

Уманський державний педагогічний університет
імені Павла Тичини
Факультет соціальної та психологічної освіти
Кафедра психології

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
освітній ступінь бакалавр

на тему: **ВПЛИВ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКА НА ЙОГО СТАТУСНЕ
ПОЛОЖЕННЯ В ГРУПІ**

Виконала: студентка 3 курсу, групи П/32
спеціальності 053 Психологія
Освітньо-професійна програма «Психологія»
Грекало Анастасія Тарасівна

Керівник:

доктор філософії, старший викладач кафедри
психології Поліщук Олена Романівна

Рецензент: доктор психологічних наук,
професор, професор кафедри психології
Сафін Олександр Джамільович

Умань – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	6
1.1. Поняття тривожності як психічної властивості.....	6
1.2. Особливості прояву тривожності у підлітковому віці.....	14
1.3. Вплив тривожності підлітка на положення в групі однолітків....	24
РОЗДІЛ 2. ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	31
2.1. Організація та методи дослідження рівня тривожності учнів підліткового віку.....	31
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня тривожності у підлітковому віці.....	32
2.3. Рекомендації щодо зниження тривожності у підлітковому віці...	38
ВИСНОВКИ.....	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ.....	53

ВСТУП

Підлітковий вік є періодом активного фізичного, психічного і соціального розвитку, що супроводжується багатьма викликами і стресами. Тому підлітки часто стикаються зі збільшеною тривожністю, що може мати негативний вплив на їх психічне здоров'я.

Незважаючи на значну кількість проведених досліджень, проблема тривожності у підлітків залишається актуальною. Це пояснюється тим, що існує безліч підходів до розуміння цього явища, і досі залишається відкритим питання щодо правильності кожного з них, відмежування даного феномену від схожих явищ, а також причин його виникнення. Однак, найбільш актуальними є питання корекції тривожності у підлітків.

Пошуки власного «Я» на соціальному, особистісному, екзистенційному рівні є природною еволюцією підлітків, тією фундаментальною потребою, яка обумовлює поведінку підлітка і, в цілому, його світосприйняття. Майже всі почуття та емоції підлітка переживаються на тлі прагнення незвичайного і нового, проте усвідомлена перспектива будь-яких зовнішніх чи внутрішніх трансформацій «Я» не лише приваблює, але й викликає чимало тривожних переживань, які за несприятливих внутрішніх та зовнішніх обставин мають негативні наслідки для процесу соціалізації і розвитку особистості, і є одним із важливих факторів дезадаптації. Серед важливих проблем підліткового віку – тривожність, яка закономірно у підлітковому віці збільшується. Проте часто вона перевищує показник норми і набуває форми дезадаптуючого фактора, що для підлітка приносить тяжкі внутрішні переживання. Найчастіше такі підлітки намагаються не виділятися, бути просто виконавцями, бо не вміють захистити своє прагнення бути собою. Серед негативних переживань людини тривожність займає особливе місце, часто вона приводить до зниження працездатності, продуктивності діяльності, до труднощів в спілкуванні. Людина з підвищеною тривожністю згодом може зіткнутися з різними соматичними захворюваннями. Розібратися у феномені

тривоги, а також в причинах її виникнення достатньо складно. В стані тривоги людина, як правило, переживає не одну емоцію, а комбінацію різних емоційних станів, кожний з яких впливає на соціальні взаємостосунки, соматичний стан, сприйняття, мислення, поведінку.

Проблемі тривожності приділяло увагу багато науковців про, що свідчать численні дослідження, які здійснили українські вчені (Є. Калюжна, Л. Костіна, В. Крайнюк, Я. Омельченко, Г. Прихожан, Н. Шевченко, В. Юрченко та ін.) а також зарубіжні (Д. Айке, К. Ізард, Р. Мей, О. Ранк, Ч. Рікфорт, Г. Салліван, З. Фрейд, К. Хорні, Е. Фромм та ін.).

Об'єкт дослідження – тривожність осіб підліткового віку.

Предмет дослідження – особливості тривожності осіб підліткового віку та її вплив на їх статусне положення в групі однолітків.

Мета дослідження – розкриття підліткової тривожності та її вплив на статусне положення підлітка в групі.

Відповідно до поставленої мети дослідження визначено такі **завдання** дослідження:

1. Визначити теоретичні засади вивчення тривожності як психологічного феномену.
2. Визначити види корекції тривожності, обґрунтувати доцільність їх використання для корекції тривожності осіб підліткового віку.
3. Дослідити рівень тривожності в осіб підліткового віку та її вплив на життя підлітків і їх положення в групі.
4. Розробити рекомендації щодо зниження тривожності в підлітків.

Для досягнення поставленої мети в роботі були використані такі загальнонаукові **методи дослідження**: теоретичні – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення і систематизація наукової літератури щодо вивчення тривожності як психологічного феномену; емпіричні – психодіагностичні методи дослідження рівня тривожності осіб підліткового віку.

Експериментальна база дослідження. Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Іваньківського ліцею Іваньківської сільської ради Черкаської області. Основну вибірку склали 52 здобувача освіти.

Теоретичне значення роботи полягає в поглибленні розуміння психологічних особливостей тривожності підлітків. Результати дослідження можуть допомогти виявити фактори, що впливають на рівень тривожності у підлітків, сприяти розробленню ефективних стратегій психологічної підтримки та інтервенції. Крім того, результати дослідження можуть доповнити наші знання про психологічні особливості підлітків загалом, що має значення для подальшої розробки психологічної теорії та практики.

Практичне значення роботи полягає у тому щоб надати рекомендації в зниженні тривожності підлітків, які можуть бути використані у практичній роботі психологів.

Апробація результатів дослідження. Матеріали й результати дослідження висвітлювалися на VII Всеукраїнських психологічних читаннях «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів» за темою: «Психологічна допомога особистості у воєнний період (Умань, 2024).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел і додатків. Загальний обсяг представлений на 65 сторінках, основний зміст включає 47 сторінках. Робота містить таблиці та додатки. Список використаних джерел складає 41 джерело українських та зарубіжних авторів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІСІ

1.1. Поняття тривожності як психічної властивості

Життєдіяльність як дорослої людини, так і дитини перебігає у постійних контактах з іншими людьми, предметами та явищами навколишньої дійсності. До всього, що оточує людину, вона виявляє певне ставлення, яке проявляється у різноманітних емоціях. Це ставлення може бути позитивним, негативним або нейтральним. Нейтральне ставлення не пов'язане з виникненням емоцій. Якщо предмети, явища відповідають потребам, можливостям людини, вони викликають позитивне ставлення та виникнення позитивних емоцій (задоволення, радості, захоплення тощо). В протилежному випадку виникає негативне ставлення та відповідні емоції (страх, образа, туга, сум, смуток, пригніченість, збентеженість, схвильованість, тривога). Одним із видів таких емоційних переживань є тривожність. Тривожність відносять до емоційних розладів, які є причиною багатьох психічних труднощів, що стають на заваді до переживання людиною психологічного комфорту. Тривога проявляється на фізіологічному та психологічному рівні. Психологічний рівень має емоційний, поведінковий і когнітивний компоненти. Емоційна складова характеризується індивідуальним поєднанням різних переживань, інтенсивність яких залежить від процесів збудження і гальмування головного мозку у відповідь на подразник і від рівня страху. Поведінковий компонент проявляється двома типами реакцій – депресією і збудженням [6, с. 20].

Когнітивний компонент включає мотиваційну, комунікативну сфери, впливає на самооцінку і впевненість особистості в собі. Існує два типи тривоги: стійка і генералізована. Основними формами страху є: явний і прихований. Явний включає гостру, нерегульовану або погано регульовану тривогу; регульований і компенсований страх і культивований страх. Страх – найголовніша складова тривожності, вона має свої особливості.

Функціонально страх служить попередженням про майбутню небезпеку, дозволяє зосередити увагу на її джерелі, спонукає шукати шляхи її уникнення. У випадку, коли він досягає сили афекту, він здатний нав'язати стереотипи поведінки – втеча, заціпеніння, захисну агресію. Якщо джерело небезпеки не визначений або опізнаний, в цьому випадку, виникає стан називається тривогою. Тривога – це емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій [6, с. 21].

Тривожність – це особистісна риса, яка виявляється в нахилі людини до частого та інтенсивного переживання стану тривоги, а також в низькому порозі її виникнення. Це психологічна особливість, яка може бути як результатом формування особистості, так і властивістю темпераменту, що зумовлена слабкістю нервових процесів. Тривога – це природна реакція організму на стрес. За концепцією А. Адлера, дане визначення характеризується індивідуальним формуванням найважливіших структур життя людини від народження до смерті [6, с. 12].

Більшість дослідників дотримуються спільної думки стосовно того, що тривожність індивідуально – психологічна особливість, яка виявляється в схильності людини до переживання стану тривоги при очікуванні несприятливого розвитку подій. Безпосередньо, такої думки і українські психологи, які присвятили свої роботи вивченню цього явища (Є. Калюжна, Я. Омельченко, С. Ставицька, О. Халік, І. Ясточкіна та ін.)

У працях Є. Калюжної, присвячених вивченню психологічних механізмів етіогенези тривожності в функціональній площині, здійснила спробу концептуального обґрунтування нового підходу до операціоналізації феномену «особистісна тривожність» з позицій структурно функціонального детермінізму та системно – генетичного аналізу. І дійшла висновку, що особистісна тривожність у підлітків проявляється «як функціонально детерміноване утворення», внутрішня структура якого представлена інтегративною сукупністю функціональних детермінант.

Феномен особистісної тривожності є широко відомим і досить добре висвітленим у науково – психологічній літературі, адже висвітлює розлогу сукупність життєвих проявів і переживань людини та виразно проявляє себе як психодинамічний аспект емоційно – вольової регуляції поведінки й діяльності.

С. Ставицька розглядає особистісну тривожність як особливе особистісне явище, вже стале новоутворення, яке пов'язане з негативними емоціями та переживаннями; схильність особистості до переживання тривоги, яка проявляється низьким рівнем виникнення реакції; сталу індивідуальну характеристику особистості. Утворення тривожності як особистісної характеристики індивіда, включає в себе переживання, у зв'язку з цим, постійно діючі фрустраційні стани. Поведінкові прояви тривожності включають в себе загальну дезорганізацію діяльності, що порушує її продуктивність та спрямованість.

Я. Омельченко, вивчаючи тривожні стани в молодшому шкільному віці, трактує особистісну тривожність як індивідуальну рису особистості, яка найчастіше домінує в структурі психіки.

І. Ясточкіна вважає, що термін «особистісна тривожність» використовується у якості усталеної характеристики особистості, як її властивість, яка виокремлює постійну схильність уявляти різні ситуації як погрозливі; для визначення здатності індивіда відчувати стан тривоги. Надмірна тривожність свідчить про можливі порушення або особливості розвитку особистості.. Причини формування цього явища можуть знаходитись як у генетичних факторах розвитку психіки, так і соціальних [10, с. 10].

Традиційно тривожність розглядається за такими основними векторами: особлива властивість особи; психічний стан, що виникає в особливих (екстремальних) умовах; емоційне переживання негативної модальності. Тривожність трактується як розгалужене інтеграційне особистісне утворення, що включає систему психодинамічних властивостей

(емоційних, вольових, комунікативних і нейродинамічних передумов – властивостей нервової системи). Вона здійснює активний психорегулюючий вплив на різноманітні аспекти діяльності і спілкування, визначаючи їхню психодинаміку та успішність перебігу. Тривожність істотно впливає на продуктивність провідного виду діяльності та комунікації, що прямо або опосередковано може впливати на змістовні характеристики особистості, зокрема її духовно– моральні та емоційно – інтелектуальні властивості. Загалом, тривожність не варто розглядати лише як абсолютно несприятливу і травмогенну психічну властивість, яка набуває статусу перманентної негативності та руйнує оптимістичні життєві інтенції. Координуючий та регулюючий вплив тривожності визначається змістовними рисами особистості: когнітивним рівнем, змістом мотивів і критеріїв самооцінки, моральними властивостями, адекватністю індивідуального стилю діяльності тощо.

Аналіз феноменології тривожності, вибір засобів її психодіагностики і корекції, визначення шляхів і методів навчання і виховання (корекції) тривожної особистості доцільно здійснювати з позицій діяльнісно особистісного підходу, що акцентує увагу на цілісному системному вивченні феномена тривоги і тривожності людини, на психорегулюючому впливі тривожності на провідний вид діяльності та побудову особистісних життєвих сценаріїв. Стан тривоги, або ситуативна тривожність, виникає як реакція людини на різні, найчастіше соціально–психологічні стресори (сприйняття несприятливого до себе ставлення, очікування негативної оцінки або агресивної реакції, загроза самоповазі, престижу). Ситуативна тривожність може виникати у кожної людини напередодні можливих неприємностей і життєвих ускладнень. Цей стан не тільки цілком нормальний, але і виконує позитивну роль [6, с. 15].

