**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

* 1. **Поняття і сутність тривожності у психології**

У науковій психології на сучасному етапі поняття "тривожність" є досить важливим. Цікавість до проблеми тривожності проявляли такі вчені, як Б.І. Кочубей, О.І. Захаров, О.В. Новікова, О. Мікляєва, Е. Еріксон, З. Фрейд, К. Хорні, А. Адлер, К. Юнг, Г.С. Салівен та інші.

Тривожність - це особистісна риса, яка виявляється в нахилі людини до частого та інтенсивного переживання стану тривоги, а також в низькому порозі її виникнення. Це психологічна особливість, яка може бути як результатом формування особистості, так і властивістю темпераменту, що зумовлена слабкістю нервових процесів [16].

Питання тривожності активно вивчається декілька останніх століть. Та ще до початку стрімкого розвитку психології як науки були перші спроби збагнути сутність людини та пізнати її природу. Починаючи із ХІХ століття питання тривожності активно описується та вивчається у працях різних психологів.

Тривога – це тимчасова нормальна реакція на стрес і не завжди є шкідливою для психічного здоров’я. Тривожність — індивідуальна властивість особи, що проявляється схильністю до надмірного хвилювання, стану тривоги в ситуаціях, які загрожують, на думку цієї особи, неприємностями, невдачами, фрустрацією.

Тривожність може проявлятися як у короткочасній, так і у довготривалій формі. Однак, якщо вона стає надмірною та постійною, це може перерости у тривожний розлад. У такому випадку людина постійно відчуває тривогу, незалежно від обставин, що суттєво впливає на її повсякденне життя та якість існування.

Основні характеристики тривожного розладу:

1. Постійна тривога: людина часто відчуває занепокоєння навіть за відсутності очевидних причин.

2. Соматичні симптоми: тривожний розлад може супроводжуватися фізичними проявами, такими як прискорене серцебиття, пітливість, тремтіння, порушення сну, м’язова напруга.

3. Когнітивні порушення: виникає постійний потік негативних думок, труднощі з концентрацією уваги, схильність до катастрофізації.

4. Поведінкові зміни: людина уникає певних ситуацій чи місць, які, на її думку, можуть викликати тривогу.

5. Емоційна нестабільність: переважає відчуття напруги, дратівливості та страху.

Види тривожних розладів:

* Генералізований тривожний розлад (ГТР): постійне почуття тривоги з приводу різних аспектів життя (робота, стосунки, здоров’я).
* Панічний розлад: раптові напади паніки з інтенсивними фізичними та емоційними проявами.
* Соціальна тривожність: страх перед соціальними ситуаціями через побоювання бути осудженим чи зганьбитись.
* 4. Фобії: інтенсивний страх перед конкретними об’єктами чи ситуаціями (наприклад, висотою, замкненими просторами).
* 5. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): тривога, пов’язана з травматичними подіями в минулому.
* 6. Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР): невпинні тривожні думки (обсесії) та повторювані дії (компульсії), які допомагають людині знизити тривогу.

На думку Б. Г. Ананьєва, тривожність слід розглядати як системний феномен, що проявляється на різних рівнях особистісної діяльності. Це підхід, з яким важко не погодитися, адже лише системний аналіз дозволяє знайти справжні причини тривожності, а не обмежуватися лише поверхневими проявами.

Тривожність має складну структуру, що включає когнітивний, емоційний та поведінковий аспекти, де домінуючим вважається емоційний компонент, так як саме через емоції найчастіше виявляються ознаки тривожності. Кожен з компонентів досліджувався окремо:

• Когнітивний аспект уперше дослідив Дж. Тейлор, використовуючи методику визначення рівня тривожності.

• Поведінковий компонент аналізував Дж. Роттер через методику вивчення локусу контролю.

• Емоційний компонент досліджували Т. В. Дембо і С. Я. Рубінштейн за допомогою методик оцінки самооцінки.

Аналіз сучасної літератури свідчить про часте змішування понять “тривога” і “тривожність”, хоча вони мають суттєві відмінності.

Тривожність у психології трактується як стійка особистісна характеристика, що впливає на поведінкові, когнітивні та емоційні реакції індивіда. Відповідно до Ч. Д. Спілберга, тривожність є набутою диспозицією, яка визначає схильність особистості переживати інтенсивні тривожні стани навіть за відсутності об’єктивної загрози. Ця концепція підкреслює роль індивідуального досвіду та навчання у формуванні тривожності як рис особистості.

Зигмунд Фрейд одним із перших досліджував феномен тривожності, визначаючи її як захисний механізм, що допомагає індивіду уникати загрози. Фрейд виділяв три основні види тривожності:

• Реалістична тривожність виникає у відповідь на реальні загрози та має адаптивний характер.

• Невротична тривожність пов’язана з внутрішніми конфліктами, зокрема з неприйняттям свідомістю імпульсів несвідомого (Id).

• Моральна тривожність пов’язана з почуттям провини або сорому, що виникає через невідповідність поведінки внутрішнім цінностям та соціальним нормам.

Фрейд вбачав у тривожності ключовий механізм, що вказує на наявність внутрішніх конфліктів і захищає психіку від деструктивних імпульсів.

Фріц Перлз, представник гештальт-терапії, розглядав тривожність як прояв страху перед майбутнім. На його думку, тривожність виникає тоді, коли людина зосереджена на можливих негативних сценаріях, які ще не сталися. Такий підхід акцентує увагу на необхідності усвідомлення моменту «тут і зараз» для зменшення тривожних переживань.

Джордж Келлі пов’язував тривожність із невідповідністю між наявними когнітивними конструктами та новими, непередбачуваними ситуаціями. Коли особистість не може ефективно прогнозувати майбутні події, виникає відчуття невизначеності та втрати контролю. Когнітивний компонент тривожності є ключовим у цьому підході, оскільки він пов’язаний зі сприйняттям та інтерпретацією реальності.

Карл Роджерс, представник гуманістичної психології, вбачав у тривожності результат внутрішнього конфлікту між реальним «Я» та ідеальним «Я». Тривожність виникає, коли особистість усвідомлює невідповідність між своїми прагненнями та реальним станом речей. Це відчуття може спричинити почуття неповноцінності та фрустрації, що впливає на самооцінку і самосприйняття індивіда.

Ролло Мей розглядав тривожність як універсальне явище, що не має конкретного об’єкта, на відміну від страху. На його думку, тривожність виникає через усвідомлення неминучості невідомості та смерті. Такий стан, за Меєм, може гальмувати особистісний розвиток, оскільки людина зазнає загального почуття загрози та втрати сенсу.

Ф. Д. Березін акцентував увагу на адаптивній функції тривожності. Він вважав, що короткочасні прояви тривожності можуть стимулювати активність та підвищувати рівень готовності до дій у стресових ситуаціях. Таким чином, тривожність виконує роль механізму.

