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

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА

Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр 21005

номер ІНП

Виконав: здобувач IV курсу, група ПП-21-1 _____ Наталія ДЕЛЕХ

Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник: доктор філософії з психології, доцент _____ Олена ПЕТЯК

науковий ступінь, вчене звання Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:
Зав. кафедри психології та педагогіки
доктор психологічних наук, професор _____ Таїсія КОМАР

Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

30 травня 2025р.

Хмельницький, 2025

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

Кафедра психології та педагогіки

Освітній рівень Перший (бакалаврський)

Галузь знань 05 Соціальні та поведінкові науки

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Освітньо-професійна програма Психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри психології та педагогіки
_____ Таїсія КОМАР
підпис
протокол № 5 від 12 грудня 2024 р.

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ ДИПЛОМНУ РОБОТУ
Наталії ДЕЛЕХ
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ здобувача

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи: «Психологічні аспекти проявів тривожності у підлітковому віці».

Керівник кваліфікаційної дипломної роботи: Олена ПЕТЯК, доктор філософії з психології, доцент.

Затверджено наказом ректора університету від 07 лютого 2025 р. № 23

2. Строк подання здобувачем роботи на кафедру 30 травня 2025 р.

3. Вихідні дані до роботи: матеріали звіту з переддипломної практики, комплекс методів та методик дослідження: «Шкала тривожності Бека»; «Шкала самооцінки Розенберга»; «Методика А.Я. Варги та В.В. Століна – Аналіз стилів батьківського виховання»; «Авторська анкета».

4. Зміст кваліфікаційної дипломної роботи (перелік питань, які потрібно розробити): вступ, розділ 1 Теоретичні засади вивчення тривожності у підлітковому віці, поняття тривожності в психології:теоретичні підходи та наукові концепції, вікові психологічні особливості підліткового періоду та їх зв'язок із тривожністю, соціальні та когнітивні чинники розвитку тривожності у підлітків, класифікація тривожності та її вплив на поведінку та емоційний стан і поведінку підлітка, висновки до розділу; розділ 2 Емпіричне дослідження психологічних аспектів тривожності у підлітків, методи та організація емпіричного дослідження, аналіз результатів дослідження, психолого-педагогічні рекомендації щодо профілактики та корекції тривожності у

підлітковому віці, висновки до розділу; висновки, перелік джерел посилання, додатки.

5. Перелік графічного матеріалу (із зазначенням обов'язкових креслень)

4 рисунки

1. Консультанти розділів кваліфікаційної дипломної роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв

Дата видачі завдання 12 грудня 2024 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів (розділів) кваліфікаційної дипломної роботи	Строк виконання етапу роботи	Примітка
1	Вибір теми дослідження. Визначення об'єкта і предмета дослідження, постановка мети і завдань.	До 01.10. 2024 р.	виконано
2	Визначення теоретико-методологічних засад дослідження. З'ясування актуальності проблеми.	До 01.12. 2024 р.	виконано
3	Оформлення вступу кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.02. 2025 р.	виконано
4	І розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.03. 2025 р.	виконано
5	ІІ розділ кваліфікаційної дипломної роботи.	До 01.04. 2025 р.	виконано
6	Загальні висновки.	До 01.05. 2025 р.	виконано
7	Оформлення кваліфікаційної дипломної роботи.	До 30.05. 2025 р.	виконано
8	Попередній захист кваліфікаційної дипломної роботи.	____ травня 2025 р.	виконано
9	Захист кваліфікаційної дипломної роботи (відповідно графіку)	____ червня 2025 р.	виконано

Здобувач _____ Наталія ДЕЛЕХ

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник роботи _____ Олена ПЕТЯК

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

1. Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Психологічні аспекти проявів тривожності у підлітковому віці».

Здобувач Наталія ДЕЛЕХ
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Олена ПЕТЯК
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 58 сторінок, 4 рисунки, перелік джерел посилання складає 55 найменувань, 1 додаток.

Ключові слова: тривожність, підлітки, соціальні чинники, вікові особливості.

Об'єкт дослідження: тривожність у підлітковому віці.

Предмет дослідження:психологічні прояви тривожності у підлітковому віці.

За результатами дослідження розроблено психолого-педагогічні рекомендації щодо профілактики та корекції тривожності в підлітковому віці .

Одержані результати можуть бути використані практичними психологами, педагогами та батьками для своєчасного виявлення тривожності у підлітків, розробки профілактичних і корекційних програм, а також для покращення психологічного клімату в освітньому середовищі.

Дипломник _____ Наталія ДЕЛЕХ
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту 30 травня 2025 р.

ЗМІСТ

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ	7
ВСТУП	8
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	12
1.1 Поняття тривожності в психології: теоретичні підходи та наукові концепції	12
1.2 Вікові психологічні особливості підліткового періоду та їх зв’язок із тривожністю	17
1.3 Соціальні та когнітивні чинники розвитку тривожності у підлітків	21
1.4 Класифікація тривожності та її вплив на емоційний стан і поведінку підлітка	29
Висновки до розділу	32
РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ	33
2.1 Методи та організація емпіричного дослідження	33
2.2 Аналіз результатів дослідження	35
2.3 Психолого-педагогічні рекомендації щодо профілактики та корекції тривожності в підлітковому віці	43
Висновки до розділу	45
ВИСНОВКИ	47
ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ	50
ДОДАТКИ	54
ДОДАТОК А Авторська анкета «Дослідження переживань та чинників тривожності у підлітків»	54

СКОРОЧЕННЯ ТА УМОВНІ ПОЗНАКИ

ЗВО – заклад вищої освіти.

ХНУ – Хмельницький національний університет.

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Підлітковий вік є надзвичайно важливим, переломним етапом у онтогенетичному формуванні особистості. Цей період (від 11-12 до 16-17 років) характеризується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. Саме в цей час відбувається активний розвиток самосвідомості, усвідомлення власної ідентичності, формування системи цінностей, а також становлення складних механізмів емоційної регуляції та соціалізації. Динамічність цих процесів робить підлітків особливо вразливими до різноманітних психологічних викликів.

Одним із найпоширеніших та психологічно значущих явищ, що супроводжують підлітковий розвиток, є тривожність. Вона, залежно від своєї інтенсивності та характеру, може мати як адаптивний, мобілізуючий характер (наприклад, помірна тривога перед іспитом, що стимулює до підготовки), так і дезадаптивний, руйнівний характер. У випадку дезадаптації, тривожність суттєво впливає на всі сфери життєдіяльності підлітка: негативно позначається на поведінці (викликаючи агресію, уникнення чи замкнутість), знижує ефективність навчальної діяльності, ускладнює міжособистісні відносини з однолітками та дорослими, і, зрештою, призводить до значного зниження загального рівня психічного благополуччя.

Українські науковці, що працюють у галузі вікової та педагогічної психології, неодноразово наголошували на фундаментальній ролі взаємодії особистісних і соціальних факторів у виникненні та розвитку тривожності у підлітковому віці. Зокрема, видатний психолог Г. Костюк у своїх працях зазначав, що емоційний стан підлітка значною мірою залежить від особливостей його безпосереднього соціального оточення. Це стосується не тільки родини з її внутрішніми взаєминами та стилями виховання, але й шкільного середовища з його вимогами та атмосферою, а також групи ровесників, що відіграє критичну роль у формуванні ідентичності та самооцінки. В. Рибалко, у свою чергу, підкреслював, що тривожність у цьому віці може бути тісно пов’язана з

особливостями динамічного розвитку Я-концепції та самооцінки підлітка. Ці ключові структури особистості у підлітковому віці ще не є повністю сталими та сформованими, а отже, вони вкрай чутливі та схильні до впливу зовнішніх чинників, включаючи критику, невдачі, завищені очікування та порівняння з іншими. Нестабільність самооцінки може породжувати хронічну тривогу щодо власної відповідності та успішності. Т. Титаренко акцентувала увагу на так званих кризах ідентичності, що є характерними для підліткового періоду. Ці кризи, пов'язані з пошуком свого місця у світі, усвідомленням власної унікальності та вибором життєвого шляху, часто супроводжуються внутрішнім конфліктом, невизначеністю та, як наслідок, підвищеним рівнем тривожності.

Актуальність вивчення психологічних аспектів тривожності серед підлітків на сучасному етапі також зумовлена значним зростанням соціального тиску. Цей тиск проявляється у високих освітніх вимогах та конкуренції, завищених очікуваннях з боку батьків, прагненні підлітків відповідати певним соціальним стандартам та впливі цифрового середовища (соціальні мережі, кібербулінг, постійний доступ до інформації), що створює додаткові джерела стресу та занепокоєння. Дослідження, зокрема Н. Чепелєвої, підтверджують, що сучасні підлітки часто стикаються з когнітивним перевантаженням та інформаційним шумом, що значно підсилює їхню емоційну нестабільність, знижує здатність до саморегуляції та підвищує схильність до тривожних проявів.

Враховуючи зазначене, комплексне дослідження психологічних аспектів тривожності у підлітковому віці є вкрай важливим і своєчасним. Воно дозволяє не тільки визначити основні чинники її розвитку та динаміки, але й, спираючись на отримані емпіричні дані, розробити ефективні стратегії психологічної підтримки. Аналіз цього феномену, зокрема через призму теоретичних напрацювань українських науковців, які глибоко досліджували питання вікової психології та розвитку особистості, сприятиме створенню науково обґрунтованих програм профілактики та корекції тривожності серед підлітків. Це, у свою чергу, має важливе практичне значення як для шкільної психологічної

служби, так і для клінічної практики психотерапії, що дозволить забезпечити повноцінний та гармонійний розвиток підростаючого покоління.

Об’єктом дослідження є тривожність у підлітковому віці.

Предметом дослідження є психологічні прояви тривожності у підлітковому віці.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні аспекти проявів тривожності у підлітковому віці, визначити основнині чинникі, що впливають на її розвиток, та розробити рекомендації щодо профілактики й корекції тривожності у підлітків.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати наукові джерела щодо психологічних аспектів тривожності у підлітків, її форм прояву та причин виникнення.
2. Визначити основні соціальні, сімейні, шкільні та індивідуально-психологічні чинники тривожності у підлітків.
3. Провести емпіричне дослідження тривожності у підлітків та проаналізувати отримані результати.
4. Розробити психолого-педагогічні рекомендації щодо профілактики та корекції тривожності в підлітковому віці.

Гіпотеза дослідження: Рівень тривожності у підлітків залежить від індивідуально-психологічних особливостей та впливу соціального середовища, а цілеспрямовані психологічні заходи сприяють його зниженню.

Методи дослідження: *теоретичні* (аналіз, синтез, порівняння та узагальнення наукових джерел з обраної проблематики);

емпіричні (Шкала тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory — BAI**)** – для комплексної оцінки рівня та вираженості симптомів тривожності у підлітків; Шкала самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale — RSES) – для вивчення рівня загальної самооцінки підлітків та її зв'язку з проявами тривожності; (Методика А.Я. Варги та В.В. Століна «Аналіз стилів батьківського виховання**)** – для дослідження впливу сімейного середовища та стилів виховання на формування тривожності та самооцінки у підлітків; (Авторська анкета

«Дослідження переживань та чинніків тривожності у підлітків) – для збору додаткової інформації щодо індивідуальних, соціальних та психологічних чинників, що впливають на тривожність підлітків, а також для якісного доповнення даних основних методик.

Практичне значення дослідження: Отримані результати можуть бути використані практичними психологами, педагогами та батьками для своєчасного виявлення тривожності у підлітків, розробки профілактичних і корекційних програм, а також для покращення психологічного клімату в освітньому середовищі.

Експериментальна база дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на базі Хмельницького технологічного багатопрофільного ліцею імені Артема Мазура. В ньому взяли участь 56 підлітків 8-их класів.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювались на XIV Всеукраїнській науково-практичній конференції «Формування особистості сучасного фахівця як суб'єкта самотворення в умовах освітнього простору» (м. Хмельницький, 2024 р.).

