підвищений рівень.

За особистісними властивостями – переважна більшість підлітків мають вияв помірної екстраверсії (33,3%), виражена екстраверсія встановлена у 26,7%, помірна інтроверсія властива для 20% респондентів. Проте нас більше цікавить прояви нейротизму, як фактору емоційної нестійкості особистості. Виявлено, що оптимальний показник «мало виражений

нейротизм» властивий для 26,7% підлітків, ще у 16,7% респондентів виявлено виражений нейротизм. На основі співвідношення показників інтроверсії-екстраверсії та нейротизму визначено типи темпераменту підлітків – для 20% властивий меланхолійний тип темпераменту, для 16,7% – флегматичний, у 26,7% респондентів виявлено холеричний тип, а решта (36,7% підлітків) мають сангвінічний тип темпераменту.

Проведений кореляційний аналіз показав наявність тісного кореляційного зв'язку між рівнем тривожності і такими особистісними психологічними характеристиками, як екстраверсія, інтроверсія, нейротизм, емоційна стійкість, тип темпераменту.

При цьому екстраверсія та інтроверсія не є безумовною характеристикою високого чи низького рівня тривожності. В підлітків з високим рівнем тривожності переважають досить виражений нейротизм, виражений нейротизм і помірний нейротизм. А в підлітків з низьким рівнем тривожності спостерігаються вкрай мало виражений нейротизм і мало виражений нейротизм.

За отриманими результатами дослідження доведено високу ефективність проведеної психокорекційної програми для подолання тривожності підлітків.

ВИСНОВКИ

Отже, на основі теоретичного аналізу та практичного дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у підлітковому віці зроблено такі висновки:

1. Теоретично проаналізовано визначення сутності тривожності у психологічній літературі; охарактеризовано вікові та індивідуально-психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці.

У психологічній науці тривожність визначається як психічний стан емоційної напруги, хвилювання, дискомфорту, підвищеної вразливості, недооцінювання себе у ситуаціях невизначеності або передчуття неясної загрози особистості. Фізіологічними прояви тривожності є психофізіологічні стани; психосоматичні порушення; невротичні комплекси. Різновидами тривожності є: стійка і загальна, генералізована; відкрита і прихована; ситуативна і особистісна.

Тривожним підліткам властиві індивідуально-психологічні особливості, які вважаються чинниками виникнення тривожності: підвищена емоційна чутливість; недостатньо розвинена довільність пізнавальної і, особливо, емоційно-вольової сфер; безпосередність сприймання зовнішнього світу й обмеженість форм адекватних реакцій на впливи; високий рівень емоційного зараження; залежність від оцінок дорослих або інших значущих людей; низька опірність чужій думці, навіюваність.

Високо тривожні підлітки характеризуються конфліктним сприйняттям різних сторін Я-концепції, мають негативне сприймання своєї зовнішності та фізичної привабливості. Вони часто сумніваються у собі, власних силах, не впевнені у самоцінності, мають високу внутрішню конфліктність.

2. Розглянуто засади психологічної роботи щодо зниження та подолання тривожності підлітків.

Важливими видами психокорекційної роботи практичного психолога школи, спрямованими на попередження і подолання тривожності учнів, є психологічна просвіта та психопрофілактика, психокорекція.

Названо три взаємодоповнюючі рівні роботи психолога, що спрямовані

на зниження і подолання тривожності у підлітків: 1) формування способів поведінки учнів у важких для них ситуаціях; 2) навчання підлітків прийомам і методам оволодіння тривожністю; розширення функціональних можливостей учнів; 3) зміна мотивації підлітків; підвищення їх впевненості в собі; формування позитивної самооцінки, адекватного рівня домагань, приймаючого самоствердження.

Ефективними методами корекційної роботи психолога з тривожними підлітками є ігротерапію, арттерапію, казкотерапію, спеціальні вправи для підвищення віри в себе, формування адекватної самооцінки, техніки для навчання способам саморегуляції; тренінгові групові заняття, спрямовані на зниження тривожності, оптимізацію психоемоційних станів учнів.

