

Хмельницький національний університет
 Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
 Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другий (магістерський)

Освітній рівень

ДІАГНОСТИКА ТА КОРЕКЦІЯ СТАНУ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ
 ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр _____

номер ІНП

Виконала: студентка II курсу, групи ППМз-22-2 _____ Аліна ФРОЛОВА

Підпис

Ініціали, прізвище

Керівник: кандидат психол. наук, доцент _____ Наталія ХАНЕЦЬКА

Підпис

Ініціали, прізвище

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

_____ Таїсія КОМАР

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

_____ 20__ р.

Хмельницький, 2023

АНОТАЦІЯ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Діагностика та корекція стану тривожності у дітей підліткового віку»

Здобувач _____ Аліна ФРОЛОВА

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи _____ Наталія ХАНЕЦЬКА

Кваліфікаційна дипломна робота включає 71 сторінку, 3 таблиці, 3 рисунки, перелік джерел посилання складає 47 найменувань, 2 додатків.

Ключові слова: тривожність, підлітковий вік, страх, внутрішній конфлікт.

Об'єкт дослідження: тривожність особистості.

Предмет дослідження: тривожність у дітей підліткового віку.

За результатами дослідження розроблено заходи щодо подолання тривожності у дітей підліткового віку.

Одержані результати можуть служити основою для розробки індивідуальних програм психологічної підтримки та педагогічних стратегій, спрямованих на підвищення рівня психічного благополуччя та адаптації дітей в умовах сучасного соціокультурного середовища.

Дипломник _____ Аліна ФРОЛОВА

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 08 грудня 2023 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	9
1.1. Основні підходи до розуміння тривожності в психології.....	9
1.2. Психолого-педагогічна характеристика дітей підліткового віку.....	18
1.3. Методи корекції тривожності у дітей підліткового віку.....	28
Висновки до розділу.....	35
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	37
2.1. Цілі, завдання, організація емпіричного дослідження.....	37
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	41
2.3. Обґрунтування заходів щодо подолання тривожності у дітей підліткового віку.....	46
Висновки до розділу.....	55
ВИСНОВКИ.....	57
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ.....	59
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні соціально-економічні та політичні процеси в світі, а також в Україні, включаючи війну, пандемію грипу, соціальну ізоляцію, негативно впливають на психічне здоров'я людей. Зменшення матеріальних доходів, постійне використання індивідуального захисту, обмеження соціальних контактів та перехід до віртуального спілкування спричиняють різноманітні негативні психологічні реакції. Це може призвести до таких психічних розладів, як тривожність, емоційна виснаженість і роздратованість.

Проблема тривожності стає важливою у сучасній психології, оскільки вона впливає як на основні характеристики особистості, так і на загальний шлях її розвитку. Дослідження науковців вказують на те, що тривожність, викликана негативним соціальним середовищем в ранньому віці, може залишатися стійкою протягом усього життя.

Підлітковий вік є особливою перехідною фазою від дитинства до дорослості, де активно формується самопізнання, розширюються ціннісні орієнтації і створюється власна система координат для самооцінки. Умови сучасного життя призводять до складнощів у формуванні моральних цінностей та стандартів самооцінки у підростаючого покоління.

Особистісний розвиток сучасного підлітка не лише відбувається в умовах складних соціально-економічних реалій, але й у контексті обмеженої позитивної життєвої обстановки, яка не дозволяє йому впевнено почуватися та самореалізовуватися у сферах соціальної та особистісно значущої діяльності. Підлітковий період визначений багатством переживань, труднощами і кризами, в якому формуються стійкі форми поведінки, риси характеру та способи емоційного реагування. Це час досягнень, становлення «Я-концепції», освоєння нових соціальних ролей та здобуття нових соціальних статусів.

Актуальність нашого дослідження обумовлена необхідністю вирішення проблеми тривожності серед підлітків у сучасних умовах. Соціальні зміни та виклики психологічного характеру, що виникають у дітей підліткового віку, роблять нашу тему особливо актуальною та необхідною для подальшого вивчення та впровадження практичних рішень.

Питання вивчення вікових особливостей осіб підліткового віку розглянуті в дослідженнях таких авторитетних вчених, як М.В. Гамезо, І.С. Кон, Г.С. Костюк, С.П. Рубінштейн, В.В. Столін, В.А. Татенко. Дослідженню емоційних реакцій осіб підліткового віку присвячені праці Г.Д. Пирьова, Г. Джонс, В.Р. Кисловської.

Основні підходи до тлумачення сутності тривожності знаходять своє відображення у працях вітчизняних та зарубіжних вчених, таких як Г. Айзенк, Ф. Астапов, Т. Гаврилова, О. Галієва, О. Захаров, Ф. Зімбардо, З. Кісарчук, І. Павлов, Г. Прихожан, Ч. Спілбергер, З. Фрейд, Ю. Ханін, К. Хорні та інші. Стан тривожності розглядається як один з проявів підліткової кризи, що виникає на цьому етапі онтогенетичного розвитку та впливає на всі аспекти життя особистості підлітка, порушуючи її гармонію.

У наш час спостерігається зростання кількості дітей із вираженою тривожністю, які відрізняються підвищеним рівнем занепокоєння, невпевненістю та емоційною нестійкістю. Виникнення і закріплення тривожності пов'язане з невдоволенням вікових потреб дитини. Невпевненість породжує тривожність та нерішучість, що, в свою чергу, впливають на формування характеру. Також, низка наукових праць присвячена вивченню цього феномену (М. Мід, С. Холл, Е. Шпрангер, Ш. Бюллер, Е. Штерна, Е. Еріксона, Ж. Піаже, Л.С. Виготський, Д.Б. Ельконін, Л.І. Божович, І.В. Добровіна, З. Фрейд, К. Хорні, Ю. Ханін, Г. Айзенк, Ч. Спілбергер, Е. Ейдемільлер та ін.).

Об'єкт дослідження: тривожність особистості.

Предмет дослідження: тривожність у дітей підліткового віку.

Мета дослідження – теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження рівня тривожності у дітей підліткового віку.

Завдання дослідження:

1. Вивчити основні підходи до розуміння тривожності в психології.
2. Здійснити психолого-педагогічну характеристику дітей підліткового віку.
3. Проаналізувати методи корекції тривожності у дітей підліткового віку.
4. Дослідити особливості тривожності у дітей підліткового віку.
5. Розробити заходи щодо подолання тривожності у дітей підліткового віку.

Гіпотезою дослідження виступило припущення, що в підлітковому віці рівень тривожності може бути підвищеним за умови врахування психофізичних особливостей цього періоду генезису особистості.

Методи дослідження. Для вирішення обґрунтованих завдань нами були використані теоретичні методи (узагальнення наукової літератури, присвяченої аналізу даної проблематики, аналіз, порівняння) та емпіричні методи (тестування підлітків), а також методи математичної обробки даних.

Практичне значення результатів дослідження. Вивчення рівня тривожності у дітей підліткового віку та розробка ефективних заходів корекції має практичне значення у вдосконаленні психологічної підтримки молоді, сприяючи їхньому психосоціальному розвитку. Результати дослідження можуть служити основою для розробки індивідуальних програм психологічної підтримки та педагогічних стратегій, спрямованих на підвищення рівня психічного благополуччя та адаптації дітей в умовах сучасного соціокультурного середовища.

Експериментальна база дослідження. В дослідженні прийняли участь 50 учнів 6-х класів, Хмельницької середньої загальноосвітньої школи I-III ступенів № 21, у віці від 11 до 12 років.

Апробація результатів дослідження відбувалась шляхом публікації наукової статті в Збірнику наукових праць студентів «Науковий пошук молодих дослідників». Результати проведеного дослідження обговорювались на Всеукраїнській науковій конференції здобувачів вищої освіти та молодих учених (м. Полтава-Лубни-Миргород, 26 – 27 жовтня 2023 р.)

Структура роботи магістерська робота складається з вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання та додатків. Загальний обсяг магістерської роботи складає 71 сторінку, із яких - 64 основного тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАНУ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1 Основні підходи до розуміння тривожності в психології

У психології існує різноманітність підходів до розуміння тривожності, що відображається у різних теоретичних школах. Деякі підходи акцентують на внутрішніх психічних процесах, таких як когнітивні механізми, інші спрямовані на зовнішні стимули та взаємодію із середовищем. Розуміння тривожності визначається також психодинамічними, біхевіоральними, когнітивними та іншими теоретичними підходами, які спробували розглянути це явище людського психічного стану.

Емоції та почуття є внутрішнім відображенням реальності у формі переживань. Різноманітні вияви почуттів, такі як емоції, афекти, настрої, стреси, пристрасті і т. д., узгоджуються у величезній мозаїці, утворюючи емоційну сферу людини.

Стан тривоги та страху вперше був визначений та підкреслений видатним психоаналітиком З. Фрейдом. Він описав цей стан як емоційний, що включає в себе відчуття очікування, невпевненості та безпорадності. Ця особливість вказує на внутрішні причини цього стану, які знаходяться в основі переживань[].

У дослідженні Фрейда проблема тривоги пережила як злети, так і падіння. Якщо в 1927 році були всього лише три статті, то в 1960 році їх було вже 222, а в 1995 році - понад 600. Незважаючи на обширні дослідження, предмет, який визначається терміном "тривога", ще досі не має чіткого і загальновизнаного визначення. В психіатрії та психології існують різні точки зору на природу страху[].

Однією з важливих проблем у сучасній психології є аспекти тривожності особистості. Американський психолог і психотерапевт Ролло Мей, у передмові до розширеного видання своєї книги "Сенс тривоги", вказує на те, що до 1950 року, коли це видання вперше побачило світ, існували лише дві книги, присвячені проблемі тривоги. Але за останню чверть століття з'явилося безліч нових наукових публікацій. Аналіз кількості наукових статей відзначив тенденцію: якщо до 1950 року було опубліковано всього шість статей на цю тему, то у 1977 році ця кількість зростає до шести тисяч публікацій та дисертацій, які стосуються тривоги та пов'язаних з нею питань. Такий широкий інтерес до проблеми тривоги дозволив Р. Мею визнати її центральною проблемою сучасної цивілізації, а ХХ століття охарактеризувати як століття тривоги [1].

Історичний науковий аналіз ключових підходів до вивчення проблеми тривожності в психології здійснено у рамках наукових досліджень сучасних українських та закордонних психологів, таких як В. Боштан, К. Сидоров, О. Сторож і інші. Більшість цих підходів починається з аналізу творчості видатного представника психоаналізу, Зігмунда Фрейда, який вважав, що розкриття та розуміння таємниці тривоги розкриє всю сутність психічного життя людини. Результати досліджень Фрейда щодо проблем тривожності детально викладені в його праці «Гальмування. Симптом. Тривожність» [2].

Згідно з Фрейдом, тривога виконує ключову роль як функція Его, наділена основною метою - попереджати людину про наближення загрози, яку слід чи уникати. Це дозволяє особистості адаптивно реагувати на потенційні небезпеки. Зігмунд Фрейд виділив три види тривожності: нормальну, моральну та невротичну. Нормальна тривожність виникає від зовнішніх небезпек. Моральна тривога, або «тривожність совісті», спричинена небезпекою від Супер-Его. Розвиток невротичної тривожності пов'язаний із невідомою та неочевидною загрозою [3].

Альфред Адлер, в межах своєї індивідуальної теорії особистості, розглядає тривожність як характерову рису, яка формується в особистості з самого дитинства. За його твердженням, саме тривожність відіграє суттєву роль, ускладнюючи життя і заважаючи встановленню взаємодії з іншими людьми, а також обтяжуючи можливість власного самореалізації та внесення у світ через трудову діяльність. Страх може охоплювати різні сфери людської діяльності, будь то страх зовнішнього середовища чи внутрішніх переживань[].

Карен Хорні, на відміну від поглядів Зигмунда Фрейда, відкидає ідею про те, що тривога є необхідною складовою психіки людини. Згідно з її соціокультурною теорією особистості, походження тривоги пов'язане з відсутністю відчуття безпеки в міжособистісних відносинах. Інтенсивність тривоги, за її точкою зору, пропорційна значущості та важливості, яку конкретна ситуація має для даної особистості[].

Дещо близьким до розуміння причин виникнення тривожності, за поглядами Карен Горні, є підхід іншого представника неофрейдизму, Еріха Фромма. Обидва підходи спільні у розгляді соціальної природи цього психічного явища. Однак Фромм вважає, що джерелом тривоги сучасної людини є самотність, яка виникає внаслідок надмірного прагнення до свободи і спричинює відчуженість у міжособистісних відносинах [].

Фріц Перлз наголошував про руйнівний вплив тривожності, оскільки вона перешкоджає особистості свідомо переживати наявне, примушує постійно аналізувати та планувати майбутнє, тим самим обмежуючи розвиток спонтанності, який є важливим для зростання та розвитку особистості [].

Проведений аналіз основних концепцій щодо розуміння тривожності в межах психоаналітичного вчення вказує на розбіжні підходи до визначення її причин: витіснення негативного минулого досвіду, як вважав Зигмунд Фрейд; дисгармонія в сімейних відносинах, як запропонувала Карен Горні; відчуття

неповноцінності та негативна свобода, що спричиняють розірвання зв'язків та ведуть до відчуження та самотності, за словами Еріха Фромма. Важливо відзначити, що фрейдисти одноголосно розуміють негативний вплив тривожності на особистісний розвиток.