Структура роботи: робота складається зі вступу, двох розділів, висновків, переліку джерел посилання. Загальний обсяг дипломної роботи –59 сторінок машинописного тексту.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1 Поняття тривожності в психології: теоретичні підходи та наукові концепції

У психологічній науці тривожність розглядається як складне емоційне утворення, що супроводжується станом внутрішнього напруження, передчуттям можливої небезпеки або загрози, при цьому об'єкт цієї загрози часто не усвідомлюється або є розмитим [1, с. 109]. На відміну від страху, який має конкретне джерело, тривожність зазвичай є результатом невизначеності ситуації або конфлікту між внутрішніми потребами та зовнішніми вимогами. Вона виконує адаптивну функцію, мобілізуючи психофізіологічні ресурси особистості, однак за високої інтенсивності або тривалості може призводити до дезадаптації, психоемоційного виснаження та розвитку психосоматичних розладів.

Сучасна психологічна наука пропонує низку концептуальних підходів до розуміння феномену тривожності. Згідно з психодинамічною традицією (З. Фройд, К. Горні), тривожність є сигналом про внутрішній конфлікт, зумовлений протиставленням інстинктивних потягів і соціальних норм [4, с. 132]. У когнітивній парадигмі (А. Бек, Р. Еліс) тривожність пов’язується з порушенням когнітивної оцінки подій, наявністю ірраціональних переконань і тенденцією до катастрофізації. Біхевіористичний підхід пояснює виникнення тривожності як результат умовного навчання або підкріплення уникальної поведінки, що фіксує патологічну реакцію. Гуманістична психологія (К. Роджерс, А. Маслоу) трактує тривожність як наслідок розриву між реальним «Я» і ідеальним образом особистості, що блокує самореалізацію. Біологічні теорії зосереджуються на вивченні нейрофізіологічних механізмів тривожності, зокрема ролі лімбічної

системи, нейротрансмітерів (серотоніну, норадреналіну) та генетичних чинників.

У науковій літературі тривожність часто класифікується як особистісна та ситуативна [12, с. 205]. Особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, що відображає схильність до сприйняття широкого кола ситуацій як загрозливих. Натомість ситуативна тривожність виникає як реакція на конкретну ситуацію, яка суб'єктивно сприймається як значуща або така, що містить потенційну небезпеку. Диференціація цих форм тривожності є важливою для психологічної діагностики та розробки корекційних програм.

Тривожність є одним із фундаментальних конструктів сучасної психології, що відображає складний емоційно-когнітивний феномен, пов'язаний з переживанням невизначеної загрози, очікуванням негативних подій та внутрішнім неспокоєм [14, с. 58].Розуміння тривожності еволюціонувало крізь призму різних теоретичних підходів та наукових концепцій, що дозволило сформувати багатогранну картину цього явища [37, с. 84].

Психологічне осмислення тривожності базується на низці теоретико-методологічних підходів, що визначають різні джерела, структуру і механізми формування тривожних станів [24, с. 111]. Кожен з них висвітлює окремі аспекти проблеми, пропонуючи специфічні шляхи її діагностики, інтерпретації та корекції.

1. Психоаналітичний підхід

Згідно з класичним психоаналізом З. Фройда, тривожність є наслідком внутрішнього психічного конфлікту між інстинктивними потягами (Ід), нормами моралі (Супер-Его) та посередником між ними – Его. У межах цієї концепції тривожність виконує сигнальну функцію, попереджаючи Его про можливу втрату контролю над потягами. Фройд виокремив три форми тривожності:

- *реалістична* (реакція на об'єктивну небезпеку);
- *невротична* (страх втрати контролю над несвідомими потягами);
- *моральна* (пов'язана з провиною і страхом покарання з боку Супер-Его).

Психоаналітики другої хвилі (К. Горні, Е. Фромм) перенесли акцент із біологічних імпульсів на міжособистісні чинники, підкреслюючи роль базової тривожності, що формується внаслідок нестачі любові, безпеки, стабільності в дитинстві. Цей підхід заклав підвалини для розуміння тривожності як фундаментального елементу структури особистості, що формується у ранньому досвіді взаємодії зі значущими іншими [1, с. 110].

2. Біхевіористичний підхід

Представники біхевіоризму (Дж. Вотсон, Б. Скіннер) розглядали тривожність як результат умовного рефлексу. Наприклад, класичний експеримент Вотсона з "маленьким Альбертом" продемонстрував, як нейтральний стимул (білий щур) може стати джерелом тривоги внаслідок асоціації з негативним досвідом [30, с. 20]. (гучний звук).

Б. Скіннер запропонував концепцію оперантного навчання, де тривожність фіксується через підкріплення уникальної поведінки: тобто якщо уникнення ситуації зменшує дискомфорт, це зміцнює тривожну реакцію. Таким чином, тривожність не є внутрішнім станом, а лише зовнішньо спостережуваною поведінкою. Згідно з концепцією підходу основою терапевтичного впливу є десенсибілізація, моделювання поведінки, експозиційна терапія [12, с. 205].

3. Когнітивний підхід

Когнітивна парадигма (А. Бек, Р. Еліс) трактує тривожність як результат помилкових або ірраціональних когніцій – автоматичних думок, які викривлюють оцінку подій і перебільшують їхню небезпеку. А. Бек визначив, що тривожна особистість схильна до таких мисленнєвих викривлень, як:

- *катастрофізація* (очікування найгіршого варіанту розвитку подій),
- *дихотомічне мислення* (або все добре, або провал),
- *надгенералізація* (поширення одного негативного досвіду на всі сфери життя).

Р. Еліс, у контексті раціонально-емотивної поведінкової терапії (REBT), акцентував увагу на усуненні ірраціональних переконань і заміні їх логічними судженнями [37, с. 85]. Центральною у цьому підході є модель ABC: A – подія,

B – переконання, C – емоційна реакція. Тобто тривога виникає не від самої події, а від того, як вона інтерпретується.

Когнітивний підхід дозволяє пояснити індивідуальні відмінності у схильності до тривожності, навіть за однакових зовнішніх умов, і є провідним у сучасній психотерапевтичній практиці.

4. Гуманістичний підхід

У гуманістичній психології (К. Роджерс, А. Маслоу) тривожність розглядається як внутрішній сигнал про порушення автентичності особистості. К. Роджерс підкреслював, що джерелом тривожності є розрив між «реальним Я» та «ідеальним Я», що виникає внаслідок зовнішніх очікувань, умовної любові та соціального тиску [18, с. 7].

А. Маслоу наголошував, що тривожність з'являється у випадках фрустрації базових потреб у безпеці, належності, повазі та самореалізації. Якщо особистість не реалізує свій потенціал, вона переживає стан екзистенційного занепокоєння, що має глибинний характер. Цей підхід акцентує увагу на позитивних ресурсах людини, важливості підтримуючого середовища та емпатійної взаємодії як засобів зниження тривожності.

5. Біологічний підхід

Біологічна модель вбачає джерело тривожності у порушеннях нейрохімічних та нейрофізіологічних процесів у головному мозку. Особливу увагу дослідники приділяють гіперактивності мигдалеподібного тіла (амігдали), що відповідає за розпізнавання небезпеки, та недостатній активності префронтальної кори, яка гальмує емоційні імпульси [41, с. 416].

Встановлено, що низький рівень гамма-аміномасляної кислоти (ГАМК), а також дисбаланс серотоніну й норадреналіну корелює з підвищеною тривожністю. Крім того, існують дані про спадкову схильність до тривожних розладів, що підтверджується дослідженнями близнюків та сімейними генетичними лініями [8, с. 17].

Цей підхід є основою для фармакологічного лікування тривожності – із застосуванням транквілізаторів, антидепресантів, нормотиміків, що впливають на хімічний баланс у мозку.

Українська психологічна наука також зробила значний внесок у дослідження тривожності, збагативши її розуміння як з теоретичного, так і з прикладного погляду:

О. В. Киричук відомий своїми працями в галузі педагогічної психології, де розглядалася роль тривожності у навчальній діяльності та її вплив на успішність студентів. Він акцентував на необхідності врахування індивідуально-психологічних особливостей учнів для ефективного подолання тривожності у навчальному процесі [27, с. 400].

Л. С. Виготський (хоча його основна діяльність припала на радянський період, він вважається одним з основоположників культурно-історичної психології, що вплинула на розвиток української психологічної думки) у своїх роботах опосередковано торкався питань афекту та емоцій, що є основою для розуміння тривожності в контексті розвитку вищих психічних функцій та соціальної взаємодії [14, с. 56].

С. Д. Максименко як один із провідних українських психологів, розглядає тривожність у контексті розвитку особистості та її адаптації до складних життєвих умов. Його дослідження зосереджені на психології розвитку та екзистенційних аспектах існування, де тривожність виступає як важливий фактор формування особистісної зрілості.

Т. С. Яценко у своїх працях приділяє увагу глибинній психології та розглядає тривожність як прояв внутрішніх конфліктів та несвідомих процесів, що відображається у її концепції інтерсуб'єктної взаємодії. Вона аналізує динаміку виникнення та прояву тривожності в різних психологічних станах [14, с. 61].

О. В. Коваленко досліджує тривожність у контексті професійної діяльності, зокрема у фахівців екстремальних професій, а також її зв'язок зі стресом та психологічним благополуччям. Його роботи підкреслюють

важливість розробки програм психологічної підтримки для зниження рівня тривожності у працівників, що перебувають у складних умовах [9, с. 116].

Таким чином, різні теоретичні підходи до вивчення тривожності доповнюють одне одного, висвітлюючи її біологічні, когнітивні, емоційні та соціальні аспекти. Психоаналітичний підхід акцентує на внутрішніх конфліктах, біхевіористичний — на процесах навчання, когнітивний — на ролі мислення, гуманістичний — на потребі самореалізації, а біологічний — на нейрофізіологічних механізмах [4, с. 132]. Така мультидисциплінарність дозволяє глибше зрозуміти природу тривожності та розробити комплексні методи її діагностики й корекції, що особливо важливо у підлітковому віці.

Крім того, інтеграція цих підходів відкриває можливості для розробки ефективних психокорекційних програм, які враховують індивідуальні особливості розвитку тривожності у підлітків. Це сприяє формуванню психологічної стійкості, підвищенню адаптивності особистості та запобігає розвитку хронічних тривожних розладів у майбутньому.

1.2 Вікові психологічні особливості підліткового періоду та їх зв’язок із тривожністю

Підлітковий період є складним і багатогранним етапом психічного розвитку, що характеризується значними віковими психологічними особливостями, які безпосередньо впливають на формування тривожності. Цей етап супроводжується активними змінами на фізіологічному, когнітивному та соціальному рівнях, що створює умови для виникнення підвищеної емоційної нестабільності і чутливості до стресових впливів [7, с. 57]. З одного боку, гормональна перебудова, зокрема інтенсивне зростання статевих гормонів, спричинює підвищення збудливості центральної нервової системи, що зумовлює посилення емоційних реакцій, зокрема тривоги. З іншого боку, розширення когнітивних можливостей, формування абстрактного і рефлексивного мислення, дозволяє підліткам більш глибоко усвідомлювати потенційні небезпеки, проте це

часто веде до надмірного перебільшення загроз і розвитку катастрофічних сценаріїв, які підтримують тривожні стани [12, с. 204]. Одним із ключових факторів, що посилюють тривожність, є процес формування ідентичності, під час якого підліток переживає внутрішні конфлікти через невідповідність між реальним та ідеальним образом себе. Невизначеність життєвих цілей і соціальних ролей, пошук власного місця у світі супроводжуються підвищеним рівнем психологічної напруги та самокритики, що створює когнітивні схеми, які можуть підтримувати тривожні реакції. Значну роль відіграють також зміни у соціальному середовищі — розширення кола спілкування, посилення впливу ровесників, необхідність адаптації до нових норм і стандартів поведінки.