Проблема тривожної особистості у більшості випадків є руйнівним психічним станом. На сьогодні вона постає однією з найактуальніших. Існує низка теорій, що пояснюють природу і суть тривожності. Серед

деструктивних переживань людини тривожність займає особливе місце: часто вона приводить до зниження працездатності, продуктивної діяльності, до труднощів у спілкуванні. Людина з підвищеною тривожністю згодом може зіштовхнутися з різними соматичними захворюваннями. А. Прихожан надає позитивну характеристику розумінню тривожності. Вона вважає що, тривожність – це емоційно– особистісне утворення, яке має когнітивний, емоційний аспекти. На її думку, певний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для адекватного пристосування людини до дійсності. Присутність тривожності як стійкого новоутворення – може свідчити про порушення в особистісному розвитку, що перешкоджає нормальному розвитку, діяльності, спілкуванню [7, с. 19].

Іноді зовні людина здається спокійною і благополучною (симптом «надмірного спокою») – це приховування тривоги як від інших, так і від себе. Такі форми захисту перешкоджають усвідомленню певних загроз в оточуючому світі і власних переживаннях. Зусилля, які докладаються, щоб блокувати усвідомлення загрози, виснажують нервову систему, і невдовзі прихована тривожність перетворюється на відкриту, найчастіше її гостру, некеровану форму. Можуть проявлятися: підвищена збудливість, лякливість, напруженість, порушення сну, хвилювання, дратівливість або загальмованість, неспроможність контролювати власні вчинки, породжується безнадійність, відчай, приреченість. Під час тривожного стану може виникати тремтіння, біль у тілі, підвищення температури, відчуття «клубка» в горлі, утруднене дихання, біль у серці, проблеми з шлунково – кишковим трактом, погіршення пам'яті тощо. Потрібно розуміти, що тривожність приносить не тільки шкоду для самої людини, але і для її близьких і оточуючих людей.

На думку К. Ізарда стан тривожності характеризується, – як феноменологія поєднання гніву, роздратування, агресії та сорому. Деякі дослідники вважають, що поняття тривожності застосовується для опису комплексу відносно стійких особистісних особливостей людини. Ч. Спілберг

бачив тривожність як особливу властивість людини, тобто як набуту поведінкову диспозицію, що може призводити до надмірно інтенсивних та виразних станів тривоги при зовсім безпечних подіях та ситуаціях [6, с. 32].

Особливою властивістю тривоги у вираженні в поведінкових реакціях, може бути почуття невпевненості і безпорадності перед лицем справжньої чи уявної небезпеки. У найзагальнішому вигляді тривожність розуміється як негативне емоційне переживання, стан пов'язаний з передчуттям небезпеки, яке може перерости у загальну тривожність, і стати стійкою рисою особистості. Перспективним вбачаємо впровадження соціально – психологічних програм по подоланню тривоги та тривожності, глибоке емпіричне вивчення проблеми Стан тривожності можна описати як стан готовності та підвищеної уваги, що сприяє відповідній реакції на певну ситуацію. З іншого боку, можна вважати, що тривожність – це властивість, схожа на вартового, який постійно пильнує, щоб уникнути небезпеки або швидко відреагувати на неї. Якщо трапляється ситуація яка залежить лише від вас і вона може вийти з під контролю, ви можете помітити почуття страху та жаху, два приклади емоційного компоненту. Ви також можете помітити тілесні відчуття, такі як: прискорене серцебиття, пітливість долонь, – це є ознаки фізіологічного компоненту. Також у вас можуть зароджуватись такі думки як: «Я не можу це зробити...» або «Я боюсь». Занепокоєння та негативні думки про те, що може статися в майбутньому, є когнітивним компонентом.

Розібратися у феномені тривоги, а також в причинах її виникнення достатньо складно. В стані тривоги людина, як правило, переживає не одну емоцію, а комбінацію різних емоційних станів, кожний з яких впливає на соціальні взаємостосунки, соматичний стан, сприйняття, мислення, поведінку [6, с. 21].

У психологічній літературі можна зустріти різні погляди на виникнення тривожності. Проблема тривожності стала предметом досліджень багатьох психологів та психотерапевтів. З. Фрейд вважав, що

зіткнення біологічних потягів із соціальними заборонами породжує тривожність. З. Фрейд дивився на тривожність як на симптоматичний прояв внутрішнього емоційного конфлікту, викликаного тим, що людина несвідомо пригнічує в собі відчуття, почуття або імпульси, які є для неї занадто загрозливими або дратівливими.

Згідно з З. Фрейдом тривожність можна класифікувати на наступні види:

1. *Реалістична тривожність*, яка виникає від реальної загрози.
2. *Невротична тривожність*, яка виникає від свідомого прийняття імпульсів, які зазвичай приховуються від свідомості людини.

3. *Моральна тривожність*, яка пов'язана з почуттям сорому або самозвинуваченням.

В. Райх був учнем Фрейда, продовживши його роботу, він ввів нові аспекти психодинамічної теорії. Розширивши межі пояснення проблеми, не тільки базуючись на лібідо, а також включив основні біологічні та психологічні процеси. Його розуміння тривожності полягало в тому, що вона виявляється через перешкоду взаємодії енергії зі зовнішнім світом, через придушення лібідо, що проявляється як «м'язові затиски».

У теорії К. Хорні та С. Саллівана головним джерелом тривожності і занепокоєння особистості є результат неправильних людських відносин. К. Хорні вважала, що в дитинстві у людини є дві основні потреби: потреба у задоволенні і потреба у безпеці. Задоволення охоплює всі біологічні потреби: в їжі, сні і т. д. Головною в розвитку дитини є потреба в безпеці, тобто це потреба бути любимим, бажаним, захищеним. Задоволення цієї потреби повністю залежить від батьків дитини, якщо вони її задовольняють формується здорова особистість.

Е. Фромм вважає, що: «Тривога – це результат екзистенціального конфлікту, суперечність між інстинктами й самосвідомістю, між природою і свободою. Людина, позбавлена можливості успішно взаємодіяти з природою, змушена, долаючи тривогу і безпорадність, шукати нові форми взаємодії зі

світом, в якому вона шукає безпеку і спокій». Водночас Е. Фромм розглядав проблему тривоги з точки зору історичного розвитку суспільства. Він вважав, що з епохи середньовіччя відбувалися зміни психологічної атмосфери. Тоді людина була не вільна, але не ізольована та не самотня, вона була єдина з природою та людьми. У процесі розвитку капіталізму, людина починає відчувати відокремленість, ізольованість і самотність.

Згідно з Ф. Перлзом, який є представником гештальт– терапевтичного напрямку, тривожність пов'язана зі страхом перед майбутнім, коли людина зосереджена на тому, що ще не сталося, але можливо станеться. Це заважає розвитку та насолодженню життям. К. Роджерс який належав до гуманістичного напрямку, включав у визначення тривожності емоційну реакцію на внутрішнє протиріччя між тим, яким є справжнє «Я» та тим, яким людина хотіла б бути «Я – ідеальне». Розуміння того, що бажане не збігається з реальністю, може призвести до почуття неповноцінності та нездійсненності, що є складовою тривожності за К. Роджерсом. Р. Мей вважав, що тривожність сповільнює розвиток людини. Він розглядав цей стан як загальне занепокоєння, яке не має чітко визначеного об'єкту, на відміну від страху, який зазвичай пов'язаний з конкретними обставинами. Тому тривожність може бути ілюзорною та безпредметною, що може уповільнити розвиток особистості [6, с. 45].

Важливо, щоб симптоми тривоги не заважали повсякденному функціонуванню. Симптоматика тривоги може покращити увагу та розв'язання проблем, спонукати вас працювати наполегливіше для досягнення мети або попередити про потенційну загрозу. Наприклад, тривога з приводу майбутнього іспиту, ймовірно змусить добре підготуватися до нього. Даний приклад демонструє, як звичайний рівень тривоги може бути адаптивним і корисним у повсякденному житті.

Отже, люди відчувають самі різні емоції, позитивні емоції якщо предмети чи явища відповідають потребам людини, негативні якщо не відповідають, і нейтральні які не викликають жодних емоцій. Серед видів

негативних емоцій є прояв тривоги. Дослідження тривоги у всіх вчених різне, адже кожен розуміє її прояви по різному саме тому дослідження цієї теми завжди актуальні.

В дослідженнях прояв тривоги і тривожності відрізняються, тривога це тимчасовий прояв занепокоєння, а тривожність це особистісна риса яка проявляється тривалим переживанням почуття тривоги, основу тривожності складає страх він може бути викликаний будь якою подією яка викликає негативні емоції. Якщо тривога не заважає повсякденному житті то звичайні її прояви можуть служити адаптацією, тобто якщо трапиться та сама проблема яка вже траплялася людина вже буде розуміти як з нею впоратися швидше ніж в перший раз. Але якщо у людини проявляється надмірне почуття тривожності за будь якої навіть незначної проблеми цей стан відноситься до тривожних розладів, і тоді потрібно звертатися до спеціалістів за консультацією і вирішенням проблеми.

1.2. Особливості прояву тривожності у підлітковому віці

Підлітковий вік – це особлива, суперечлива перехідна фаза від дитинства до дорослого життя. У цей час на тлі значних анатомо–фізіологічних змін активно формується самопізнання дитини, розширюються ціннісне ставлення до світу та свого місця в ньому, створюється власна система координат самооцінки. У цьому віці дитина не завжди може контролювати власну поведінку і передбачити її наслідки. Підлітковий вік – це перехідний вік, перехідний період від дитинства до дорослості, коли виникають численні конфлікти, що негативно впливають на формування емоційно – пізнавальної сфери.

Формування особистості – одне із самих останніх змін у підлітковому віці. Виготський пов'язує з розвитком рефлексії та самосвідомості. Рефлексія в розумінні Виготського – це відображення власних процесів у свідомості підлітка. Розвиток рефлексії у підлітка, писав він, не обмежується тільки

внутрішніми змінами самої особистості, у зв'язку з її виникненням для підлітка стає можливим і незмірно більш глибоке і широке розуміння інших людей. Виникнення самосвідомості, на Виготському, означає перехід до нового принципу розвитку – до оволодіння внутрішньої регулюванням психічних процесів і поведінки в цілому. Виготський визначає самосвідомість як соціальна свідомість, перенесене всередину. Тепер, за його словами, «функції вступили в новий зв'язок через особистість». Розвиток самосвідомості, як ніяка інша сторона душевного життя, вважав Виготський, залежить від культурного змісту середовища. Саме тому особа «не є щось постійне, одвічне, само собою зрозуміле, але є історична освіта, характерне для певному ступені і форми розвитку» [4, с. 8].

Специфіка віку та розвиток особистості підлітка розглядаються вітчизняними психологами Л. Виготським, Д. Ельконіним, Л. Божович у системі трьох взаємопов'язаних категорій: джерело, рушійні сили, умови розвитку. Дана тріада розкриває специфіку розвитку підлітка як соціально активного, діяльного індивіда. Л. Виготський головне новоутворення вбачає в тому, що, за його словами, в драму розвитку вступає нова діюча особа, новий якісно своєрідний фактор – особистість самого підлітка. Виготський докладно розглядав проблему інтересів у перехідному віці, називаючи її «ключем до всієї проблеми психологічного розвитку підлітка». Він писав, що всі психологічні функції людини на кожному ступені розвитку, у тому числі й у підлітковому віці, діють не безсистемно, не автоматично і не випадково, а в системі, конкретними прагненнями, потягами й інтересами.

О. Леонт'єв через багато років після смерті Л. Виготського писав, що «особистість народжується двічі: перший раз – коли у дитини виявляються в явних формах підпорядкованості його дій (феномен «гіркої цукерки», втрата безпосередності і подібні до них), другий раз – коли виникає його свідомою особистість».

Особливості розвитку в перехідному віці виявляються в наступних симптомах:

- знову виникають труднощі у відносинах з дорослими: негативізм, упертість, байдужість до оцінки успіхів, відхід з школи, так що головне для дитини відбувається тепер поза школою;

- з'являються дитячі компанії (пошуки друга, пошуки того, хто може тебе зрозуміти).

Підлітковий вік багатий переживаннями, труднощами і кризами. У цей період складаються, оформляються стійкі форми поведінки, риси характеру, способи емоційного реагування; це пора досягнень, стрімко нарощування знань, умінь; становлення «Я», набуття нової соціальної позиції. Разом з тим, це втрат дитячого світовідчуття, поява почуття тривожності і психологічного дискомфорту [4, с. 15].

Психологи також різним чином тлумачать причини виникнення, характер і значення підліткової кризи. Підліткова криза – це перехідний етап між дитинством і дорослим життям, тому прагнення до самостійності в цей час виражається особливо яскраво. Все життя дитина була пов'язана із батьками, залежала від них і слухалася їх. Тепер вона намагається цей зв'язок обірвати, щоб довести свою дорослість. Небажання рвати цей зв'язок з боку батьків може призвести до конфліктів. Відповідно до першого – криза розглядається як результат неправильного ставлення дорослих, суспільства в цілому до підлітків, пояснюється тим, що особистість не може справитися з проблемами, що постали перед нею на новому віковому етапі. Сутність другого полягає в тому, що характер протікання, зміст і форми підліткової кризи відіграють суттєву роль у загальному процесі вікового розвитку. Протиставлення себе дорослим, активне завоювання нової позиції є не лише закономірним, але і продуктивним для формування особистості підлітка.