Крім того вказано на важливість залучення до корекційної роботи з подолання тривожності підлітків також і вчителів, і батьків. Попередження та подолання тривожності у школярів є успішним через впровадження трьох напрямів роботи психолога: з учнями; із вчителями; із батьками підлітків.

3. Емпірично досліджено психологічні особливості проявів тривожності у підлітковому віці, встановлено зв'язок тривожності з індивідуально-психологічними властивостями підлітків.

За результатами проведеного дослідження для 40% підлітків властиві прояви високого і дуже високого рівнів тривожності (сумарно). Ці респонденти відчувають тривогу постійно, в більшості ситуацій свого життя. Ще 46,6% підлітків мають середній рівень тривожності (сумарно середній з тенденцією до високого і з тенденцією до низького). І тільки у 13,3% підлітків виявляється оптимальний низький рівень тривожності.

За видами тривожності – більшості підлітків властивий середній рівень особистісної і ситуативної тривожності (43,3% та 41,7%). Високий рівень

ситуативної та особистісної тривожності виявлений у третини підлітків, а низький – мають 20% опитаних. У 25% підлітків виявлено високий рівень шкільної тривожності, для 26,7% студентів властивий підвищений рівень самооцінної тривожності. Високий рівень міжособистісної тривожності мають 20% підлітків.

Щодо проявів особистісних властивостей, які пов'язані зі виявом тривожності, більшість підлітків мають вияв помірної екстраверсії (33,3%), виражена екстраверсія встановлена у 26,7% підлітків. За проявами нейротизму, як фактору емоційної не стійкості особистості, оптимальний показник «мало виражений нейротизм» мають тільки 26,7% підлітків, ще у 16,7% респондентів виявлено виражений нейротизм. Крім того, встановлено, типи темпераменту – 20% підлітків мають меланхолійний тип темпераменту, який найчастіше відрізняється тривожністю; у 26,7% респондентів виявлено холеричний тип, що також часто сполучається із виявами тривожності. Для 16,7% підлітків властивий флегматичний, а решта (36,7% підлітків) мають сангвінічний тип темпераменту, ці два типи темпераменту найменше схильні до виявів тривожної.

Також встановлено, що більшість підлітків мають середній і низький рівні розвитку вольових якостей. А високий рівень вольових якостей мають тільки третина підлітків (26,7%), в яких виявляються якості відповідальності, ініціативності, наполегливості, цілеспрямованості та ін.

Під час пошуку зв'язку тривожності з особистісними властивостями і вольовими якостями встановлено, що для підлітків з високою особистісною тривожністю властиві її вияви у всіх значимих ситуаціях. Вони мають високий і підвищений рівні шкільної, самооцінної, міжособистісної тривожності; низький і середній рівні розвитку вольових якостей. Для респондентів з низькою тривожністю

характерні нормальний і дуже низький рівень шкільної, самооцінової, міжособистісної тривожності, а також високі прояви вольових якостей (ініціативності, рішучості, самостійності, витримки, наполегливості, енергійності, уважності, цілеспрямованості та ін.).

Проведений кореляційний аналіз показав наявність тісного кореляційного зв'язку між рівнем тривожності і такими особистісними психологічними характеристиками, як екстраверсія, інтроверсія, нейротизм, емоційна стійкість, тип темпераменту.

4. Розроблено та апробовано психокорекційну програму занять для подолання тривожності підлітків.

Для проведення роботи з тривожними підлітками розроблено і впроваджено «Психокорекційну програму занять для подолання тривожності підлітків», що має на меті: знизити та подолати прояви тривожності, формувати позитивне самоставлення і віру у власні сили й здібності, оптимізувати психоемоційний стан. Структурно програма включала 5 занять:

«Знайомство з групою, знайомство із собою»; «Що робити з негативними емоціями?»; «Моє життя – моя радість»; «Я – успішний і щасливий»;

«Цінність мого Я». Під час впровадження цих занять із студентами 1 курсу навчання в бізнес-коледжі приділено увагу ознайомленню підлітків з техніками саморозуміння і прийняття, навчанню прийомам саморегуляції, використано арт-терапевтичні вправи та вправи-релаксації для зниження їх тривожності. Також ми навчали студентів переформулювати обмежуючі стереотипні думки, спілкуватися з іншими на впевнених позиціях, розвивати вміння відстоювати власні інтереси та аргументувати погляди.