Соціальний тиск, страх відторгнення чи невизнання, а також конфлікти у сім'ї створюють додаткові стресові фактори, що провокують виникнення соціальної тривожності та підвищують загальний рівень тривожних переживань [19, с. 384]. Психологічна вразливість підлітків посилюється через недостатність сформованих механізмів саморегуляції та подолання стресу, що зумовлює складність у адаптації до зовнішніх викликів. В результаті всі ці вікові особливості сприяють підвищенню ризику розвитку як ситуативної, так і генералізованої тривожності, яка може негативно впливати на загальний психоемоційний стан, навчальну діяльність, міжособистісні стосунки та соціальну адаптацію підлітків [21, с. 432].

Таким чином, розгляд вікових психологічних особливостей підліткового періоду є необхідною умовою для глибокого розуміння механізмів формування тривожності у цьому віці, що, в свою чергу, має важливе значення для розробки ефективних профілактичних та корекційних заходів, спрямованих на підвищення психологічної стійкості, розвиток адаптивних стратегій подолання стресу та забезпечення гармонійного психоемоційного розвитку особистості в період підлітковості.

У працях українських дослідників (Г. Костюк, І. Бех, Л. Виговська, М. Костіна, Н. Руденко, Н. Шевченко, С. Томчук, М. Томчук) підкреслюється, що психічний розвиток у підлітковому віці відзначається посиленням інтенсивності

внутрішніх переживань, критичністю до себе, схильністю до самоаналізу, емоційною нестабільністю, що зумовлює підвищену вразливість до впливу зовнішніх стресових факторів [12, с. 206].

Г. Костюк вважав, що однією з ключових особливостей підліткового періоду є формування особистісного «Я» як усвідомлення себе суб'єктом власної діяльності, відповідальним за прийняття рішень і результати вчинків. Цей процес нерідко супроводжується емоційними коливаннями, внутрішніми суперечностями, зіткненням ідеалізованих уявлень із реальністю. Як зазначав дослідник, прагнення до незалежності часто входить у конфлікт із обмеженим життєвим досвідом, що провокує зниження впевненості, підвищену тривожність, сумніви щодо власної компетентності та соціальної цінності [31, с. 90].

Психологічна нестабільність підліткового віку також обумовлена процесом активного становлення самооцінки. Л. Виговська звертає увагу на те, що у підлітків підвищується потреба у визнанні, приналежності, позитивному соціальному зворотному зв'язку. Водночас надмірна залежність від оцінок з боку значущих інших (особливо однолітків і вчителів) спричиняє посилену тривожність у випадку невідповідності очікуванням. Соціальна тривожність, на думку дослідниці, формується як відповідь на страх осуду, неприйняття, невдачі в комунікативних взаємодіях [8, с. 75].

І. Бех розглядає підлітковий вік як етап морального самовизначення, де відбувається засвоєння суспільних норм, формування етичних переконань, цінностей, життєвих ідеалів. У ситуаціях морального вибору або конфлікту між внутрішніми цінностями й зовнішніми очікуваннями часто виникає емоційне напруження, що спричиняє стан тривожності. Недостатній рівень сформованості емоційної саморегуляції ускладнює здатність підлітка адекватно інтерпретувати власні емоційні переживання та справлятися з ними [2, с. 49]. О. Костіна підкреслює роль шкільного середовища як критичного чинника формування тривожності. Авторка зазначає, що система оцінювання, конкурентне середовище, часті порівняння та вимоги відповідати встановленим нормам стають джерелами хронічного емоційного напруження. У таких умовах навіть

ситуативні невдачі набувають у сприйнятті підлітка загрозливого характеру, провокуючи формування генералізованої тривожності. Особливо вразливими в цьому контексті є діти з невисоким рівнем академічної самоповаги, перфекціоністськими установками або емоційною залежністю від успішності [46, с. 16].

Значний науковий внесок у вивчення тривожності зробила Н. Руденко, яка трактує тривожність як результат взаємодії особистісних особливостей із соціальним середовищем. Вона розглядає тривожність не лише як реакцію на загрозу, а як стійке утворення, що формується у структурі особистості внаслідок деструктивних впливів середовища, порушення безумовного прийняття, низького емоційного контакту в родині. На думку дослідниці, саме у підлітковому віці відбувається якісне ускладнення структури тривожності: до неї додаються когнітивні переконання про власну неадекватність, очікування невдач, зниження суб'єктивного відчуття безпеки [7, с. 60].

Н. Шевченко звертає увагу на біопсихологічні чинники розвитку тривожності у підлітковому віці, зокрема на гормональну перебудову, гіперзбудливість нервової системи, нестабільність вегетативної регуляції. Вона обґрунтовує, що фізіологічна перебудова є фоном для підвищеної емоційної чутливості та нестійкості, які у психоемоційно напружених умовах можуть трансформуватися у тривожні або депресивні стани [50, с. 34].

У працях С. Томчук і М. Томчука тривожність трактується як індикатор порушень у системі соціальних взаємин. Науковці акцентують, що основними факторами ризику є дефіцит прийняття в родині, конфліктні або байдужі стосунки з батьками, булінг у шкільному середовищі, емоційна ізоляція, гіперопіка або навпаки — відчуження. Тривожність, згідно з цими підходами, є наслідком переживання тривалого почуття небезпеки, соціальної нестабільності та недостатності підтримки.

Узагальнюючи наукові підходи, можна виокремити кілька ключових вікових особливостей, що обумовлюють підвищений рівень тривожності у підлітковому віці. До них належать: становлення Я-концепції та особистісної

ідентичності; емоційна лабільність, пов’язана з фізіологічною та гормональною перебудовою; гіперзалежність від соціальних оцінок; конфлікти між прагненням до автономії та об’єктивною залежністю від дорослих; недостатній рівень сформованості механізмів саморегуляції; а також вплив системних факторів — родинного клімату, шкільного мікросередовища, соціального контексту [46, с. 14].

Таким чином, підлітковий вік розглядається як особливо чутливий до впливу як внутрішніх, так і зовнішніх чинників період, у якому тривожність набуває багатовимірного характеру — вона виявляється не лише у формі емоційної реакції, а й у когнітивних оцінках, поведінкових патернах та міжособистісній взаємодії [46, с. 16]. Врахування вікових особливостей є ключовим для діагностики та попередження патологічних форм тривожності. Саме цілісне, системне бачення цих процесів має стати основою для створення ефективних програм психологічної підтримки підлітків, які дозволяють зміцнити їх емоційну стійкість, сформувати адекватну самооцінку та конструктивні стратегії подолання стресу.

1.3. Соціальні та когнітивні чинники розвитку тривожності у підлітків

Вивчення соціальних та когнітивних чинників розвитку тривожності у підлітковому віці є ключовим напрямом сучасної психології, оскільки саме ці фактори відіграють визначальну роль у формуванні та підтримці тривожних станів, впливаючи на адаптивність молодої особистості у соціальному середовищі.

Підлітковий вік, як складний і динамічний період онтогенезу, характеризується значними змінами у соціальній та когнітивній сферах, які відіграють ключову роль у формуванні та прояві тривожності. Розуміння взаємодії цих факторів є важливим для розробки ефективних стратегій профілактики та корекції тривожних розладів у даній віковій групі [21, с. 432].

Соціальні чинники виступають одним із основних детермінант виникнення та посилення тривожності у підлітків. Особливу увагу слід звернути на роль сімейного оточення, взаємовідносин із ровесниками, а також впливу соціальних норм і очікувань, які формують умови для розвитку тривожних переживань. Соціальне оточення підлітка є потужним джерелом впливу на його емоційний стан та рівень тривожності. Зміни у соціальних ролях, розширення кола спілкування, зростання значущості думки однолітків, а також особливості сімейного виховання можуть як сприяти емоційному благополуччю, так і провокувати тривожні переживання [23, с. 18].

Сімейне середовище є фундаментальним контекстом розвитку особистості підлітка, що визначає його емоційне благополуччя та закладає основи для формування стійкості до стресів і тривожних переживань [55, с. 100]. Характер взаємодії між батьками та дітьми, стиль виховання, рівень емоційної підтримки, наявність конфліктів та загальна атмосфера в родині мають безпосередній вплив на формування рівня тривожності у підлітковому віці [46, с. 15]. Стилі батьківського виховання є одним із ключових аспектів сімейного впливу на тривожність підлітків.

Дослідження показують, що авторитарний стиль, який характеризується високим рівнем контролю та низьким рівнем емоційної теплоти, може сприяти розвитку тривожності. Підлітки, виховані в таких сім'ях, часто відчувають страх покарання, невпевненість у собі та залежність від думки батьків, що перешкоджає розвитку самостійності та підвищує вразливість до тривожних розладів [43, с. 59]. На противагу цьому, гіперопіка, що проявляється у надмірній турботі та контролі за кожним кроком підлітка, також може мати негативні наслідки. Обмежуючи самостійність та ініціативність дитини, гіперопіка формує відчуття власної неспроможності та залежності, що може проявлятися у підвищеній тривожності в нових або невизначених ситуаціях. Підліток, який не мав можливості самостійно долати труднощі, відчуває більшу тривогу перед майбутніми викликами [2, с. 48].

Авторитетний стиль виховання, що поєднує вимогливість з емоційною теплотою та підтримкою, вважається найбільш сприятливим для емоційного розвитку підлітків. Батьки, які використовують цей стиль, встановлюють чіткі правила та очікування, але водночас виявляють розуміння, чуйність та готовність до діалогу. Така атмосфера сприяє формуванню почуття безпеки, впевненості у собі та зниженню рівня тривожності [55, с. 101].

Рівень емоційної підтримки з боку батьків є критично важливим фактором емоційного благополуччя підлітка. Відчуття того, що батьки розуміють їхні переживання, готові вислухати та підтримати у важку хвилину, створює міцну емоційну основу. Недостатня емоційна підтримка, ігнорування почуттів підлітка або їх знецінення можуть призводити до відчуття самотності, нерозуміння та зростання внутрішньої напруги, що проявляється у підвищеній тривожності [13, с. 90]. Наявність конфліктів у сім'ї є потужним стресором для підлітків. Часті сварки між батьками, напружена атмосфера, ворожість та відсутність емоційної близькості створюють відчуття нестабільності та небезпеки. Підлітки, які зростають у таких умовах, часто відчувають підвищену тривожність, страх перед майбутнім, а також можуть мати труднощі у формуванні здорових міжособистісних стосунків. Залучення підлітка у батьківські конфлікти або використання його як "посередника" може мати особливо травматичний вплив на його психічне здоров'я [55, с. 103].

Психологічний стан батьків також має значний вплив на емоційний стан підлітків. Батьки, які самі страждають від тривожних розладів, депресії або інших психологічних проблем, можуть несвідомо передавати свої тривожні моделі поведінки та мислення своїм дітям. Крім того, їхня емоційна нестабільність може створювати непередбачувану та тривожну атмосферу в сім'ї [12, с. 206].

Взаємодія з однолітками набуває центрального значення у підлітковому віці, стаючи важливим джерелом соціалізації, самовизначення та емоційного розвитку. У цей період думка ровесників, прийняття групою та формування міжособистісних стосунків мають величезний вплив на самооцінку та емоційний

стан підлітка. Відповідно, характер цих взаємодій може як сприяти емоційному благополуччю та зниженню тривожності, так і ставати значним джерелом стресу та тривожних переживань [1, с. 109]. Прагнення до прийняття та належності до групи є однією з ключових потреб підліткового віку. Відчуття себе частиною спільноти, прийняття та схвалення з боку однолітків є важливим для формування позитивної ідентичності та почуття власної цінності. Страх бути відкинутим, незрозумілим або ізольованим може викликати значну соціальну тривожність. Підлітки можуть відчувати постійне занепокоєння щодо своєї зовнішності, поведінки, інтересів, намагаючись відповідати груповим нормам та очікуванням, щоб уникнути соціального неприйняття [6, с. 26].

Формування міжособистісних стосунків у підлітковому віці є складним процесом, пов'язаним з навчанням будувати близькі емоційні зв'язки, довіряти іншим, розв'язувати конфлікти та підтримувати дружні відносини. Труднощі у встановленні та підтримці таких стосунків можуть призводити до відчуття самотності, соціальної ізоляції та, як наслідок, до зростання тривожності. Підлітки, які відчувають себе нездатними до ефективної соціальної взаємодії, можуть уникати соціальних контактів, що ще більше посилює їхню тривожність та відчуження [11, с. 23].