Вперше позитивний вигляд на тривожність було зафіксовано у наукових вислідах американського психотерапевта Ролло Мея. Згідно з його поглядами, тривожність є індикатором духовних викликів, що виникають у суспільстві в умовах відсутності життєвого сенсу. Вона також виникає, коли стикається з перешкодами на шляху реалізації власних планів та можливостей. Тривожність може виявитися як причина застою та занепаду, так і каталізатором для позитивних змін та особистісного росту. Р.Мей відрізняє нормальну та невротичну тривогу. Нормальна тривога, яка виникає відповідно до загрози, конструктивна за своїм впливом, не призводить до пригнічення. З нею можна ефективно взаємодіяти на свідомому рівні, і вона може збагатити наше життя енергією та новими перспективами. З іншого боку, невротична тривога, що має деструктивний вплив, може спричинити паніку та викликати втому. Вона з'являється, коли викликають сумніви установлені догми, і людина втрачає сенс життя [].

Отже, екзистенційний підхід переписує визначення тривожності як конструктивного феномену, який може стимулювати творчість, креативність та розвиток кращих якостей особистості. З іншого боку, деструктивний вплив тривожності виявляється в гальмуванні особистісного росту та втраті сенсу життя.

Об'єднуючи погляди представників когнітивного та гуманістичного напрямків на природу тривожності, можна виділити невідповідність нового досвіду із уявленнями людини про всесвіт у когнітивній психології, а також уявлення про себе в гуманістичній психології.

Представники біхевіоризму та теорії соціального навчання вважають, що відсутність соціальних навичок є причиною виникнення тривожності. Наприклад,

Б. Скіннер розглядав тривожність як негативне явище, обумовлене покаранням []. Однак важливо відзначити відсутність чіткої узгодженості в визначенні та використанні понять, пов'язаних із явищами тривожного характеру. Вчені вказують на необхідність відділення тривоги від тривожності. Наприклад, під час свого дослідження О. Галієва встановила розбіжності між термінами «тривога» та «тривожність», які часто використовуються в психологічній літературі. Аналіз показав, що термін "тривога" найчастіше використовується для опису процесу очікування небезпеки або стану занепокоєння, що не пов'язаний із конкретним об'єктом, і рідше використовується для опису наслідків виникнення фрустрації або як механізм і складова стресу. З поняттям «тривожність» більшість авторів асоціює особистісні якості та властивості особистості (А. Адлер, Г. Габдрєєва, Р. Немов, М. Скворцова).[].

У «Сучасному тлумачному психологічному словнику» В. Шапара визначає тривожність («готовність до страху») як «стан цілеспрямованої підготовки, вираженого у підвищенні сенсорної уваги та моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, спричиняючи відповідну реакцію на страх. Індивідуальна схильність до переживання тривоги характеризується низьким порогом для її виникнення» [].

У Міжнародній статистичній класифікації хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я десятого перегляду (МКХ-10-АМ), тривожність розглядається в п'ятому класі «Розлади психіки та поведінки» як розлад, що виявляється у генералізованому тривожному розладі, панічному розладі або їх поєднанні, проте виникає внаслідок органічного розладу [].

Таке різнопланове трактування поняття тривожності в різних галузях наукової літератури свідчить про складність та багатогранність досліджуваного психічного явища, а отже, про відсутність універсального визначення всередині

конкретної галузі. Психологія не є винятком, де тривожність розглядається як індивідуально-психологічна особливість та емоційний стан.

Дослідження Ч.Спілбергера [1] розкриває концептуальні відмінності між тривогою як тимчасовим емоційним станом та як стійкою рисою особистості. У більшості випадків термін "тривога" використовується для опису неприємного емоційного стану, що супроводжується відчуттями напруги, занепокоєння та похмурих передчуттів, активуючи автономну нервову систему фізіологічно. Цей стан може виникати як реакція на стрес та варіювати за інтенсивністю та тривалістю. Крім того, "тривога" використовується для позначення стійких індивідуальних різниць у здатності індивіда дослідження цього стану.

Ч.Спілбергер використовує термін «тривога» в двох контекстах - як властивість та як стан. Тривога як стан та «ситуативна тривожність» можуть розглядатися як взаємозамінні. Коли "тривога" розглядається як особистісна риса (властивість), то вона відповідає "особистісній тривожності". Особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, що відображає схильність особистості до тривоги та її тенденцію сприймати більшість ситуацій як загрозливі. Індивідуальні відмінності у прояві особистісної тривожності пов'язані з частотою та інтенсивністю проявів стану тривоги в часі. Таке вимірювання тривожності як властивості особистості, за словами Ч.Спілбергера, є вкрай важливим, оскільки ця властивість визначає багато аспектів людської поведінки [1].

В сучасній науці, розуміння сутності та виникнення тривожності розглядається різними дослідниками, і вони також розрізняють різні типи цього емоційного стану. Наприклад, Ч. Спілбергер і Ю. Ханін виокремлюють ситуативну та особистісну тривожність, тоді як Л. Божович пропонує відмежовувати адекватну та неадекватну тривожність, зосереджуючись на адекватності реакції на викликану загрозу. Бабаян Ю. О визначає мобілізуючу та

розслаблюючу тривожність []. Н. Шевченко вносить свій внесок, розрізняючи "адаптивну тривожність" та "дезадаптивну тривожність", і вказує на їхню різницю за критерієм відповідності почуття занепокоєння та хвилювання силі подразника, а також за доречністю переживання в певних умовах. Важливо зауважити, що, незважаючи на те, що тривога суб'єктивно відчувається як негативний стан, вона відіграє захисну функцію щодо психічного здоров'я особистості [].

Науковці визначають рівень тривожності як ключовий аспект вивчення цього емоційного стану. Дж. Тейлор, засновник відомої методики "Шкала проявів тривожності", вперше введе цей термін. Вони вважають, що певний рівень тривожності – це не лише природна, але і обов'язкова особливість активності особистості (І. Імедадзе, Г. Габдрєєва, Ю. Ханін та інші). У кожної людини існує свій оптимальний рівень тривожності, відомий як корисна або конструктивна тривожність. Цей рівень є необхідним для ефективної адаптації особистості до реальності, сприяючи мобілізації емоційних, вольових та інтелектуальних ресурсів.

Надмірно високий (деструктивний) або надмірно низький рівень свідчать про дезадаптивну реакцію, проявляючи себе у загальній дезорганізованості поведінки та діяльності. Це є ознакою несприятливого особистісного розвитку та суб'єктивного неблагополуччя. В соціальній сфері тривожність може впливати на ефективність спілкування та взаєностосунків, спричиняючи конфлікти. У психологічній сфері це може виявитися у зміні рівня домагань, зниженні самооцінки, рішучості, впевненості в собі та інших аспектах.

Важливо відзначити, що високий рівень тривожності може негативно позначитися на формуванні ключових особистісних якостей, таких як соціальна активність, принциповість, добросовісність, прагнення до лідерства, рішучість, незалежність, емоційна стійкість, впевненість, працездатність, а також на рівні нейротизму та інтровертованості[[]].

Чиньона І.І., у своєму дослідженні впливу тривожності на соціальний інтелект студентів, розглядає тривожність як складне та полідетерміноване психічне явище, що виявляється на когнітивному (загальна тривожність), емоційному (особистісна тривожність) та поведінковому (ситуативна тривожність) рівнях[].

Авторка розглядає тривожність як багатопланове системне явище та емоційно-особистісне утворення, яке проявляється на всіх рівнях психічної активності особистості. Фізіологічні реакції тривожності виявляються у збільшенні серцебиття, частоти дихання, об'єму циркуляції крові, а також у підвищенні артеріального тиску та загальної збудливості. Зниження порогів чутливості може призводити до того, що раніше нейтральні стимули набувають негативного емоційного відтінку.

Психологічно тривожність відчувається як напруження, стурбованість, нервозність, виражається у почутті невизначеності, безпорадності, безсилля, незахищеності, самотності та неможливості прийняти рішення. Поведінкові ознаки тривоги включають надмірну балакучість, сміх і плач, уникнення, пошук фантазій, формування залежності від інших, пошук відволікання, підозрілість, агресію, а також ситуації, коли особа виявляє фізичну нервозність, таку як гризіння нігтів, катання на стільці, перебирання волосся чи крутіння різних предметів. Тривожність часто розвивається в умовах внутрішнього конфлікту.

Ситуаційно мінливі прояви тривоги називаються ситуативними, а риса особистості, що демонструє цей тип тривоги, називається «ситуаційною тривогою». Цей стан характеризується суб'єктивно переживаними емоціями: напругою, страхом, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може змінюватися за інтенсивністю та динамікою з часом.

Люди, які визначаються як особи з підвищеною тривожністю, сприймають загрозу своїй самооцінці та життю в різних обставинах та реагують на це вираженим станом тривоги. Їхня поведінка у справах, спрямованих на досягнення успіху, характеризується деякими особливостями:

1.Люди із високою тривожністю виявляють більшу емоційну чутливість до повідомлень про можливу невдачу, порівняно з особами із зниженою тривожністю.

2.У стресових ситуаціях або у випадках, коли час на вирішення проблеми обмежений, люди з високою тривожністю виконують завдання менш ефективно, ніж їхні менш тривожні однолітки.

3.Для осіб з високою тривожністю характерний страх перед невдачею, який переважає над бажанням досягти успіху.

4.Тривожні люди мають виражений мотив досягнення успіху, проте страх перед можливою невдачею часто переважає цей мотив.

5.Оголошення про успіх є для тривожних осіб більш стимулюючим, ніж повідомлення про можливу невдачу.

6.Особи з низькою тривожністю стають більш мотивованими при отриманні повідомлення про невдачу[].

Отже, концептуально розрізняються дві основні форми тривожності в людей, а саме: особистісна тривожність (яка є стійким станом та особистісною рисою) та ситуативна тривожність (яка проявляється лише у певних обставинах та виникає як типова емоційна реакція).

Таким чином, слід відзначити що вивчення тривожності у психології виявляється складним завданням через різноманіття підходів та визначень, що ілюструється роботою провідних дослідників у галузі. Особистісний та ситуативний контексти виявляються ключовими аспектами для глибокого розуміння цього емоційного стану та розвитку ефективних стратегій управління

тривожністю. Невід'ємним елементом є постійне дослідження для подальшого розкриття та розуміння внутрішніх процесів, що лежать в основі тривожності.

1.2. Психолого-педагогічна характеристика дітей підліткового віку

Розвиток особистості в першу чергу розглядається як соціальний розвиток. Соціальний розвиток веде за собою психічний розвиток людини. Особистість розвивається за допомогою включення її в систему суспільних відносин.

Підлітковий вік у вітчизняній психологічній науці розглядається як межа між дитинством і дорослістю, яка пов'язана з участю людини в суспільному житті і діяльності. Межі підліткового віку - це 11-17 років, тобто практично повністю збігаються з періодом отримання середньої освіти в школі. Д.Б. Ельконін підлітковий вік розділяє на два періоди - середній і старший. В середньому підлітковому віці (від 11 до 15 років) в якості ведучої діяльності виступає спілкування в системі суспільних відносин і суспільно корисної діяльності. У старшому підлітковому віці (період ранньої юності) (15-17 років) в якості ведучої діяльності виступає навчально-професійна діяльність, завдяки якій у підлітків формуються пізнавальні переваги, життєві плани і формуються моральні ідеали[.]

Особливе становище даного віку відбивається також в його назвах - це вік «критичний», «переломний», а також «важкий». В даному віці фіксується значущість відбуваються в даний час процесів розвитку, які тісно пов'язані з двома життєвими етапами дитинством і отрочеством. Перехід від дитинства до дорослості може розглядатися як основний зміст і специфічні відміну всіх сторін розвитку в даному віковому періоді - моральному, розумовому, соціальному, а також фізичному. В рамках даних напрямків здійснюється формування якісно нових утворень особистості - формуються елементи дорослості як результати

перебудови відносини з однолітками, дорослими, а також способам соціальної взаємодії[].

В якості специфічної особливості соціальної ситуації розвитку в підлітковому віці виступає наявність досить сформованого колективу однолітків, в якому підлітки намагаються зайняти певне соціальне становище і соціальний статус. Як типову потреби підлітків виступає отримання визнання з боку однолітків, що формує виражену потреба якомога краще відповідати вимогам групи. Таким чином в якості значущого фактору розвитку особистості в підлітковому віці виступає вимоги колективу, а також його думку.

В підлітковому віці формування особистості нерозривно пов'язане з соціальною ситуацією, де важливу роль відіграє існування стабільного колективу однолітків. Підлітки усвідомлюють значення соціального статусу в цьому колективі та активно намагаються зайняти в ньому визначене соціальне положення. Їхні дії та спроби сформувати свій статус базуються на вираженій потребі отримати визнання серед ровесників. Ця потреба формується прагненням відповідати вимогам групи, дотримуватися прийнятих норм та стандартів. Таким чином, визначальним фактором у розвитку особистості підлітків виступає взаємодія з колективом, а також їхнє бажання відповідати очікуванням та думці цієї групи[].