Ряд різних психологів описували і вивчали поняття тривожності у своїх працях, починаючи із ХІХ століття. До прикладу К’єркегор, представник екзистенційного напрямку пов’язував тривогу із поняттям свободи та можливостей [40, с. 19].

Г. С. Салліван тісно пов’язував тривожність із соціальною взаємодією. Він зазначає, що тривожність виникає у міжособистісному світі немовляти через страх несхвалення його важливим дорослим. Крім того, Салліван вказує на зв’язаність емоційного здоров'я та триви. Його уявлення про це можна узагальнити в такому тверженні: “Тривога обмежує зростання та звужує межі усвідомлення, зменшуючи сферу повноцінного життя. Емоційне здоров'я прямо пропорційне ступеню усвідомлення. Тому за допомогою прояснення тривоги можна розширити межі усвідомлення та дати більший простір для розвитку Я. Це і є досягненням емоційного здоров'я” [40, с. 76].

* 1. **Вікові особливості емоційного розвитку підлітків**

Підлітковий період є одним із найважливіших і найскладніших етапів становлення особистості. Це час інтенсивного психофізіологічного розвитку, коли відбувається формування емоційної сфери, світогляду, самоідентичності та соціальних ролей. Проте цей період також є кризовим, адже підлітки стикаються з труднощами адаптації до змін у власному тілі, мисленні та соціальних відносинах.

Підлітковий вік традиційно вважається найбільш емоціогенним етапом розвитку, оскільки в цей час емоції набувають особливої інтенсивності та мінливості. Однією з ключових характеристик цього віку є підвищена емоційна вразливість, яка часто проявляється в таких станах, як тривожність, дратівливість, емоційна нестабільність, схильність до депресії чи агресії. Порушення емоційного розвитку у цьому віці можуть мати серйозні наслідки, включаючи труднощі в навчанні, проблеми у спілкуванні, а також ризик розвитку стресових і поведінкових розладів.

Згідно з дослідженнями, у підлітків емоційні труднощі часто пов’язані з наступними факторами:

- Гормональні зміни: У цьому віці активізуються гормони, зокрема естрогени й тестостерон, які впливають на підвищену емоційну реактивність.

- Соціальний тиск: Формування стосунків з однолітками, конфлікти з батьками та пошук власного місця у соціумі є джерелом стресу для підлітків.

- Підвищені вимоги до себе: У цей період зростає прагнення до самореалізації, що може супроводжуватися страхом невдачі та зниженням самооцінки.

- Когнітивні зміни: Розвиток абстрактного мислення дозволяє підліткам аналізувати себе й оточення, що може спричиняти надмірну рефлексію та загострення внутрішніх конфліктів. [7; 28].

Підлітковий вік називають перехідним, оскільки саме протягом даного періоду особистість остаточно покидає дитинство і переходить в дорослу фазу життя. Підлітковий вік відіграє значну роль у розвитку емоційно-почуттєвої регуляції людини. Підлітки починають сприймати свої почуття як узагальнені, порівняно стійкі переживання.

Душевні переживання і почуття активно розвиваються, що в свою чергу, активно впливає на дії підлітків. Однак підлітки не завжди розуміють, як загальні норми впливають на їхню поведінку в конкретних ситуаціях. З вольовими аспектами пов’язані формування моральних якостей: сила волі збільшується, а сентиментальність зменшується під впливом зовнішніх факторів.

Сучасні дослідження свідчать, що емоційна стабільність у підлітковому віці має ключове значення для формування здорової особистості. Наприклад, згідно з теорією Е. Еріксона, саме в цей період вирішується криза ідентичності, яка визначає подальший розвиток людини. Емоційне неблагополуччя може перешкоджати успішному вирішенню цієї кризи, що вплине на самовизначення та міжособистісні стосунки в дорослому житті.

Отже, вивчення емоційного розвитку підлітків не лише дозволяє зрозуміти причини їхніх труднощів, але й допомагає знайти ефективні стратегії підтримки та профілактики емоційних порушень у цей складний для особистості підлітка період.

Підлітковий вік є ключовим і водночас кризовим етапом у розвитку особистості. Цей період вирізняється підвищеною чутливістю до впливів соціального середовища, адже саме тоді відбувається активне становлення особистості як суб’єкта, здатного самостійно діяти та приймати рішення. Перехід від дитячої залежності до самостійності дорослого життя робить цей етап вирішальним у житті людини.

У цей період підлітки переживають інтенсивний розвиток самосвідомості та рефлексії. Водночас зростає їхня потреба у спілкуванні та формуванні глибоких, емоційно насичених стосунків із ровесниками та дорослими. Як етап формування особистості, підлітковий вік є складним процесом, який охоплює багаторівневі аспекти соціального дозрівання.

Соціальний розвиток підлітка залежить від його здатності усвідомлювати себе як частину суспільства, а також від рівня розуміння своїх прав і обов’язків. Важливими стають уміння орієнтуватися у світі соціальних відносин і предметів, диференціація близьких і далеких соціальних зв’язків, а також формування системи взаємодії із соціальним середовищем. Усе це визначає швидкість і якість соціального дозрівання старшокласника. [30].

Підліткові емоційні переживання більш різноманітні за змістом та спрямованістю, ніж у школярів іншого віку, також вони відрізняються глибиною, міцністю та тривалістю. «Почуття дорослості» — це суб’єктивне відчуття готовності бути повноправним членом суспільства дорослих. Це основне новоутворення в почуттях підлітків. Інтелектуальні почуття, такі як любов, новизна, здивування, сумнів, упевненість тощо, починають розвиватися у прискореному темпі. Почуття, пов’язані з усвідомленням свого «Я», власної гідності, загострюються. Збагачуються почуття естетики, а також емоційна вразливість [34].

Підлітковому віку притаманний підвищений рівень подразнення емоційно-почуттєвої сфери, яка може бути найголовнішою причиною емоційних негараздів. Підвищений рівень тривожності, депресії, нейротизму, нападів агресії тощо, на думку дослідників, є найяскравішими ознаками емоційних негараздів. Так, варто зазначити, що діти підліткового віку відчувають підвищений рівень тривожності, який проявляється в усіх видах комунікації, але найбільше в спілкуванні з батьками чи іншими дорослими. На нашу думку, тривожність — це психологічний симптом, який проявляється у схильності людини до регулярних та посилених тривожних переживань. Однак певна кількість тривоги притаманна будь-якій людині і потрібна для найкращої адаптації людини до життя.

Суперечностi між двоїстими прагненнями можна вирішити шляхом відмовлення від всяких прагнень. Байдужість до дитячих інтересів призводить до втрати зацікавленості, а невдоволення головних потреб – до зменшення інтенсивності даних потреб.   
У дослідженні І. Мельничука, яке проводилося під керівництвом А. Чебикіна, у результаті комплексного вивчення особливостей емоційної сфери підлітків, у сімнадцятирічних підлітків виявлено підвищений рівень реактивної тривожності, а у шістнадцятирічних – підвищений рівень реактивної агресії та сором’язливості. При дослідженні п’ятнадцятирічних підлітків у них було виявлено підвищений рівень експресивності, тривожності, саморегуляції і знижений рівень агресії [38].