Соціальна конкуренція та порівняння є невід'ємною частиною підліткового спілкування. Порівняння себе з однолітками за різними критеріями (зовнішність, успіхи, популярність) може як стимулювати особистісний розвиток, так і ставати джерелом тривоги та невпевненості у собі. Підлітки, які відчувають себе менш успішними або привабливими порівняно з ровесниками, можуть відчувати занижену самооцінку та підвищену тривожність, особливо в соціальних ситуаціях [8, с. 72].

Булінг та цькування є серйозними формами негативної взаємодії з однолітками, які мають руйнівний вплив на психічне здоров'я підлітків та є одним з найсильніших соціальних стресорів. Жертви булінгу відчувають постійний страх, безпорадність, соціальну ізоляцію та мають значно вищий ризик розвитку тривожних розладів, депресії та інших психологічних проблем.

Навіть спостереження за булінгом може викликати значну тривогу та почуття небезпеки у підлітків.

Водночас, позитивні та підтримуючі стосунки з однолітками можуть слугувати важливим ресурсом для подолання стресу та зниження тривожних переживань [4, с. 132]. Дружба, взаємна підтримка, відчуття приналежності до групи, можливість поділитися своїми переживаннями та отримати емоційну підтримку від ровесників сприяють формуванню почуття безпеки та впевненості у собі. Соціальна підтримка з боку однолітків може допомогти підліткам краще справлятися зі стресовими ситуаціями, знижувати рівень тривожності та сприяти їхньому емоційному благополуччю[5, с. 92].

Таким чином, взаємодія з однолітками є складним та багатогранним фактором, що має значний вплив на розвиток тривожності у підлітків. Характер цих взаємодій – від прийняття та підтримки до булінгу та соціальної ізоляції – може визначати рівень тривожних переживань та загальний емоційний стан підлітка. Розуміння динаміки підліткових стосунків є важливим для розробки ефективних стратегій профілактики та корекції тривожності, спрямованих на сприяння здоровим соціальним взаємодіям та надання підтримки підліткам, які відчувають труднощі у спілкуванні з однолітками [10, с. 33].

Окрему увагу слід приділити впливу шкільного середовища, яке є значущим соціальним контекстом для підлітків і може виступати як фактором підтримки, так і джерелом додаткового стресу та тривожності.

Шкільне середовище є одним із ключових соціальних інститутів, що значно впливає на психологічний розвиток підлітків, зокрема на формування та прояв тривожності. Проводячи значну частину свого часу в школі, підлітки стикаються з різноманітними вимогами, соціальними взаємодіями та оціночними ситуаціями, які можуть як сприяти їхньому зростанню, так і ставати джерелом стресу та тривоги [1, с. 111].

Академічні вимоги та оцінювання є одними з основних стресогенних факторів у шкільному середовищі. Необхідність засвоювати великий обсяг інформації, виконувати домашні завдання, готуватися до контрольних робіт та

іспитів створює постійний тиск на підлітків. Страх отримати низьку оцінку, не виправдати очікувань вчителів та батьків може призводити до значної академічної тривожності [12, с. 205]. Особливо вразливими є підлітки з високими досягненнями, які відчувають постійний страх втратити свій статус, та учні з труднощами у навчанні, які переживають хронічне відчуття неуспішності [30, с. 22].

Конкуренція серед однолітків за академічні успіхи, спортивні досягнення, популярність та інші соціальні статуси може також сприяти зростанню тривожності. Порівняння себе з іншими, страх програти або опинитися гіршим може викликати почуття заздрості, невпевненості у собі та тривогу щодо власної компетентності [6, с. 27].

Стосунки з вчителями відіграють важливу роль у формуванні емоційного клімату в школі. Підтримуючі, справедливі та емпатійні вчителі можуть створювати атмосферу безпеки та довіри, що сприяє зниженню тривожності учнів. Навпаки, авторитарні, критичні або несправедливі педагоги можуть викликати страх, напругу та тривогу. Відчуття нерозуміння або упередженого ставлення з боку вчителя може мати негативний вплив на самооцінку підлітка та його емоційний стан [46, с. 16].

Соціальні взаємодії з однокласниками в шкільному середовищі також є значущим фактором. Позитивні дружні стосунки, відчуття приналежності до шкільного колективу, підтримка з боку однолітків можуть бути важливим ресурсом для подолання стресу та зниження тривожності. Однак, проблеми у спілкуванні, конфлікти, соціальна ізоляція або булінг з боку однокласників можуть стати серйозними джерелами тривоги та емоційного дискомфорту [37, с. 84].

Організація навчального процесу та шкільна атмосфера в цілому також можуть впливати на рівень тривожності підлітків. Нечіткі правила, непередбачуваність, високий рівень шуму та метушні, недостатня кількість часу для виконання завдань можуть створювати відчуття хаосу та неконтрольованості, що сприяє зростанню тривожності. Навпаки,

структуроване, доброзичливе та безпечне шкільне середовище може сприяти емоційному комфорту та зниженню тривожних переживань [24, с. 110].

Крім безпосереднього впливу шкільного середовища, важливо також враховувати роль ширших соціально-культурних факторів, які формують загальний контекст життя підлітка і можуть значно впливати на рівень тривожності. Сучасний світ характеризується швидкими соціальними, економічними та технологічними змінами, які мають значний вплив на психічне здоров'я підлітків. Ширші соціально-культурні фактори можуть створювати додатковий тиск та сприяти зростанню тривожності у цій вразливій віковій групі [23, с. 17].

Соціальна нестабільність та економічні труднощі можуть викликати у підлітків почуття невизначеності та тривоги щодо майбутнього. Усвідомлення соціальних проблем, економічної нерівності, безробіття або воєнних конфліктів може породжувати страх за власне майбутнє та майбутнє своїх близьких. Відчуття незахищеності та відсутності стабільності може значно підвищувати загальний рівень тривожності [34, с. 117].

Інформаційне перевантаження та вплив засобів масової інформації є ще одним важливим соціально-культурним фактором. Підлітки постійно перебувають під впливом великого потоку інформації, часто суперечливої та негативної. Соціальні мережі, телебачення та інші медіа можуть транслювати ідеалізовані образи успіху, краси та щастя, створюючи у підлітків відчуття власної невідповідності цим стандартам та сприяючи розвитку тривожності, пов'язаної з самооцінкою та соціальним порівнянням. Кібербулінг та негативні онлайн-взаємодії також є значними джерелами тривоги та стресу [35, с. 93].

Культурні норми та цінності суспільства також можуть впливати на рівень тривожності підлітків. У культурах, де високо цінуються досягнення, конкуренція та зовнішній успіх, підлітки можуть відчувати більший тиск та страх невдачі, що сприяє зростанню тривожності. Соціальні очікування щодо гендерних ролей, поведінки та досягнень також можуть бути джерелом стресу та тривоги, особливо для підлітків, які не відповідають цим стереотипам [15, с. 101].

Технологічний прогрес та цифровізація мають як позитивні, так і негативні наслідки для психічного здоров'я підлітків. З одного боку, інтернет та соціальні мережі надають можливості для спілкування, навчання та самовираження. З іншого боку, вони можуть сприяти соціальному порівнянню, кібербулінгу, залежності від екранів та відчуженню від реального соціального життя, що може призводити до зростання тривожності та депресії [7, с. 62].

Розглядаючи когнітивні чинники розвитку тривожності у підлітковому віці, які охоплюють систему пізнавальних процесів, що забезпечують сприйняття, переробку, інтерпретацію та оцінку інформації, яка надходить з навколишнього середовища. У тривожних підлітків часто спостерігається домінування дисфункціональних когнітивних схем, що ґрунтуються на негативних установках щодо себе, світу та майбутнього. Такий спосіб мислення формує схильність до когнітивних спотворень, зокрема: катастрофізації (переоцінка загрози та недооцінка власних ресурсів), дихотомічного мислення (розгляд ситуацій у крайнощах – "усе або нічого"), персоналізації (схильність пов’язувати події з власною особою, навіть коли це не має підстав) та гіперузагальнення (винесення загальних висновків на основі поодиноких негативних випадків).

Іншим суттєвим чинником є низький рівень розвитку метакогнітивної регуляції, зокрема у сфері контролю за тривожними думками, що призводить до зростання румінацій (нав’язливого ментального "пережовування" проблем) та зниження здатності ефективно переключатися між когнітивними стратегіями. У підлітків із підвищеним рівнем тривожності також відзначається дефіцит позитивних самосприйняттів і схильність до самозвинувачення, що посилює емоційне напруження та знижує адаптаційний потенціал.

У контексті когнітивно-поведінкової парадигми важливим є положення про те, що тривожність підтримується не лише зовнішніми стимулами, а насамперед інтерпретацією цих стимулів через призму індивідуального досвіду, переконань і автоматичних думок. Таким чином, когнітивні чинники становлять

центральну ланку в механізмі формування та підтримання тривожних станів у підлітковому віці, обумовлюючи як емоційні реакції, так і поведінкові патерни.

Отже, ширші соціально-культурні чинники створюють складний контекст, у якому відбувається розвиток підлітків. Соціальна нестабільність, інформаційне перевантаження, культурні норми та технологічний прогрес можуть чинити значний вплив на рівень їхньої тривожності, формуючи додаткові виклики для їхнього психічного здоров'я та адаптації. Розуміння цих макросоціальних впливів є важливим для розробки комплексних стратегій підтримки підлітків на рівні суспільства та держави.

Разом з тим, не менш важливу роль у формуванні тривожності відіграють когнітивні чинники, зокрема індивідуальні особливості мислення, інтерпретація життєвих подій, схильність до негативних автоматичних думок та дисфункціональних переконань. Саме когнітивні викривлення можуть посилювати емоційні реакції на стресові події та знижувати здатність до ефективної адаптації. Усвідомлення й опрацювання таких чинників у контексті психопрофілактичної та психокорекційної роботи з підлітками є необхідною умовою зниження рівня тривожності та підвищення їх психологічного благополуччя.

1.4 Класифікація тривожності та її вплив на емоційний стан і поведінку підлітка

Тривожність є складним психоемоційним явищем, що проявляється у формі напруженого очікування небезпеки або загрози, і має значний вплив на процеси психічного розвитку, емоційної регуляції та поведінкової адаптації особистості в підлітковому віці [33, с. 512]. Потреба у чіткому науковому класифікуванні тривожності обумовлена її багатоаспектністю та різнорівневою природою. Класифікація дозволяє не лише зрозуміти механізми формування тривожних станів, але й визначити прогностичні фактори ризику та вибудувати ефективні шляхи психокорекції й профілактики [7, с. 59].

Одна з фундаментальних класифікацій була запропонована Ч. Спілбергером, який розмежовує ситуативну тривогу та особистісну тривожність. Ситуативна тривога розглядається як минуща емоційна реакція, що виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію, яка суб'єктивно або об'єктивно сприймається як загрозлива [5, с. 93]. У підлітковому віці це можуть бути іспити, публічні виступи, міжособистісні конфлікти, зміна соціального оточення тощо. Така форма тривожності має динамічний характер і безпосередньо залежить від зовнішніх умов. Особистісна тривожність, на відміну від ситуативної, є стійкою психологічною характеристикою, яка виявляється у схильності особистості сприймати широкий спектр життєвих ситуацій як потенційно загрозливі та реагувати на них постійним внутрішнім напруженням. Підлітки з високим рівнем особистісної тривожності часто демонструють знижену стресостійкість, емоційну вразливість, схильність до самозвинувачення та уникнення активної соціальної взаємодії.

Окрім поділу за стабільністю прояву, тривожність може класифікуватися за джерелом виникнення[46, с. 16]. У цьому контексті дослідники виділяють кілька форм, зокрема: шкільну тривожність, що пов'язана із навчальною діяльністю, оцінюванням, взаєминами з педагогами та однолітками; соціальну тривожність, яка проявляється у вигляді страху соціального осуду, негативного сприйняття чи відторгнення в колективі; екзистенційну тривожність, що постає як відповідь на усвідомлення власної обмеженості, швидкоплинності життя, пошуку сенсу існування; генералізовану тривожність — хронічний і надмірний рівень занепокоєння щодо різних, нерідко другорядних життєвих обставин[21, с. 432]. Кожна з цих форм має власну динаміку розвитку та виявляє специфіку у поведінкових та емоційних реакціях індивіда.