В якості специфічної особливостей підліткового віку, як зазначає А.А. Реан виступає перебудова взаємин з батьками та однолітками, а також перехід від дитячої залежності до таких відносин, які будуються на взаємному шанобливому ставленню один до одного. Підлітковий вік є переломним моментом в психофізіологічному, біологічному і соціальному плані, що пов'язано з статевим дозріванням, а також закінченням періоду дитинства і вступом у доросле життя.

Практично кожен підліток в перехідному віці стикається з безліччю різного роду труднощів і складнощів, він намагається знайти себе в різних видах

діяльності. В якості найважливішого придбання підліткового віку виступає відкриття підлітком власного внутрішнього світу[].

Згідно Варій М.Й., значущим для підлітка є активність, в межах якої розгортається його власний творчий задум. Підліток відтворює свою внутрішню суб'єктивність як авторську особистість. Такий юнак виявляє свою ідею через розробку та проведення власної кампанії, створення власного продукту. Другим чином, це виявляється у реалізації колективної ідеї, яка захоплює всіх учасників. Спілкування між учасниками обертається навколо ідеї, розподілу обов'язків та зміни підходів до проектування продукту. Інтимне особистісне спілкування підлітків, де обговорення процесу встановлення взаємозв'язків [] виникає під час критичного періоду підліткового віку, призводить до виникнення «відчуття дорослості» - особливої форми юнацького віку[].

Самосвідомість та почуття дорослості, як означає Д. Б. Ельконін, є новоутворенням свідомості, що дозволяє підлітку порівнювати себе з іншими (дорослими чи друзями), знаходити зразки для імітації, формувати відносини з іншими людьми та переосмислювати свою діяльність [].

Л.І. Божович пов'язує підліткову кризу з появою нового рівня самовизначення, який виявляється в розвитку здатності та потреби визнавати себе як унікальну особистість. Це спонукає підлітків до самоствердження, самовираження та самовиховання. Відсутність цих потреб є основою підліткової кризи []. Е. Еріксон визначив основне новоутворення підліткового еґо - ідентичність, яке є суб'єктивним відчуттям постійної самоідентичності.

У будь-якому віці людина постійно запитує себе та інших питання, що стосуються її ідентичності. Е. Еріксон виділив чотири основних розлади у формуванні еґо-ідентичності. Наприклад, відмова від близьких стосунків через страх втрати ідентичності може призвести до уникнення міжособистісних відносин, що впливає на розвиток інтимного спілкування та викликає ізоляцію. У

інших випадках, підлітки, які уникають занять, можуть демонструвати нездатність до продуктивної праці та виявляти страх перед змінами та невіру в їх можливість. Негативна ідентичність може проявлятися у ворожому ставленні до цінностей сім'ї та намаганнях підлітка знайти альтернативну ідентичність [].

Е. Еріксон вважає підлітковий вік періодом найглибшої кризи, яка виникає з трьох ліній розвитку:

1. Швидке фізичне зростання і статеве дозрівання.
2. Турбота про те, «як я виглядаю в очах інших».
3. Потреба в знаходженні професійного покликання, що відповідає набутим навичкам, індивідуальним талантам та вимогам суспільства[].

У кризі ідентичності підліток повинен свідомо та внутрішньо переконано вирішувати проблеми минулих критичних моментів розвитку, розуміючи важливість свого вибору для себе та суспільства.

Фізичний світ для підлітка - це одна з можливостей суб'єктивного досвіду, як зосередження якого виступає сам підліток. Знаходячи здатності занурюватися в себе, а також отримувати задоволення від власних переживань, підліток відкриває для себе новий світ почуттів і емоцій, він починає осмислювати самого себе, а також власні емоційні прояви не тільки як результат зовнішніх подій, але також як і стан власного «Я».

Анатомо-фізіологічні особливості:

Збільшення росту тіла, ваги; наявність невідповідності в розвитку серцево-судинної системи; інтенсивна діяльність гуморальної системи регуляції; статеве дозрівання; порушення функціонуванні нервової системи, які виражаються в підвищеному рівні збудливості, дратівливості і запальності.

Анатомо-фізіологічні особливості підлітків обумовлені періодом інтенсивного фізичного зростання та розвитку організму. Зазначається значуще збільшення росту тіла та маси, що вказує на активний процес фізичного зростання.

Однак, цей ріст часто не відповідає пропорційному розвитку інших систем, що призводить до невідповідності в розвитку серцево-судинної системи.

Інтенсивна фізіологічна активність характеризується дією гуморальної системи регуляції. Гормональні зміни, пов'язані з підлітковим періодом, викликають значний вплив на фізіологічні процеси, такі як зростання волосся, зміни в голосі, розвиток м'язів, інтенсивне статеве дозрівання.

Під час підліткового періоду також можна виявити порушення функціонування нервової системи, що проявляються в підвищеному рівні збудливості, дратівливості і запальності. Зростання гормонального фону і перебудова мозкової структури призводять до емоційної нестабільності та варіабельності настрою. Ці анатомо-фізіологічні зміни є необхідним етапом у фізіологічному розвитку, визначають особливості функціонування організму підлітка і його адаптацію до дорослого стану[1].

У підлітковому віці спостерігається інтенсивний розвиток абстрактного мислення, що вказує на зростання когнітивних здібностей. Зміни в співвідношенні між абстрактним і конкретно-образним мисленням свідчать про перехід від переважання конкретних образів до здатності працювати з абстрактними концепціями та ідеями.

Підлітки активно розвивають здатність до управління процесами уваги, що важливо для ефективного сприйняття та обробки інформації. Пам'ять також піддається структурним змінам, а формування здатності визначати та розв'язувати проблеми виявляється як ключовий аспект когнітивного розвитку.

Підлітковий вік є періодом досягнення піку в інтелектуальному розвитку, коли здійснюється перехід від дитячого рівня мислення до більш складних когнітивних функцій. Цей етап визначається інтенсивними психічними змінами та активним вдосконаленням когнітивних процесів, що визначають не лише навчання, але й загальний інтелектуальний потенціал підлітка.

Розвиток емоційної сфери в підлітковому віці:

1.Підвищення рівня тривожності: Важливим аспектом емоційного розвитку є підвищення рівня тривожності підлітків. Це може бути пов'язано зі змінами в соціальному середовищі, страхами щодо прийняття в колективі та пошуком власної ідентичності. Підлітки нерідко переживають тривогу, пов'язану зі своєю зовнішністю, стосунками з однолітками та вимогами оточуючих.

2.Зростання рівня емоційної чутливості: Підлітки виявляють збільшену емоційну чутливість, що впливає на їхню здатність реагувати на подразники навколишнього середовища. Це може виявлятися у більш виражених емоційних реакціях на різні події, відражаючи загальний емоційний настрій.

3.Дисгармонія та зайвий рівень критичності: Під час підліткового періоду може спостерігатися емоційна дисгармонія, яка виявляється у невідповідності між власними емоційними станами. Підлітки також часто виявляють зайвий рівень критичності, який може бути спрямований на себе або інших.

4.Підвищений рівень самовпевненості щодо інших людей: Несподівано, разом із збільшенням тривожності, підлітки можуть демонструвати підвищений рівень самовпевненості у відносинах з однолітками та дорослими. Це може бути спробою компенсувати внутрішній конфлікт та знайти своє місце в соціальному середовищі.

5.Мінливість настрою та підвищений рівень збудливості: Характерною рисою емоційного стану підлітків є мінливість настрою та підвищений рівень збудливості. Різкі переходи від радості до суму та обурення визначаються нестабільністю їхнього емоційного фону[].

Враховуючи ці аспекти, важливо здійснювати ефективні стратегії підтримки та спілкування, спрямовані на забезпечення емоційного благополуччя та адаптації в період підліткового розвитку.

Розвиток особистості:

Активний розвиток самосвідомості, самооцінки, формування почуття дорослості; підліткова криза, причинами якого виступає невідповідність швидких темпів фізичного і розумового розвитку рівню соціальної зрілості у підлітків, наслідком чого можна розглядати прагнення до незалежності, самостійності; зміна в системі Я-концепції особистості підлітка, що може проявлятися в егоцентризмі, сором'язливості, зниження рівня самоповаги, прагнення до «нормальності»; переважання групових рішень над рішеннями індивідуальними; розвиток моральної свідомості, уявлень, переконань, системи оціночних суджень; формування моральних ідеалів, розвиток вольових якостей особистості[.]

Перший із зазначених моментів пов'язується з внутрішніми фізіологічними і гормональними перетвореннями, які тягнуть за собою зміни тіла, неусвідомлюване статевий потяг, а також емоційно-чутливі зміни.

В якості другого моменту може розглядатися закінчення дитинства, а також перехід в світ дорослих. Даний момент може бути пов'язаний з тим, що у підлітка розвивається критичне мислення в розумовій формі.

Практично кожен підліток в процесі перехідного віку стикається з безліччю труднощів, він намагається знайти себе. Як найціннішого психологічного придбання підліткового віку виступає відкриття свого внутрішнього світу, саме в даний час виникають проблеми самосвідомості, а також самовизначення.

Підлітковий вік - це час життя, коли здійснюється формування норм, а також здібностей спілкування з іншими людьми, а також з самим собою. Цінності добра, рівності, справедливості, розуму розуміються підлітком конкретно і застосовуються в стосунках із однолітками і дорослими, а також у відношенні з самим собою.

Специфіка спілкування в підлітковому віці:

1. Соціальна адаптація та пошук ідентичності: В підлітковому віці спілкування є ключовим механізмом соціальної адаптації. Підлітки активно

залучаються до колективу однолітків, шукаючи визнання та підтримку. Одночасно вони розвивають свою ідентичність, переосмислюючи ролі та статус у групі.

2. Експерименти зі стилями спілкування: Підлітки експериментують із стилями спілкування, випробовуючи різні засоби вираження своїх думок та емоцій. Це може включати в себе використання сленгу, жаргону або створення власних мовних кодів, які сприяють формуванню групової ідентичності.

3. Емоційна інтенсивність: Спілкування підлітків часто супроводжується вираженою емоційною інтенсивністю. Вони можуть швидко переходити від сміху до сльозливості або від ентузіазму до обурення. Це свідчить про нестабільність їхнього емоційного фону та пошук емоційного самовираження.

4. Вплив технологій на спілкування: З впровадженням технологій у підлітковий світ змінюється спосіб спілкування. Використання соціальних мереж, месенджерів та онлайн-комунікації стає невід'ємною частиною їхнього життя, дозволяючи виражати себе та підтримувати віртуальні взаємини.

5. Взаємодія з дорослими: Підлітки вивчають навички спілкування з дорослими, що є важливим елементом їхнього соціального розвитку. Взаємодія з батьками, вчителями та іншими авторитетними фігурами визначає їхнє розуміння соціальних норм та відповідальності.

6. Конфлікти та вирішення проблем: Підлітковий період може супроводжуватися збільшеним виникненням конфліктів, які можуть виникати як в колективі однолітків, так і у взаємодії з дорослими. Важливим елементом розвитку є вивчення навичок вирішення конфліктів та адаптації до різних соціальних ситуацій[].

Урахування особливостей підліткового спілкування важливо для забезпечення підтримки та формування позитивного соціального середовища для молоді.

Ще однією характеристикою, яка відноситься до підліткового віку і має велике значення, це те відношення, яке підліток надає своїй зовнішності, причому еталони краси часто є завищеними і нереалістичними. З процесом дорослішання людина звикає до власної зовнішності, приймає її і стабілізується рівень власних домагань щодо зовнішності. На перший план виступають також інші властивості особистості - його розумові здібності, моральні та вольові якості, від яких залежить успішність діяльності підлітка і його відносин з оточуючими його людьми[].

Прагнення до визнання як дорослої особистості є ключовим аспектом почуття дорослості у підлітків, проявляючись у бажанні, щоб навколишні, незалежно від того, чи це дорослі, чи однолітки, ставилися до них із повагою. Це відчуття є центральним елементом раннього підліткового віку, зазначаючи той період, коли формується їхня особистісна ідентичність.

Цей етап визначається не лише як найскладніший у дитинстві, але і як найважливіший, оскільки він закладає основи життєвих переконань, формує соціальні установки та визначає відношення до себе, інших і суспільства. Рівноважні риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки стабілізуються в цей період.

Важливими мотиваційно-поведінковими напрямками в підлітковому віці, пов'язаними із сильним прагненням до самовдосконалення, є самопізнання, самовираження та самоствердження. Т.В. Драгунова розкриває багатогранний зміст дорослих орієнтацій у підлітковому віці, включаючи наслідування зовнішніх ознак дорослості, соціальну та інтелектуальну зрілість.

Підлітковий вік характеризується постійним формуванням і розвитком впевненості у собі. У порівнянні із попередніми етапами, де наслідування відіграло ключову роль, підлітковий вік означає зміну у векторі уваги на свідоме осмислення особистісних особливостей []. Покращення впевненості у собі у

підлітковому віці проявляється у внутрішній увазі до власних недоліків. Прагнення до власного ідеалізованого образу, зокрема, визнається в цінуванні чесності та інших цінностей у підлітків.