Л. Божович пояснює вікову кризу підліткового віку суперечністю, яка виникає між прагненням підлітка знайти більш самостійну, більш дорослу позицію у житті і відсутністю реальних можливостей для цього. Характеризуючи підлітковий вік, вона насамперед звертає увагу на якісні зміни у мотиваційній системі дитини – це спрямованість на майбутнє,

ієрархія мотивів, опосередкована дія мотивів на основі свідомо поставленої цілі і свідомо прийнятого наміру, оформлення моральних переконань і морального світогляду. Важливим новоутворенням підліткового віку, на погляд Л. Божович, є самовизначення, що характеризується розумінням себе, своїх прагнень, можливостей, розуміння свого місця у людському суспільстві.

Отже, підлітковий вік – це період вікової кризи, зміст якої полягає в задоволенні підлітком потреби в самопізнанні і самоствердженні через боротьбу за незалежність у відносно безпечних умовах, яка не набуває крайніх форм, при цьому кризові симптоми – це епізодичні явища, інтенсивність і способи вираження яких різні. Особливості прояву і перебігу підліткової кризи визначаються конкретними соціальними умовами, положенням підлітка в світі дорослих. Маскуючи свою тривогу, ховаючи її від дорослих та однолітків і навіть від себе, вони самі не знають, що їм потрібно, не можуть звернутися по допомогу, провокують негативне ставлення до себе оточуючих. Це ускладнює і без того важкий внутрішній стан дитини в період підліткової кризи, закріплюючи впевненість у тому, що шляхи до «нормального» життя для них закриті.

Тривожність відрізняється у залежності від віку людини і може проявлятися у різних формах. Кожен віковий період має свої власні характеристики, які викликають тривогу. Наприклад, підлітковий вік, за визначенням. Підлітковим прийнято вважати період від 11 до 16 років. Цей період обумовлений не тільки якісними навичками і корисним змінами в організмі підлітка і в його оточенні, але пов'язаний з виникненням специфічних станів, які відіграють важливу роль у період найбільшого розвитку, а й небезпечним ланкою. Пубертатний період знаменується бурхливим розвитком і перебудовою соціальної активності дитини. Потужні зрушення відбуваються у всіх галузях життєдіяльності дитини, роблять цей вік «перехідним» від дитинства до дорослості. Порівнюючи себе з дорослим, підліток приходить до висновку, що між ним і дорослим ніякої різниці

немає. Він починає вимагати від оточуючих, щоб його більше не вважали маленьким, усвідомлює, що також володіє правами. Центральне новоутворення перехідного віку – виникнення уявлення про себе як «не про дитину»; підліток починає відчувати себе дорослим, прагне бути і вважатися дорослим, він відкидає свою приналежність до дітей, але у нього ще немає відчуття справжньої, повноцінної дорослості, зате є величезна потреба у визнанні його дорослості оточуючими. Д. Ельконін розрізняв у розвитку підлітків об'єктивну і суб'єктивну дорослість [4, с. 19].

Таким чином, в цьому віковому періоді проведення часу з ровесниками та обговорення тем, які цікаві для цієї групи людей, є дуже важливим для підлітків. Підлітковий період характеризується емоційною нестабільністю і амбівалентністю почуттів. Через нестійкі емоції у підлітка формується значна невпевненість відносно правильності поведінки, своїх дій. Нові почуття які вже з'явилися, ще не набули адекватних способів застосування і вираження. Прагнення до самостійності і самоповаги є провідною особливістю підліткового віку. Через те, що емоції підлітків у значній мірі пов'язані із сферою спілкування, ставлення до інших людей визначають як зміст, так і характер емоційних реакцій. К. Поліванова зазначає, що відсутність досвіду переживань емоцій у навчанні і досвіду спілкування призводить до того, що підліток в основі свого емоційного еталону ставить індивідуальні особливості конкретної людини, а не загальні, що повторюються у різних людей. Підлітки до себе також мають негативне ставлення. У порівнянні із школярами молодших класів у них покращується вербальне визначення базових емоцій радості і страху. Тривожність – це риса особистості, готовність до страху; це стан доцільного підготовленого підвищення уваги сенсорного та моторного напруги в ситуації можливої небезпеки, що забезпечує відповідну реакцію на страх.

Багато якісних та кількісних змін відбувається в організмі та психології підлітка, що докорінно змінює його попередні інтереси та стосунки з іншими. Все це призводить до складних і суперечливих переживань у підлітка, що

веде до труднощів у його вихованні та негативної його поведінки. Ш. Блер вважає, що існує два етапи підліткового періоду: негативний і позитивний. Негативний період у дівчаток настає приблизно в 11–13 років, а в хлопчиків у 14–16 років [4, с. 40].

Негативна стадія характеризується тривожністю, занепокоєнням, дратівливістю, незбалансованим фізичним та психічним розвитком, агресивністю та ін. Це період внутрішніх розладів, емоційних конфліктів, абстрактного бунту, депресії та зниження продуктивності. Нормальна фаза настає поступово. Це можна побачити у відчутті єдності з природою та здатності сприймати мистецтво по– новому. Народжується новий світ цінностей, потреба в тісному спілкуванні, любові та мріях.

При адекватному рівні тривожності відзначається збереження впевненості у своїй силі, відсутність нервовості, а у випадку помилок у діяльності – адекватне ставлення та прагнення виправити їх. При підвищеному рівні тривожності з'являється дратівливість, нетерплячість, а у випадку помилок у діяльності – прагнення пояснити їх зовнішніми причинами.

Як і для будь – якої іншої вікової групи, для підлітків характерна така емоція , як тривога. У даному віці тривога виглядає так:

- *відкрита*, вона є свідомою, що проявляється у вигляді тривожної поведінки та діяльності.

Існує 3 форми відкритої тривоги: гостра нерегульована або погано регульована тривога, інтенсивна, свідомо, що проявляється через зовнішні симптоми тривоги; компенсована та регульована тривожність, при якій діти самостійно розробляють досить ефективні засоби для боротьби з ними. У цій формі є дві підформи: зниження ступеня тривожності та використання тривоги для стимулювання власної діяльності та збільшення активності. Ці види в основному трапляються в період статевого дозрівання та раннього статевого дозрівання.

- *прихована* тривога – абсолютно несвідома, що проявляється як надмірна седація, нечутливість до реальних загроз або навіть нездатність їх розпізнати або проявляється під видом різних реакцій нервової системи.

Проблема підліткової тривожності, як основи емоційних розладів, в даний час є міждисциплінарною. Вона відноситься не тільки до області дитячої психіатрії, але і до сфери інтересів вікової, педагогічної, медичної психології. Вже саме поняття «тривога» використовується в різних значеннях, що породжує невизначеність його трактування на семантичному рівні. Тривогу розглядають і як минушого психічного стану, що виникає під впливом стресогенних факторів, і як феномен, супутній фрустрації соціальних потреб, і як специфічного особистісного властивості. Підвищений рівень тривожності свідчить про недостатню емоційної пристосованості дитини до тих чи інших соціальних ситуацій.

Крім того, дані досліджень Д. Рейху, Д. Хенсера і В. Майера вказують на те, що стан тривоги пов'язано зі зміною когнітивної оцінки навколишнього світу і самого себе. Експериментально– психологічне визначення ступеня тривожності передбачає розкриття внутрішнього ставлення дитини до певної ситуації, що дає непряму інформацію про характер взаємин дитини з однолітками і дорослими в сім'ї та школі. Виходячи з цього, представляється актуальним створення спеціального психологічного методу багатовимірної оцінки рівня і характеру тривожності підлітків шкільного віку.

У підлітковому віці тривожність виникає і закріплюється в якості сталого особистісного утворення на основі провідної в цей період потреби в задовольняє, стійкому відношенні до себе. Внутрішній конфлікт, що відображає протиріччя у «Я–концепції», ставлення до себе, продовжує грати центральну роль у виникненні і прояві тривожності і надалі, причому на кожному етапі в нього включаються ті аспекти «Я», які найбільш значимі в цей період [4, с. 20].

Становлення «Я» підлітка це:

- досягнення значної вольової саморегуляції, засвоєння нових значущих цінностей безвідносно до поглядів референтних осіб, зростання довіри до групи однолітків, потреба впливати на інших, зростання стійкості до фрустрацій.

- потреба в самостійності, підвищення вимог до самого себе, поглиблення самооцінки, прийняття на себе відповідальності.

Один із частих проявів тривожності в підлітків – апатія, в'ялість, безініціативність. Конфлікт між суперечливими прагненнями розв'язується за рахунок відмови від будь-яких прагнень. Нехтування інтересами дитини веде до втрати інтересів, незадоволення основних потреб – до зниження інтенсивності цих потреб. Апатія часто є наслідком безуспішності інших механізмів подолання тривожності, коли ні фантазія, ні ритуали, ні навіть така розповсюджена підліткова форма адаптації, як агресія, не допомагає подолати тривогу. Любов батьків, доброзичливість та турбота важливі для будь-якого віку, особливо в підлітковому віці, оскільки він є більш вразливим і вважається періодом турбулентності та емоційних труднощів.

У дослідженні О. Захарова можна визначити, що несприятливі події в дитячому віці проявляються в емоційному розвитку, порушенні поведінки та інших психологічних проблемах. Сімейний конфлікт, смерть або залишення одного з батьків сім'ї, відсутність любові, жорстоке поводження з боку батьків або суперечність у системі покарань стане дуже сильним фактором психологічної травми. У зв'язку з цим дуже важливо, щоб діти в сім'ї отримували емоційну підтримку, турботу, тепло і доброту від батьків. Чим ширше коло значущих відносин, тим більше ситуацій, які можуть викликати тривогу. Але поява нових сфер значущих відносин дає підлітку можливість розв'язувати різноманітні протиріччя, які могли б призвести до виникнення тривоги. Конфлікт не веде до тривоги, якщо є точка опори, якщо не всі орієнтири втрачено [4, с. 21].

Фізіологічні витоки емоційної напруженості краще видно у дівчаток. У них депресія, дратівливість, тривожність і зниження самоповагу тісно

пов'язане з певним періодом менструального циклу, за яким слід емоційним підйом. У хлопчиків такої жорсткої психофізіологічної залежності поки що не виявлено. Хоча пубертатний вік і для них важкий. Пік негативних реакцій як до дорослих доводиться на 12–13 років. Емоційні реакції і поведінки підлітків, не кажучи вже про юнаків, не можуть бути пояснені лише зрушеннями гормонального порядку. Вони залежать також від соціальних факторів та умов виховання, причому індивідуально – типологічні відмінності часто – густо превалюють над дорослими. Цілком нормальні підлітки мають більш високі показники за шкалами «психопатія», «шизофренія» і «піроманія», ніж дорослі. Це означає, що емоційні реакції, які у дорослого були б симптомом хвороби, для підлітка статистично нормальні.

На перехідний вік припадає пік поширення синдрому дисморфобії (марення фізичної вади), а після 13–14 років різко зростає число особистісних розладів зокрема випадків деперсоналізації. У старших школярів був виявлений найвищий, порівняно з іншими зростали рівень тривожності у всіх сферах спілкування, але особливо різко зростає в них тривожність у спілкуванні з батьками і тими дорослими, від яких вони в якійсь мірі залежать. Акцентується деякі властивості характеру: такі акцентуації, не будучи самі по собі патологічними, тим не менш, підвищують можливість психічних травм і відхиляється від норми поведінки [5, с. 29].

Суперечливий внутрішній стан підлітка може бути викликаний: суперечливими вимогами до нього, які виходять із різних джерел (або навіть із одного джерела: буває, що батьки суперечать самі собі, то дозволяючи, то грубо забороняючи одне й те саме); неадекватними вимогами, невідповідними можливостями і прагненнями; негативними вимогами, які ставлять в принижене, залежне положення. У всіх трьох випадках виникає почуття «втрати опори»; втрати міцних орієнтирів у житті, непевність у навколишньому світі. Внутрішній суперечливий стан може бути викликаний негативними вимогами, які ставлять підлітка в принижене, залежне становище. Таке становище особливо нестерпне для підлітка, який прагне

незалежності та свободи. Можливо, тому рівень тривожності підлітків узагалі дещо вищий, ніж у інші вікові періоди. Крім того, у підлітків збільшується коло значущих соціальних відносин.

Самооцінка відіграє важливу роль у розвитку підлітка. Важлива для нього автономія, і тому він часто конфліктує з іншими. Коли підліток сам досягає успіху в чомусь, його самооцінка підвищується. Проте, існує страх, що він не зможе самостійно впоратись із завданням, оскільки раніше завжди допомагали батьки або інші дорослі, і тому з'являється тривожність. Для молодшого підліткового віку характерна в основному ще не диференційована завищена самооцінка.