Ще одним важливим критерієм класифікації є інтенсивність та функціональна роль тривожності. У помірному ступені тривожність може мати адаптивний характер [44, с. 41]: вона виконує мотиваційну функцію, стимулює до активності, сприяє зосередженості, підвищує відповідальність та мобілізує внутрішні ресурси для подолання труднощів. Така тривожність розглядається як

мобілізуюча або конструктивна [37, с. 86]. Натомість надмірна, неконтрольована, хронічна тривожність, що порушує ефективність діяльності, дезорганізовує мислення, блокує емоційну регуляцію, визначається як дезадаптивна або паралізуюча. У підлітків така тривожність нерідко є передумовою формування невротичних симптомів, емоційного вигорання та соціальної дезадаптації.

Вплив тривожності на емоційний стан підлітків проявляється в підвищеній емоційній лабільності, хронічному внутрішньому напруженні, схильності до частих змін настрою, песимізмі та емоційній вразливості. Частим наслідком є зниження самооцінки, підвищення рівня самокритики, розвиток відчуття безпорадності. Тривожність може викликати й психосоматичні симптоми, зокрема головні болі, розлади сну, порушення апетиту, а також призводити до депресивних станів у разі хронічного перебігу[45, с. 68].

У поведінковому аспекті тривожність нерідко проявляється у формі уникнення соціальних або навчальних ситуацій, надмірної обережності, обмеження ініціативності, а також у зниженні загального рівня активності. Деякі підлітки реагують на внутрішнє напруження опозиційною, демонстративною або навіть агресивною поведінкою, що має характер психологічного захисту. Часто спостерігається розвиток прокрастинації, що супроводжується перфекціоністськими установками, а також падіння навчальної мотивації та погіршення успішності[31, с. 89]. В окремих випадках високий рівень тривожності може стати фактором ризику для формування девіантної або залежної поведінки, зокрема вживання психоактивних речовин, що розглядається як спроба зняти внутрішнє напруження.

Таким чином, системна класифікація тривожності є необхідною умовою для комплексного аналізу її впливу на емоційно-поведінкову сферу підлітків. Високий рівень тривожності, особливо в її дезадаптивних формах, може суттєво ускладнювати соціальну адаптацію, порушувати процеси емоційного становлення та негативно впливати на формування особистості в цілому [13, с. 88]. У цьому контексті надзвичайно важливою є своєчасна психологічна

діагностика тривожних станів, а також впровадження цілеспрямованих психокорекційних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності та підвищення психоемоційної стійкості підлітків.

Висновок до розділу

У першому розділі було розглянуто теоретичні засади дослідження тривожності у підлітковому віці, що дозволило окреслити базові поняття, вікові особливості, а також соціальні та когнітивні чинники, які визначають природу та прояви тривожних станів у підлітків [1, с. 111]. Аналіз теоретичних підходів до розуміння тривожності показав її багатогранність як психологічного феномену, що включає як ситуативні реакції, так і стабільні риси особистості. Особливу увагу приділено віковим психологічним характеристикам підліткового періоду, які сприяють підвищеній емоційній чутливості і схильності до тривожних переживань, зокрема через процес формування ідентичності, зміни в соціальній сфері та розвиток когнітивних функцій [4, с. 132]. Дослідження соціальних і когнітивних чинників виявило складну взаємодію між особистісними особливостями підлітка та впливом зовнішнього соціального середовища, що обумовлює різноманітність тригерів тривожності. Увага до класифікації тривожності дозволила уточнити її різновиди та показати, як вони впливають на емоційний стан і поведінкові реакції підлітків, що є важливим для діагностики та подальшої корекції тривожних проявів. Загалом теоретичний аналіз першого розділу створює міцну основу для подальшого емпіричного дослідження психологічних аспектів тривожності у підлітковому віці.

РОЗДІЛ 2
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ АСПЕКТІВ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1 Методи та організація емпіричного дослідження

У процесі емпіричного дослідження для вивчення психологічних особливостей підлітків використовувався комплексний методологічний підхід, який дозволив всебічно оцінити рівень тривожності, самооцінки, а також глибоко проаналізувати вплив стилів батьківського виховання на психологічний стан учнів середнього шкільного віку [36, с. 42]. Такий інтегрований підхід забезпечив не лише кількісну оцінку вираженості досліджуваних явищ, але й якісне розуміння їхніх взаємозв'язків та причинно-наслідкових механізмів.

Для визначення рівня тривожності застосовувалася Шкала тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory — BAI). Цей високо надійний та валідний стандартизований інструмент є одним з найбільш поширених у психологічній практиці для кількісної оцінки інтенсивності широкого спектру тривожних симптомів. Шкала складається з 21 пункту, які детально описують типові фізичні (наприклад, серцебиття, тремтіння), когнітивні (наприклад, страх втрати контролю, занепокоєння) та афективні (наприклад, відчуття напруження, паніка) прояви тривоги, що дозволяє не лише виявити загальний ступінь її вираженості у респондента, але й отримати інформацію про переважаючі типи переживань[30, с. 21]. Використання BAI дозволило точно класифікувати підлітків за рівнями тривожності (від мінімальної до важкої), що є основою для подальшого аналізу та розробки корекційних програм.

Рівень самооцінки підлітків оцінювався за допомогою Шкали самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale — RSES). Ця методика є класичним та широко апробованим інструментом у світовій психологічній науці для вимірювання глобальної самооцінки – загального позитивного або негативного ставлення індивіда до себе. Шкала складається з 10 чітко сформульованих

тверджень, які оцінюються за чотирибальною шкалою Лайкерта. Отримані дані дозволяють визначити, наскільки підлітки відчувають себе гідними, компетентними та задоволеними собою, що є важливим показником психологічного благополуччя та потенційним фактором, що впливає на рівень тривожності.

Для дослідження впливу стилів батьківського виховання на психоемоційний стан підлітків використовувалася Методика А.Я. Варги та В.В. Століна «Аналіз стилів батьківського виховання» (АСВ). Цей інструмент є незамінним для виявлення та аналізу домінуючих батьківських установок та стилів взаємодії в сім’ї (наприклад, прийняття, кооперація, авторитарний контроль, симбіоз, гіперсоціалізація, ігнорування потреб) [10, с. 34]. Методика дозволяє не просто констатувати наявність певного стилю, а й оцінити його потенційний вплив на формування особистісних рис дитини, включаючи її самооцінку та рівень тривожності. Виявлення цих взаємозв'язків є критично важливим для розуміння глибинних причин підліткових переживань.

З метою отримання більш цілісної і глибокої інформації про тривожні переживання учнів середнього шкільного віку [12, с. 205], а також для доповнення кількісних даних стандартизованих методик, була розроблена та застосована авторська анкета «Дослідження переживань та чинників тривожності у підлітків». Ця анкета включає як закриті питання для швидкої оцінки частоти та проявів тривоги в різних життєвих контекстах (шкільних, соціальних, сімейних), так і відкриті питання, що дозволяють підліткам вільно висловити свої переживання, описати конкретні ситуації, що викликають тривогу, та поділитися власними стратегіями подолання [23, с. 16]. Така комбінація типів питань забезпечила не лише статистичні дані, а й цінні якісні інсайти щодо суб'єктивного сприйняття тривожності та її впливу на повсякденне життя.

Організація дослідження передбачала ретельний добір репрезентативної вибірки учнів середнього шкільного віку, що забезпечувало можливість узагальнення отриманих результатів на ширшу популяцію. Всі методики

застосовувалися строго відповідно до стандартних інструкцій та рекомендацій, а також з дотриманням етичних норм психологічного дослідження, що гарантувало високу надійність і валідність отриманих даних.

Таким чином, використання комплексного методологічного підходу, що включав поєднання стандартизованих психодіагностичних інструментів та авторської анкети, дозволило здійснити багатовимірний та поглиблений аналіз тривожності, самооцінки та впливу сімейного виховання на психоемоційний стан підлітків. Це сприяло формуванню більш глибокого та диференційованого розуміння психологічних особливостей досліджуваної категорії та їхніх потреб.

2.2 Аналіз результатів дослідження

Емпіричне дослідження, спрямоване на виявлення особливостей прояву тривожності в підлітковому віці, а також визначення впливу вікових, соціальних та когнітивних чинників на її рівень, було проведене на базі Хмельницького технологічного багатопрофільного ліцею імені Артема Мазура. У вибірку увійшли 56 учнів 8-х класів, що дало змогу охопити типову для підліткового віку вікову категорію, яка характеризується активними особистісними та соціальними трансформаціями. Отримані результати становлять емпіричне підґрунтя для аналізу рівнів тривожності, її структурних проявів, а також взаємозв’язку з ключовими психологічними параметрами серед підлітків.

Для вивчення рівня тривожності підлітків було використано шкалу тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory — BAI), яка дозволяє оцінити як емоційні, так і соматичні прояви тривоги. Методика складається з 21 твердження, кожне з яких оцінюється за чотирибальною шкалою (від 0 до 3 балів), що дає змогу визначити загальний рівень тривожності.

На круговій діаграмі зображено розподіл рівнів тривожності серед опитаних учнів.

Рисунок 2.1 — Розподіл за рівнями тривожності

Найбільше учнів 48,2% мають помірний рівень тривожності, що є типовим для підліткового віку з огляду на інтенсивні психоемоційні зміни та соціальні впливи. Близько 19,6% учнів виявили високий рівень тривожності, що потребує уваги з боку шкільного психолога, оскільки може впливати на навчальні досягнення, поведінку та загальне психологічне самопочуття. Лише 32,1% учнів мають низький рівень тривожності, що свідчить про емоційну стабільність цієї групи.

Отримані дані дозволили якісно та кількісно оцінити ступінь вираженості тривожності у досліджуваній групі підлітків, що стало відправною точкою для подальшого кореляційного аналізу та виявлення взаємозв'язків з іншими психологічними феноменами.

Для вивчення рівня самооцінки підлітків в руслі дослідження було використано шкалу самооцінки Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale — RSES), яка є одним із найпоширеніших і валідних інструментів для вимірювання загального рівня особистісної самооцінки. Ця методика дозволяє кількісно оцінити, наскільки позитивно або негативно особистість сприймає себе, що є важливим у контексті аналізу взаємозв’язку між тривожністю та самооцінкою в підлітковому віці.

Методика складається з 10 тверджень, що відображають ставлення особистості до самої себе. Висловлювання формулюються як позитивні (наприклад, «Загалом я задоволений собою») та негативні (наприклад, «Іноді я вважаю, що я нічого не вартий»). Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою, обираючи одну з таких відповідей: «повністю згоден», «згоден», «не згоден», «категорично не згоден». Бали нараховуються відповідно до ключа: позитивні твердження оцінюються у зворотному порядку, а негативні — у прямому.