Підлітковий вік, хоч і короткий (від 14 до 18 років), визначає багато аспектів подальшого розвитку особистості, зокрема формування характеру та інших основних рис особистості.

Зміни в соціальній активності та стрімкі гормональні зміни, роблять підлітка особливо чутливим і вразливим перед негативним впливом оточуючого середовища. Для них велике значення має мікросередовище та конкретні ситуації. Особливо важлива роль відводиться малим групам, де молодь взаємодіє з однолітками. Зацікавленість у власній самостійності та критичність приводять підлітка до самоаналізу як власної особистості, так і навколишнього світу[.]

Спонтанно утворювані групи однолітків об'єднують молодь на найближчому рівні розвитку, зменшуючи відстань між їхніми інтересами та створюючи непередбачувані ситуації. Деякі групи відзначаються прагненням до миттєвого задоволення бажань, пасивним відстоюванням від труднощів і перекладанням відповідальності на інших. Для цих підлітків характерні низька цінність навчання, погана успішність і уникають виконання обов'язків. Їхня безтурботність виражається у відсутності бажання виконувати обов'язки вдома, готувати домашні завдання та навіть відвідувати уроки, що веде до значної кількості «понаднормових годин».

Достатньо уявити природу підлітка, який лише вступає у світ дорослого життя, вражений кожним новим відкриттям, щоб зрозуміти, наскільки цей вік вразливий до впливу субкультур, які керують сферою наркотиків і алкоголю[.]

Таким чином, можна говорити про те, що підлітковий вік можна розглядати як сенситивний період життя для формування і розвитку особистості - це період психофізіологічних змін. В даному віці особливу значущість має процес

формування і розвитку ціннісних орієнтацій особистості, світогляду підлітка, моральних уявлень і норм поведінки, а також позитивного ставлення до інших людей і світу в цілому.

1.3. Методи корекції тривожності у дітей підліткового віку

Тривожність, як важливий феномен, є значимим аспектом самоутворення особистості, особливо в період підліткового віку. Саме тоді, коли відбувається перехід із дитинства в юність, з незрілості в зрілість, в умовах бурхливого і нерівномірного фізичного і психічного росту []. Оскільки підлітковий вік характеризується інтенсивним формуванням моральних уявлень, переконань та принципів молодого людини, суспільство повинно виявляти особливу турботу щодо повноцінного розвитку її як особистості. Це особливо актуально в контексті освітньо-виховної роботи в школі.

В більшості психологічних концепцій існують різні підходи до корекції тривожності, оскільки різні теорії визначають різноманітні корінні причини цього явища []. У цьому дослідженні ми розглянемо найпоширеніші методи корекції тривожності.

Гуманістична психологія визначає тривожність як стан дискомфорту чи напруження, викликаний реакцією організму на очікування певних подій. Особи, які відчувають тривожність, зазвичай перебувають у конфлікті між реальним та ідеальним відображенням себе. Гуманістичний підхід до корекції тривожності покликаний сприяти відкритості для досвіду, розумінню, та взяттю на себе особистої відповідальності за власне життя. У рамках клієнт-центрованої терапії, яка застосовує цей підхід, акцент робиться на якості міжособистісних відносин та подоланні конфлікту між реальним і ідеальним образом «Я».

В контексті гештальт-терапії тривожність та страх виявляються результатом активності фантазії, яка розташована між «Я-зоною» та «Зовнішньою зоною». Цей розрив відображає відмінність між реальністю та очікуваннями особистості. Корекція в цьому напрямку спрямована на усвідомлення границь минулого, майбутнього та теперішнього, а також врахування власних потреб та бажань, встановлення їх взаємозв'язку з реальністю для пошуку шляхів вирішення проблем. Основною метою терапії є розвиток усвідомленості власних відчуттів, переживань та потреб, а також розвиток відповідальності за власні дії та думки. Гештальт-терапія надає інструменти для глибокого розуміння та подолання тривожності, сприяючи повноцінному самовираженню та зростанню особистості[].

В рамках екзистенційного підходу, буття людиною передбачає наявність тривожності. Представники цього напрямку вважають, що тривожність – це природна частина життя кожної особи, але може стати невротичною, якщо вона реагує неадекватно на об'єктивні події. Основна увага корекції спрямована саме на невротичну тривожність. Механізми захисту від тривожності можуть допомагати людям уникнути свідомості від своєї відповідальності за власне життя. Тому основною метою корекції невротичної тривожності є усвідомлення відповідальності за власне життя, власних можливостей і здібностей, власних сил і шляхів розв'язання проблем, розвитку реального та адекватного сприйняття дійсності. Психолог, відповідно до цього підходу, не намагається виправляти недоліки клієнта, а прагне зрозуміти, виявити інтерес та поважати його проблему.

У психоаналітичному підході розглядаються концепції, що тривожність може виникати внаслідок придушення інстинктивних імпульсів. Одним із ключових аспектів поліпшення цього стану є необхідність зняти придушення, щоб дозволити вираження пригнічених емоцій та потреб. Крім того, важливо

заповнити прогалини в пам'яті, що утворилися в результаті витіснення конфліктних чи болючих вражень[].

У цьому контексті рекомендується створити можливість для клієнта формувати власні судження та переосмислювати свої переконання, виходячи з силового компоненту Его - неосвідомленої частини особистості. Аналіз травматичних подій з дитинства спрямований на розкриття коренів тривожності та розвиток інсайтів, які допомагають усвідомлювати та розуміти психічні джерела страху. Цей процес сприяє глибокому розумінню себе та дозволяє клієнту активно працювати над покращенням свого емоційного стану.

Поведінковий підхід вважає, що тривожна реакція, так само як і інші види реакцій, може виникати під впливом стимулу, що викликає страх. Однак згідно з цим підходом, таку реакцію можна зменшити або усунути за допомогою корекції, яка базується на утворенні нових зв'язків між стимулом і поведінкою[].

Згідно з когнітивним підходом, головною метою корекції тривожності є "відновлення" системи контролю за реальністю у людини. Для досягнення цієї мети важливо, щоб людина навчилася оцінювати та змінювати своє мислення, розвивала навички адаптивної поведінки.

Ці два напрямки пропонують різні підходи до корекції тривожності: один акцентує на поведінкових змінах через нові зв'язки, а інший фокусується на перетворенні когнітивних процесів для поліпшення сприйняття реальності.

У підлітковому віці тривожність може виявлятися в різних формах і мати значущий вплив на фізичне та емоційне благополуччя. Враховуючи унікальні аспекти цього періоду розвитку, важливо впроваджувати ефективні методи корекції тривожності, спрямовані на підтримку психічного здоров'я та позитивного самовизначення підлітків.

Відзначається, що тривожність у дітей підліткового віку є поширеним явищем, яке може виникати внаслідок різноманітних чинників, включаючи

перехідні періоди та соціальні труднощі. Для успішного вирішення цієї проблеми важливо використовувати різнобічний підхід до корекції, який включає в себе різноманітні методи та засоби. Розглянемо деякі з них:

1. Ігротерапія представляє собою важливий та ефективний метод корекції тривожності у підлітків. Гра, як форма вираження, надає їм можливість вільно висловлювати свої емоції та досліджувати їх. Цей метод сприяє розвитку та зміцненню психосоціальних навичок, допомагає у вирішенні проблем та стимулює розслаблення.

Ігротерапія не лише дозволяє підліткам виражати свої почуття через гру, але й сприяє розвитку важливих соціальних та комунікативних умінь. Гра допомагає знижувати рівень тривожності, створюючи безпечне середовище для вираження власних переживань.

Наприклад, під час ігрових сесій психолог може використовувати настільні ігри, рольові вправи чи творчі завдання, щоб стимулювати позитивні зміни в емоційному стані підлітка. Гра стає інструментом для вивчення та розуміння власних почуттів, а також сприяє формуванню довіри до психологічного процесу.

Такий підхід до ігротерапії створює можливість для підлітків ефективно взаємодіяти з терапевтом, розвивати важливі навички самовираження та знаходження адаптивних стратегій управління стресом[1].

2. Метод проєктивного малюнка є цінним інструментом для отримання внутрішнього світу підлітка через його творчий вияв. Під час використання цього методу психолог отримує можливість аналізувати не лише конкретні зображені об'єкти, але й стиль, використані кольори та емоційні відтінки, які можуть бути важливими для розкриття глибоких почуттів та переживань.

Наприклад, підліток, створюючи малюнок, може вибрати конкретні кольори або виразити емоційний стан через спосіб, яким він взаємодіє з полотном.

Зображені об'єкти та їх взаємодія можуть вказати на певні аспекти його психічного стану та взаємин з оточуючим світом.

Проективний малюнок дозволяє психологу розкривати та розуміти навіть ті емоції, які підліток може не висловити словами. Наприклад, зміна кольорів чи теми малюнка може вказувати на зміну настрою або появу нових переживань, що допомагає виявити ключові аспекти його емоційного стану.

Такий метод взаємодії створює комфортну обстановку для підлітка, де він може вільно висловлювати свої внутрішні переживання та сприяє розкриттю тих аспектів, які можуть бути важливими для подальшої корекції тривожності[1].

3. Психо-гімнастика: Психо-гімнастика представляє собою комплекс фізичних вправ, спрямованих на активне розслаблення та зниження рівня стресу. Цей метод включає в себе різноманітні фізичні активності, такі як дихальні вправи, розтяжки та рухливі ігри, які спрямовані на поліпшення фізичного та емоційного стану.

Наприклад, дихальні вправи можуть включати глибоке дихання, регуляцію ритму та концентрацію на дихальному процесі. Розтяжки сприяють розслабленню м'язів та покращенню гнучкості, а рухливі ігри стимулюють активність та взаємодію.

Фізична активність в процесі психо-гімнастики сприяє вивільненню ендорфінів, що в свою чергу підвищує настрій та сприяє загальному психічному благополуччю. Отримуючи задоволення від фізичних вправ, підліток може відчувати емоційне полегшення та знайти ефективний спосіб вираження своїх внутрішніх станів.

Психо-гімнастика вирізняється тим, що не лише поліпшує фізичне здоров'я, але й сприяє психологічному розслабленню та зниженню тривожності, надаючи підлітку можливість зосередитися на своєму тілі та внутрішньому стані.

Психо-гімнастика включає в себе фізичні вправи, спрямовані на розслаблення та зниження рівня стресу. Це може включати дихальні вправи, розтяжки та рухливі ігри. Фізична активність сприяє вивільненню ендорфінів, що підвищують настрій та сприяють загальному психічному благополуччю[].

4. Методи поведінкової корекції: Цей метод фокусується на зміні негативних поведінкових звичок та реакцій на стрес. Позитивне посилення, навчання адаптивним стратегіям та формування позитивних навичок допомагають підліткам ефективно керувати тривожними ситуаціями. Метод поведінкової корекції націлено на зміну негативних поведінкових паттернів та ефективну реакцію на стрес у підлітків. Цей підхід використовує позитивне посилення, навчання адаптивним стратегіям та формування позитивних навичок для того, щоб допомогти їм успішно управляти тривожними ситуаціями.

Наприклад, використання позитивного посилення може включати в себе винагороди чи похвалу за позитивні зусилля та досягнення. Це може впливати на формування позитивних звичок та мотивувати підлітка до побудови конструктивного способу ведення у стресових ситуаціях.

Навчання адаптивним стратегіям означає надання підліткам інструментів та навичок, які допоможуть їм ефективно реагувати на стрес та уникати негативних поведінкових реакцій. Це може включати методи релаксації, управління часом, аналіз ситуацій та прийняття рішень[].

Застосування методів поведінкової корекції сприяє покращенню реакцій підлітків на стрес та формуванню позитивних психологічних стратегій для ефективного керування емоціями.

5. Психологічні вправи: Психологічні вправи – це комплекс різноманітних технік, що включають у себе релаксаційні методи, медитацію та когнітивно-поведінкові стратегії. Їхня мета полягає в розвитку навичок саморегуляції,

підвищенні усвідомленості власних емоцій та формуванні позитивних психологічних стосунків[].

В сфері психологічної корекції тривожності у дітей підліткового віку використання різноманітних засобів стає ключовим аспектом для досягнення позитивних результатів. Нижче розглянуто та проаналізовано окремі засоби корекції з врахуванням їхнього впливу на зниження рівня тривожності:

1.Ігри: Використання ігрового підходу в психологічній корекції може бути дуже ефективним, оскільки ігри створюють атмосферу задоволення та дозволяють дитині виражати свої емоції через групову або індивідуальну взаємодію.

2.Вправи: Різноманітні психологічні вправи спрямовані на розслаблення, свідоме сприйняття власного тіла та контроль дихання. Вони допомагають знизити рівень тривожності шляхом покращення самоспостереження та зосередженості.

3.Бесіди: Відкриті та довірчі бесіди з психологом чи наставником створюють простір для вираження емоцій та думок. Цей метод сприяє встановленню позитивних взаємин і відчуттю підтримки.

4.Прийоми неігрового типу: Сюди входять різноманітні методи релаксації, такі як медитація та візуалізація. Ці прийоми дозволяють дитині заспокоїтися, знизити напругу та створити позитивний внутрішній стан.