Внаслідок участі в психокорекційній програмі занять для подолання тривожності підлітків серед респондентів значно знизилась

кількість студентів з високим рівнем тривожності. Зокрема, на 20% стало менше підлітків із високим рівнем ситуативної та особистісної тривожності, і також помітне виразне збільшення кількості підлітків з низьким рівнем особистісної тривожності (на 26,7%).

Ще в підлітків значно знизилась кількість респондентів з високим рівнем шкільної тривожності (на 26,7%), самооцінної тривожності (на 16,7%), міжособистісної тривожності (на 20% стало більше підлітків з низьким рівнем).

Крім того, в підлітків сумарно на 33,3% стало менше респондентів із вираженим і досить вираженим нейротизмом. На 16,7% стало більше підлітків з високим рівнем розвитку вольових якостей: відповідальності, ініціативності, рішучості, самостійності, витримки, наполегливості, енергійності, уважності.

Відповідно до отриманих результатів дослідження доведено високу ефективність проведеної психокорекційної програми для подолання тривожності підлітків, яку рекомендуємо до використання в практиці роботи шкільних психологів з підлітками для зниження і подолання у них тривожності, підвищення впевненості у своїх силах і здібностях, розвитку позитивного самоствердження та активізації до досягнення успіхів у продуктивних видах діяльності – навчальній, міжособистісній, творчій та ін.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абрамян Т. Б., Назаренко О. О. Формування тривалої часової перспективи як засіб подолання особистісної тривожності у підлітковому віці // Матеріали VIII Міжн. конф. “Наука і освіта”. – Т. 52. – Дніпропетровськ: Наука і освіта, 2005. – С. 43-44.
2. Аптер М. За пределами черт личности: реверсивная теория мотивации / Пер. с англ. В.С. Хомика. – Луцк, 2004. – 112 с.
3. Асеев В. Г. Значимость и временная стратегия поведения // Психологический журнал. – 1981. – Т. 2. – № 6. – С. 28-37.
4. Боришевський М. Й. Психологічні детермінанти особистісної саморегуляції поведінки / В кн.: Розвиток педагогічної і психологічної науки в Україні 1992-2002 рр.: Зб. наук. праць до 10-річчя АПНУ, Ч. 1. – Харків “ОВС”, 2002. – С. 516-527.
5. Будницька О. А. Індивідуально-особистісні детермінанти емоційних переживань у психотравмуючих ситуаціях: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Київський нац. ун-т імені Т.Г. Шевченка. – К., 2002. – 19 с.
6. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: Монографія. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. – 340 с.
7. Веренич Н. Особливості тривожності сучасних підлітків // Підліток: як йому допомогти. – К.: Редакції загально-педагогічних газет, 2004. – С 60-64.
8. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посібник / За ред. О.В. Скрипченко, Л.В. Долинської, З.В. Огороднійчук та ін. – К.: Каравела, 2007. – 344 с.
9. Выготский Л. С. Психология. – М.: Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2000.
10. Головаха Е. И., Кроник А. А. Психологическое время личности. – К.: Наукова думка, 1984. – 206 с.