Після обробки анкет були отримані такі результати рисунок 2.2

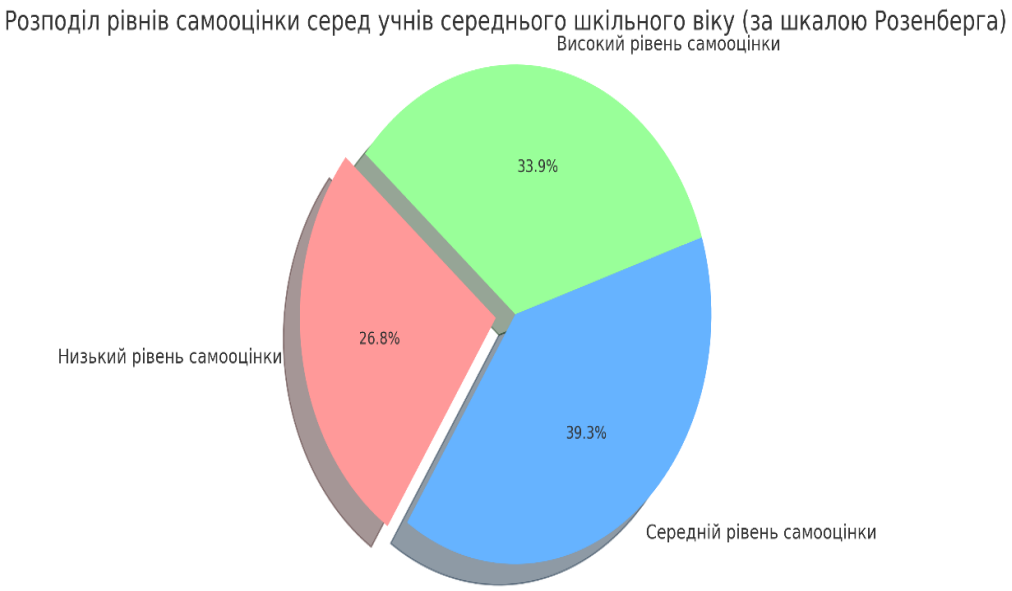

Рисунок 2.2 — Розподіл рівнів самооцінки серед учнів

39,3% опитаних учнів продемонстрували середній рівень самооцінки, що є типовим для підліткового віку, коли відбувається активне становлення «Я-концепції» та посилення соціального порівняння.

33,9% респондентів показали високий рівень самооцінки, що свідчить про сформоване позитивне ставлення до себе та достатній рівень внутрішньої впевненості.

26,8% учнів виявили низький рівень самооцінки, що вимагає уваги з боку фахівців, оскільки може бути предиктором підвищеної тривожності, соціального відчуження або емоційної нестабільності.

Аналіз даних дозволяє виявити потенційний зв’язок між рівнем тривожності та самооцінкою: учні з високим рівнем тривожності, як правило, мають занижену або нестабільну самооцінку, тоді як учні з низьким рівнем тривожності частіше демонструють високу або адекватну оцінку себе. Така тенденція підтверджує теоретичні положення сучасної психології про зворотний зв’язок між тривожністю та самооцінкою, а також потребу в корекційній роботі, спрямованій на підвищення самоцінності у тривожних підлітків.

На основі проведеного мною аналізу результатів дослідження, який виявив наявність чіткої тенденції до зворотного зв’язку між рівнем тривожності та самооцінкою в підлітків, виникла потреба у розширенні емпіричного інструментарію з метою глибшого вивчення чинників, що опосередковують цей зв’язок [8, с. 74]. Оскільки обидва вказані психологічні показники формуються не лише під впливом індивідуальних особливостей, а й у безпосередньому контексті соціалізації, особливу увагу було вирішено приділити дослідженню стилю сімейного виховання як одного з ключових соціально-психологічних чинників розвитку особистості підлітка.

З огляду на це, до структури емпіричного дослідження було включено методику А. Варги та В. Століна «Аналіз стилів батьківського виховання», яка дозволяє діагностувати особливості взаємодії у системі «дитина – батьки» та суб’єктивне сприйняття виховного впливу з боку матері та батька. Зазначений інструментарій є валідним і надійним у контексті вивчення внутрішньосімейних взаємин, оскільки охоплює ключові параметри емоційної підтримки, контролю та автономії. Аналіз стилів виховання дає змогу не лише окреслити характерні риси батьківської поведінки, а й простежити їхній зв’язок із психологічним станом дитини, зокрема з рівнем її тривожності, самооцінки та міжособистісних установок. Отримані результати є цінним джерелом для подальшого цілісного розуміння впливу сімейного середовища на формування особистісної сфери підлітка. Результати розподілу стилів сімейного виховання за даною методикою продемонстровані на рисунку 2.3

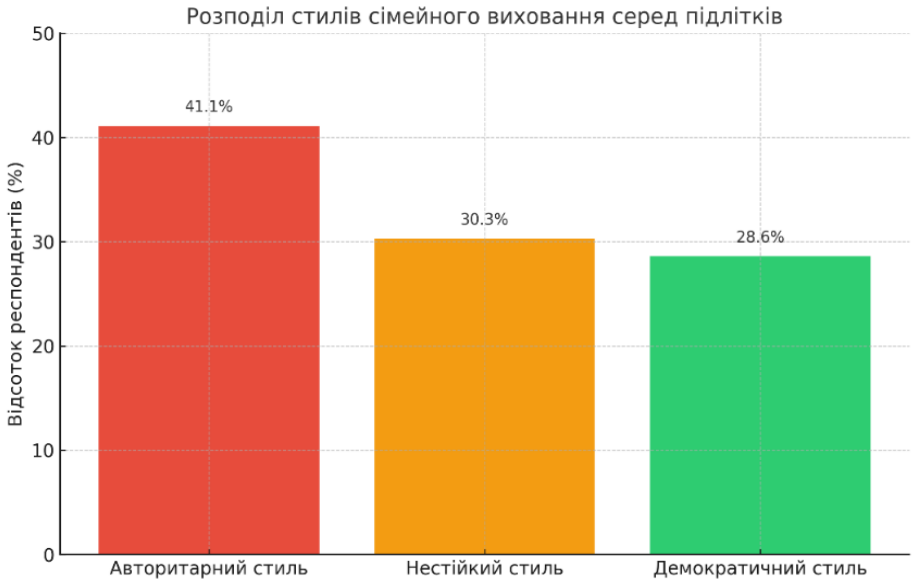

Рисунок 2.3 — Розподіл стилів сімейного виховання серед підлітків

У результаті обробки анкет 56 учнів були отримані такі узагальнені показники:

У 41,1% опитаних спостерігається авторитарний стиль виховання, що характеризується жорстким контролем, частими зауваженнями, обмеженням самостійності, низьким рівнем емоційної підтримки. У цієї групи підлітків найчастіше реєструється високий або помірний рівень тривожності, а також нестабільна або занижена самооцінка.

30,3% підлітків вказали на нестійкий стиль виховання, у якому поєднуються несистематичні вимоги, коливання між гіперопікою та байдужістю, непослідовність у діях батьків. Для цієї групи характерна внутрішня невпевненість, емоційна лабільність та підвищена чутливість до критики, що також пов’язано із підвищеним рівнем тривожності.

Лише 28,6% респондентів охарактеризували стиль виховання у своїх родинах як демократичний, з наявністю емоційного прийняття, конструктивної комунікації та підтримки. Учні цієї групи переважно мають адекватну або високу самооцінку та демонструють низький або помірний рівень тривожності.

Аналіз результатів свідчить про наявність чіткої залежності між стилем сімейного виховання, тривожністю та самооцінкою підлітків. Авторитарні,

гіперопікуючі або нестійкі стилі виховання суттєво знижують відчуття емоційної безпеки, що сприяє формуванню негативної Я-концепції та зростанню тривожних станів [13, с. 89]. Натомість демократичний стиль виховання створює сприятливий психологічний клімат у родині, формує базове почуття довіри, впевненості в собі та знижує ризики емоційної дезадаптації.

За результатами авторської анкети «Визначення рівня тривожності»

З метою отримання більш цілісної картини тривожних переживань учнів середнього шкільного віку було розроблено та застосовано авторську анкету, спрямовану на виявлення частоти, контекстів та характеру тривожних станів [23, с. 17]. Особливістю цієї анкети є її змістова структура: вона поєднує закриті питання з фіксованими відповідями та відкриті запитання, що дозволяють респондентам вільно висловити особисту думку та емоційні оцінки. Такий підхід забезпечив не лише кількісну оцінку тривожності, а й якісний аналіз внутрішнього світу підлітка. Результати закритих запитань показали наступне:

Рисунок 2.4 — Результати авторської анкети дослідження переживань та чинників тривожності у підлітків

28,1% учнів зазначили, що часто або іноді відчувають тривогу без чіткої причини.

25,7% респондентів визнали, що сильно хвилюються перед контрольними або виступами.

19,3% відчувають страх критики або осуду з боку однолітків.

12,9% школярів мають низький рівень впевненості у собі.

14% зазначили, що після помилки відчувають сором або тривогу, а не бажання виправити ситуацію.

Такі результати свідчать про виражену емоційну чутливість та схильність до внутрішнього напруження, зокрема у навчально-соціальних ситуаціях.

Аналіз відповідей на відкриті запитання, включених до авторської анкети, дозволив виявити низку якісних тенденцій, що поглиблюють розуміння психологічного стану підлітків у контексті проявів тривожності. Зокрема, відповіді на запитання «Що вам допомагає заспокоїтись, коли ви тривожитесь?» виявили переважання таких способів зниження емоційної напруги, як слухання музики, спілкування з друзями, творчі практики (наприклад, малювання), усамітнення, а також звернення по підтримку до близьких (матері або бабусі). Це свідчить про виражену потребу підлітків в емоційній стабільності, підтримці з боку значущих осіб та наявності особистісно значущих ресурсів для саморегуляції.

На запитання «Коли ви найчастіше відчуваєте тривогу?» більшість учнів відповіли, що тривожність посилюється перед відповідями біля дошки, у ситуаціях конфлікту з батьками, а також після отримання негативної оцінки. Ці дані підтверджують чутливість емоційної сфери підлітків до зовнішніх оцінних впливів і міжособистісних труднощів, що характерно для даного вікового періоду, коли формується Я-концепція та відбувається переорієнтація на соціальне середовище.

Відповіді на запитання «Опишіть себе трьома словами» продемонстрували виразний розподіл відповідно до рівня тривожності. Учні з підвищеним рівнем тривожності частіше самохарактеризувались через негативно емоційно забарвлені риси (наприклад: «невпевнений», «замкнутий», «хвилююсь»), що свідчить про знижену самооцінку та емоційну нестабільність. Натомість учні з

низьким рівнем тривожності надавали перевагу позитивним дескрипторам, таким як «дружній», «спокійний», «цікавий», що вказує на кращу адаптацію та емоційну врівноваженість.

Окрему увагу було приділено відповідям на запитання «Яким є ваш найприємніший спогад із сім'ї?». Учні, які згадували позитивні моменти родинного життя (наприклад: спільні святкування, пікніки, прояви тепла та підтримки), за результатами опитування мали нижчі показники тривожності. Водночас ті, хто зазначив відсутність таких спогадів або наводив приклади конфліктних ситуацій у сім'ї, мали вищі рівні тривожності. Це дозволяє припустити, що якість емоційного фону в родинному середовищі безпосередньо впливає на психологічний добробут підлітків.

Таким чином, результати аналізу відповідей на відкриті запитання підтверджують гіпотезу про наявність тісного взаємозв'язку між рівнем тривожності підлітків та їхнім соціальним досвідом, особливостями родинної взаємодії, характером міжособистісних стосунків, а також рівнем самоприйняття й емоційного самовизначення. Отримані результати дають підстави для формулювання низки практичних рекомендацій.

Зокрема, важливо посилювати емоційну підтримку підлітків як у родинному середовищі, так і в освітньому закладі. Рекомендується впроваджувати психоосвітні програми, спрямовані на розвиток емоційної саморегуляції, підвищення рівня самоприйняття та формування конструктивної самооцінки. Доцільним є також залучення шкільних психологів до роботи з учнями, які демонструють ознаки підвищеної тривожності, з метою профілактики емоційних порушень.

Особливу увагу варто приділяти створенню безпечного освітнього середовища, вільного від надмірного тиску та негативного оцінювання, а також налагодженню ефективної взаємодії між педагогами, батьками та дітьми для формування стабільних і підтримуючих соціальних зв'язків.

2.3 Психолого-педагогічні рекомендації щодо профілактики та корекції тривожності в підлітковому віці

Підлітковий вік характеризується значними фізіологічними, психоемоційними та соціальними трансформаціями, що можуть провокувати підвищення рівня тривожності, зниження самооцінки та труднощі у встановленні ефективних соціальних контактів [7, с. 57]. З огляду на це, розробка системних рекомендацій спрямована на створення оптимальних умов для психологічного розвитку підлітків має важливе значення.

1. Для зниження тривожності доцільно рекомендувати впровадження практик, які сприяють релаксації нервової системи та розвитку здатності саморегуляції.