Загальна характеристика підліткового віку варіюється в різних теоріях залежно від їх основної ідеї. Так, концепції статевого дозрівання та пошуку ідентичності є центральними в психоаналізі, а в когнітивних теоріях – це розвиток розумових здібностей, а в діяльнісному підході – зміна провідної діяльності. Але всі ці та багато інших стратегій об’єднує те, що вони мають загальні показники віку. Багато соматичних, психічних і соціальних змін визначають їх. Джерела, значення, прояви, компенсація та захист тривоги є унікальними. Незалежно від наявності чи відсутності реальних загроз або стійкої тривожності, у кожній віковій групі є конкретні області та реальні об’єкти, які викликають у більшості дітей підвищену тривожність. Ці хвилювання, пов’язані з віком, є результатом переваг соціальних потреб. [38]

Підлітковий вік також називають перехідним віком, оскільки в цей період дитина завершує своє дитинство та переходить до нового важливого етапу розвитку, який готує її до самостійного життя.

Пізнавальна діяльність підлітків значно відрізняється від пізнавальної діяльності молодших школярів. Це вимагає засобів засвоєння знань, що передбачає розвиток абстрактного, теоретичного мислення. Крім того, дорослі починають стикатися з різними оцінками, які вони дають дійсності, їм самим і реальності. Це змінює ставлення учнів до вчителів і емансипує підлітків від впливу дорослих, надаючи їм більшу автономію. [9, ст. 195]

Уявлення про себе як про дорослу людину є основним і специфічним новотвором підлітка. Ця особливість полягає в тому, що підліток відкидає свою приналежність до дітей, але він ще не відчуває справжньої дорослості, і йому вже потрібно, щоб навколишнє оточення визнавало його дорослість.

Ця характеристика підлітка визначає напрямок його соціальної активності: він прагне сприйняти й засвоїти форми, цінності та поведінку, які існують у світі дорослих і їхніх стосунках. Підлітки прагнуть незалежності та самостійності, і вони дуже чутливі до оцінок дорослих, які принижують їхнє достоїнство та права. Гормональні та фізіологічні процеси пояснюють деякі емоційні реакції підлітків. Фізіологи пояснюють психічну неврівноваженість підлітків, пов’язану з різкими змінами настрою, переходами від екзальтації до депресії та від депресії до екзальтації, загальним порушенням і зниженням всіх видів умовного гальмування під час пубертатного віку.

Важливість почуття інтересу в еволюційному розвитку цивілізації та індивідуальному розвитку індивідів важко переоцінити. За словами С.С. Томкінса: "Без інтересу розвиток мислення і концептуальних механізмів було б серйозно порушено. Взаємозв'язок між інтересом та функціями мислення та пам'яті настільки великий, що відсутність емоційної підтримки з боку інтересу загрожує розвитку інтелекту більше, ніж руйнування мозкової тканини. Щоб думати, потрібно бути стурбованим, збудженим і постійно отримувати підкріплення. Жоден досвід не може бути засвоєний без постійного інтересу". [22, ст. 200-220].

Однак емоційні реакції та поведінка в підлітковому віці не можна пояснити лише гормональними змінами. Вони також залежать від соціальних факторів і умов виховання, а індивідуальні типологічні відмінності часто мають пріоритет над віковими. Психологічні труднощі дорослішання, суперечливі рівні утисків і образи на "Я" часто призводять до емоційного напруження, яке характерне для молодих людей цього віку.

У підлітковому віці статус дітей втрачається, алезалишаються нереалістичні думки про власні привілеї і статус дорослого. Цій ситуації також сприяють суб'єктивні враження: раптові фізичні зміни, мрії та ідеали починають здаватися нереальними, кризи, пов'язані з ними самими та їхніми сім'ями, почуття самотності та бажання швидше досягти статусу дорослого. [23, ст. 87-98]

* 1. **Соціальні, психологічні та біологічні чинники виникнення тривожності**

Тривожність – стан психіки людини, схильність переживати тривогу (занепокоєння) та страх у специфічних соціальних ситуаціях, пов’язаних з підвищеним емоційним чи фізичним навантаженням. Саме з високим рівнем тривожності пов’язані проблеми процесів соціально-психологічної адаптації та формування адекватного ставлення до себе, своїх особистісних якостей у підлітковому і юнацькому віці [41].

Тривожність має багатовимірну природу, і її виникнення зумовлене як біологічними, так і соціальними чинниками. До біологічних факторів належать спадковість, стан здоров’я, особливості нервової системи та зовнішній вигляд. У підлітковому віці ці аспекти можуть відігравати вирішальну роль, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивне формування самооцінки та ідентичності.

Соціальне середовище є одним із ключових факторів, що впливає на розвиток тривожності. Фахівці підкреслюють, що несприятливі стосунки з батьками, педагогічна занедбаність, а також конфлікти з однолітками можуть стати основною причиною тривожних станів у підлітків. Неправильний підхід до виховання, зокрема ігнорування вікових змін, створює в підлітка відчуття непорозуміння та самотності, що посилює тривожність.

Тривожність розглядається як системно-динамічне утворення особистості, що формується у відповідь на повторювані стресові ситуації. Негативний життєвий досвід, соціальна нестабільність і часті стресові впливи закріплюють тривожні реакції, роблячи їх стійкими. У цьому контексті тривожність не є миттєвою реакцією, а формується як частина особистісної структури, що проявляється в поведінці, емоціях та мисленні.

Дослідження показують, що педагогічна занедбаність і відсутність підтримки з боку дорослих значно посилюють тривожність. Часто дорослі не враховують вікові особливості підлітків, що призводить до ігнорування їхніх потреб і почуттів. Відсутність емпатії з боку батьків або вчителів, а також надмірні вимоги можуть викликати у підлітка постійне відчуття невпевненості, що посилює тривожний фон.

Негативні соціальні умови, зокрема нестабільність у суспільстві, зміни у звичному способі життя та часті стреси, сприяють підвищенню рівня тривожності. Чим частіше підліток стикається з негативними впливами, тим вищою є ймовірність формування стійких тривожних станів. Соціальна нестабільність і невизначеність майбутнього створюють додатковий тиск, що сприяє закріпленню тривожних реакцій на рівні особистісної структури.

Важливо розглядати тривожність не як ізольований симптом, а як системний феномен, що охоплює всі аспекти особистості. Визначення справжніх причин тривожності потребує комплексного підходу, який враховує біологічні, психологічні та соціальні чинники. Такий підхід дозволить розробити ефективні стратегії подолання тривожності, спрямовані на зміцнення психологічної стійкості підлітків [47]. Проте системно-динамічний підхід не дозволяє пояснити, чому в рівних умовах стресових дій одна людина реагує підвищенням рівня тривожності, а інша не реагує [45, с. 52-76].