5.Спрямовані засоби: До цієї категорії входять техніки та завдання, спеціально створені для зниження тривожності. Наприклад, вправи на саморегуляцію чи позитивне програмування допомагають змінити негативний стан розуму.

Використання цих засобів в комплексі може стати ефективним інструментом для зниження рівня тривожності у підлітків, сприяючи їхньому психологічному благополуччю та адаптації до викликів підліткового віку.

Інтеграція цих методів та засобів корекції дозволяє створити глибокий та багатогранний підхід до управління тривожністю у підлітків, враховуючи їхні індивідуальні особливості та потреби[].

Таким чином, застосування різноманітних методів корекції тривожності у підлітків, таких як ігротерапія, проєктивний малюнок, психо-гімнастика, методи поведінкової корекції та психологічні вправи, виявляється ефективним підходом для сприяння емоційному стану та психічному здоров'ю цієї важливої вікової групи. Застосування цих методів сприяє не лише зменшенню рівня тривожності, але й формує навички саморегуляції та позитивних стратегій управління стресом. Такі підходи сприяють розвитку психологічних ресурсів, необхідних для успішного подолання труднощів та формування стійких міжособистісних відносин.

Висновки до розділу

Отже, виходячи з вище викладеного слід відзначити що тривожність, розглянута в психології, представляє собою складний емоційний стан, що виникає внаслідок різноманітних впливів та має численні визначення. Різноманіття підходів та концепцій, які були розглянуті в даному дослідженні, свідчать про важливість урахування як особистісних, так і ситуативних факторів для повноцінного розуміння цього явища. Тривога у підлітковому віці, часто виявляючись у вигляді порушень соціальних зв'язків та вияві апатії, млявості та безініціативності, виникає на тлі внутрішнього конфлікту та суперечностей у прагненнях молодшої особистості. Сприяючи формуванню страху як характерної риси особистості, підліток конфронтується із завданням навчитися подолувати його шляхом накопичення досвіду, в тому числі застосуванням неефективних стратегій. Внутрішній конфлікт може виникати через суперечливі вимоги,

недостатні вимоги або вимоги, які протистоять здібностям та бажанням підлітка, особливо в умовах приниження та залежності. Емоційне життя підлітка сильно впливає на його взаємодії з однолітками, і розширення сфери стосунків може як збільшити, так і зменшити рівень тривоги, але водночас воно відкриває нові можливості для вирішення протиріч та подолання тривожних ситуацій.

Загалом, вивчення тривожності в підлітковому віці наголошує необхідність урахування широкого спектру факторів та постійного наукового дослідження для розуміння та подальшого розвитку стратегій управління цим емоційним станом.

Методи корекції тривожності у дітей підліткового віку представляють собою комплексні стратегії, спрямовані на вирішення емоційних труднощів, що часто виникають у цьому періоді. Ігротерапія виявляється ефективним засобом, дозволяючи підліткам вільно виражати свої емоції та розвивати соціальні навички. Метод проєктивного малюнка дозволяє аналізувати внутрішній світ підлітка, виявляючи ті емоції, які можуть залишитися невисловленими словами. Психогімнастика, включаючи фізичні вправи та релаксаційні техніки, сприяє зниженню рівня стресу та покращенню психічного благополуччя. Методи поведінкової корекції та психологічні вправи надають можливість формувати позитивні навички та стратегії управління тривогами. Загальний висновок полягає у важливості індивідуального підходу та поєднанні різноманітних методів для досягнення оптимальних результатів у корекції тривожності у дітей підліткового віку.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Цілі, завдання, організація емпіричного дослідження

З метою визначення особливостей тривожності у дітей підліткового віку нами було проведено емпіричне дослідження серед 50 учнів 6-х класів (у віці від 11 до 12 років) Хмельницької середньої загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів № 21, що знаходиться за адресою: м. Хмельницький, вулиця Староміська, 2.

Об'єкт дослідження: тривожність особистості.

Предмет дослідження: тривожність у дітей підліткового віку.

Гіпотезою дослідження виступило припущення, що в підлітковому віці рівень тривожності може бути підвищеним за умови врахування психофізичних особливостей цього періоду генезису особистості.

Практичне дослідження проводилось в 4 етапи:

1. Підібрати відповідні методики для проведення емпіричного дослідження.
2. Провести практичне дослідження з метою визначення особливостей тривожності у дітей підліткового віку.
3. Проаналізувати отримані результати.
4. Розробити заходи щодо подолання тривожності у дітей підліткового віку.

У дослідженні були використані наступні методики:

1. Шкала явної тривожності для дітей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale - CMAS). Призначення методики: дана методика призначена для виявлення тривожності в якості стійкого новоутворення у дітей 8-12 років.

Шкала була розроблена американськими психологами А. Castaneda, В. R. McCandless, D. S. Palermo в 1956 на основі шкали явної тривожності (Manifest Anxiety Scale) Дж. Тейлор (J. A. Taylor, 1953), призначеної для дорослих. Для

дитячого варіанта шкали було відібрано 42 пункти, оцінені як найбільш показові з погляду прояви хронічних тривожних реакцій у дітей.

Специфіка дитячого варіанта також у тому, що наявність симптому свідчать лише позитивні варіанти відповідей. Крім того, дитячий варіант доповнено 11 пунктами контрольної шкали, що виявляє тенденцію випробуваного надавати соціально схвалені відповіді. Показники цієї тенденції виявляються за допомогою як позитивних, так і негативних відповідей. Таким чином, методика містить 53 питання. Адаптація дитячого варіанту шкали проведена та опубліковано А. М. Прихожан. За даними авторів та користувачів даної методики, дитячий варіант шкали доводить досить високу клінічну валідність та продуктивність її застосування для широкого кола професійних завдань. Шкала пройшла стандартну психометричну перевірку, у якій брали участь близько 1600 школярів 7-12 років.

Обробка результатів тесту

Попередній етап

1. Потрібно переглянути бланки та відібрати ті, на яких усі відповіді однакові (тільки "вірно" або тільки "невірно"). Як уже зазначалося, у СМАС діагностика всіх симптомів тривожності має на увазі тільки позитивну відповідь («вірно»), що створює при обробці труднощі, пов'язані з можливим змішуванням показників тривожності та схильності до стереотипії, яка зустрічається у молодших школярів. Для перевірки слід використовувати контрольну шкалу «соціальної бажаності», що передбачає обидва варіанти відповіді. У разі виявлення лівосторонньої (всі відповіді «вірно») або правосторонньої (всі відповіді «невірно») тенденції одержаний результат слід розглядати як сумнівний. Його слід ретельно проконтролювати за допомогою незалежних методів.

2. Звернути увагу на наявність помилок у заповненні бланків: подвійні відповіді (тобто підкреслення одночасно і «вірно», і «невірно»), перепустки,

виправлення, коментарі тощо. У тих випадках, коли у випробуваного помилково заповнено трохи більше трьох пунктів субшкали тривожності (незалежно від характеру помилки), його дані можуть оброблятися на загальних підставах. Якщо ж помилок більше, обробку проводити недоречно. Зверніть особливу увагу на дітей, які пропускають або дають подвійну відповідь на п'ять або більше пунктів СМАС. У переважній більшості випадків це свідчить про утрудненості вибору, труднощі прийняття рішення, спробі уникнути відповіді, тобто є показником прихованої тривожності.

Основний етап

1. Підраховуються дані за контрольною шкалою – субшкалою «соціальної бажаності».

2. Підраховуються бали за субшкалою тривожності.

Первинна оцінка перераховується на оцінку за шкалами (використовується стандартна десятка (стіни)). Для цього дані досліджуваного зіставляються з нормативними показниками групи дітей відповідного віку та статі.

3. З отриманої шкальної оцінки робиться висновок про рівень тривожності досліджуваного.

2. Тест шкільної тривожності Б.Н. Філіпса.

Призначення методики: тест призначений для вивчення рівня та характеру тривожності, пов'язаної зі школою у дітей молодшого та середнього шкільного віку.

Тест складається з 58 питань, які можна зачитати школярам, а можна і запропонувати в письмовому вигляді. На кожне запитання потрібно однозначно відповісти «Так» чи «Ні».

Інтерпретація результатів:

Під час обробки результатів виділяють питання, відповіді на які не співпадають з ключем тесту. Наприклад, на 58 питання дитина відповіла «Так»,

тоді як у ключі цьому питанню відповідає «-», тобто відповідь «ні». Відповіді, які не збігаються з ключем – це прояви тривожності.

Під час обробки підраховується:

1. Загальна кількість розбіжностей з усього тесту. Якщо вона більша за 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загальної кількості питань тесту – про високу тривожність.

2. Число збігів по кожному з 8 факторів тривожності, виділених у тесті. Рівень тривожності визначається як і, як і першому випадку. Аналізується загальний емоційний внутрішній стан школяра, що багато в чому що визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

3. Для визначення тривожності підлітків також використовувався опитувальник Спілбергера-Ханіна

Основна мета опитувальника – дослідження психологічного феномену тривожності. Він складається з 40 висловлювань, 20 з яких відносяться до тривожності, як до стану (реактивна, ситуативна тривожність) і наступних 20, як особливості особистості (особистісна тривожність). Шкала Ситуативної та Особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна є методикою, що дозволяє виміряти тривожність і як реактивність і як стан особистості. В Україні адаптовано опитувальник Ю.Л. Ханіним (1976).

Шкала Ситуативної тривоги — вона визначається як стан, що переживає особа відповідно до ситуації, що вона наразі має у своєму житті і визначається такими емоціями: напруженням, хвилюванням, заклопотанністю та нервозністю. Виникнення цього стану характеризується, як емоційна відповідь на стресову подію і є різно вимірювана в часі в залежності від рівня інтенсивності.

Шкала Особистісної тривоги — має на увазі стійка індивідуальна характеристика, що відображає тенденцію особи до тривоги та її сприйняття більшості ситуацій як загрозливі і відповідних реакцій на них. Величина

Особистісна тривога характеризує попередній досвід особи, наскільки часто вона мала відчуття Ситуативної тривоги. Результати за обома шкалами інтерпретуються так: до 30 балів - низький рівень тривожності, 31-45 балів середній рівень тривожності, 46 балів і більше - високий рівень тривожності.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

Проаналізуємо результати, отримані в ході тестування підлітків за шкалою явної тривожності для дітей наведено нами в таблиці 2.1 та на рис.2.1.

Таблиця 2.1

Рівні тривожності підлітків за методикою явної тривожності для дітей The Children's Form of Manifest Anxiety Scale - CMAS

Рівень тривожності	В % співвідношенні	Кількість дітей
Дуже високий рівень	22%	11 дітей
Явно підвищений рівень	18%	9 дітей
Нормальний рівень	42%	21 дитина
Низький рівень	18%	9 дітей

Відповідно до даних таблиці 2.1 стає зрозумілим, що:

- дуже високий рівень тривожності не було зафіксовано в жодного з досліджуваних;
- у 22% (11 дітей) відзначено явно підвищений рівень тривожності – цим дітям властиво сприймати ситуації як загрозові, реагуючи станом тривоги;
- у 18% (9 дітей) виявлено дещо підвищений рівень тривожності;
- найбільша кількість дітей – 42% (21 дитина) – продемонстрували нормальний рівень тривожності – для них є характерною незначна тривожність,

об'єктивне ставлення до того, що відбувається, достатня саморегуляція та стресостійкість;

- у 18% (9 дітей) виявлено низький рівень тривожності. Ці діти характеризуються позитивним сприйняттям себе і навколишньої дійсності, відсутністю прагнення зміни цього становища, задоволеністю реальністю. Однак іноді такі показники можуть свідчити про прагнення дітей приховати «об'єктивну» суть того, що відбувається, умисного витіснення особистістю високої тривоги з метою показати себе в «найкращому світлі». Графічно ці результати представлено нами на рис. 2.1.