Серед таких методів особливу увагу слід приділити технікам глибокого дихання (діафрагмальне дихання), що забезпечує баланс між симпатичною та парасимпатичною нервовою системою [23, с. 17]. Прогресивна м’язова релаксація за Джейкобсоном також є ефективним засобом зняття психофізіологічного напруження. Практики усвідомленості (mindfulness) сприяють формуванню здатності фокусувати увагу на поточному моменті та приймати емоції без надмірної реактивності.

2. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) як психотерапевтичний підхід рекомендована для роботи з тривожними думками. КПТ допомагає підліткам усвідомити і змінити деструктивні мисленнєві шаблони, які посилюють тривогу.

3. Також важливим є забезпечення підлітків можливістю регулярної фізичної активності (наприклад, заняття спортом, танцями, йогою), яка доведено знижує рівень тривожності за рахунок виділення ендорфінів та покращення загального психоемоційного стану.

4. Самооцінка є одним із ключових факторів психологічного здоров’я підлітка. Важливо створити умови для формування позитивного та реалістичного уявлення про себе [45, с. 68]. Для цього доцільно акцентувати

увагу на розвитку індивідуальних здібностей та заохоченні особистих досягнень у різних сферах.

5. Позитивне підкріплення з боку батьків, педагогів та оточення має бути спрямоване на підтримку ініціативи та зусиль підлітка, а не лише на результат. Важливо уникати надмірної критики, натомість пропонувати конструктивний зворотній зв’язок, який допомагає зрозуміти можливості для зростання.

6. Формування здорового внутрішнього діалогу вимагає роботи над усвідомленням негативних думок про себе та навчання їх трансформації в більш об'єктивні та доброзичливі установки.

7. Впроваджувати тренінги з розвитку навичок асертивної поведінки та ефективної комунікації, що сприяють формуванню впевненості у висловленні власної думки без агресії чи пасивності.

8. Організовувати групові заняття, спрямовані на розвиток співпраці, командної роботи та емпатії, які допомагають підліткам навчитися розуміти емоції інших та працювати в колективі

9. Підтримувати участь підлітків у спільних соціальних проєктах, волонтерських ініціативах та клубах за інтересами, що розширює їх соціальні зв’язки та сприяє почуттю приналежності.

10. Забезпечувати батьків та педагогів інформацією про важливість підтримки підлітків у соціальних взаємодіях, зокрема щодо впливу сімейного середовища на розвиток соціальних навичок та емоційного благополуччя.

11. Проводити систематичний моніторинг соціального клімату у навчальних колективах, застосовуючи опитування, спостереження та інші діагностичні методи для своєчасного виявлення та усунення конфліктів, проявів булінгу чи соціальної ізоляції.

12. Впроваджувати програми соціально-емоційного навчання (SEL), що спрямовані на розвиток саморегуляції, емпатії, навичок розв’язання конфліктів та усвідомленого прийняття рішень.

13. Створювати сприятливе навчальне середовище, що підтримує інклюзивність та різноманітність, де кожен підліток відчуває себе прийнятим і цінним членом спільноти.

14. Залучати шкільних психологів до індивідуального та групового консультування підлітків, які демонструють підвищений рівень тривожності, з урахуванням психодіагностичних результатів та особистісних особливостей. Така підтримка дозволяє створити безпечний простір для емоційного вираження, формування адаптивних стратегій подолання тривоги та зміцнення особистісного ресурсу дитини.

15. Організовувати міждисциплінарну взаємодію між педагогами, психологами, соціальними працівниками та медичними спеціалістами для комплексного супроводу підлітків, що мають труднощі з тривожністю. Такий підхід забезпечує цілісне бачення проблем дитини та дозволяє своєчасно реалізовувати інтервенції, спрямовані на збереження психічного здоров’я та формування позитивного шкільного досвіду.

Запропоновані рекомендації можуть бути адаптовані з урахуванням індивідуальних особливостей підлітків, їхнього психологічного стану та соціального контексту, що підвищить їхню ефективність і сприятиме комплексному поліпшенню психологічного стану і соціальної адаптації у цьому важливому віковому періоді. Впровадження таких заходів створює умови для гармонійного розвитку особистості, зниження рівня тривожності та формування позитивної самооцінки, що є ключовими факторами успішної соціалізації підлітків.

Висновки до розділу

У результаті проведеного емпіричного дослідження психологічних аспектів тривожності у підлітків було встановлено, що рівень тривожності в значної частини учнів середньої школи має тенденцію до підвищення, що зумовлено як віковими особливостями психоемоційного розвитку, так і низкою

соціально-когнітивних чинників. Організація дослідження передбачала застосування валідних психодіагностичних методик, що дало змогу отримати достовірні кількісні та якісні дані.

Аналіз відповідей на відкриті запитання підтвердив важливість емоційної підтримки, позитивного соціального оточення, доброзичливих сімейних стосунків та сформованого рівня самоприйняття як чинників, що знижують прояви тривожності у підлітків. Зіставлення рівня тривожності з особливостями самосприйняття та міжособистісних зв’язків дало змогу виявити закономірності, які мають практичну значущість для подальшої корекційної роботи.

У межах дослідження було розроблено психолого-педагогічні рекомендації, спрямовані на профілактику та подолання тривожних станів у підлітків. Вони передбачають створення емоційно безпечного освітнього середовища, активне залучення родинного ресурсу до підтримки дитини, розвиток навичок емоційної саморегуляції та самоусвідомлення, а також поглиблення співпраці між учасниками освітнього процесу. Зазначені рекомендації можуть бути використані в практиці шкільних психологів, соціальних педагогів, класних керівників і батьків для зниження ризику розвитку стійких тривожних проявів у підлітковому віці.

ВИСНОВКИ

Отже, на основі аналізу теоретичних аспектів проблеми проявів тривожності у підлітковому віці можна зробити висновок, що тривожність є багатовимірним і складним психологічним феноменом, який суттєво впливає на емоційне, когнітивне, поведінкове та соціальне благополуччя підлітків. Вона може проявлятися як у вигляді загальної напруженості, так і в конкретних психосоматичних симптомах, труднощах у навчанні, міжособистісних конфліктах або уникненні соціальних контактів.

Підлітковий вік, як критичний період онтогенезу, супроводжується значними біологічними (гормональні зміни, фізіологічне дозрівання), психологічними (пошук ідентичності, становлення "Я-концепції") та соціальними (перехід до більшої самостійності, перебудова соціальних ролей) трансформаціями. Ці процеси, у взаємодії з зовнішніми факторами — такими як міжособистісні стосунки, шкільне середовище, сімейний клімат — створюють сприятливі умови для розвитку або посилення тривожних реакцій. Сенситивність підліткового віку до впливу стресогенних чинників пояснює високу поширеність тривожних станів саме у цьому віковому періоді. При цьому тривожність може набувати як адаптивних, так і дезадаптивних форм, що зумовлює потребу в її своєчасній діагностиці та корекції.

Розуміння природи тривожності, її типів — ситуативної, особистісної, соціальної тощо, — а також психологічних механізмів її формування, зокрема таких як негативні автоматичні думки, занижена самооцінка, викривлені уявлення про себе та навколишній світ, дозволяє науково обґрунтувати ефективні профілактичні та корекційні заходи.

Результати проведеного емпіричного дослідження, спрямованого на вивчення особливостей проявів тривожності у підлітків, а також її взаємозв’язку із самооцінкою та впливом стилів батьківського виховання, підтверджують наявність тісного зв’язку між цими чинниками. Зокрема, встановлено, що низький рівень самооцінки, який формується під впливом негативного досвіду,

відсутності підтримки, частого порівняння себе з іншими, є не лише індикатором, але й чинником підвищеної тривожності. У свою чергу, постійне переживання тривоги негативно впливає на образ "Я", що створює замкнене коло психоемоційної дезадаптації.

Крім того, визначено, що стиль батьківського виховання, зокрема авторитарний або надмірно контролюючий, є фактором ризику розвитку високого рівня тривожності та низької самооцінки. Навпаки, демократичний стиль, що поєднує контроль із емоційною підтримкою, сприяє формуванню стабільного емоційного фону, впевненості в собі та конструктивного ставлення до труднощів.

Емпіричне дослідження проводилося серед учнів 8-го класу з використанням комплексу валідованих психодіагностичних інструментів. Зокрема, застосовувалася шкала тривожності Бека (Beck Anxiety Inventory — BAI), яка забезпечує комплексну оцінку вираженості тривожних симптомів. Для вимірювання самооцінки використовувалася шкала Розенберга (Rosenberg Self-Esteem Scale — RSES), що є широко визнаним методом дослідження глобального ставлення особистості до самої себе. Аналіз впливу сімейного виховання здійснювався за допомогою методики А. Варги та В. Століна «Аналіз стилів батьківського виховання», яка дозволяє оцінити стиль емоційної підтримки, контроль, вимогливість та послідовність у виховних впливах. Додатково була розроблена і використана авторська анкета «Визначення рівня тривожності», що надала змогу глибше проаналізувати індивідуальні, ситуативні та контекстуальні чинники тривожності в підлітковому середовищі.

Отримані результати дали змогу сформулювати низку практичних рекомендацій, орієнтованих на профілактику та корекцію проявів тривожності у підлітковому віці. Зокрема, розроблені рекомендації передбачають участь усіх суб’єктів освітнього та виховного процесу — психологів, педагогів, батьків — у створенні підтримувального, безпечного та стабільного середовища. Особливу увагу рекомендовано приділяти розвитку емоційної грамотності, формуванню адекватної самооцінки, навичкам конструктивного вирішення конфліктів та

подолання стресу. Комплексний підхід до профілактики та корекції тривожності дозволить не лише знизити ризики психоемоційних розладів, а й забезпечити успішну соціалізацію та психологічне благополуччя підлітків на сучасному етапі розвитку суспільства.

Таким чином, мета нашого дослідження досягнута.

ПЕРЕЛІК ДЖЕРЕЛ ПОСИЛАННЯ

1. Адамик І. М. Вивчення особистісної тривожності у підлітків // Психологічні перспективи. – 2023. – Вип. 42. – С. 108–114.

2. Барановська І. В. Психокорекція тривожності в підлітковому віці // Наукові записки ХДУ. – 2018. – №12. – С. 45–52.

3. Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн. – К.: Либідь, 2003. – Кн. 1. – 280 с.

4. Бех І. Д. Особистісно орієнтоване виховання: теоретико-технологічні засади. – К.: Либідь, 1998. – 132 с.

5. Бондаренко О. В. Соціально-психологічні чинники формування самооцінки у підлітковому віці // Науковий журнал «Габітус». – 2023. – №48. – С. 90–98.

6. Василенко Г. С. Самооцінка як чинник становлення особистості підлітка // Актуальні проблеми психології. – 2021. – Т. 1. – С. 23–30.

7. Власова С. І. Тривожність у підлітків: причини та корекція // Психологія і суспільство. – 2020. – №2. – С. 55–62.

8. Гаврилюк Н. М. Особливості самооцінки підлітків із різними рівнями тривожності // Психологічний журнал. – 2019. – №4. – С. 72–79.

9. Гречанюк О. І. Дослідження самооцінки в психології: історичний аспект // Вісник Львівського університету. Серія психологічна. – 2015. – Вип. 6. – С. 115–120.

10. Гусєва В. В. Психологічна допомога підліткам з високим рівнем тривожності // Психологічні науки. – 2018. – №3. – С. 33–39.

11. Данилюк І. В. Формування самооцінки у підлітковому віці: теоретичний аспект // Педагогіка і психологія. – 2020. – №1. – С. 19–25.

12. Довгань О. С. Особливості прояву тривожності у підлітковому віці // Молодий вчений. – 2017. – №9. – С. 204–207.

13. Євтушенко О. А. Особистісна тривожність у підлітків: діагностика та шляхи подолання // Наука і освіта. – 2022. – №6. – С. 88–92.

14. Желєзняк С. В. Особливості тривожності у підлітковому віці // Наукові праці НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. – 2016. – Вип. 48. – С. 56–61.