Також з'являється відсутня раніше оцінка порівняння себе з іншими однолітками. Особа з підвищеним рівнем тривожності, а саме з особовою тривожністю схильна сприймати загрозу своїй самооцінці. Як правило, у неї формується неадекватна занижена самооцінка. Очевидно, що підлітки, що мають низьку самооцінку, знаходяться в постійному психічному перенапруженні, яке виражається в стані напруженого очікування неприємностей, наростаючої, нестримуваної дратівливості, емоційної нестійкості. Неадекватна занижена самооцінка також може сформуватися як результат частого неуспіху в якійсь значущій діяльності, спричиненого підвищеним рівнем тривожності. Істотну роль в її формуванні відіграє демонстративне підкреслення цього неуспіху дорослими або іншими підлітками. Підлітки із заниженою самооцінкою переживають відчуття неповноцінності, як правило, вони не реалізують свого потенціалу, тобто неадекватно занижена самооцінка стає чинником, гальмуючим розвиток особи підлітка [2, с. 15].

Часто у підлітків спостерігається емоційна нестабільність і амбівалентність. Нестійкість емоцій, як правило, зумовлюється невпевненістю щодо правильності вибору форми власної поведінки. Хоча нові почуття уже виникли, але вони ще не набули адекватних способів вираження. Мотивація підлітків характеризується, з одного боку, прагненням

до самостійності і самоповаги, а з іншого – вони зіштовхуються з контролем, заборонами і вимогами дорослих. Такий конфлікт часто викликає імпульсивні, нестабільні, інколи важко передбачувані реакції [4, с. 41].

Отже, прояви тривожності у підлітків проявляються по різному і перебігає завжди важко через перехідний вік і підліткові кризи, часто бувають непорозуміння з батьками іноді батьки нехтують інтересами дитини і їх потребою в самостійності що може викликати спалахи агресії чи гніву.

Також тривожність може виникати через незадоволення «Я–концепції», адже самооцінка для підлітків дуже важлива, через незадоволення собою і потребі в самовираженні можуть виникати комплекси які в подальшому також викликають тривожність.

У даному віці тривога проявляється в двох видах:

- Відкритий прояв тривоги, він є свідомим і проявляється у вигляді тривожної поведінки чи діяльності вона має 3 форми: Гостра не регульована або погано регульована, свідомо інтенсивна що проявляється через зовнішні симптоми тривоги, компенсована регульована це прояв при якій діти самі вигадують методи боротьби з нею що часто їм допомагають.

- Прихований прояв тривоги, це не свідомо тривога люди при такій часто не чутливі до реальних загроз або не можуть їх розпізнати, проявляється у вигляді різних реакцій нервової системи.

1.3. Вплив тривожності підлітка на положення в групі однолітків

Взаємодія людини і групи має велике значення в будь – який віковий період, але особливу значущість воно набуває в підлітковому віці, коли відбувається становлення особистості і батьківський авторитет заміняється авторитетом групи. Розвиток особистості, включеної в соціальні групи, відбувається відповідно до характеру, вимог і цілей суспільства. Досвід соціальної взаємодії підлітка придбаває в групі однолітків як своєрідній моделі суспільства. Цей процес може протікати з різною мірою успішності.

Соромливість, в свою чергу, є самої поширеною комунікабельною трудностю підлітка. Психологічні дослідження показали, що ті, хто вважає себе соромливими, дійсно відрізняється зниженим рівнем екстраверсії, менш здатні контролювати і направляти свою соціальну поведінку, більш тривожні і переживають більше комунікативних труднощів. Залучення підлітка в орбіту вже не дитячих інтересів спонукає його до ініціативної перебудови взаємовідносин з навколишніми людьми. Він сам починає пред'являти підвищені вимоги до себе і до дорослих, чинить опір і протестує проти поводження з ним як з маленьким. Підліток вимагає розширення своїх прав відповідно його обов'язкам, що підкреслюються дорослими людьми. Як реакція на нерозуміння з боку дорослої людини у підлітка нерідко виникають різного вигляду протести, непокори, неслухняності, які в надто вираженій формі виявляються у відкритій непокорі, негативізмі. Якщо дорослий усвідомлює причину протесту з боку підлітка, то він бере на себе ініціативу в перебудові взаємовідносин, і ця перебудова здійснюється безконфліктно. У іншому випадку виникає серйозний зовнішній і внутрішній конфлікт, криза підліткового віку, в яку звичайно в рівній мірі виявляються залученими і підліток, і дорослий. Конфлікти між підлітками і дорослими виникають, зокрема, внаслідок розходження їх думок про права і обов'язки дітей і батьків, дорослих і дітей. Важлива умова попередження і подолання конфлікту, якщо він вже виник, – перехід дорослого на новий стиль спілкування з підлітком, зміна відношення до нього як до безрозсудному дитяти на відношення до підлітка як до дорослого. Це, зокрема, означає максимально повну передачу підлітку відповідальності за свої вчинки і надання йому свободи для дій.

Окрім того, спілкування з однолітками – це дуже важливий специфічний інформаційний канал. По – перше, по ньому підлітки довідуються багато необхідних речей, яких із тих чи інших причин їм не повідомляють дорослі. Наприклад, переважну більшість інформації з питань статі підліток одержує від ровесників, тому їхня відсутність може затримати

його психосексуальний розвиток чи надати йому нездоровий характер. По – друге, це специфічний вид міжособистісних відносин, де відпрацьовуються необхідні навички соціальної взаємодії, уміння підкорятися колективній дисципліні і в той же час відстоювати свої права, співвідносити особисті інтереси із суспільними. Змагальний характер групових взаємин, якого немає у відносинах з батьками, також слугує важливою життєвою школою. По – третє, це специфічний вид емоційного контакту. Свідомість групової належності, солідарності, товариської взаємодопомоги не тільки полегшує підлітку автономізацію від дорослих, але і дає йому надзвичайно важливе почуття емоційного благополуччя і стійкості [1, с. 10].

Однією з головних психологічних труднощів підлітків є схильність пояснювати свої невдачі в спілкуванні не конкретними ситуаціями, а своїми ніби неодмінними особовими якостями. Така установка паралізує спроби встановлення нових людських контактів, з урахуванням минулих помилок. Якщо в інших сферах життя, наприклад, в навчанні, вони тверезо оцінюють причини своїх успіхів і переживань, і, вчачись на своїх помилках, можуть досягнути високих результатів, то в сфері спілкування, де вони особливо вразливі. «У мене все одно нічого не вийде». Ведучий мотив життя і діяльності для підлітка – самоповага в колективі. Бути визнаним в колективі, поміщатися певну, грати певну роль – зверх цінна ідея цієї категорії школярів. Якщо вона реалізовується, підліток живе в світі і згоді з тими, хто його оточує.

Розходження в оцінках, даних людиною самому собі і отриманих ним від інших, є важливим джерелом тривожності. Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, нерідко виступає причиною порушення соціальних зв'язків з оточуючими, опиняючись в ситуації так званого «зачарованого психологічного кола». Тривожність знижує ефективність виконання носієм даної характеристики різноманітних видів діяльності, заважає відкритому, щирому спілкуванню з оточуючими. М. Астапов також

підкреслює, що тривожність призводить до уникнення контактів, порушує соціальні зв'язки людини.

Підліткам дуже допомагає, коли їм розказують про них що з ними відбувається, чому вони нерідко випробовують незрозуміле для них роздратування, досаду і т. д. Ним дуже потрібні доброзичливі, але не нав'язливі ради. Самі вони не догадуються звертатися по таких мотивах. Якщо у підлітка спілкування з навколишніми склалася не зовсім вдало (немає друзів, конфліктні відносини з однолітками або дорослими), то це відбивається на пізнанні самого себе. Воно або затримується, або його результат буває невідповідним дійсності. І те і інше негативно позначається на становленні особистості. Аналіз змісту і динаміки переживань підлітків протягом цього віку говорить про те, що для багатьох молодших і особливо, для старших підлітків характерні переживання, так або інакше пов'язані з їх відношенням до себе до власної особистості. Майже всі переживання, що відносяться до процесу пізнання підлітком себе, виявляються негативними. Кількість таких негативних переживань, пов'язаних із знаходженням у себе всіх недоліків і негативних якостей, з віком весь час зростає. Самооцінка підлітка складається під впливом тих моральних цінностей і вимог, які прийняті в колу однолітків. У тих випадках, коли у підлітка коло спілкування міняється, може змінитися і його самооцінка.

Також час в суспільстві однолітків йде і зовнішня реалізація себе: бути таким як все, відповідати стандартам моди, поведінці в підлітковому середовищі. Але чим старше стає, тим ясніше цей сумнів. Спілкування в процесі організації життєдіяльності і сам вміст в соціальному затвердженні потреби, в реалізації себе. Тому що тут завжди є регламентація. Крім того, не всяка життєдіяльність і не у всякому колективі, надає кожному підлітку затвердити свою індивідуальність. І тому так необхідно хлоп'ята реалізувати себе в спілкуванні з приятелями – вільному, рівноправному. Таким чином, незадоволення в спілкуванні викликає у підлітків глибокі переживання, які в

свою чергу можуть породжувати тривожність як відносно стійка особова освіта в спілкуванні [1, с. 13].

Відособлені групи однолітків в підлітковому віці стають більш стійкими, відносини в них між дітьми починають підкорятися більш суворим правилам. Схожість інтересів і проблем, які хвилюють підлітків, можливість відкрито їх обговорювати, не побоюючись бути висміяними і знаходячись в рівних відносинах з товаришами, – ось що робить атмосферу в таких групах більш привабливою для дітей, чому співтовариство дорослих людей. Нарівні з безпосереднім інтересом один до одного, який характерний для спілкування молодших школярів, у підлітків з'являються два інших вигляду відношення, слабо або майже не представлені в ранні періоди їх розвитку: товариські (початок підліткового віку) і дружні (кінець підліткового віку). У старшому підлітковому віці у дітей зустрічаються вже три різних вигляду взаємовідносин, відмінних один від одного по мірі близькості, змісту і тим функціям, які вони виконують в житті. Зовнішні епізодичні «ділові» контакти служать задоволенню інтересів і потреб, що глибоко не зачіпають особистість; спілкування на рівні товариських відносин сприяє взаємо обміну знаннями, уміннями і навиками; дружні зв'язки, що встановлюються дозволяють вирішувати деякі питання емоційно – особового характеру [8, с. 13].

У цьому періоді, загальною тенденцією є бажання дітей бути як усі в усіх аспектах свого життя. Це бажання може стати залежністю, якщо підліток не може відрізнитися від своєї референтної групи. У деяких підлітків, які не задоволені своїм соціальним статусом або групою, можуть виникати різноманітні психічні розлади. Під час спілкування, підліток відчуває потребу продемонструвати свій рівень зрілості, самостійності та престижності, що стає для нього інстинктом самозбереження. Це призводить до підвищення рівня тривожності.

У групах підлітків звичайно встановлюються відносини лідерства. Особиста увага з боку лідера особливо цінна для підлітка, який не

знаходиться в центрі уваги однолітків. Особистою дружбою з лідером він завжди особливо дорожить і у що б те ні стало прагне її завоювати. Не менш цікавими для підлітків стають близькі друзі, для яких вони самі можуть виступати як рівноправні партнери або лідери. Схожість в інтересах і справах є найважливішим чинником дружнього зближення підлітків. Іноді симпатія до товариша, бажання товаришувати з ним є причинами виникнення інтересу до справи, якою займається товариш. У результаті у підлітка можуть з'являтися нові пізнавальні інтереси. Дружба активізує спілкування підлітків, за розмовами на різні теми у них проходить багато часу, вони обговорюють події в житті їх класу, особисті взаємовідносини, вчинки однолітків і дорослих, в змісті їх розмов буває немало різноманітних «таємниць». Тривожні діти можуть не користуватися загальним визнанням у групі, але і не виявляються в ізоляції, вони частіше входять у число найменш популярних, тому що дуже часто такі діти вкрай невпевнені в собі, замкнуті, нетовариські, або навпаки, занадто товариські, настирливі. Причиною непопулярності іноді є їхня безініціативність через непевність у собі, тому ці діти скоріше за все не можуть бути лідерами в міжособистісних взаєминах [8, с. 19].

Підліток прагне до самоствердження серед ровесників, але будучи тривожним, змушений відмовитися від усього, що породжує у нього почуття сорому і неповноцінності. Пригнічення темпераменту і почуття гідності призводить до переживання емоцій гніву, ворожості, відрази, зневаги, в тому числі до самого себе. Пригнічення інстинкту самозбереження і прагнення до безпеки, що впливає з нього, породжує емоції страху, тривоги, відчаю. Але й самі емоції пригнічуються, особливо агресивні.

Підлітки, у яких агресивність розвинулася як засіб подолання тривоги, потребують особливої уваги. Маскуючи свою тривогу, ховаючи її від дорослих та однолітків і навіть від себе, вони самі не знають, що їм потрібно, не можуть звернутися по допомогу, провокують негативне ставлення до себе оточуючих. Це ускладнює і без того важкий внутрішній стан дитини в період

підліткової кризи, підкріплюючи впевненість у тому, що шляхи до «нормального» життя для них закриті. У цьому випадку важлива реакція дорослих, зокрема вчителів, на такі прояви агресивності.