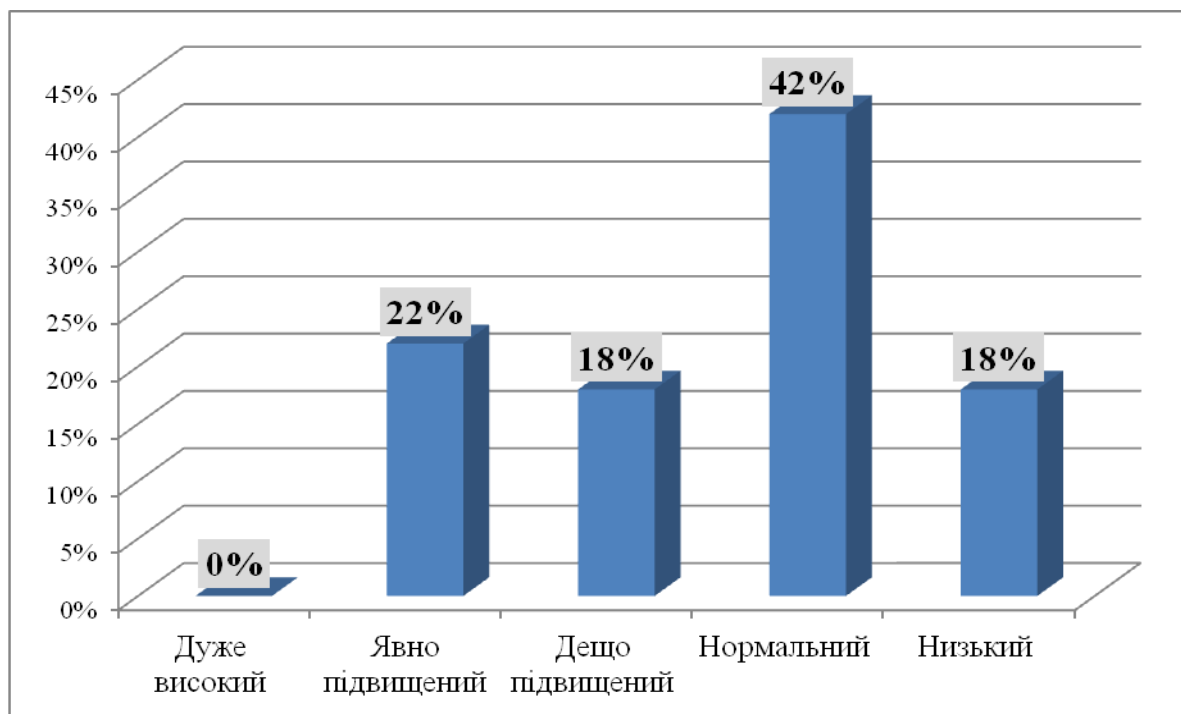


Рис.2.1 – Аналіз рівня тривожності підлітків за шкалою явної тривожності для дітей

Таким чином, відповідно до рис.2.1, для найбільшої кількості підлітків є характерним нормальний рівень явної тривожності.

Наступними були результати, отримані за методикою шкільної тривожності Б.Н. Філіпса завдяки якій нами визначався загальний рівень шкільної тривожності у досліджуваних підлітків. Для визначення рівня шкільної тривожності

аналізувалося загальна кількість розбіжностей у всьому тесту кожної дитини. Якщо вона більша за 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, якщо більше 75% від загальної кількості питань тесту – про високу тривожність. Аналіз результатів тестування за даною методикою дозволив нам констатувати наступне (таблиця 2.2 та рис.2.2).

Таблиця 2.2

Рівні тривожності підлітків за методикою Б.Н. Філіпса

Рівень тривожності	В % співвідношенні	Кількість дітей
Високий	18%	9 дітей
Підвищений	26%	13 дітей
Нормальний	56%	28 дітей

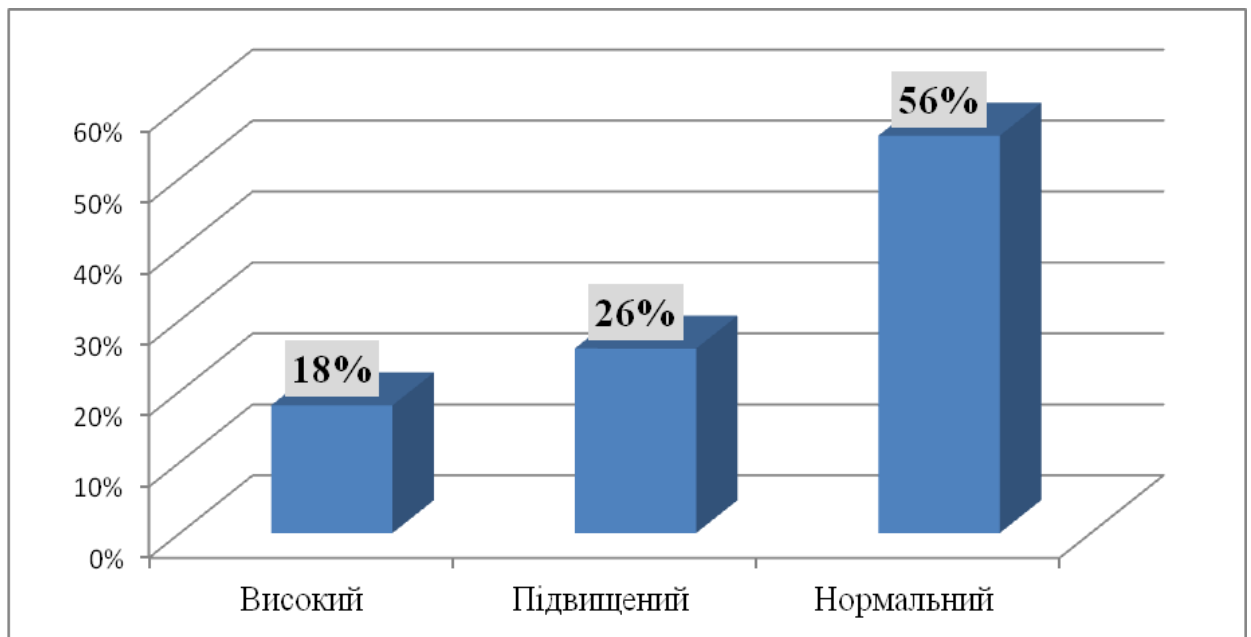


Рис.2.2 – Рівні шкільної тривожності підлітків за методикою Б.Н. Філіпса

Згідно з даними рисунку 2.2 визначено наступне:

- високий рівень шкільної тривожності у 18% (9 дітей) піддослідних - їм властиво прояв психологічного неблагополуччя, незадоволеності навчанням та колективом, мінімальна самореалізація;

- підвищений рівень шкільної тривожності виявлено у 26% (13 дітей). Ці підлітки характеризуються епізодичними проявами незадоволеності, вмінням стримувати та контролювати емоції, самореалізацією;

- нормальний рівень шкільної тривожності є характерним для 56% (28 дітей). Цим дітям властиве повне задоволення навчанням та колективом, в них спостерігається максимальна самореалізація.

Таким чином, ми можемо констатувати, що дані, отримані в ході тестування досліджуваних підлітків за тестом шкільної тривожності Б.Н. Філіпса, загалом підтверджують результати тестування за шкалою явної тривожності для дітей. При цьому слід зазначити, що відсоток досліджуваних із дещо підвищеним і явно підвищеним рівнем тривожності досить великий. Крім того, слід звернути увагу не тільки на підлітків, які продемонстрували високий рівень тривожності, а й на тих дітей, які отримали в результаті проведеного дослідження показники низького рівня тривожності: це може бути обумовлено не об'єктивними факторами, високою саморегуляцією чи стійкістю до стресів, а умисним витісненням високої тривоги з метою показати себе у «найкращому світлі», що, загалом, характерно для дітей підліткового віку.

Результати, отримані нами за методикою Спілбергера-Ханіна демонструють той факт, що для більшості підлітків характерним є низький рівень ситуативної тривожності. Результати наведені нами в таблиці 2.3.

Таблиця 2.3

Показники рівня тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна серед підлітків

Рівень сформованості показника	Ситуативна тривожність		Особистісна тривожність	
	В% співвідношенні	Кількість дітей	В% співвідношенні	Кількість дітей
Високий	28%	14 дітей	10%	5 дітей
Середній	32%	16 дітей	30%	15 дітей
Низький	40%	20 дітей	60%	30 дітей

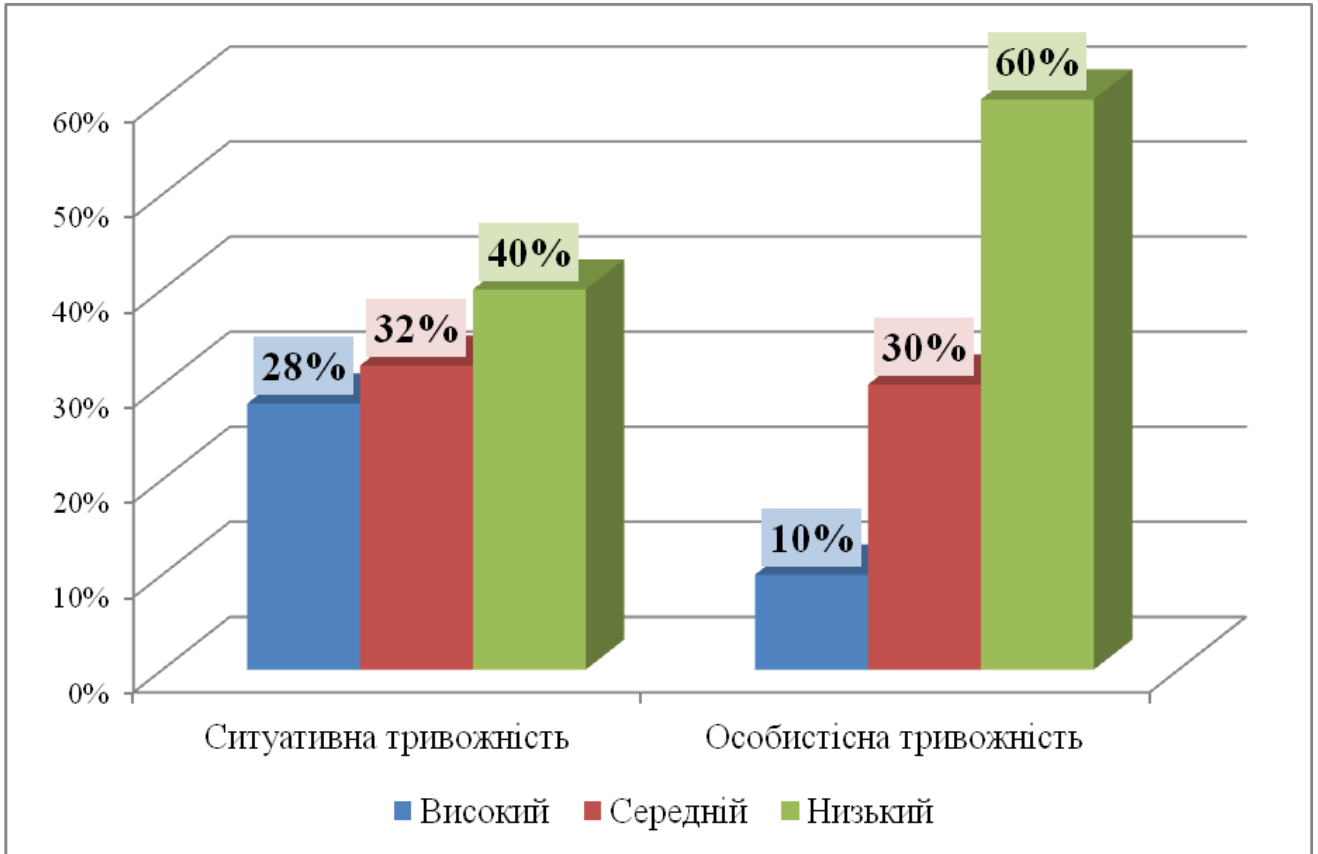


Рис.2.3 – показники ситуативної та особистісної тривожності підлітків за методикою Спілбергера-Ханіна

Результати таблиці 2.3 та рис.2.3 демонструють той факт, що у респондентів – 28% (14 дітей) виявлено високий рівень ситуативної тривоги. Ці підлітки переживають тривогу відповідно до ситуації, тривожність у них визначається такими емоціями, як: напруження, хвилювання, заклопотанність та нервозність. Для 32% (16 дітей) є характерним середній рівень ситуативної тривожності. Низький рівень тривожності виявлено у переважній кількості підлітків – 40% (20 дітей).

Зауважимо, що цілком очевидно, що саме виникнення ситуативної тривожності у підлітків з високим рівнем характеризується, як емоційна відповідь на стресову подію і є різно вимірюваною в часі в залежності від рівня інтенсивності, на відміну від особистісної тривоги, яка у більшості досліджуваних

сформована на низькому рівні – 60% (30 дітей). Середній рівень є характерним для 30% (15 дітей), високий виявлено у 10% (5 дітей). Відзначимо, що даний тип тривожності – це стійка індивідуальна характеристика, що відображає тенденцію особи до тривоги та її сприйняття більшості ситуацій як загрозових і відповідних реакцій на них. Рівень особистісної тривоги в даному випадку характеризує попередній досвід дітей та характеризує те, наскільки часто вони мали відчуття ситуативної тривоги на протязі всього свого життя.

Враховуючи отримані нами результати проведеної діагностики тривожності у підлітків нами були обґрунтовані відповідні рекомендації та розроблено тренінг на зниження тривожності (див. додаток А).

2.3. Обґрунтування заходів щодо подолання тривожності у дітей підліткового віку

На сьогоднішній день значно збільшилася кількість тривожних дітей, що відрізняються надмірним занепокоєнням, нерішучістю, емоційною мінливістю. Найбільш гострі динамічні характеристики ця проблема набуває у підлітковому віці. Насамперед це пов'язано з деякими психологічними особливостями підлітків, через які тривожність може зафіксуватися у структурі особистості як стійка характеристика. Прагнення підлітків до самоактуалізації, критичне осмислення оточуючого середовища, становлення образу Я та «внутрішньої позиції» особистості сприяють розвитку тривожності. Підліток часто потрапляє у ситуацію дискомфорту, згодом він починає реагувати на цю ситуацію негативними переживаннями, що викликають тривожність.