15. Захарова С. М. Самооцінка у підлітковому віці: структура та динаміка розвитку // Психологія і педагогіка. – 2021. – №5. – С. 99–105.

16. Іванова Т. Ю. Вплив самооцінки на соціальну адаптацію підлітків // Психологічний вісник. – 2018. – №4. – С. 18–23.

17. Ковальчук А. О. Психологічні особливості тривожних підлітків // Наукові записки НУОМА. – 2019. – №2. – С. 40–45.

18. Костюк Г. С. Психологічна структура особистості школяра // Психологія особистості. – 2010. – №1. – С. 5–10.

19. Костюк Г. С. Навчання і розвиток. – К.: Рад. школа, 1989. – 384 с.

20. Кравець Л. А. Формування адекватної самооцінки у підлітків // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2022. – №3. – С. 77–82.

21. Кузнецова Т. В. Вікова психологія. – К.: Центр учбової літератури, 2015. – 432 с.

22. Куртяк М. В. Самооцінка особистості: теоретичний аналіз поняття // Психологічний дискурс. – 2021. – №3. – С. 61–68.

23. Лапшин В. І. Тривожність і шляхи її подолання // Психологія і сучасність. – 2020. – №4. – С. 15–20.

24. Левченко І. С. Особливості тривожності у підлітків з різними типами темпераменту // Вісник ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. – 2019. – №52. – С. 109–114.

25. Лубовець О. М. Психокорекційна робота з тривожними підлітками // Психологічні науки: теорія і практика. – 2023. – №2. – С. 70–76.

26. Лушпієнко О. А. Вікові особливості розвитку самооцінки в підлітковому віці // Психологія і особистість. – 2016. – №1. – С. 33–38.

27. Макаренко А. С. Педагогічна поема. – К.: Освіта, 2000. – 400 с.

28. Малікова І. М. Психологічні особливості підлітків з низькою самооцінкою // Наука і освіта. – 2021. – №8. – С. 54–59.

29. Мельник О. В. Самооцінка підлітка як фактор емоційного благополуччя // Психологічна наука і освіта. – 2018. – №2. – С. 26–32.

30. Михайлова Н. Ю. Діагностика тривожності у підлітковому віці // Науковий огляд. – 2020. – №5. – С. 19–25.

31. Мойсеєнко І. В. Психологічні основи розвитку особистості підлітка // Вісник КНУ імені Тараса Шевченка. – 2019. – №4. – С. 88–92.

32. Морозова Л. Є. Самооцінка та тривожність: взаємозв’язок і особливості // Психологія сьогодення. – 2017. – №6. – С. 65–70.

33. Москаленко В. В. Основи психології. – К.: Центр учбової літератури, 2015. – 512 с.

34. Назаренко А. В. Психологічні аспекти формування тривожності в підлітковому віці // Педагогічний дискурс. – 2016. – №20. – С. 116–120.

35. Онищук Н. А. Особистісна тривожність: визначення, діагностика, корекція // Актуальні проблеми психології. – 2019. – №1. – С. 88–95.

36. Павленко О. С. Самооцінка як чинник соціальної адаптації підлітків // Психологічна допомога. – 2018. – №3. – С. 42–48.

37. Панченко Л. І. Психологічні аспекти тривожності у підлітків // Психологія і суспільство. – 2021. – №5. – С. 83–89.

38. Петренко О. М. Розвиток особистості в підлітковому віці. – К.: Академвидав, 2010. – 200 с.

39. Поліщук А. І. Тривожність та її прояви у підлітковому віці // Вісник НПУ імені М. П. Драгоманова. – 2020. – №6. – С. 49–54.

40. Попова І. В. Динаміка розвитку самооцінки в підлітковому віці // Психологічна перспектива. – 2022. – №3. – С. 74–80.

41. Приходько К. О. Вікова психологія. – К.: Центр навчальної літератури, 2012. – 416 с.

42. Рибалка В. В. Теорія і практика психолого-педагогічної допомоги особистості. – К.: Либідь, 1996. – 308 с.

43. Рогальська О. П. Психологічна допомога підліткам з підвищеним рівнем тривожності // Актуальні проблеми психології. – 2019. – №2. – С. 58–63.

44. Савчин М. В. Самооцінка як чинник формування поведінки особистості // Психологічні студії. – 2018. – №1. – С. 39–44.

45. Сахно І. А. Самооцінка підлітків: проблема, динаміка, шляхи корекції // Наукові записки. – 2017. – №2. – С. 66–71.

46. Селіванова Н. О. Тривожність як психологічна проблема підлітків // Психологічний вісник. – 2020. – №1. – С. 12–18.

47. Синиця І. М. Самооцінка та її вплив на формування особистості // Психологія і сучасність. – 2019. – №3. – С. 22–27.

48. Смирнов С. Д. Вікова та педагогічна психологія. – К.: Академія, 2007. – 432 с.

49. Соколова Є. Т. Психодіагностика. – СПб.: Пітер, 2002. – 384 с.

50. Соловей В. І. Тривожність як чинник формування міжособистісних стосунків у підлітковому віці // Психологічна допомога. – 2021. – №2. – С. 31–36.

51. Сорокіна Н. Ю. Самооцінка підлітків та її вплив на навчальну мотивацію // Вісник психології і педагогіки. – 2022. – №4. – С. 91–96.

52. Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям. – К.: Радянська школа, 1977. – 304 с.

53. Філоненко І. П. Соціально-психологічні особливості тривожності у підлітковому віці // Психологія і особистість. – 2018. – №2. – С. 59–65.

54. Шевченко І. А. Самооцінка в структурі особистості підлітка // Психологічні науки: теорія і практика. – 2023. – №1. – С. 44–50.

55. Юрченко Н. О. Роль родинного виховання у формуванні самооцінки та тривожності підлітків // Соціальна психологія. – 2023. – №2. – С. 99–105.

ДОДАТКИ

Додаток А

Авторська анкета

«ДОСЛІДЖЕННЯ ПЕРЕЖИВАНЬ ТА ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ»

Мета: Збір якісної та додаткової інформації щодо суб'єктивного досвіду переживання тривожності підлітками. Виявлення потенційних соціальних, сімейних, особистісних та шкільних чинників, що впливають на прояви тривожності. Дослідження стратегій подолання стресу та потреб підлітків у психологічній підтримці.

Інструкція для респондента: "Шановний (шановна) підліток! Дякуємо Вам за участь у цьому дослідженні. Просимо Вас чесно та відверто відповісти на запитання анкети. Ваші відповіді є анонімними і будуть використані виключно для наукового дослідження. Немає правильних чи неправильних відповідей. Ваша щирість допоможе нам краще зрозуміти проблеми, з якими стикаються підлітки, та розробити ефективніші програми допомоги."

Частина 1. Загальна інформація

Ваш вік (повних років): _____

Ваш клас: _____

Ваша стать: а) Чоловіча б) Жіноча

Частина 2. Загальні переживання та емоційний стан

- Наскільки часто Ви відчуваєте загальне занепокоєння, нервозність чи внутрішнє напруження?

а) Майже щодня

б) Кілька разів на тиждень

в) 1-2 рази на тиждень

г) Кілька разів на місяць

д) Рідко або ніколи

- Чи часто Ви відчуваєте себе пригніченим(ою), сумним(ою) або роздратованим(ою) без очевидної причини?

а) Так, часто

б) Іноді

в) Рідко

г) Ні, майже ніколи

- Як би Ви оцінили свій рівень впевненості у власних силах та здібностях?

а) Дуже високий

б) Високий

в) Середній

г) Низький

д) Дуже низький

Частина 3. Тривожність у різних сферах життя

- Наскільки Ви почуваєтесь тривожно в шкільних ситуаціях (наприклад, перед контрольною, відповіддю біля дошки, іспитами)?

а) Дуже тривожно

б) Тривожно

в) Помірно

г) Незначно

д) Зовсім не тривожно

- Які шкільні ситуації викликають у Вас найбільшу тривогу? (Оберіть не більше трьох або впишіть свої):

а) Контрольні роботи та іспити

б) Відповіді біля дошки, публічні виступи

в) Нерозуміння навчального матеріалу

г) Стосунки з вчителями

д) Конфлікти з однокласниками

е) Участь у шкільних заходах

- Наскільки Ви почуваєтесь тривожно у спілкуванні з іншими людьми (однолітками, дорослими)?

а) Дуже тривожно

б) Тривожно

в) Помірно

г) Незначно

д) Зовсім не тривожно

- Які складнощі Ви відчуваєте у спілкуванні? (Оберіть усі варіанти, що підходять):

а) Страх бути незрозумілим(ою)

б) Боязнь критики чи засудження

в) Труднощі з початком розмови

г) Страх висловити власну думку

д) Сором'язливість

е) Конфлікти з друзями

Частина 4. Сімейний вплив

- Як би Ви оцінили свої стосунки з батьками (або опікунами)?

а) Дуже хороші, довірливі

б) Хороші

в) Середні, є певні труднощі

г) Погані, часто виникають конфлікти

д) Дуже погані, майже не спілкуємося

- Чи відчуваєте Ви, що батьки підтримують Вас у Ваших починаннях та рішеннях?

а) Завжди

б) Часто

в) Іноді

г) Рідко

д) Майже ніколи

- Чи можете Ви відверто обговорити з батьками свої проблеми, страхи та переживання?

а) Завжди можу

б) Можу, але не завжди

в) Рідко

г) Ні, не можу

д) Немає про що говорити

- Наскільки Ви відчуваєте контроль з боку батьків?

а) Практично немає контролю, я повністю самостійний(а)

б) Контроль розумний, дають свободу

в) Контроль помірний, але іноді відчуваю обмеження

г) Контроль надмірний, відчуваю тиск

д) Постійний тотальний контроль, не маю особистого простору

Частина 5. Стратегії подолання та підтримка

- Що Ви зазвичай робите, коли відчуваєте тривогу або сильний стрес? (Оберіть усі варіанти, що підходять):

а) Розповідаю комусь про свої почуття (друзям, батькам)

б) Слухаю музику, дивлюсь фільми

в) Займаюся улюбленим хобі (малювання, спорт, читання)

г) Гуляю на свіжому повітрі

д) Намагаюся відволіктися на інші справи

- Хто є Вашою основною опорою та підтримкою, коли Вам важко? (Оберіть не більше трьох):

а) Батьки (опікуни)

б) Друзі

в) Брати / сестри

г) Вчителі

д) Психолог / психотерапевт

- Чи вважаєте Ви, що Вам потрібна допомога психолога, щоб впоратися з тривожністю або іншими емоційними проблемами?

а) Так, дуже потрібна

б) Можливо, хотілося б спробувати

в) Не впевнений(а)

г) Ні, не потрібна

д) Ні, я вважаю, що впораюся сам(а)

Частина 6. Додаткові фактори та побажання

- Назвіть 3 головні речі, які, на Вашу думку, найбільше викликають стрес або тривогу у Вашому житті зараз. (Вільна відповідь):

1. _____
2. _____
3. _____

- Які рекомендації Ви могли б дати дорослим (батькам, вчителям, психологам) щодо того, як краще підтримувати підлітків та допомагати їм справлятися з тривогою? (Вільна відповідь):

_____

_____

_____

- Якби Ви могли змінити щось одне, що б це було, щоб почуватися менш тривожним(ою) або більш впевненим(ою) у собі? (Вільна відповідь):

_____

_____

_____

_____

- Чи вважаєте Ви, що Ваша самооцінка впливає на рівень Вашої тривожності? Якщо так, то як? (Вільна відповідь):

_____

_____

_____

_____

Загальний аналіз відповідей:

- Згрупуйте схожі відповіді на відкриті питання.
- Підрахуйте відсоток відповідей на кожний варіант для закритих питань.
- Визначте найбільш поширені відповіді та типові переживання.
- Зверніть увагу на будь-які несподівані або унікальні відповіді.
- Отримані дані можна зіставити з результатами стандартизованих методик (BAI, RSES, ACB), щоб отримати більш глибоке розуміння причинно-наслідкових зв'язків та індивідуальних особливостей.