Тривожність формується під впливом внутрішніх чинників, які включають генетичну схильність та біологічні особливості організму. Дослідження показують, що спадковість є значущим предиктором тривожності — генетичні чинники пояснюють близько 45% випадків підвищеної тривожності. Ця схильність пов’язана з особливостями нейробіологічних процесів, зокрема функціонування нейромедіаторів (серотоніну, дофаміну), які регулюють стресові реакції.  
 Важливо зазначити, що біологічні аспекти тривожності досліджені недостатньо через складність взаємозв’язків між біохімічними, фізіологічними та психологічними процесами. Внутрішні фактори взаємодіють із соціальними умовами, що підкреслює необхідність системного міждисциплінарного підходу. Такий підхід дозволяє дослідити тривожність як динамічне утворення, сформоване через складну взаємодію спадкових особливостей та зовнішніх впливів. Аналіз цих взаємодій сприяє розробці цілісних стратегій подолання тривожності з урахуванням особистісних і соціальних детермінант.

Причини, що викликають тривожність і впливають на зміну її рівнів, різноманітні і зустрічаються в усіх сферах людського життя. Їх умовно поділяють на суб’єктивні та об’єктивні причини. До суб’єктивних причин належать інформаційні причини, пов’язані з неправильним тлумаченням майбутніх результатів, які призводять до переоцінки суб’єктивної значущості майбутніх результатів подій. До об’єктивних причин для занепокоєння можна віднести екстремальні умови, що пред’являють підвищені вимоги до психіки людини і пов’язані з невизначеністю результату ситуації.

Тривога часто виникає через очікування невдачі в соціальних взаємодіях і нездатність визначити джерело небезпеки. Може проявлятися у таких симптомах як безпорадність; невпевненість у собі; відчуття безсилля перед зовнішніми факторами через перебільшення власної сили та загрозливість.

Ф.Б. Березін розглядає стан тривоги як динамічний процес, що проходить кілька послідовних етапів, кожен із яких характеризується зростаючою інтенсивністю емоційних переживань. Він виділив шість рівнів тривоги, які демонструють закономірний розвиток цього стану:

1. Перший рівень – початкова тривога, яка має найнижчу інтенсивність. Вона проявляється у відчутті напруженості, настороженості та дискомфорту. Цей рівень тривоги не супроводжується почуттям загрози і виконує адаптивну функцію, сигналізуючи про можливе підвищення тривожності.

 2. Другий рівень – внутрішня напруженість, до якої додаються гіперестезичні реакції. Це означає, що раніше нейтральні подразники починають сприйматися як значущі або навіть викликають негативні емоції.

3. Третій рівень – власне тривога. На цьому етапі виникає почуття невизначеної загрози або неясної небезпеки. Підліток чи дорослий не може чітко ідентифікувати джерело своїх переживань, що підсилює їхній емоційний характер.

4. Четвертий рівень – страх. На цій стадії відчуття тривоги конкретизується у формі страху, пов’язаного з певним об’єктом або ситуацією. Проте об’єкт страху не завжди відображає реальну причину тривоги, що може свідчити про ірраціональність переживань.

5. П’ятий рівень – відчуття невідворотності катастрофи. Це стан сильного емоційного напруження, коли тривога досягає свого піку, викликаючи переживання неминучої загрози. На цьому рівні тривога набуває максимальної сили і часто не пов’язана з реальними причинами, а лише з посиленням внутрішнього емоційного стану.

6. Шостий рівень – тривожно-боязливе збудження. Це найвищий рівень тривоги, коли емоційний стан досягає крайньої інтенсивності. Він супроводжується панічними реакціями, потребою фізичної розрядки, дезорганізацією поведінки та діяльності. Людина намагається знайти негайну допомогу або вихід із ситуації, але через дезорганізацію може втратити контроль над власними діями.

Березін наголошує, що ці рівні є не лише показниками інтенсивності тривоги, але й відображають якісні зміни у її переживанні. Розуміння цих рівнів допомагає діагностувати і коригувати тривожні стани, зокрема у підлітковому віці, коли емоційна сфера особливо вразлива до зовнішніх впливів. [32, с. 77-80].

Основна особливість підліткового віку (ранній підлітковий вік у 16-18 років, пізній підлітковий вік у 18-25 років) − це усвідомлення власної особистості, унікальності, відмінності від інших. В результаті цього усвідомлення може виникнути внутрішня напруга, що створює відчуття самотності. Це відчуття підвищує потребу в спілкуванні, а також підвищує його вибірковість. Як головна пухлина підліткового віку І.С. Кон стверджує, що «відкриваючи свій внутрішній світ і у пошуку істинної зростаючої потреби, можна досягти духовної близькості з іншим. Саме тому старшокласники підкреслюють образ ідеального вчителя та якості, що визначає емоційну взаємодію зі студентами [44].

Дружба відіграє важливу роль у підлітковому віці. Іноді його використовують як форму психотерапії, щоб дозволяє молодій людині висловити свої почуття, які її переповнюють, і отримати підтримку, необхідну для самоствердження. Слухаючи телефонні розмови молодих людей, дорослі часто виходять із тривалих періодів дурниць, не знаючи, що контакт з однолітками має особливу роль у підтримці їхнього самоствердження. За словами І.С. Кона, «вік друга, обраний молодий чоловік, може розкрити перед батьками щось, що не завжди усвідомлює психологічні потреби своїх спадкоємців. Тому уважність до однолітків − це бажання бути на рівних, вибір друзів, може свідчити про потребу в турботі та наставництві, а молодший − схиляється до припущення, що його вибір вимушений. Цей вибір часто відображає деякі психологічні труднощі, такі як сором’язливість, непостійний рівень вимог і здібностей» [48, с. 499-517].

Психологічна характеристика тривожності у підлітків передбачає розгляд таких ключових аспектів:

1. Емоційні прояви у підлітків, які переживають тривожність, є важливими та виразними аспектами цього стану. Тривожність може виявлятися через широкий спектр емоційних реакцій, і їхні прояви є ключовими показниками ступеня та характеру цього психологічного стану.

Нижче розглянемо детальніше емоційні прояви тривожності у підлітковому віці:

*Страх* є одним із основних емоційних компонентів тривожності. Діти можуть демонструвати страх перед конкретними ситуаціями, об'єктами або подіями. Наприклад, страх темряви, висоти, незнайомих людей тощо. Цей страх може бути надмірним та непропорційним до реальної загрози. *Хвилювання:* підлітки, які переживають тривожність, можуть бути постійно в стані хвилювання. Вони можуть бити пальцями по столу або нігтями, балакати надмірно, іноді навіть страждати від безсоння через постійні хвилювання.

*Роздратованість:* підлітки з тривожністю можуть легко роздратовуватися та ставати вразливими до навколишнього середовища. Маленькі подразники, які інші люди можуть ігнорувати, можуть викликати сильне роздратування у тривожних дітей.