Пізніше, до кінця підліткового віку, з'являється потреба в близькому другу, виникають особливі етичні вимоги до дружніх взаємовідносин: взаємна відвертість, взаєморозуміння, чуйність, уміння зберігати таємницю. «Спорідненість душ» стає з віком все більш значущим чинником, що визначає особисті взаємовідносини підлітків. Оволодіння етичними нормами складає найважливіше особове придбання підліткового віку. Коли народжуються нерішучість, тривожність, дитина боїться здійснити помилку, в неї немає впевненості цільної людини, коли при необхідності зробити, відповідальний вибір її темперамент, підсвідомі установки, характер і позиції, принципи свідомості є єдиними [1, с. 38].

Підсумовуючи вищезазначене, спілкування з однолітками для підлітків є дуже важливим, адже перебування в соціальній взаємодії виступає як своєрідна модель суспільства, обмін інтересами, різними думками та обмін емоціями і почуттями, також під час спілкування підлітки дізнаються багато інформації про яку не розповідали дорослі.

Також в групі часто встановлюються відносини лідерства, на думку лідера всі рівняються і всі дослуховуються до нього, особиста увага з його боку дуже цінна для підлітка такою дружбою особливо добре дорожать. Уваги лідера намагаються добитись, деякі хочуть самі бути лідером коли це не вдається у підлітка може падати самооцінка і виникати тривожність.

Але іноді почуття сорому та невпевненість в собі не дозволяє підлітку підійти чи заговорити з кимось, іноді це пояснює відсутність друзів чи кола спілкування що може також викликати переживання. Тривожні підлітки часто не користуються популярністю чи визнанням в групі, тому що такі діти не впевнені в собі, нетовариські і дуже часто замкнуті, або буває навпаки вони надто товариські і настирливі.

Підліток хоче самоствердитись серед однолітків але через тривогу відмовляється від усього що може викликати сором, почуття невпевненості та неповноцінності. Незадоволення потреб у спілкуванні, увазі збоку однолітків, самоствердженні, страх висловити власну думку якщо вона не схожа на думку однолітків, може викликати почуття агресії.

РОЗДІЛ 2. ДІАГНОСТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Організація та методи дослідження рівня тривожності учнів підліткового віку

Дослідницько-експериментальна робота виконувалася на базі Іванківського ліцею Іванківської сільської ради Черкаської області. Основну вибірку склали 52 здобувача освіти.

Нами було визначено набір психодіагностичних методик, які дозволяють комплексно підійти до дослідження особливостей тривожності підлітків.

У якості психодіагностичних засобів було використано методику «Тест рівня шкільної тривожності Філіпса» (Додаток А). Методика дозволяє визначити загальний рівень шкільної тривожності, а також вивчити характер переживання тривожності, пов'язаної з різними областями шкільного життя. Методика призначена для роботи з дітьми молодшого та середнього шкільного віку, оптимальне застосування у 3–7 класах середньої школи. Для вивчення рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого та середнього шкільного віку застосовується тест шкільної тривожності Філіпса. Тест складається з 58 питань, які можуть зачитуватися, а можуть і пропонуватися в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначно відповісти «так» (ставиться знак «плюс») або «ні» (знак «мінус»).

Шкала проявів тривоги Тейлора (Додаток Б). Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15–30 хв. Пропонується ознайомитися з переліком висловлювань, що стосуються рис характеру. Якщо ви згодні з твердженням, відповідайте «так», якщо не згодні – «ні». Довго замислюватися над запитаннями непотрібно, важлива найперша думка, яка прийшла з цього приводу.

Шкала тривоги Гамільтона (Додаток В). Оцінює рівень тривожності на підставі клінічних питань, що дозволяє кількісно оцінювати вираженість тривожного синдрому і часто використовується для оцінки антипсихотичних препаратів.

Клінічна рейтингова шкала, призначена для вимірювання вираженості тривожних розладів у дітей, підлітків і дорослих. Орієнтовний час виконання – 10 – 20 хвилин. Вона складається з 14 показників, кожен із яких визначається низкою симптомів. Кожен показник оцінюється за 5– бальною шкалою від 0 (відсутня) до 4 (важкий).

Її заповнення відбувається у процесі напів структурованого інтерв'ю, під час якого фахівець у тому числі збирає анамнестичні дані та спостерігає за поведінкою чи іншими невербальними проявами досліджуваних психопатологічних феноменів. Не слід пред'являти шкалу клієнтові і ставити йому прями запитання.

2.2 Аналіз результатів емпіричного дослідження рівня тривожності у підлітковому віці

Емпіричне дослідження за допомогою підбраного комплексу діагностичних процедур мало на меті вирішення дослідницького завдання – дослідити особливостей тривожності підлітків.

Методики були проведені в 5, 10 та 11 класах щоб визначити чи підвищується рівень тривожності з дорослішанням і зміною програми навчання.

Шкільна програма коли ти дитина здається важкою, деякі діти не можуть сидіти довго на одному місці особливо коли їм не цікаво, саме тому зараз вчителі намагаються зробити шкільний процес цікавішим з різними іграми і музичною перервою. Вчителі не надто багато вимагають. Що робить навчання легшим це те що у дітей в 1–4 класах оцінки не ставляться рівень знань оцінюють лише в кінці року після контрольних їх оцінюють по рівням,

початковий, середній, достатній і високий. Тому оцінки менш значні. Але з дорослішанням від тебе вимагають більше. Підлітковий вік – це період розвитку дітей від 11–12 до 15–16 років, що характеризується підйомом життєдіяльності та перебудовання організму і є одним із складних періодів в онтогенезі людини. Разом з тим, це втрата дитячого світовідчуття, поява почуття тривожності і психологічного дискомфорту.

У сучасному суспільстві соціальне становлення підлітка проходить у складних соціально – економічних умовах, в умовах військового стану недостатньої соціальної та моральної ефективності шкільної освіти та виховання, обмеженості позитивних середовищ життєдіяльності підлітка, що дозволяють йому почуватися впевнено, самореалізуватися у соціальній та особистісно значимій діяльності.

Зміна шкільної програми, всі задачі і завдання стають важчими коли діти переходять у старші класи, починається система оцінювання, оцінки стають більш значні. Статус дитини у класі, ставлення до неї вчителів і однокласників нерідко зумовлене тим, які оцінки вона отримує. У сім'ї ставлення батьків до дитини також часто детерміновано оцінками у школі. І якщо ці ставлення не відповідають рівню домагань дитини, вона постійно знаходиться у стресовій ситуації, особливо це впливає на самооцінку.

Постійне перебування у ситуації неуспішності чи тривожного очікування неуспішності посилює нервово – психічні відхилення, що призводить до порушень емоційно – особистісних відносин і нерідко штовхає дітей до асоціальних форм поведінки, що є проявом неадекватної соціалізації в дитинстві, яка сформувала дефектну психосоціальну матрицю неефективної взаємодії із собою, із соціумом. Щоб добитися похвали підлітки починають робити все можливе, багато працювати в школі потім витратити багато часу на домашнє завдання. Згодом бажання бути кращим за інших та отримувати при цьому схвалення, може переростати у «синдром відмінника». Він з'являється як у дитячому, так і в підлітковому і дорослому віці.

Синдром відмінника – це залежність від думки близьких, бажання завжди бути першим та страху не бути на висоті. Коли підліток не отримує бажаного результату це може викликати страх і тривожність.

Вищевикладені теоретичні розробки лягли в основу емпіричного вивчення у виявленні психологічних особливостей внутрішньо особистісного конфлікту та стану тривожності у підлітків.

Аналіз було проведено на підставі показників, отриманих за результатами проведення методик із психодіагностичного пакету, висвітленого в підрозділі 2.1.

Таблиця 2.1

Результати емпіричного дослідження

Методика	Клас	Результати
Тест рівня шкільної тривожності Філіпса	5-й клас (20 учнів)	63% учнів – низький рівень 23% учнів – середній рівень 12% – високий рівень
Шкала проявів тривоги Тейлора	11-й клас (16 учнів)	60 % учнів – низький рівень 25 % учнів – середній рівень 12 % учнів – високий рівень
Шкала тривоги Гамільтона	10-й клас (16 учнів)	83 % учнів – низький рівень 19 % учнів – середній рівень 00 % учнів – високий рівень

Тест рівня шкільної тривожності Філіпса проведений у 5 класі з 20-ма учнями.

Результати свідчать, що загальна тривожність у школі: 66 % (14 учнів) демонструють низький рівень тривожності. У цих дітей спостерігається добрий емоційний стан у відповідь на діяльність пов'язану зі школою. У 21 % (4 учнів) спостерігається середній рівень тривожності що може бути

ознакою деякого емоційного дискомфорту, а 12 % (2 учнів) досліджуваних демонструє високий рівень тривожності у школі. Це свідчить про те, що дана категорія дітей може відчувати спектр негативних емоцій у відповідь на шкільну діяльність.

Переживання соціального стресу: відображає емоційний стан дитини, на фоні якого розвиваються її взаємини із однолітками. У 80% (17 учнів) демонструють низький рівень соціального стресу, що вказує на відсутність негативних емоційних переживань по відношенню до взаємин з однолітками, 18% (3 учнів) демонструють середній рівень стресу, що може свідчити про наявність певних негативних емоцій та складнощів у взаємодії з однолітками.

Фрустрації потреби в досягненні успіху: вказує на емоційний фон що заважає досягти успіху в діяльності. Відповідно до результатів дослідження 74 % (16 учнів) демонструють низький рівень фрустрації. Це свідчить про відсутність негативних емоцій у дітей при спробах досягати високих успіхів у діяльності.

У 25 % (5 учнів) визначений середній рівень фрустрації в досяганні успіху. Це може вказувати про наявність деяких негативних емоційних станів, що в певній мірі виступають перешкодою на шляху досягнення успіху.

Страх самовираження: відображає наявність негативних емоцій, що виникають у ситуації необхідності демонстрації власних здібностей та навичок. Відповідно до результатів 62 % (13 учнів) не відчують негативних емоцій пов'язаних із демонстрацією вмінь. У 27 % (5 учнів) середній рівень, що вказує на наявність певних негативних емоційних переживань, а 11 % (2 учнів) демонструє високий рівень страху що до самовираження. Це свідчить про те, що ситуації в яких необхідно виступати перед класом чи інше, викликають у дітей ряд переживань.

Страх ситуації перевірки знань: пов'язаний із негативним ставленням дитини та відчуття тривоги в ситуації перевірок їх шкільних вмінь та навичок. 49 % (10 учнів) не відчують тривоги при перевірках знань, а 29%

(6 учнів) показали середній рівень страху пов'язаного з ситуаціями перевірки знань, 21% (4 учнів) демонструють високий рівень страху. Це означає, що такі діти відчувають високу тривогу та значні труднощі у ситуаціях, коли вони мають продемонструвати рівень власних знань.

Страх не відповідати очікуванням оточуючих: означає що учень оцінює результати власних досягнень через призму думки інших людей. Отже, 49 % (10 учнів) продемонстрували низький рівень страху не відповідати очікуванням інших. Тобто, оцінюючи власні результати учні орієнтуються на власні думки та оцінки. У 43 % (9 учнів) середній рівень страху. Це свідчить про те, що у певних ситуаціях діти надаватимуть перевагу думкам інших стосовно результатів власної роботи. І 7 % (1 учнів) демонструють високий рівень страху не відповідати очікуванням.

Низька фізіологічна опірність стресу: 71 % (15 учнів) демонструють низький рівень показника. Це свідчить про високий рівень пристосування до стресових ситуацій. У 22 % (4 учнів) досліджуваних демонструють середній рівень, що вказує на деяке зниження адаптивних процесів у стресових ситуаціях. 28 % (6 учнів) мають високий рівень показника. Це вказує на те, що учні з високим рівнем демонструють низький рівень пристосованості до стресових ситуацій.

Проблеми та страхи у відносинах з вчителем: 83 % (18 учнів) демонструють низький рівень стресу у відносинах з вчителем, це свідчить про відсутність негативних емоцій у ситуаціях взаємодії з вчителями. У 15 % (3 учнів) спостерігається середній рівень страхів у відношеннях з вчителями. Це може свідчити про те, що сприйняття учнем особистості вчителя або певні особистісні риси вчителя в деякій мірі формують негативний емоційний фон в них. Також виявили, що 1 % (0 учнів) вибірки демонструє високий рівень за досліджуваним показником. Це вказує на наявність великої кількості негативних емоцій у відповідь на ситуації взаємодії з вчителями.

Шкала проявів тривоги Тейлора була проведена в 11 класі з 16–ма учнями. Вдалося отримати наступні результати: у групі досліджуваних було

виявлено низький рівень реактивної тривожності, а саме 60 % (7 учнів) демонструють низький рівень тривоги, що означає що у учнів добрий емоційний фон. А 25 % (3 учнів) демонструють середній рівень тривоги, це може бути ознака легкого емоційного дискомфорту. І 12 % (1 учнів) мають високу тривожність, це означає що такі учні можуть відчувати емоційний дискомфорт. Ця методика нам дає змогу визначити, які ситуації шкільного і не шкільного життя пов'язані з високою емоційною напруженістю і негативними переживаннями.