11. Головаха Є. І., Кроник О. О. Психологічний час як регулятор життєвого шляху особистості: У 2 ч. – К., 1997. – Ч. 1. – С. 227-237.
12. Дідковська Л. І. Особливості уявлень про своє майбутнє у старшокласників із соматичними порушеннями: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Ін-т психол. ім. Г.С. Костюка. – К., 2003. – 19 с.
13. Емоційний розвиток дитини / Упоряд.: С. Максименко, К. Максименко, О. Главник – К.: Мікрос-СВС, 2004. – 112 с.
14. Енкельман Н. Б. Харизма / Пер. с нем. Н.А. Врублевской. – М.: АО «Интерэксперт», 2000. – 270 с.
15. Заброцький М. М. Вікова психологія. К.: МАУП. 2002. – 104 с.
16. Занюк С. С. Психологія мотивації та емоцій. – Луцьк: Волинський державний ун-т, 1997. – 200 с.
17. Землякова Т. В. Эмоциональный фактор в структуре процесса адаптации: Дис. ... канд. психол. наук. – К., 1996. – 218 с.
18. Калюжна Є. М. Шлях до “Я-відкриття”: ілюстрований робочий зошит з психології для 8-х класів. – Запоріжжя: Інтерпрінт, 2006. – 68 с.
19. Кириленко Т. С. Емоційні переживання та цінності особистості: проблема співвідношення // Вісник Київського національного університету. – 2004. – Вип. 20. – С. 24-27.
20. Кондраш А. Хвилювання: страх перед випробуванням. – К., 1981. – 170 с.
21. Корольчук М. С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. – К.: Фірма “ІНК ОС”, 2002. – 272 с.
22. Кошлань І. Г. Психологічні особливості емоційності підлітків та стилі сімейного виховання: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / ПДПУ ім. К.Д. Ушинського. – К., 2005. – 19 с.
23. Крайнюк В. М. Психологічні особливості проявів тривожності і агресивності у юнаків призовного віку: Автореф. дис... канд. психол. наук:

19.00.01. / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 1999. – 18 с.

24. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навч. посібник. – Суми: ВТД “Університетська книга”, 2006. – 384 с.

25. Кузнецова О. В. Индивидуально-типологические факторы адаптивности личности: Дисс... канд. психол. наук: 19.00.01 / ПДПУ имени К.Д. Ушинского. – К., 2005. – 233 с.

26. Лановенко Ю. Типологія адаптаційного подолання кризи підліткового віку // Соціальна психологія. – 2004. – № 6. – С. 137-145.

27. Максименко С. Д. Психологія особистості: парадігма життєстворення // Психологія і суспільство. – К., 2006. – № 4. – С. 8-52.

28. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей // Авторські програми з психології / Упоряд. О. Главник. – К.: Шк. світ, 2002. – С. 4-9.

29. Максименко С. Д. Розвиток психіки в онтогенезі (в 2 т.) – К.: Форум, 2002.

30. Максимова Н. Ю. Психологічні механізми соціальної дезадаптації підлітків // Вісник Харківського Університету. – 2002. – Ч. 1. Серія «Психология». – С. 153-155.

31. Назарук О. М. Вікові особливості розуміння особистого досвіду: Дис... канд. псих. наук: 19.00.07 / Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2004. – 188 с.

32. Носко М. О. Вихідні показники фізичного розвитку молоді // Педагогіка і психологія. – 2002. – № 2. – С. 79-82.

33. Основи практичної психології / В.Г. Панок, Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелева та ін. – К.: Либідь, 2001. – 536 с.

34. Осадько О. Страх як прояв особистісних самообмежень // Психолог. – 2004. – № 7 (103). – С. 25-30.

35. Пономаренко Л. П. Особливості когнітивної сфери осіб, схильних до невротичних розладів (на прикладі молодших підлітків):

Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / КНУ ім. Т.Г. Шевченка. – К., 1997. – 19 с.

36. Пономаренко І. А. Розвиток рефлексивності підлітків з відхиленою поведінкою Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Таврійський нац. ун-т ім. В.І. Вернадського. – 2003. – 15 с.

37. Психологическая профилактика дезадаптации учащихся в начале обучения в средней школе / Под ред. Л.П. Пономаренко. – Одесса, 1998. – 118 с.

38. Рева О. М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці: Дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Ін-т психол. ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2004. – 160 с.