*Смуток:* тривожність може впливати на емоційний стан дитини, призводячи до смутку та глибокого розмірковування. Діти можуть відчувати себе невпевненими, безпомічними та сумними.

*Роздуми та переживання:* тривожність може спровокувати негативні думки та переживання у підлітка. Вони можуть починати сумніватися у власних здібностях, переживати стосовно майбутнього або роздумувати над негативними сценаріями.

*Пригніченість:* тривожність може призвести до почуття пригніченості та втрати інтересу до звичних розваг та активностей. Підлітки можуть ставати більш ізольованими та відчувати втому.

Важливо враховувати, що емоційні прояви тривожності можуть виявлятися по-різному у кожної людини, і не завжди ці прояви сприймаються як негативні. Розуміння та сприйняття цих емоцій дозволяє батькам, вчителям і психологам надавати дітям відповідну підтримку та допомогу у подоланні тривожності та відновленні психічного благополуччя.

1. Фізичні симптоми, які супроводжують тривожність у дітей, є важливою частиною цього психологічного стану і можуть виявитися в різних формах та інтенсивності. Ці симптоми є результатом активізації фізіологічних механізмів відгуку на стрес та тривогу.

Давайте розглянемо ці фізичні симптоми детальніше:

*Підвищений пульс.* Один із перших фізичних симптомів, які можуть виявитися при тривожності - це підвищена швидкість серцевих скорочень. Дитина може відчувати, що її серце б'ється швидше, ніж зазвичай. Це може супроводжуватися відчуттям пульсації у шиї або грудях.

*Потовиділення.* Тривожність може призводити до підвищеного потовиділення. Підлітки можуть пітніти більше, ніж зазвичай, що може призвести до вологих долонь, під пахвами та інших ділянок тіла.

Фізичні прояви тривожності у підлітків охоплюють широкий спектр симптомів, які пов’язані зі збудженням нервової системи:

*Подразнення шкіри*: Підлітки можуть відчувати свербіж або відчуття «зняття шкіри», що виникає через підвищену нервову напругу.

*Тремтіння кінцівок*: Тривожність викликає мимовільне тремтіння рук або ніг через м’язове напруження.

*Біль у животі та головний біль*: Ці симптоми часто мають функціональний характер, не пов’язаний із фізичними захворюваннями, і є реакцією на стрес.

*Нудота та запаморочення:* Пов’язані зі змінами у роботі шлунково-кишкової системи та кровообігу під впливом тривоги.

Важливо враховувати, що ці симптоми є фізіологічною відповіддю на стрес і можуть варіюватися за інтенсивністю. У випадку їх систематичності необхідно залучити фахівця для комплексної оцінки стану підлітка.

Зміни в гормональному обміні призводять до підвищеної збудливості і дратівливості. Підліток проектує дисонанс свого фізичного та психічного вигляду на навколишній світ, який він бачить особливо напруженим і суперечливим.

1. Психологічні прояви тривожності у дітей є важливим аспектом цього психологічного стану та можуть мати значущий вплив на їхнє емоційне та соціальне функціонування.

Психологічні прояви тривожності у підлітків є важливим аспектом, що впливає на їх емоційне та соціальне функціонування. Основні характеристики включають:

1. Негативні думки: Підлітки з тривожністю часто мають песимістичне мислення, що стосується їхньої здатності вирішувати проблеми та адекватно оцінювати ситуацію. Вони можуть відчувати свою неспроможність і неефективність у різних сферах життя.

2. Емоційні переживання: Тривожність супроводжується інтенсивними негативними емоціями, такими як страх, роздратованість, обурення та сум. Ці стани можуть проявлятися як реакція на конкретні ситуації або бути хронічним фоном емоційного життя підлітка.

3. Негативне ставлення до себе: Підлітки з тривожністю часто мають занижену самооцінку, вважають себе невмілими або некомпетентними. Вони недооцінюють свої здібності та схильні до самокритики, що призводить до перфекціонізму.

4. Страх перед невдачею: Відчуття неспроможності досягти успіху посилює тривожність, викликаючи уникання складних ситуацій або викликів, що може обмежувати їхній розвиток.

1. Поведінкові прояви тривожності включають уникання складних

ситуацій, відмову від соціальної активності, розвиток ритуалів як механізмів контролю та фізичні реакції (тремтіння, пітливість). Ці реакції є адаптивними відповідями на стрес і потребують чуйної підтримки дорослих та фахівців для їх корекції

1. Фізичні прояви. Тривожність може також виявитися в фізичних

реакціях дитини, таких як тремтіння рук, пітливість, почервоніння обличчя. Ці реакції можуть бути помітними іншим людям, але не завжди зрозумілими без знання контексту тривожності.

Ці поведінкові реакції можуть варіюватись і залежати від інтенсивності тривожності. Важливо розуміти, що ці реакції є спробою підлітка адаптуватися до своєї тривожної ситуації, і їх відповідь на стрес може бути індивідуальною. Підтримка та розуміння дорослими, а також можливість звертатися до фахівців, якщо поведінкові реакції є надмірними або завдають дитині страждань, можуть бути важливими кроками для подолання тривожності та сприяти психічному благополуччю дитини [5, 10].

Соматичні прояви тривожності у підлітків часто виявляються через різні фізичні симптоми, що є результатом активізації фізіологічних механізмів стресу. Найпоширенішими є:

1. Біль у животі та головний біль, які можуть бути наслідком психосоматичних реакцій організму, без наявності органічних захворювань.

2. М’язова напруга та болі в суглобах, що виникають через постійне нервове напруження та фізіологічне збудження.

3. Порушення сну та апетиту — труднощі із засинанням, неспокійний сон, зниження або втрату апетиту.

4. Фізичні реакції, такі як запаморочення, нудота та підвищене потовиділення, є результатом дисбалансу в роботі органів, спричиненого тривожністю.

Такі симптоми вказують на вплив тривожного стану на фізіологічні процеси і можуть бути тимчасовими. Проте, якщо вони набувають постійного характеру, важливо звертатися до фахівців для корекції психоемоційного стану.

Соціальна ізоляція також є важливим наслідком тривожності у підлітків. Підвищений страх осуду та критики, часто супроводжуваний соціальним страхом, може призводити до уникання соціальних контактів. Відчуття ізоляції та самотності часто виникає через переконання, що підлітка не розуміють або не приймають. Це обмежує соціальну інтеграцію і створює бар’єри для розвитку соціальних навичок.

Підлітковий вік викликає бажання догодити, підвищений інтерес до власної зовнішності, раптове загострення проблем зі зростанням, кольором шкіри, волоссям, надто малим або занадто великим одягом [15].

Отже, зовнішній світ для молодої людини є більш суперечливим, ніж для зрілої, а тому шанування молодої людини стилю та зовнішнього вигляду, і вміння піднести своє значення на незвичайну висоту, значення якого вже забули дорослі, тим самим можуть дратувати їх.