Шкала тривоги Гамільтона проведений в 10 класі з 16-ма учнями в результатах досліджень простежуємо, що 83 % (13 учнів) демонструє низький рівень вираженості показника, що вказує на незначний ступінь тривоги. 19 % (3 учнів) демонструють помірний рівень тривоги. І 00,00 % демонструють важкий і дуже важкий рівень тривоги.

Отже, за результатами методик отримали такі відомості:

Тест рівня шкільної тривожності Філіпса проведений у 5 класі ця методика дає визначити які шкільні ситуації можуть викликати тривогу в учнів, 63% учнів демонструють низький рівень шкільної тривоги, 23% учнів демонструють середній рівень шкільної тривожності і лише 12% демонструють високий рівень і можуть почуватися некомфортно, на них варто звернути увагу, решта учнів показали досить хороший результат.

Шкала проявів тривоги Тейлора була проведена в 11 класі ця методика дає змогу визначити рівень тривожності у учнів, але не показує які ситуації в школі її викликали, 60% відчуваються добре у них низький рівень тривоги, 25% мають середній рівень і 12% мають високий рівень що може означати почуття дискомфорту, решта учнів мають хороший результат.

Шкала тривоги Гамільтона проведений в 10 класі ця методика дає визначити рівень тривоги учнів, 83% учнів не показують сильних проявів тривожності, 19% показують середній рівень і жоден учень не має високих і важких проявів тривоги що є хорошим результатом. Це вказує на те що в 5–

11 класі 24% учнів відчують шкільну тривожність і невпевненість, це може бути пов'язано зі зміною шкільної програми.

2.3. Рекомендації щодо зниження тривожності у підлітковому віці

Підвищена тривожність – це проблема, з якою підліток не завжди здатен впоратись самостійно, потребуючи активної доброзичливої підтримки і допомоги, насамперед, психологічної. Тому прояви тривожності у поведінці підлітків активізують питання своєчасної діагностики її причин та планування адекватних заходів корекційного впливу, ефективність якого, безумовно, залежить від с координованості зусиль психолога та батьків.

Залучення батьків має важливе значення для успішного подолання емоційних проблем у підлітка. Освіта батьків щодо питань психологічних закономірностей формування характеру підлітка під впливом того чи іншого стилю виховання допоможе зробити процес психокорекції більш ефективним.

Для підлітка важлива підтримка батьків. Спілкування з підлітком для батьків може бути не простою справою. У стані стресу спілкування з ним стає дещо важче. У таких ситуаціях марно гніватися на дитину або карати її. Якщо ви прагнете, аби дитина краще давала раду стресу, маєте бути поруч і підтримати її, а не погіршувати ситуацію. Просто розмовляти також важливо. Заохочуйте підлітка говорити про те, що його хвилює. Спілкування – один із найбільш ефективних способів усунення стресу та тривоги. Спільне обговорення проблеми допоможе швидше знайти її вирішення. Найголовніше – необхідно довіряти підлітку, визнавати за ним право на власний вчинок, на нагороду або покарання за нього. Звісно, дорослий може (і повинен) надавати пораду, але ні в якому випадку не можна звинувачувати підлітка, якщо він не скористався цією порадою. Довіряючи підлітку, потрібно довіряти і його вибору. Щирі та глибокі контакти підлітка із дорослими потрібні не для контролю, а для допомоги, не для втручання у справи дитини, а для емоційної підтримки [2, с. 5].

Для того, щоб показати віру в підлітка, батьки повинні мати мужність та бажання зробити наступне:

- забути про минулі невдачі дитини;
- допомогти дитині відчувати впевненість у власних силах;
- дозволити підлітку почати «з нуля», спираючись на те, що батьки вірять у нього та його здатність досягти успіху;
- пам'ятати про минулі успіхи та повертатись до них, а не до невдач.

Батьки повинні користуватись тими словами, які працюють на розвиток «Я– концепції» підлітка. Впродовж дня батьки мають для цього декілька можливостей. Перша полягає у демонстрації підлітку задоволення від його досягнень або зусиль. Інша можливість – навчити підлітка долати виникаючі труднощі, сформувавши установку: «Ти можеш це зробити».

Щоб тривожність стала конструктивною, необхідно навчити підлітків навичкам саморегуляції, тобто вмінню аналізувати тривожні ситуації, наперед планувати свою поведінку у подібних випадках, бачити помилки та надалі брати їх до уваги. Конструктивна тривожність на відміну від деструктивної завжди спрямована на подолання чітко визначеної перешкоди, і дорослий у цьому випадку може допомогти підлітку зрозуміти, що ж, власне, це за перешкода та як її можна здолати [2, с. 10].

Також при відчутті надмірної тривоги варто зосередитись на позитивних моментах . Відчуваючи стрес, ми загострюємо увагу на тому, що йде не так. Ми переймаємося тим, чого нам бракує і що нам не вдається. Стрес посилюється, коли у підлітка розвивається негативний спосіб мислення. Підліткам не легко знаходити в житті позитив, але ви можете допомогти їм у цьому. Нагадайте про його сильні сторони і покажіть шляхи їх користування для вирішення життєвих проблем.

Сон є найбільш важливим при зниженні тривоги не лише для підлітка. Підлітки зайняті навчанням, домашніми обов'язками й хоббі. Тому в них залишається мало часу на сон. Щоб усунути стрес необхідно розслабитися.

Коли розслаблене тіло психіка також розслабляється й відновлюється. Повноцінний нічний сон допоможе підлітку краще впоратися зі стресом. Також корисний нетривалий сон упродовж дня.

Роль психотерапії при підлітковій тривожності. Згідно з когнітивно– поведінковим напрямком, тривожність виникає через некоректні когнітивні інтерпретації, які людина робить. Поведінкова складова тривожності пов'язана з неадекватними діями, які людина робить, намагаючись зменшити її. У людей з тривожністю існують автоматичні негативні способи мислення, які не відповідають реальності та перешкоджають боротьбі з нею [7, с. 9].

Найважливішим для подолання тривожності є усвідомлення проблеми та готовність людини працювати над нею. Тривожність можна подолати за допомогою психолога. Важливо розуміти, що психолог – це людина, яка має певний інструментарій, недоступний широкому загалу, і може надати професійну допомогу, але самотужки подолати тривожні проблеми може бути не настільки ефективно вирішення, як професійна допомога.

Мета когнітивно – поведінкової корекції тривожності полягає у виявленні нераціональних переконань, формуванні адекватного сприйняття та реакцій на стрес, які допоможуть зменшити рівень тривожності. Важливо не тільки досягти адекватного сприйняття і зрозуміти безпеку ситуацій, але також закріпити набуті знання через поведінкові зміни [9, с. 31].

Когнітивно– поведінковий напрямок зосереджується на використанні технік поведінкових експериментів для корекції тривожності, включаючи тривожність під час спілкування [9, с. 52].

Під час корекції тривожності, також важливим етапом є заключний етап психотерапії, який передбачає розвиток навичок самопомоги та попередження повторного виникнення тривожності.

Техніки та вправи КПТ:

Щоденник автоматичних думок. Людина, коли помітить зміну у своєму настрої, має записати ситуацію, що сталася, думку, що виникла, та емоцію, яку викликала ця думка. Далі, спільно на сеансі, обговорюють

природу цих думок і визначають, чи істинна ця автоматична думка, або вона є когнітивним спотворенням.

Експозиція. Особливо ефективна за різних фобій. Завдання техніки – навчити людину переживати тривожні ситуації, а не уникати їх. Зазвичай входження пацієнта в ситуацію, що викликає фобію, розбивається на етапи, на кожному з них терапевт спостерігає за його станом. У разі значного зростання хвилювання робиться зупинка, спільно робляться вправи, які допомагають знизити тривожність. Якщо з реакцією вдається впоратися, переходять до наступного етапу і так далі по наростаючій, до повного проходження тривожної ситуації. У результаті клієнт отримує всі необхідні навички для того, щоб усвідомлювати і раціонально оцінювати свій стан, справлятися з ним [9, с. 38].

Корекційна робота з підлітками проводиться шкільним психологом або практичним психологом, метою якої є зниження тривожності у підлітків в школі. Індивідуальні заняття з підлітками проводяться, щоб дати можливість звикнути до спілкування з психологом.

Арт– терапевтичний напрямок також спрямована на розвиток здатності виражати та контролювати сильні емоції та афекти. Арт– терапія впливає на емоційний стан тривожних підлітків, знижуючи рівень тривожності.

У психологічній роботі з підлітками важливо використовувати ефективні та гнучкі форми психотерапевтичної роботи. Арт– терапія надає підлітку можливість проаналізувати конфліктну ситуацію або будь– яку іншу проблему найбільш зручним, м'яким для психіки способом. Програючи, проживаючи, усвідомлюючи, знаходити правильні рішення, відповіді на свої питання, виходи із ситуацій [24, с. 19].

Зображення можуть бути символічно порушені, трансформовані або створені на спеціально обрану тему, з використанням різноманітних матеріалів, таких як фарба, глина, папір, природні матеріали, коробки, каміння, гіпс, пісок, креслярські матеріали, книги, предмети та текстиль.

Через арт– терапевтичний діалог підлітки усвідомлюють свої почуття, долають переживання та емоційні травми, страхи, тривожність, дивляться на свої емоції під іншим кутом, дистанціюються, прибирають негатив та непотрібні речі і звертають увагу на позитив. Таким чином, вони можуть усвідомити свої внутрішні конфлікти та зрозуміти значення зображень.

Корекційний вплив арт– терапії представлений сукупністю методик, пов'язаних з різними видами мистецтва у своїй символічній подачі, і завдяки яким відбувається стимуляція креативності людини, яка здійснює корекцію емоційних та інших порушень особистісного розвитку [24, с. 21].

Основна мета арт– терапії полягає у гармонізації розвитку особистості через розвиток здатності самовираження та самопізнання, що особливо важливо у період формування самоідентичності.

Суть арт – терапії полягає в коригуючому впливі мистецтва на людину, що виявляється у перетворенні травмуючого фактора за допомогою творчої діяльності; актуалізації переживання та виведення його через продукт творчості; відтворенні нового, емоційно – позитивного переживання.

Особливостями арт– терапевтичного підходу в роботі з підлітками є:

- *безоцінне сприйняття*. Створені роботи не інтерпретуються та не оцінюються. Арт – терапевт до всіх робіт відноситься з однаковою повагою.
- *конфіденційність*. Підліток, розкриваючи себе і своє особисте стає беззахисним. Важливо зберегти ту інформацію, що він довірів.
- *дотримання правил взаємоповаги*. Працюючи з групою важливо дотримуватися сприятливу атмосферу, щоб кожен учасник тренінгу почував себе комфортно.

Арт– терапія не навішує ярликів, оцінок не критикує діяльність творів, арт– терапевт як фахівець сприяє формуванню почуття довіри до дорослих, до однолітків, до світу в цілому.

Для зняття тривожності та занепокоєння підліткам дається завдання висловити переживання на папері, виліпити його або висловити будь–яким іншим способом, включається музика, що сприяє розслабленню та

продуктивній роботі. Вираховуючи себе творчо, виносячи внутрішні емоції та почуття у зовнішній світ, підліток може розглянути, пояснити та аналізувати свою проблему у роботі зі спеціалістом та групою. Розгляд проблеми з боку допомагає знайти її вирішення.

Популярність арт – терапії як методу корекційних впливів щодо тривоги підлітків постійно зростає. Арт– терапевтичні напрацювання Л. Лебедевої, А. Копитіна, Н. Родхерс, А. Хілла та ін. зарекомендували себе в роботі психотерапевтів та психологів [17].

Форми арт– терапії, що використовуються у роботі з підлітками бувають індивідуальні та групові. Робота групи приносить більший результат, оскільки задіює спектр взаємодії групи, допомагає впоратися із зажимами, сором'язливістю, розвиває здатність працювати разом, знаходити шляхи рішення групи, залишаючись у своїй незалежним. На початковій стадії роботи групи, для згуртування колективу та встановлення між ними сприятливої психологічної обстановки ефективно використовувати техніку, що допомагає зблизити учасників групи, наприклад, техніка «Каракулі», вона сприяє розслабленню та підвищує впевненість у собі кожного члена групи, допомагає встановити внутрішньо групове спілкування. Наступним етапом роботи з групою є техніки, що допомагають висловити та усвідомити свої почуття, побачити наскільки різноманітними вони можуть бути, потім переступають до опрацювання емоційних порушень у вигляді підвищеної тривоги, депресії, агресії [24,с. 28].

Існують різні види та техніки арт– терапевтичного напрямку для роботи з тривожними підлітками: музикотерапія, бібліотерапія, казкотерапія – активізують творчий потенціал, допомагає зрозуміти розподіл ролей у соціумі та ефективних методів взаємодії, вирішення проблем агресивної невпевненої поведінки.