Таким чином, актуальність розробки заходів щодо подолання тривожності у підлітків обумовлено тим, що виникає потреба у створенні відповідної спеціальної корекційно-розвиваючої програми для роботи з учнями підліткового віку. Отже,

корекційну спрямованість даної програми забезпечує добір ігор та вправ, спрямованих на зниження рівня тривожності, на розвиток емоційної стабільності, підвищення самооцінки, розширення та збагачення навичок спілкування з дорослими та однолітками, розвиток адекватного ставлення до оцінок та думок інших людей. Запропоновані ігри та вправи розраховані на підлітковий вік та відповідають специфіці розвитку дітей даної категорії.

Мета програми: створення умов зниження тривожності у підлітків.

Основні завдання:

- корекція тривожності у підлітків;
- розвиток у підлітків умінь та навичок психофізичної саморегуляції (зняття м'язового та емоційного напруження) та навичок володіння собою в критичних ситуаціях;
- формування комунікативних компетенцій: умінь та навичок конструктивно будувати спілкування, уникати емоційних конфліктів.

Форма проведення: корекційні заняття із елементами тренінгу.

Методи та техніки, що використовуються в корекційній роботі: психогімнастика; рисункова терапія; дихальна терапія; моделювання образів поведінки; ігри та вправи, що дозволяють подолати тривожність.

Корекційна робота передбачає врахування наступних принципів:

- принцип єдності діагностики та корекції;
- принцип системності;
- принцип корекції «згори донизу»;
- поєднання ігрової та корекційних видів діяльності.

Дана корекційна програма спрямована на корекцію тривожності у підлітків, а також на навчання підлітків способам зняття м'язового та емоційного напруження.

Структура занять наступним чином.

Вступна частина спрямована на знайомство та створення позитивно-емоційного фону. Ритуали привітання-прощання є важливим елементом роботи з групою, що дозволяє об'єднати колектив, створити атмосферу групової довіри та прийняття. Далі слідує «розминка», метою якої є підвищення рівня активності у групі, вплив на емоційний стан. Основна частина заняття уявляє собою сукупність вправ, націлених на вирішення обґрунтованих нами вище завдань даної програми. Заключна частина складається з підбиття підсумків, рефлексії та ритуалу прощання. Рефлексія передбачає ретроспективну оцінку у двох аспектах: емоційному (сподобалося – не сподобалося) та смислового (чому це важливо, навіщо ми це робили).

Загалом цикл занять складається з 15 зустрічей, заняття проводяться 2 рази на тиждень, тривалістю 40-45 хвилин. Вимоги до реалізації програми: наявність просторого приміщення, оснащеного стільцями та столами, де можна вільно пересуватися та проводити різноманітні вправи. Наведемо короткий зміст корекційних занять.

ЗАНЯТТЯ №1 Мета: знайомство учасників групи. Матеріали та обладнання: альбомні листи, олівці, фарби, ватман, м'яка іграшка. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. «Запам'ятай та повтори». Мета: знайомство дітей у групі, розвиток впевненості, значущості у колективі. Основна частина: Вправа 2. "Корпоративний стандарт". Ціль: знайомство учасників один з одним, створення довірчої атмосфери. Вправа 3. «Малюнок імені». Мета: сприяння підвищенню самоповаги підлітків. Вправа 4. "Угоди". Мета: встановлення правил роботи у групі. Заключна частина: Вправа 5. "Рефлексія". Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення позитивного чи негативного відношення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ №2 Мета: прояснення разом із дітьми існуючої проблеми. Матеріали та обладнання: фломастери, папір, олівці, порожня ємність з кришкою, м'яка іграшка. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. «Розмова». Ціль: знайомство з поняттям «тривожність». Основна частина: Вправа 2. "Дихання". Ціль: зняття емоційної напруги. Вправа 3. «Малювання свого страху та інших емоцій». Мета: подолання негативних переживань. Заключна частина: Вправа 4. "Рефлексія". Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення позитивного чи негативного відношення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ №3 Мета: розвиток можливості злагодженої роботи групи. Матеріали та обладнання: повітряні кулі за кількістю учасників, альбомні листи, олівці, фарби, м'яка іграшка. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. "Друкарська машинка". Ціль: розвиток згуртованості групи, формування мотивації групової роботи, розвитку емпатії. Основна частина: Вправа 2. «Гусениця». Ціль: розвиток групової згуртованості. Вправа 3 «Частини мого «Я». Мета: усвідомлення та промовляння своїх труднощів, зняття напруги. Вправа 4 "Мої труднощі". Мета: вербалізація своїх труднощів, розвиток довіри друг до друга. Заключна частина: Вправа 5. "Рефлексія". Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення позитивного чи негативного відношення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ № 4 Мета: усвідомлення причин шкільної тривожності, формування позитивного ставлення до шкільних занять. Матеріали та обладнання: альбомні листи, кольорові олівці, фарби, ручки, пластилін, пов'язка на очі, музичний супровід, м'яка іграшка. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. «Зобрази предмет». Мета: створення робочого настрою, звернення до шкільних турбот. Основна частина: Вправа 2. Фігура монстра. Ціль: зняття страху перед школою. Вправа 3 "Сліпий танець". Ціль: розвиток почуття впевненості, довіри один до одного, зняття м'язової напруги. Вправа 4. "Свічки на торті". Ціль: подолання негативних емоцій. Заключна частина: Вправа 5. "Рефлексія". Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення позитивного чи негативного відношення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ №5 Мета: забезпечення емоційного комфорту. Обладнання та матеріали: чарівна паличка, м'яка іграшка. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. «Бульбашка». Ціль: зняття зайвої м'язової напруги. Основна частина: Вправа 2 "Маска гніву". Ціль: розслаблення м'язів обличчя. Вправа 3 «Зайчики та слоники». Ціль: підвищення самооцінки. Вправа 4. «Чарівна паличка». Мета: розвиток навичок спілкування та групового згуртування. Заключна частина: Вправа 5. "Рефлексія". Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення позитивного чи негативного відношення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ № 6 Мета: розвиток уміння володіти собою у критичних ситуаціях. Матеріали та обладнання: м'яка іграшка. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. «Подяка без слів». Мета: формування усвідомленого ставлення до своєї особистості та своїх почуттів. Основна частина: Вправа 2. «Подорож хмарою». Мета: розслаблення м'язового та напруги в тілі. Вправа 3. «Заспокійливе дихання». Ціль: зняття емоційної напруги. Вправа 4. «Очищувальне дихання зі звуком «Ха» Ціль: зняття нервової напруги, звільнення від відчуття внутрішнього занепокоєння. Заключна частина: Вправа 5. "Рефлексія". Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення позитивного чи

негативного відношення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ №7 Мета: зниження тривожності, що з самооцінкою. Матеріали та обладнання: листочки, альбомні листи. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. «Список чорт». Ціль: підвищення самооцінки. Основна частина: Вправа 2. «Список проблем». Ціль: зниження рівня тривожності. Вправа 3. «Дірка лихоліття». Ціль: актуалізація особистісних цінностей. Вправа 4. «Хто похвалить себе найкраще». Мета: розвиток навичок ведення позитивного внутрішнього діалогу про себе; розвиток здібності до самоаналізу. Вправа 5. «Доповнення пропозицій» (Я можу...)» Ціль: підвищення самооцінки. Заключна частина: Вправа 6. "Рефлексія". Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення позитивного чи негативного відношення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ №8 Мета: сприяння розвитку підвищення самооцінки, відпрацювання досвіду впевненої поведінки. Матеріали та обладнання: серветки, фломастери, папір, олівці. Час проведення: 40 – 45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. "Ось який Я". Ціль: зняття напруги в групі. Основна частина: Вправа 2. Я хороший, я гарний, а ви? Ціль: сприяти концентрації уваги на позитивних сторонах особистості. Вправа 3. «Малюнок Я». Ціль: створення власного образу за допомогою образотворчих засобів. Вправа 4. "Спонтанна самопрезентація". Мета: сприяння підвищенню самооцінки, відпрацювання навичок упевненої поведінки. Заключна частина: Вправа 5. "Подарунок". Ціль: завершення заняття, рефлексія.

ЗАНЯТТЯ №9 Мета: сприяння підвищенню самооцінки. Матеріали та обладнання: альбомні листи, олівці, картки, м'яка іграшка, запис спокійної музики. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. Осяча шкура. Ціль: підвищення самооцінки, зняття напруги у відносинах з іншими. Основна частина: Вправа 2. «Пахвалики». Мета: підвищення самооцінки та значущості в колективі. Вправа 3. "Самого себе любити". Мета: навчання уважно ставитися до себе, поважати та приймати себе. Заключна частина: Вправа 4. "Рефлексія". Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення позитивного чи негативного відношення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ №10 Ціль: розвиток навичок прийняття оцінки з боку. Матеріали та обладнання: картки із зображенням квадрата, прямокутника, трикутника, кола, зигзагу; папір, ручки, таблиці "психологічні властивості" за кількістю учасників; свисток. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. "Побудова кола". Ціль: вдосконалення навичок невербального спілкування. Основна частина: Вправа 2. «Квадратний чи круглий?». Мета: формування уявлень у тому, кожна властивість характеру можна у позитивному і негативному світлі. Вправа 3. "Презентація". Ціль: розвиток здатності знаходити у оточуючих позитивні якості. Заключна частина: Вправа 4. «Рефлексія» Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення позитивного чи негативного ставлення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ № 11 Мета: навчання дітей уміння розслаблятися, знімати напругу з допомогою вправ. Матеріали та обладнання: альбомні листи, олівці, ляльки. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. "Корабль і вітер". Ціль: сприяння настрою групи на робочий лад. Основна частина: Вправа 2. "Шалтай-Болтай". Мета: розслаблення м'язів рук, спини та грудей. Вправа 3. "Дихання". Ціль: зняття напруги. Вправа 4. "Рольова гра". Мета: підвищення впевненості у собі, згуртування. Вправа 5. «Насос та м'яч». Ціль: розслаблення максимальної

кількості м'язів тіла. Заключна частина: Вправа 6. «Малюнок вільну тему». Мета: релаксація та відреагування накопичених переживань.

ЗАНЯТТЯ №12 Мета: знайомство з поняттям «конфлікт», видами конфлікту та способами їх вирішення. Матеріали та обладнання: кілька газет, крейда. Час проведення. 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. Дитячий бокс. Мета: виявлення можливостей конструктивного вирішення спорів Основна частина: Вправа 2. «Розмова із собою». Ціль: розвиток навичок аналізу поведінки. Вправа 3. Мозковий штурм «що таке конфлікт?». Ціль: актуалізація уявлень учасників про сутність конфліктів. Вправа 4. "Вимикаємо робота". Мета: розвиток навичок регулювання автоматичних реакцій на ситуації. Заключна частина: Вправа 5. "Рефлексія". Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення позитивного чи негативного відношення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ №13 Мета: зняття м'язового та емоційного напруження. Матеріали та обладнання: ілюстрація, олівці, альбомні листи, м'яка іграшка. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. Аукціон. Мета: формування навичок самоаналізу, саморозуміння. Основна частина: Вправа 2. «Відро для сміття». Мета: звільнення від негативних почуттів та емоцій. Вправа 3. «Сад почуттів». Мета: відновлення внутрішньої рівноваги. Вправа 4. «Малюємо почуття». Мета: розвиток уміння висловлювати свої почуття. Заключна частина: Вправа 5. "Рефлексія". Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення позитивного чи негативного відношення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ №14. Мета: розвиток навичок спілкування та впевненої поведінки. Матеріали та обладнання: альбомні листи, олівці, м'яка іграшка. Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. «Три портрети». Мета: створення умов оцінки підлітками свого рівня впевненості у собі. Основна частина: Вправа 2. "Я - Алла Пугачова". Ціль: відпрацювання навичок впевненої поведінки, підвищення самооцінки. Вправа 3. «А ще...». Мета: створення умов зниження тривожності. Вправа 4. «Дякую за прекрасний день». Мета: розвиток якості вміння дякувати і висловлювати дружні почуття. Заключна частина: Вправа 5. "Рефлексія". Мета: аналіз пройденого заняття, виявлення позитивного чи негативного відношення, можливість відкриття хлопцями своїх емоцій, почуттів та переживань.

ЗАНЯТТЯ №15 Мета: відпрацювання та закріплення досягнутих на попередніх заняттях навичок та станів. Матеріали та обладнання: Час проведення: 40-45 хвилин.

Структура заняття: Розминка: Вправа 1. «Розмова». Ціль: узагальнення отриманого досвіду. Основна частина: Вправа 2. «Очищувальне дихання». Ціль: зняття м'язової напруги. Вправа 3. «Водоспад». Ціль: підвищення душевної рівноваги. Заключна частина: Вправа 4. "Рефлексія". Мета: підбиття підсумків занять.

Відзначимо, що тривога у підлітків може бути викликана різними чинниками, від навчального стресу до проблем соціального адаптування, враховуючи це наведемо декілька рекомендацій для батьків, які можуть допомогти подолати тривожність у дітей підліткового віку:

1. Створіть відкрите середовище для розмов. Підтримуйте відкритий діалог із своєю дитиною. Намагайтеся зрозуміти її почуття та переймайте інтерес до її думок.