У підлітковому віці діти здебільшого ідеалізують оточуючих людей і стосунки між ними, але як тільки вони демонструють неповну відповідність упередженим і завищеним ідеалам, вони швидко в них розчаровуються.

Тому можна зробити висновок, що підлітковий вік – це вік усвідомлення своєї індивідуальності, неповторності, відмінності від інших. В результаті цього усвідомлення може виникнути внутрішня напруга, що створює відчуття самотності.

* 1. **Наслідки тривожних станів у підлітковому віці**

Тривожність у підлітків – це складний психологічний стан, який виявляється на різних рівнях: емоційному, фізіологічному, соціальному та поведінковому. Через специфіку вікового періоду, коли особистість перебуває у стані активного становлення, тривожність може мати значний вплив на розвиток і функціонування підлітка.

Підлітки з підвищеною тривожністю часто перебувають у стані постійного емоційного напруження. Вони відчувають:

• Незаслужену тривогу, тобто хвилювання без реальних причин. Ці переживання можуть бути розмитими й не мати чіткої прив’язки до конкретної події.

• Підозрілість і недовіру до оточення, що супроводжується відчуттям небезпеки.

• Незахищеність – підлітки схильні думати, що вони безсилі перед зовнішніми обставинами.

• Страх перед майбутнім, який може проявлятися у вигляді переживань через очікувані негативні події або невдачі.

Ці емоційні прояви часто супроводжуються зниженням самооцінки, коли підліток не вірить у власні сили й уникає ситуацій, де потрібно проявляти ініціативу чи приймати рішення.

Соціальна взаємодія є однією з ключових сфер розвитку підлітка. При тривожності ця сфера суттєво порушується:

1. Боязнь осуду та критики. Тривожні підлітки часто уникають контактів із однолітками через страх бути засудженими, висміяними чи відкинутими.

2. Уникнення соціальної активності. Підлітки можуть ізолюватися, що призводить до труднощів у формуванні дружніх і групових зв’язків.

3. Відчуття неприйнятності в колективі. Вони часто вважають, що не відповідають очікуванням групи, що породжує почуття самотності та соціального відчуження.

Соціальна тривожність у підлітків може стати причиною шкільної дезадаптації, погіршення академічної успішності, конфліктів із дорослими та однолітками.

Тривога має чітке відображення на фізіологічному рівні, оскільки вона активує симпатичну нервову систему. Основні прояви включають:

1. Активність нервової системи:

• Висока збудливість, що виражається в дратівливості та емоційних спалахах.

• Нервозність, яка супроводжується відчуттям постійного внутрішнього напруження.

• Проблеми зі сном: труднощі із засинанням, часті пробудження, відчуття втоми після сну.

2. Серцево-судинні прояви:

• Прискорене серцебиття (тахікардія), відчуття “биття серця”.

• Періодичне підвищення артеріального тиску.

3. Респіраторні зміни:

• Прискорене та поверхневе дихання, яке може викликати відчуття задухи, що підсилює тривогу.

• Задишка або нездатність зробити глибокий вдих, що викликає панічні стани.

4. Шлунково-кишкові розлади:

• Болі в животі, нудота, діарея або запори.

• Втрата апетиту або його посилення через емоційний стрес.

5. М’язове напруження:

• Тремтіння кінцівок, скутість рухів.

• Головні болі через постійне м’язове напруження в області шиї та плечей.

На поведінковому рівні тривожність може проявлятися у двох крайнощах:

1. Пасивність і апатія:

• Відсутність ініціативи, ухилення від виконання завдань.

• Замкнутість, прагнення залишатися наодинці.

2. Гіперактивність і агресія:

• Демонстративна поведінка, яка може включати агресію або навіть жорстокість, як спосіб самозахисту.

• Неадекватні реакції на критику, наприклад, агресивна відповідь на невинне зауваження.

Також підлітки з тривожністю можуть демонструвати нав’язливі дії (наприклад, постійно смикати волосся або гризти нігті) як спосіб зняття емоційного напруження.

Розуміння та аналіз проявів тривожності дозволяють підібрати індивідуальний підхід до кожного підлітка, допомагаючи йому долати складнощі вікового розвитку та сприяти гармонійному становленню особистості.

**РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТАНУ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ**

**2.1. Методи діагностики тривожності у підлітків**

Відповідно до мети, завдань та гіпотези роботи нами було організовано та проведено дистанційно емпіричне дослідження особливостей тривожності підлітків, учасниками якого стали учні Новоукраїнського ліцею «Лідер», віком 13-15 років. Вибірка становила 40 респондентів.

Отже, насамперед розглянемо методики, які були використані при дослідженні:

1. Анкетування.

Учасникам було запропоновано заповнити анкету.

1. «Шкали самооцінки тривожності» Ч.Спілбергера, Ю.Ханіна.

Тест Спілбергера-Ханіна відноситься до методу дослідження психологічних феноменів тривоги. Опитувальник складається з 20 тверджень, що стосуються тривожності як стану (стан тривожності, реактивної або ситуативної тривожності) і 20 тверджень, що стосуються визначення тривожності як темпераменту, риси особистості (риса тривожності).

1. Діагностика рівня шкільної тривожності Філіпса.

Це психологічна методика, створена американським психологом Лео Філліпсом і призначена для виявлення тривожності у дітей шкільного віку.

Мета експериментального етапу була присвячена виявленню та вивченню особливостей підліткової тривожності та впливу тривожності на якість життя підлітків.

Дослідження проводилося після уроків, орієнтоване на учнів підліткого віку та різних класів.

Організаційні аспекти: на ранніх етапах дослідження підліткам повідомлялося про методи дослідження, пояснювалися цілі, завдання і можливості використання результатів в прикладних і практичних цілях, а учням гарантувалася анонімність.

**2.2. Обробка і аналіз отриманих даних**

На основі проведеного анкетування було встановлено наступні особливості виховання серед опитаних: суворий контроль над поведінкою — 32%, співробітництво — 20%, обмеження самостійності — 24%, надання великої самостійності — 8%, а також співпраця з навчальним закладом — 16%.

Водночас, 85% респондентів зазначили, що відносини в їхніх родинах є близькими та дружніми; 8% охарактеризували їх як «нормативні», а 7% повідомили про відсутність взаєморозуміння в сім’ї (Додаток А).

Згідно з результатами методики Ч. Спілбергера в модифікації Ю. Ханіна, у респондентів спостерігається наступний рівень ситуативної тривожності: 40% мають високий рівень, 35% — середній, і 25% — низький. Щодо особистісної тривожності, 15% респондентів мають високий рівень, 30% — середній, а 35% — низький рівень. Кількісні дані щодо цих показників надані в табл. 1.1.

Таблиця 1.1.