Лялькотерапія – виготовлення ляльок та гра ними. Сам терапевтичний процес включається під час виготовлення ляльок.

Ізотерапія – терапія образотворчою творчістю. Це ліплення (ліпимо свій образ «Я»), рисункова терапія, кольори тощо. Головним у такій формі терапії є малювання. Заняття ізотерапією зміцнюють самооцінку, допомагають адаптуватися в колективі, розкривають внутрішні емоції, що застоялися, почуття і виводить їх зовні, тим самим опрацьовуючи ту чи іншу ситуацію [14, с. 35].

Театралізація психокорекційного процесу. В основі лікувальний образ: опрацювання проблеми у сценках, спектаклях, можливість переписати свій життєвий сценарій.

Як діагностичний інструментарій добре зарекомендували себе техніки, що сприяють вільному вираженню настрою, почуттів, емоцій. Назви таких вправ досить прості: «Мій настрій», «Мої емоції», вони застосовуються як груповим, і індивідуальним підходами у роботі. Метою цих вправ–завдань є виявлення порушень в емоційному стані. Малюнок «показує» ознаки тривоги за допомогою використання темного тону, штрихування, сили натискання, непевнених ліній, що повторюються, частого стирання ліній.

«*Мій настрій*». Заздалегідь заготовлюються з паперу шаблони кола (що співвідноситься з благополуччям), квадрати (що співвідноситься із строгістю, перфекціонізмом), трикутники (що співвідноситься з незадоволеними, хвилюванням, обходами, тривогою) восьми кольорів. На прохання психолога учасник обирає колір та фігуру, що відповідають його настрою. Зроблений вибір є своєрідним індикатором психолога. Корекційний вплив на емоційний стан відбувається завдяки доданню нових кольорів та форм до наявних. «Розфарбовуємо почуття». За завданням психолога на аркуші паперу учасник малює вільні лінії та форми своїх найяскравіших почуттів. На звороті листа записується назва почуття. Далі слідує розфарбовування малюнків. Після закінчення проводиться аналіз із використанням розмови [24, с. 40].

Корекцію тривожності К. Рудестам рекомендує проводити за допомогою наступних вправ, пропонуючи різні варіанти інструкцій та виконання: «Зобразити свою тривогу у довільній формі», «Використовуючи

образотворчі матеріали втілити на полотні розуміння свого почуття», «Використовуючи символи та абстракції необхідно зобразити те, що людина відчуває, коли відчувається тривожною. Потім важно намалювати картину, яка відхиляє стан щастя і гармонії, яке відчуває людина». Далі слідує аналіз отриманого досвіду.

Отже, тривожним підліткам важлива батьківська увага і довіра в сім'ї. Коли дитина може прийти і поговорити з кимось із родини часто допомагає впоратися з підвищеною тривогою, також при підвищеній тривозі важливо мати режим дня це значно зменшує її прояви.

Проте іноді варто звернутись до психолога чи психотерапевта, при корекції тривожності у підлітків добре працюють заняття когнітивно-поведінкового напрямку, вони дають змогу розслабитись і відволіктися. Також це дає змогу поговорити про ситуації які викликають у вас тривогу і також почути що викликає тривогу в інших учасників групи, це допоможе зрозуміти що ви не єдині і що у багатьох є страхи і ситуації які викликають переживання іноді вони можуть співпадати з вашими.

Також при корекції тривожності як у молодших так і у старших підлітків допомагає арт-терапія, дуже часто малювання чи будь який інший прояв творчості допомагає зосередитись на своїй роботі також дає змогу побачити роботи інших учасників

ВИСНОВКИ

Теоретико-експериментальне дослідження проблеми підліткової тривожності та її вплив на статусне положення підлітка в групі дозволило зробити такі висновки:

1. Здійснено аналіз теоретичних засад вивчення тривожності як психологічного феномену. Стан тривожності відображає готовність та зосередженість, в літературі відрізняють поняття тривоги та тривожності, де тривога визначається як тимчасовий прояв занепокоєння, а тривожність – як стійка особистісна риса, що характеризується тривалим тривожним станом. Вивченням тривоги займалися різні вчені у всіх різних поняття і розуміння.

На підвищена тривожність впливає на якість життя, особливою властивістю тривоги у вираженні в поведінкових реакціях, може бути почуття невпевненості і безпорадності перед лицем справжньої чи уявної небезпеки.

Проблема надмірної тривожності особистості у більшості випадків є руйнівним психічним станом. Ця проблема завжди є актуальною.

2. Визначено види корекції тривожності. Підлітки дуже схильні до тривожних проявів адже в цьому віці розвивається становлення «Я» – це потреба в самостійності і самовираженні часто батьки ігнорують це що може призвести до частих конфліктів.

Тривожність в підлітковому віці має свої індивідуальні особливості, зазвичай вона пов'язана зі сферою спілкування та бажанням відповідати соціальним нормам, одночасно відчуваючи потребу виділятися та бути самодостатнім.

Було з'ясовано що прояви тривожності в підлітків бувають соматичні та поведінкові. Соматичні прояви включають фізіологічні зміни, такі як швидке серцебиття та дихання, тремтіння, обмеженість рухів, підвищений тиск, Поведінкові прояви можуть бути різноманітними та залежать від типу темпераменту та індивідуальних особливостей підлітка, від повної

бездіяльності до проявів агресії та демонстрації жорстокості. Тривога у підлітків також буває відкрита і прихована, має різні прояви. Самооцінка також впливає на рівень тривоги, якщо вона низька то підліток може відчувати тривожність через невпевненість в собі і може бути впевнений що якби не старатись все одно нічого не вийде.

Тривожні підлітки часто не популярні в групі адже через надмірну тривогу вони замкнуті в собі і нетовариські, будь який підліток хоче самоствердитись і привернути увагу однолітків але при високій тривожності подавляє це через страх сорому чи щось піде не так.

3. За результатами емпіричного дослідження рівень тривожності в осіб підліткового віку та її вплив на життя підлітків і їх положення в групі однолітків. Для цього було обрано тест рівня шкільної тривожності Філіпса який був проведений в 5 класі, шкала проявів тривоги Тейлора була проведена в 11 класі, шкала тривоги Гамільтона проводилася в 10 класі, дослідження проводилося на базі Іваньківського ліцею Іваньківської сільської ради Черкаської області. В результаті було отримано що більшість відсотків учнів мають низький рівень тривоги. Дослідження проводилося щоб визначити чи підвищується рівень тривожності з дорослішанням і зміною шкільної програми.

4. Розроблено рекомендації щодо зниження тривожності в підлітків.

Знизити тривожність можна за допомогою дотримання режиму дня, вчасний сон, фізична активність, здорове харчування. Також тривожність можна знизити за допомогою методів когнітивно-поведінкової терапії, арт-терапії та різних творчих підходів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бровченко О. М. Аналіз психологічних особливостей співвідношення спілкування та тривожності в підлітковому віці: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 053 – психологія. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. 2018. 87 с.
2. Булатевич Н., Селезньова О. Вплив дитячо-батьківських стосунків на особливості прояву шкільної тривожності підлітків. *Вісник Київського національного університету імені Тараса Шевченка. Серія «Соціальна робота»*. 2021. № 1 (7). С. 51–56.
3. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 2. С. 37–43.
4. Бардиєвська В. В. Психологічні особливості емоційної сфери та їх вплив на роботу психічних процесів в підлітковому віці: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра: спец. 6.03010201 – психологія. Одеса: ОНУ ім. І. І. Мечникова, 2017. 69 с.
5. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені І. Огієнка, Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. 2010. Вип. 10. С.120–128.
6. Вінс В., Тимощук В. Психологічні чинники порушення міжособистісних комунікацій підлітків. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості*: збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців, м. Переяслав-Хмельницький, 14–16 травня 2019 р. Переяслав Хмельницький: «Видавництво К С В», 2019. С. 334–340.

7. Грекало А. Особливості прояву тривожності у підлітків. *Психологічна допомога особистості у воєнний період: збірник матеріалів VII Всеукраїнських психологічних читань «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів»* (м. Умань, 18 квітня 2024 р.). Умань, 2024. С. 106–109.
8. Євсєєва І. І. Прояви тривожності у підлітковому віці: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра: спец. 6.030102 – психологія. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова. 2019. 82 с.
9. Зеленська З. П. Дослідження статевих відмінностей комунікативних умінь учнів основної школи. *Актуальні проблеми психології*. 2019. Том. VI: Психологія обдарованості, Вип. 16. С. 304–311.
10. Гарас І. О. Психологічне співвідношення спілкування та тривожності у дітей підліткового віку: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра: спец. 6.030102 – психологія. Одеса: Одеський національний університет імені І. І. Мечникова, 2019. 85 с.
11. Гоцман Д. В. Особливості прояву тривожності та самооцінки у підлітковому віці: дипломна робота на здобуття освітнього ступеня бакалавра: спец. 053 – психологія. Чернівці: Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича. 2022. 84 с.
12. Дударчук Т. Психологічні особливості шкільної тривожності підлітків. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології*: матеріали VI Міжнар. наук.–практ. інтернет–конф. (13 трав. 2019 р.). Луцьк: ПП Іванюк В. П, 2019. С. 132–134.
13. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. *вісник Київського інституту бізнесу та технологій*. 2018. № 3. С. 13–18.
14. Когут О. О. Психологія стресостійкості особистості: автореф. д-ра психол. наук: 19.00.07. Переяслав: Університет Г. Сковороди в Переяславі, 2021. 42 с.

15. Краєва О. А., Никитюк Т. М. Психологічні механізми особистісної тривожності в підлітковому віці. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2017. № 12. С. 52–55.
16. Красуля О. Особливості переживання тривожності дітьми підліткового віку. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. Вип. 9. С. 102–107.
17. Кузьменко Т. М. Арт-терапевтичні техніки психокорекції емоційної нестабільності у студентів-психологів. *Пріоритетні напрямки вирішення актуальних проблем виховання і освіти: міжнародна науково-практична конференція (Харків, 27-28 липня 2018 р.)*. Харків. 2018. С. 106 – 111.
18. Калька Н., Ковальчук З. Практикум з арт-терапії : навч.-метод. посібник. Ч. 1. Львів : ЛьвДУВС, 2020. 232 с
19. Ковалькова Т. О. Тренінгова робота у напрямі когнітивної психотерапії як метод регуляції емоцій особистості. *Вісник університету економіки та права «КРОК»*. Київ, 2019. №5. С. 15–27.
20. Пипа Л. В. Комплексний підхід до раннього виявлення тривожних станів у дітей підліткового віку. *Перинатологія і педиатрія*. 2017. № 3. С. 87–92.
21. Козак О. Психологічні аспекти розвитку лідерських якостей учнів професійно–технічного закладу освіти. *Humanitarium*. 2019. Т. 43, Вип. 1. С. 66–74.
22. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: навч. посіб. Вид. 2–ге, переробл. і, допов. Суми, 2020. 304 с.
23. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. 2020. Вип. 19. С. 157–163.
24. Магдисюк Л. І. Психологічна корекція особистісної сфери підлітків і молоді. *Освіта та розвиток обдарованої особистості*. 2019. №2. С. 64–72.

25. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус*. 2020. Вип. 19. С. 157–163.
26. Марусинець М. М. Вікова і педагогічна психологія з основами психодіагностики: навчальний посібник. Київ: ОЛДІ–ПЛЮС, 2018. 439 с.
27. Нечерда В. Б., Кириченко В. І. Підлітки уразливих категорій: типологія і особливості виховання в умовах закладів загальної середньої освіти: метод. посіб. Кропивницький: Імекс–ЛТД, 2019. 134 с.
28. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Серія 12: Психологічні науки. 2015. Вип. 1(46). С. 266–272.
29. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНУ», 2018. 200 с.
30. Тесленко М. М. Дослідження впливу тривожності підлітка та його статусне положення у групі однолітків. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10), Ч. 1. С. 105–115.
31. Хом'як М. А. Особистісна тривожність і шляхи її подолання в підлітковому віці: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра: спец. 053 – психологія. Тернопіль: ТНТУ, 2022. 91 с.
32. Хіля А. Арт-терапія як об'єкт наукового дослідження у працях зарубіжних та вітчизняних учених. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. № 5. С. 394–405.
33. Тесленко М. М. Дослідження впливу тривожності підлітка та його статусне положення у групі однолітків. *Психологія і особистість*. 2016. № 2 (10), Ч. 1. С. 105–115.
34. Філоненко М. М. Психологія спілкування. Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 224 с. 44.
35. Фірсова Л. С. Арт-терапія у соціально-педагогічній роботі. *Соціальна педагогіка: теорія і практика*. 2010. № 3. С. 160–164.

36. Чернега А. С. Психологічні особливості тривожності підлітків. *Матеріали наукової конференції професорсько-викладацького складу наукових працівників і здобувачів наукового ступеня за підсумками науково-дослідної роботи за період 2017–2018 рр.*: Том 1. Секція «Філологія». Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2019. С. 192–194.