2. Розвивайте стратегії саморегуляції. Навчіть дитину ефективним стратегіям для подолання стресу, таким як глибоке дихання, медитація, йога або заняття спортом.

3. Створіть розклад та структуру. Регулярний розклад та структура дня можуть допомогти підлітку відчувати більшу стабільність та контроль над своїм життям.

4. Підтримуйте здоровий спосіб життя. Здорове харчування, достаток сну та фізична активність можуть позитивно впливати на емоційний стан.

5. Використовуйте позитивне посилення. Хваліть свою дитину за досягнення та позитивні вчинки, щоб збільшити її самооцінку.

6. Допомагайте вирішувати проблеми. Навчіть свою дитину вирішувати проблеми та ставити завдання поетапно. Підтримка у розв'язанні проблем може зменшити тривожність.

7. Залучайте фахівців. Якщо тривожність триває або поглиблюється, важливо звернутися за допомогою до психолога чи психіатра.

8. Створіть підтримуюче оточення. Забезпечте підлітку можливість спілкування з друзями та розвитку соціальних навичок.

9. Зосередьте увагу на позитивних аспектах. Вчитесь разом з дитиною звертати увагу на позитивні моменти та цінувати їх.

10. Будьте терплячими. Пам'ятайте, що подолання тривожності - це процес. Будьте терплячими та готовими надавати підтримку. Пам'ятайте, що кожна дитина унікальна, тож індивідуальний підхід є ключем до успіху.

Висновки до розділу

Аналіз результатів емпіричного дослідження тривожності дозволив нам констатувати переважання підлітків із нормальним рівнем тривожності. Разом з

тим, було визначено, що відсоток досліджуваних з дещо підвищеним і явно підвищеним рівнем тривожності є досить великим. Отже, слід звернути увагу не лише на підлітків, які продемонстрували високий рівень тривожності, а й на тих школярів, які показали низький рівень тривожності, що може бути викликане не об'єктивними факторами високої саморегуляції чи стресостійкістю, а умисним витісненням високої тривоги з метою показати себе кращим, чим він є насправді, що є притаманним для дітей підліткового віку.

Результати, отримані за методикою Спілбергера-Ханіна свідчать про те, що 28% (14 дітей) мають високий рівень ситуативної тривоги. Для 32% (16 дітей) респондентів є характерним середній рівень ситуативної тривожності. У 40% (20 дітей) виявлено низький рівень тривожності. Важливо відзначити, що виникнення ситуативної тривоги у підлітків з високим рівнем є емоційною реакцією на стресову подію та може змінюватися в часі в залежності від інтенсивності. Це відрізняється від особистісної тривоги, яка, на відміну від цього типу тривожності, виявлена на низькому рівні у більшості досліджуваних (60% або 30 дітей). Середній рівень особистісної тривоги характерний для 30% учасників (15 дітей), високий виявлено у 10% (5 дітей). Важливим аспектом є той факт, що особистісна тривога є стійкою індивідуальною характеристикою, що відображає тенденцію особи до переживання тривоги та її сприйняття більшості ситуацій як загрозливих, реагуючи на них відповідним чином. Рівень особистісної тривоги, в даному випадку, свідчить про попередній досвід дітей і те, наскільки часто вони відчували ситуативну тривогу протягом свого життя.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного емпіричного дослідження з метою визначення особливостей тривожності у дітей підліткового віку нами було проведено тестування на базі Хмельницької середньої загальноосвітньої школи I-III ступенів № 21. В дослідженні прийняли участь 50 дітей – учнів 6-х класів, у віці від 11 до 12 років. При проведенні діагностики підлітків нами були використані наступні методики: шкала явної тривожності для дітей (The Children's Form of Manifest Anxiety Scale - CMAS); тест шкільної тривожності Б.Н. Філіпса та опитувальник Спілбергера-Ханіна.

Результати, отримані за методикою явної тривожності для дітей The Children's Form of Manifest Anxiety Scale – CMAS свідчать про те, що високий рівень тривожності серед усіх досліджуваних осіб не виявлено. У 22% (11 дітей) зафіксовано явно підвищений рівень тривожності, властивий сприйняттю ситуацій як загрозливих, що супроводжується відповідним станом тривоги. У 18% (9 дітей) спостерігається невелике підвищення рівня тривожності. Нормальний рівень тривожності виявлено у переважної кількості підлітків дітей – 42% (21 дитини). Ці діти характеризуються відсутністю значущої тривожності, об'єктивним ставленням до ситуацій, адекватною саморегуляцією та стресостійкістю. У 18% (9 дітей) виявлено низький рівень тривожності. Дана група дітей проявляє позитивне сприйняття самого себе та оточуючої дійсності, демонструючи відсутність прагнення зміни цього становища, задоволеність реальністю. Проте такі показники іноді можуть вказувати на те, що діти свідомо намагаються приховати «об'єктивну» сутність того, що відбувається, умисно витісняючи високий рівень тривоги з метою представлення себе в найкращому вигляді.

Результати, отримані за методикою шкільної тривожності Б.Н. Філіпса демонструють високий рівень шкільної тривожності у 18% (9 дітей), для яких є

властивим прояв психологічного неблагополуччя, незадоволеності навчанням та колективом, мінімальна самореалізація. Підвищений рівень шкільної тривожності виявлено у 26% (13 дітей), у яких спостерігаються епізодичні прояви незадоволеності, сформованість вмінням стримувати та контролювати емоції, самореалізацією. Нормальний рівень шкільної тривожності є характерним для 56% (28 дітей). Цим дітям властиве повне задоволення навчанням та колективом, в них спостерігається максимальна самореалізація.

Результати, отримані нами за методикою Спілбергера-Ханіна демонструють той факт, що для більшості підлітків характерним є низький рівень ситуативної тривожності. Так, лише у 28% (14 дітей) виявлено високий рівень ситуативної тривоги. Для 32% (16 дітей) є характерним середній рівень ситуативної тривожності. Низький рівень тривожності виявлено у переважній кількості підлітків – 40% (20 дітей). Зауважимо, що виникнення ситуативної тривожності у підлітків з високим рівнем характеризується, як емоційна відповідь на стресову подію і є різно вимірюваною в часі в залежності від рівня інтенсивності, на відміну від особистісної тривоги, яка у більшості досліджуваних сформована на низькому рівні – 60% (30 дітей). Середній рівень є характерним для 30% (15 дітей), високий виявлено у 10% (5 дітей). Відзначимо, що даний тип тривожності – це стійка індивідуальна характеристика, що відображає тенденцію особи до тривоги та її сприйняття більшості ситуацій як загрозливих і відповідних реакцій на них. Рівень особистісної тривоги в даному випадку характеризує попередній досвід дітей та характеризує те, наскільки часто вони мали відчуття ситуативної тривоги на протязі всього свого життя.

На основі результатів проведеної діагностики нами були обґрунтовані заходи та розроблені рекомендації щодо подолання тривожності у дітей підліткового віку.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алексеева Ю.А., Артемчук О. Г., Шишова О. М. Психодіагностика дітей та підлітків (Для психодіагностичної практики студентів) Навчально – методичний посібник. – К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2011. - 108 с.
2. Альфред Адлер Індивідуальна психологія. URL: <https://usp.community/news/540-individualna-psykholohiia-za-a-adlerom>
3. Анопрієнко О. В. Стиль батьківської поведінки як детермінанта хронічного стресу у підлітків. III міжнародна науково-практична конференція «Генеza буття особистості». К: ДП «Інформаційно-аналітичне агенство». 2017. 254 с. С. 59-60.
4. Бабаян Ю. О., Коновалюк О. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 18–21.
5. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2019. Вип. 2. С. 37-43.
6. Бардієвська 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
7. Боштан В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. Івано-Франківськ, 2015. Вип. 19. С. 118-124.

8. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і педагог. спеціальностей [2-ге видан., випр.і доп.]. К.: Центр учбової літератури, 2017. 968 с.
9. Вестбрук Д., Кеннерлі Г., Кірк Дж. Вступ у когнітивно-поведінкову терапію. Львів: Свічадо, 2014. 420 с.
10. Вінс В.А. Психологічні чинники порушення міжособистісних комунікацій підлітків. В.Вінс, В. Тимошук. 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
11. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48.
12. Горні К. Невротична особистість нашого часу (The Neurotic Personality of our Time), 1937. / пер. з англ. і примітки А. І. Фета. — Philosophical arkiv, Nyköping (Sweden), 2016. — 186 с.
13. 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
14. Дзюба Т. М. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст, особливості, наслідки. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – К.: Видавництво «Фенікс», 2012. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 15. Част. II. С. 113- 120.
15. Дистанційне та змішане навчання в школі. Путівник /Упоряд. Воронникова І.П. К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. 2020.48 с.

16. Ентоні М., Рова Карен. Розлад соціальної тривоги. Львів: Свічадо, 2018. 122 с.
17. Ерік Фромм. Мати або бути? / Пер. з англ. Г. В. Яновська. Харків: «КСД», 2020. 304 с
18. Іванова Т.В. Тривога як психологічний феномен/ Т.В. Іванова, І. Зимогляд// Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 23-24 квітня 2015 року. Суми: СумДУ, 2015. С. 237-239.
19. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. 192 с.
20. Коць Є.М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю: дис. канд. психол. н.: 19.00.01; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; Луцьк, 2018. 213 с.
21. Кошлань І. Г. Тривожність у підлітків-акцентуантів. Наука і освіта. 2012. № 6. С. 109-113.
22. Краєва О. А., Никитюк Т. М. Психологічні механізми особистісної тривожності в підлітковому віці. Український психолого-педагогічний науковий збірник. 2017. № 12. С. 52-55
23. Магдисюк Л. І. Психологічна корекція особистісної сфери підлітків і молоді. Освіта та розвиток обдарованої особистості. 2019. №2. С. 64–72.
24. Матохнюк Л.О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку). Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук, Одеса: Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д.

Ушинського, Національна академія педагогічних наук України [українською мовою]. 2019. 527 с

25. МКХ-10-АМ. Міжнародна статистична класифікація хвороб та споріднених проблем охорони здоров'я. Десятий перегляд. Австралійська і модифікація. Табличний перелік. Десяте видання. 1 липня 2017 р // <https://nszu.gov.ua>

26. Перлз, Ф. Гештальт-семінари / Переклад з англ. — М.: Інститут загальногуманітарних досліджень, 2007. — 352 с.

27. Петренко В.Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2014. Вип. 44. С. 175-180.

28. Приходько В. В. Соціально–психологічний тренінг як засіб формування комунікативної компетенції. Вісник Львівського університету. Львів, 2018. № 19. С. 182–188

29. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів: монографія. – Луцьк : ПП Іванюк, 2014. – 279 с.

30. Ролло Мей. Екзистенційні основи психотерапії/Екзистенційна психологія. За редакцією Ролло Мея. Переклад М.Занадворова та Ю.Овчинникової. – Термінологічна правка В.Данченко. – К.: PSYLIB, 2015.

31. Скіннер // Універсальний словник-енциклопедія. — 4-те вид. — К. : Тека, 2012.

32. Сторож О. В. Тривожність як детермінанта творчої соціалізації особистості. Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Київ, 2016. Вип. 44. С. 160–165.

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

34. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полі детермінований психічний процес / І. І. Стрілецька // Інсайт: [зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І.В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. Вип. 13. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. С. 299–301.

35. Тесленко М.М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у груп однолітків. Психологія і особистість. 2016. № 2(10). Ч. 1. С.105- 115.

36. Фрейд З. Гальмування, симптом і тривогу // Фрейд З. Зібрання творів у Ют .: пров. з нім. - Т. 6. Істерія і страх. - К .: Фірма СТД, 2006. - С. 227-309

37. 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.

38. 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.

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

40. Чуйко О.В., Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. Актуальні проблеми психології. Том XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 16. Київ, 2017. С.215-226.

41. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. — Х.: Прапор, 2007. 640 с.

42. Шевченко Н.Ф. Гіперфункція тривожності у підлітків: превентивна стратегія. Практична психологія та соціальна робота. Київ, 2017. №7. С. 17 – 22

43. Щербан Т. Д. Особливості, що зумовлюють емоційне вигорання підлітків у процесі спілкування з дорослими // Т. Д. Щербан, І. І. Брецько // Наука і освіта. – 2018. – №1. – С. 131-138
44. Ясточкіна І.А. Психологічні чинники виникнення та корекція тривожності в ранньому юнацькому віці: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07; НПУ імені М.П.Драгоманова. Київ, 2011. 320 с
45. Spielberger C. D. Anxiety: Current trends in theory and research / C. D. Spielberger. N.Y., 1972. Vol. 1.
46. Erikson E. H., Erikson J. M. The Life Circle Completed: Extended Version. – New York: W. W. Norton & Company, 2005. – 144 p.
47. Müller N. Infectious diseases and mental health. In: Sartorius N., Holt RIG, Maj M., editors. Key Issues in Mental Health. Basel: S. KARGER AG. 2014. P. 99-113. Available at: [https://www.karger.com/Article/ FullText/365542](https://www.karger.com/Article/FullText/365542).

ДОДАТКИ