39. Рибалка В. В. Формування здорового способу психічного життя особистості / Основи практичної психології / В.Г. Панок, Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелева та ін. – К.: Либідь, 2001. – С. 97-111.

40. Рихальська О. Г. Психологічні особливості життєвої антиципації особистості: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2004. – 21 с.

41. Сабанадзе І. О. Соціально-психологічні фактори дезадаптивності та її корекція у підлітків: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / НПУ імені М.П. Драгоманова. – К., 1997. – 19 с.

42. Семиченко В. А. Психологія емоцій. – К.: Тайстер, 1998. – 128 с.

43. Сеньо П.С. Теорія ймовірностей та математична статистика: Підручник. – К.: Центр навчальної літератури, 2004. – 448 с.

44. Сисун М. Програма корекції шкільної тривожності в підлітків // Підліток: як йому допомогти. – К.: Редакції загально-педагогічних газет, 2004. – С. 65-90.

45. Сичевський А. С. Психологічні особливості емоційного компонента емпатії у пубертатному періоді: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / НПУ імені М.П. Драгоманова. – К., 2004. – 21 с.

46. Смутьсон М. Л. Екзистенційне наповнення наративу старості // Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика / За ред. Н.В. Чепелевої. – К.: Міленіум, 2005. – Т. 2, вип. 3. – С. 106-119.
47. Сохань Л. В. Жизненное проектирование: концепция и психологический механизм // Психологія – школі. – К.: Наукова думка, 1997. – С. 82-91.
48. Татенко В. А. Психология в субъектном измерении. – К., 1996.
49. Титаренко Т. М. Життєвий світ особистості у межах і за межами буденності. – К.: Вид-во “Либідь”, 2003. – 376 с.
50. Титаренко Т. М., Лєпіхова Л. А. Психологічна профілактика стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний посібник. – К.: Міленіум, 2006. – 204 с.
51. Федоришин Г. М. Психологічні детермінанти шкільної дезадаптації підлітків: Автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Прикарпатський ун-т імені В. Стефаника. – Рівне, 2002. – 19 с.
52. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості: наукове видання. – Тернопіль: “Економічна думка”, 2000. – 197 с.
53. Чепелева Н. В. Життєва ситуація особистості // Основи практичної психології / В.Г. Панок, Т.М. Титаренко, Н.В. Чепелева та ін. – К.: Либідь, 2001. – С. 112-135.
54. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. – Х.: Прапор, 2005. – 640 с.
55. Швалб Ю. М. Целеполагающее сознание: психологические модели и исследования. – К.: Милениум, 2003. – 152 с.
56. Швалб Ю. М. Целеполагание как феномен сознания. – К.: Стилос, – 1997. – 72 с.
57. Шевченко Н. Ф. Практикум із психологічної допомоги соматичним хворим: Навчальний посібник. – Запоріжжя: “Інссервіс”, 2003. – 52 с.

58. Шевченко Н. Ф., Калюжна Є. М. Шлях до “Я-відкриття”. Уроки з психології для 8-х класів: навчально-методичний посібник. – Запоріжжя: Інтерпрінт, 2007. – 124 с.
59. Шевченко Н. Ф., Калюжна Є. М. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія // Практична психологія та соціальна робота: Науково-практичний та освітньо-методичний журнал. – К., 2007. – № 7 (100). – С. 17-22.
- 60.
61. Hudgens R. W. Psychiatric disorder in adolescence. – Baltimor: Williams Wilkins. 1974. – 234 p.
62. Henry W.D. Some aspects of adolescent psychiatry // Practitioner. – 1973. – V. 210. № 1255, – P. 21–29.
63. Glockler M. Vom Umgang mit der Angst, Stuttgart 1990.
64. Kretschmer W. Reifung als Grund von Krise und Psychose. – Stuttgart. – 1972. – 143 p.
65. Lucas A. R. Adolescence Phase or disturbance? // Minn. Med. – 1975. – V. 58. № 3. – P. 660-663.