Розподіл респондентів за рівнями ситуативної та особистісної тривожності.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Рівні тривожності | Високий | | Середній | | Низький | |
| Кількість осіб | % | Кількість осіб | % | Кількість осіб | % |
| Ситуативна | 16 | 40,0 | 14 | 35,0 | 10 | 25,0 |
| Особистісна | 14 | 35,0 | 12 | 30,0 | 14 | 35,0 |

Дані, представлені в табл. 1.1, свідчать, що майже половина респондентів демонструють високий рівень ситуативної тривожності, який проявляється у вигляді суб’єктивно пережитих емоцій, таких як напруженість, занепокоєння, заклопотаність та нервозність. Такий стан є реакцією на стресову ситуацію, а його інтенсивність і динаміка можуть варіюватися залежно від обставин.

Водночас у третини респондентів спостерігається високий рівень особистісної тривожності. Це вказує на їхню схильність сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі для самооцінки та життєдіяльності, що супроводжується інтенсивним переживанням тривоги.

Якщо результати психологічного тестування показують високий рівень особистісної тривожності, можна припустити, що досліджуваний частіше переживає тривогу в різноманітних ситуаціях, особливо коли вони стосуються оцінки його компетентності чи соціального статусу. Високий рівень особистісної тривожності за умов низької ситуативної тривожності свідчить про те, що учні можуть реагувати на стресові ситуації з меншою напругою і занепокоєнням. Водночас це може бути ознакою того, що вони свідомо чи несвідомо витісняють власну тривожність, аби створити позитивне враження про себе.

Низький рівень тривожності вимагає додаткової уваги до мотивації діяльності учнів та розвитку в них почуття відповідальності.

Результати методики Дембо-Рубінштейна в модифікації Прихожан А.М. представленим в таблиці 1.2.

Таблиця 1.2.

Кількісний розподіл дітей і середні значення по методиці вивчення самооцінки Дембо-Рубінштейн (Додаток В) в модифікації А.М. Прихожан n = 40

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Загальна група N=40 | Рівень домагань | Рівень самоцінки |
| Кількість | Кількість |
| Високий | 16 | 12 |
| Середній | 13 | 15 |
| Низький | 11 | 13 |

За результатами дослідження, рівень самооцінки в групі підлітків розподілявся таким чином: 15 підлітків мали середній рівень, 12 — високий, а 13 — низький рівень самооцінки. Щодо рівня домагань, 13 підлітків показали середній рівень, 16 — високий, а 11 — низький рівень домагань. Ці дані свідчать про варіативність у цих психологічних показниках серед учасників дослідження.

Середній і високий рівень самооцінки зазвичай свідчать про її реалістичність (адекватність). Натомість кількість балів у межах 75–100 і більше вказує на завищену самооцінку, що може бути ознакою певних відхилень у процесі формування особистості.

Завищена самооцінка часто асоціюється з особистісною незрілістю, невмінням об’єктивно оцінювати результати власної діяльності та співвідносити їх із досягненнями інших. Така самооцінка може також свідчити про викривлення в розвитку особистості, зокрема про «закритість для досвіду», нечутливість до власних помилок, невдач, а також до зауважень та оцінок з боку оточення.

Занижена самооцінка є індикатором серйозних труднощів у розвитку особистості. Учні з таким рівнем оцінювання себе належать до «групи ризику», хоча їхня кількість зазвичай незначна. Низька самооцінка може бути проявом двох різних психологічних феноменів:

1. Справжня невпевненість у собі — відчуття неспроможності й низької самоцінності.

2. Захисна поведінка — коли людина, переконуючи себе у власній неспроможності чи нездатності, уникає необхідності докладати зусилля для досягнення цілей.

Обидва ці аспекти потребують окремої уваги в процесі психологічної роботи.

Дослідження рівня тривожності було проведено за методикою діагностики шкільної тривожності Філіпса (Додаток Г). У даній методиці ключовим критерієм є невідповідність відповідей респондентів із встановленим ключем, що вказує на прояви тривожності. Для точнішого аналізу відповіді кожного учасника були переведені у відсоткове співвідношення, яке відображає частку невідповідностей. Кожному досліджуваному було присвоєно індивідуальний ідентифікатор у вигляді номера.

Рівень тривожності оцінювався за такими критеріями:  
 • Відсоток невідповідностей понад 50% свідчить про підвищений рівень тривожності.  
 • Понад 75% невідповідностей вказують на високий рівень тривожності.

Методика Філіпса дозволила виявити основні чинники, які сприяють підвищенню рівня тривожності серед підлітків (ІІІ вибірка). Результати дослідження загальної шкільної тривожності учнів представлені на рисунку 1.1.

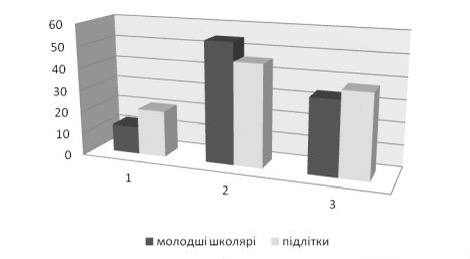


Рис. 1.1 – Результати дослідження загальної тривожності у молодших школярів та підлітків

Дослідження показало, що більшість респондентів обох вікових груп демонструють підвищений рівень загальної тривожності в шкільному середовищі: 46,2% серед молодших школярів і 54,6% серед підлітків. Високий рівень тривожності спостерігається у 21% молодших школярів і 12,6% підлітків, тоді як знижений рівень виявлено у 37,8% молодших школярів і 33,6% підлітків.

Отримані результати свідчать, що більшість досліджуваних із вибірок ІІ та ІІІ мають підвищений рівень тривожності. Це вказує на те, що школярі схильні до тривожності переважно у незвичних або нових для них ситуаціях. Натомість у знайомих і передбачуваних обставинах тривожність значно зменшується або взагалі не проявляється. Такий тип тривожності є природним і адаптивним.

Високий рівень тривожності, який демонструють 12,6% підлітків і 21% молодших школярів, вказує на схильність цих учнів до тривожних переживань у ситуаціях, пов’язаних із відповідальними діями та оцінюванням їхніх компетенцій. Ці учні потребують особливої уваги, оскільки їхня тривожність може впливати на успішність і самооцінку.

Результати дослідження рівнів тривожності за основними факторами вказують на такі тенденції:

1. Фактор переживання соціального стресу

• Молодші школярі: 12,6% мають високий рівень, 50,4% – підвищений, 37,8% – знижений рівень соціального стресу.

• Підлітки: 25,2% демонструють високий рівень, 54,6% – підвищений, а 21% – знижений рівень соціального стресу.

Таким чином, підлітки відчувають соціальний стрес значно гостріше, що може бути зумовлено активним формуванням соціальних зв’язків і посиленою потребою у соціальному схваленні в цьому віці.

2. Фактор фрустрації потреби в досягненні успіху

• Молодші школярі: високий рівень – 16,8%, підвищений – 33,6%, знижений – 50,4%.

• Підлітки: високий рівень – 21%, підвищений – 54,6%, знижений – 25,2%.

Підлітки значно частіше стикаються з перешкодами у реалізації своїх прагнень до успіху. Це може бути наслідком підвищених вимог до себе та посилення зовнішнього тиску з боку оточення.