37. Шатковська О. І., Кушнір Ю. В. Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально-педагогічна проблема. *Young Scientist*. 2017. № 11 (51). С. 835–838.

38. Шевченко С. В. Розвиток творчої сублімації особистості підлітка засобами арт-терапії. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія : Психологічні науки. 2017. Вип. 5(2). С. 146–151.

39. Щербан Т., Брецько І. Особливості, що зумовлюють емоційне вигорання підлітків у процесі спілкування з дорослими. *Наука і освіта*. 2018. № 1. С. 131–138.

40. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально–психологічна проблема. *Вісник Львівського університету*. Серія психологічні науки. 2020 Вип. 6. С. 165–170.

ДОДАТКИ

Додаток А

ТЕСТ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ФІЛПСА

ТЕСТОВИЙ МАТЕРІАЛ

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?
2. хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі часом, що вчитель в люті від того, що ти не знаєш урок?
5. Чи траплялося, що хто – небудь з твого класу бив або бив тебе?
6. Чи часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?
13. Намагаєшся чи ти уникати ігор, в яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?

17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?
18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при відповіді?
20. Чи схожий ти на своїх однокласників?
21. Виконавши завдання, турбуєшся літи про те, добре л і з ним впорався?
22. Коли ти працюєш в класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на запитання вчителя?
24. Чи вірно, що більшість хлопців ставляться до тебе по – дружньому?
25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися в класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?
27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?
28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш гарні оцінки, чи думає хто – небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?
31. Чи буває, що деякі хлопці в класі говорять що – то, що тебе зачіпає?
32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?

35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе коли – небудь, що думають про тебе оточуючі?
38. сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?
41. Чи володіють здібні учні якимись – то особливими правами, яких немає у інших хлопців у класі?
42. Зляться чи деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться однокласники?
44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з учителем?
45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?
46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось – ось розрахуєшся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?
50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?
51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?

53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що бракує часу з ним?

54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

55. Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?

56. Чи турбує ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?

58. Тремтить чи злегка твоя рука, коли вчитель просить зробити завдання на дошці перед усім класом?

ОБРОБКА І ІНТЕРПРЕТАЦІЯ РЕЗУЛЬТАТІВ

При обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 58– й питання дитина відповів «так», в той час як в ключі цього питання відповідає «мінус», тобто відповідь «ні». Відповіді, що не збігаються з ключем, – прояв тривожності.

При обробці підраховується:

- загальне число розбіжностей по всьому тесті. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загального числа питань тесту – про високу тривожність;

- число збігів по кожному з восьми факторів тривожності, що виділяються в тексті. Рівень тривожності визначається так само, як в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан школяра, багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) і їхньою кількістю.

Фактори/номери питань:

1. Загальна тривожність у школі: 2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58. Сума = 22

2. Переживання соціального стресу: 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44. Сума = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху: 1, 3, 6, П. 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43. Сума = 13
4. Страх самовираження: 27, 31, 34, 37, 40, 45. Сума = 6
5. Страх ситуації перевірки знань: 2, 7, 12, 16, 21, 26. Сума = 6
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих: 3, 8, 13, 17, 22. Сума = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресу: 9, 14, 18, 23, 28. Сума = 5
8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями: 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47. Сума = 8

КЛЮЧ ДО ПИТАНЬ

1 –	7 –	13 –	19 –	25 +	31 –	37 –	43 +	49 –	55 –
2 –	8 –	14 –	20 +	26 –	32 –	38 +	44 +	50 –	56 –
3 –	9 –	15 –	21 –	27 –	33 –	39 +	45 –	51 –	57 –
4 –	10 –	16 –	22 +	28 –	34 –	40 –	46 –	52 –	58 –
5 –	П +	17 –	23 –	29 –	35 +	41 +	47 –	53 –	
6 –	12 –	18 –	24 +	30 +	36 +	42 –	48 –	54 –	

РЕЗУЛЬТАТИ

1. Число розбіжностей знаків («Плюс» – «так», «мінус» – «ні») по кожному фактору (абсолютне число розбіжностей у відсотках: <50%;> 50;> 75%).

ДЛЯ КОЖНОГО РЕСПОНДЕНТА:

2. Подання цих даних у вигляді індивідуальних діаграм.
3. Число розбіжностей по кожному фактору для всього класу (абсолютне значення: <50%;> 50%;> 75%).
4. Подання цих даних у вигляді діаграми.

5. Кількість учнів, які мають розбіжностей по певному чиннику > 50% і > 75% (для всіх факторів).

6. Подання порівняльних результатів при повторних вимірах.

7. Повна інформація про кожного учня (за результатами тесту).

ЗМІСТОВНА ХАРАКТЕРИСТИКА КОЖНОГО СИНДРОМУ (ЧИННИКА):

1. Загальна тривожність у школі – загальний емоційний стан дитини, пов'язане з різними формами його включення в життя школи.

2. Переживання соціального стресу – емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються його соціальні контракти (перш за все з однолітками).

3. Фрустрація потреби в досягненні успіху – несприятливий психічний фон, який дозволить дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату і т.д.

4. Страх самовираження – негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

5. Страх ситуації перевірки знань – негативне ставлення і переживання тривоги в ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень, можливостей.

6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих – орієнтація на значимість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок.

7. Низька фізіологічна опірність стресу – особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосовність дитини до ситуацій стрессогенного характеру, що підвищують вірогідність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний фактор середовища.

8. Проблеми і страхи у відносинах з вчителями – загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, знижує успішність навчання дитини.

ШКАЛА ПРОЯВІВ ТРИВОГИ ТЕЙЛОРА

Опитувальник

1. Я можу довго працювати, не втомлюючись.
2. Я завжди виконував свої обіцянки, не рахуючись із тим, зручно це мені чи ні.
3. Як правило, руки й ноги у мене теплі.
4. У мене рідко болить голова.
5. Я упевнений у своїх силах.
6. Очікування нервують мене.
7. Інколи мені здається, що я ні на що не здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе повністю щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно і не сперечаючись виконував усе те, що мені наказували.
11. Раз у місяць або й частіше у мене буває пронос.
12. Я часто ловлю себе на тому, що мене щось турбує.
13. Я думаю, що я не більш нервовий, ніж більшість інших людей.
14. Я не надмірно соромливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
16. Інколи буває, що я говорю про речі, у яких зовсім не розбираюся.
17. Я червонію не частіше, ніж інші.
18. Я часто засмучуюся через дурниці.
19. Я рідко помічаю за собою серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.
21. Я не можу заснути, якщо мене щось турбує.
22. Зазвичай я спокійний і мене не легко вивести із себе.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний усе приймати надто серйозно.
25. Коли я хвилююся, у мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний та уривчастий сон.
27. В іграх мені більше подобається вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що сороміцькі жарти й дотепи викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так задоволеним життям, як ним задоволені, гадаю, інші люди.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.

32. Я постійно стурбований своїм матеріальним та службовим становищем.

33. Я упереджено ставлюся до деяких людей, хоч і знаю, що вони не можуть зашкодити мені.

34. Інколи мені здається, що преді мною такі труднощі, які мені на за що не подолати.

35. Я легко бентежуся.

36. Інколи я буваю настільки збудженим, що не можу заснути.

37. Я вважаю за краще уникати конфліктів і незручних ситуацій.

38. У мене бувають приступи нудоти й блювоти.

39. Я ніколи не запізнювався на зустрічі чи на роботу.

40. Час від часу я відчуваю себе нікому не потрібним.

41. Інколи мені хочеться вилятися.

42. Майже завжди я відчуваю тривогу через щось або ж через когось.

43. Мене турбують можливі невдачі.

44. Я часто переживаю, що ось— ось почервонію.

45. Мене нерідко охоплює відчай.

46. Я людина нервова і легко збудлива.

47. Я часто помічаю, що у мене тремтять руки, коли я пробую щось зробити.

48. Я майже завжди відчуваю голод.

49. Мені бракує упевненості в собі.

50. Я легко потію навіть у прохолодні дні.

51. Я часто мрію про таке, про що краще нікому не розповідати.

52. У мене дуже рідко болить живіт.

53. Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на якійсь задачі чи роботі.

54. У мене бувають періоди такої сильної стурбованості, що я не можу довго всидіти на одному місці.

55. Я завжди зразу ж відповідаю на прочитані листи.

56. Я часто буваю прикро враженим.

57. Я майже ніколи не червонію.

58. У мене значно більше побоювань і страхів, ніж у моїх друзів і знайомих.

59. Буває так, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.

60. Як правило, я працюю з великим зусиллям.

Обробка даних. Насамперед виявляється щирість відповідей. За відповідь «так» на запитання 2,10,55 і «ні» на запитання 16,20, 27,41,51,59

опитуваний отримує один бал. Сума балів тут не повинна перевищувати п'яти, у противному випадку отримані результати не достовірні. Сума балів у межах від трьох до п'яти вказує на ситуативну ширість і відносну достовірність отриманих результатів.

На тривожність вказують відповіді «так» на запитання 6, 7, 9, 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 55, 60 і відповіді «ні» на запитання 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58. За кожну відповідь, що співпадає з наведеним ключем, опитуваному приписується один бал. Потім підраховується загальна сума балів, отриманих опитуваним по даній методиці.

Інтерпретація даних. Отримані дані можна інтерпретувати так: 50–40 балів – дуже високий рівень тривожності; 40–25 балів – високий рівень тривожності;

25–15 балів – середній (з тенденцією до високого) рівень тривожності; 15–5 балів – середній (з тенденцією до низького) рівень тривожності; 5–0 балів – низький рівень тривожності.

ШКАЛА ТРИВОГИ ГАМІЛЬТОНА

1. Я перебуваю у стані напруги або у «заведеному» стані:

Більшу частину часу
Значну частину часу
Час від часу, від випадку до випадку
Ніколи

2. Я відчуваю себе загальмованим (– ою) і роблю все повільно

Майже весь час
Дуже часто
Іноді
Абсолютно ні

3. У мене присутнє відчуття переляку, подібне до «метеликів у животі» (внутрішнє тремтіння):

Абсолютно немає
Від випадку до випадку
Досить часто
Дуже часто

4. Я можу отримувати задоволення від того ж самого, як і раніше:

Безумовно, в такому самому обсязі
Так, але не настільки, як і раніше
Лише трохи
Лише трохи ні

5. У мене є якийсь страшне відчуття, неначе станеться щось жахливе:

Так, є дуже виразне погане передчуття
Так, але це відчуття не настільки важке
Трохи, однак це не турбує мене
Абсолютно немає

6. Я втратив(– ла) цікавість до своєї зовнішності (і не стежу за нею):

Абсолютно так

Стежу за собою не наскільки потрібно

Дещо менше, ніж раніше

Стежу за собою, як і раніше

7. Я відчуваю неспокій і непосидючість, ніби мені весь час потрібно рухатися:

Дійсно, дуже сильно

Вельми значно

Не дуже сильно

Абсолютно немає

8. Я здатен(– а) сміятися і сприймати смішне:

Такою ж мірою, як і завжди

Тепер вже не такою мірою

Безумовно вже не настільки

Не можу абсолютно

9. У моїй голові крутяться неспокійні думки:

Переважну частину часу

Значну частину часу

Час від часу, але не дуже часто

Лише зрідка

10. Я дивлюся в майбутнє, очікуючи, що можу отримувати радість і задоволення (від роботи, захоплень тощо):

Такою ж мірою, як і завжди

Трохи менше, ніж зазвичай

Набагато менше, ніж зазвичай

Абсолютно ні

11. Мене охоплює раптове відчуття паніки:

Дійсно, дуже часто

У цілому часто

Нечасто

Абсолютно ні

12. Я почуваюся бадьоро:

Абсолютно ніколи

Нечасто

Іноді

Більшу частину часу

13. Я можу просто сидіти і почуватися розслабленим(– ою):

Абсолютно так

Зазвичай так

Нечасто

Не можу абсолютно

14. Я можу отримати задоволення від гарної книги, радіо– або телепрограми:

Часто

Скоріше часто

Іноді

Дуже рідко

підшкала А – «тривога» (anxiety): непарні пункти 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13;

підшкала D – «депресія» (depression): парні пункти 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14.

Кожному твердженню відповідають 4 варіанти відповіді, що відображають ступінь наростання симптоматики, – градації вираженості ознаки, і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 балів (відсутність) до 4 (максимальна вираженість).

Якщо пацієнт пропустив окремі пункти, перервав заповнення шкали на значний термін (кілька годин) або не вклався у відведений час, рекомендується провести повторне тестування з використанням нового бланку.

Шкала складається з 14 тверджень, які поділяються на дві шкали: «тривога» (непарні пункти –1, 3, 5, 7, 9, 11, 13) і «Депресія» (парні пункти – 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14). Кожному твердженню відповідають чотири варіанти

відповіді, що відображають градації вираженості ознаки і кодуються за наростанням тяжкості симптому від 0 (відсутність) до 3 (максимальна вираженість). Обробка результатів полягає в підрахунку сумарного показника за кожною шкалою.