3. Страх самовираження

• Молодші школярі: 33,6% мають високий рівень страху самовираження, 37,8% – підвищений, 29,4% – знижений.

• Підлітки: високий рівень – 62%, підвищений – 29,4%, низький – 12,6%.

Страх самовираження є більш поширеним серед підлітків, що пов’язано із посиленою потребою у самореалізації, підтвердженні своєї цінності серед однолітків та страхом неприйняття.

4. Страх ситуації перевірки знань

• Молодші школярі: високий рівень – 50%, підвищений – 33,6%, знижений – 16,8%.

• Підлітки: високий рівень – 37,8%, підвищений – 42%, знижений – 21%.

Молодші школярі значно сильніше переживають ситуації перевірки знань, що може бути пов’язано з їхньою меншою стійкістю до оцінювання. У підлітків ця тривога дещо знижується через розвиток когнітивних навичок та формування стійкіших механізмів самоконтролю.

5. Страх не відповідати очікуванням оточуючих

• Молодші школярі: високий рівень – 42%, підвищений – 33,6%, знижений – 26,7%.

• Підлітки: високий рівень – 67,2%, підвищений – 29,4%, знижений – 4,2%.

Підлітки значно частіше переживають страх не виправдати очікування оточення, що зумовлено акцентом на соціальній ідентичності та залежністю від думки значущих осіб.

6. Низька фізіологічна опірність стресу

• Молодші школярі: високий рівень – 29,4%, підвищений – 50%, знижений – 21%.

• Підлітки: високий рівень – 21%, підвищений – 46,2%, знижений – 33,6%.

Обидві групи демонструють низьку фізіологічну стійкість до стресу, що свідчить про підвищений ризик неадекватного реагування на стресові фактори середовища.

7. Проблеми і страхи у відносинах із вчителями

• Молодші школярі: високий рівень – 8,4%, підвищений – 62%, знижений – 29,4%.

• Підлітки: високий рівень – 21%, підвищений – 67,2%, знижений – 12,6%.

Проблеми у стосунках із вчителями є більш вираженими у підлітків, що пов’язано із прагненням до автономії та більш критичним ставленням до авторитетів.

Таким чином, порівняльний аналіз вказує на те, що підлітки загалом демонструють вищі показники тривожності за більшістю факторів, що зумовлено їхнім віковим розвитком, зміною соціальних ролей та зростанням вимог до себе й оточення. Молодші школярі, натомість, більш емоційно реагують на зовнішні оцінки та ситуації перевірки знань, що пояснюється їхньою меншою психологічною зрілістю та досвідом.

Рис. 1.2 – Порівняльні результати дослідження основних факторів тривожності молодших школярів та підлітків



Рис.1.2.

З даних результатів можемо зробити висновок, що варто створювати ефективні системи підтримки підлітків і впроваджувати практичні стратегії, що будуть сприяти емоційному благополуччю і покращенню якості життя підлітків.

**РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ СТРАТЕГІЇ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНИХ СТАНІВ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

**3.1. Теоретичне обґрунтування стратегій подолання тривожності**

У сучасному світі, особливо у періоди складних суспільних та політичних подій, таких як війна або кризові ситуації, підлітки часто стикаються з підвищеним рівнем тривожності. Важливо розуміти, що тривожність у цьому віці може мати серйозний вплив на психічне та емоційне здоров'я підлітків, а також на їх академічну та соціальну функціональність. Тому розробка та застосування психологічних стратегій подолання тривожності у підлітків є вельми актуальною та важливою задачею.

Психологічні стратегії подолання тривожності націлені на зменшення впливу тривоги на життя підлітків та сприяють їхньому психологічному добробуту. Оскільки тривожність може виявити великий вплив на емоційний стан, мислення та поведінку, ефективні стратегії для її подолання є надзвичайно важливими. Правильно обрані та використані психологічні методи можуть допомогти дітям підліткового віку зменшити тривогу, зберегти психічне здоров'я та зростати емоційно стійкими особистостями, здатними до адаптації [20, с. 104].

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

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

Гуманістична психологія визначає тривожність як стан дискомфорту чи напруження, викликаний реакцією організму на очікування певних подій.

Особи, які відчувають тривожність, зазвичай перебувають у конфлікті між реальним та ідеальним відображенням себе. Гуманістичний підхід до корекції тривожності покликаний сприяти відкритості для досвіду, розумінню, та взяттю на себе особистої відповідальності за власне життя. У рамках клієнт-центрованої терапії, яка застосовує цей підхід, акцент робиться на якості міжособистісних відносин та подоланні конфлікту між реальним і ідеальним образом «Я».

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

У рамках екзистенційного підходу, тривожність розглядається як невід’ємна частина людського буття. Представники цього напрямку вважають, що тривожність є природною реакцією людини на виклики та обмеження життя, однак вона може стати невротичною, якщо реакція особистості на об’єктивні події є неадекватною або надмірною. Екзистенційні психологи, зокрема Карл Юнг і Роло Мей, зазначають, що тривожність виникає внаслідок усвідомлення особистістю своєї обмеженості, неминучості смерті, а також через інші фундаментальні питання існування, такі як самотність, свобода вибору та відповідальність. Вони вважають, що кожна людина стикається з цією тривожністю, що є неминучим етапом на шляху до пізнання себе та світу.

Основною метою корекції невротичної тривожності є розвиток у людини усвідомлення власної відповідальності за своє життя, за власні дії та вибори. Це включає розуміння власних можливостей, сил і шляхів вирішення проблем, а також сприяє розвитку реалістичного й адекватного сприйняття дійсності. Психолог у межах цього підходу не прагне виправити “недоліки” клієнта чи змінити його поведінку через стандартні корекційні методи. Замість цього він намагається зрозуміти внутрішній світ клієнта, проявляти інтерес до його проблем, поважати їх і допомогти знайти способи розв’язання через усвідомлення та прийняття відповідальності.

У рамках екзистенційної терапії, важливим аспектом є процес усвідомлення, де клієнт через діалог з терапевтом приходить до розуміння того, що він сам є творцем своєї реальності. Це дозволяє йому не тільки зменшити рівень тривожності, але й побудувати більш автентичне життя, у якому він вільний від внутрішніх страхів та зовнішніх очікувань. В результаті, людина починає сприймати свою тривожність не як щось негативне, що потребує усунення, а як частину свого шляху до розвитку та самореалізації.

У психоаналітичному підході розглядаються концепції, що тривожність може виникати внаслідок придушення інстинктивних імпульсів. Одним із ключових аспектів поліпшення цього стану є необхідність зняти придушення, щоб дозволити вираження пригнічених емоцій та потреб. Крім того, важливо заповнити прогалини в пам'яті, що утворилися в результаті витіснення конфліктних чи болючих вражень.

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

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

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

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

**3.2. Когнітивно-поведінкова терапія як ключова стратегія**

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) є одним із найбільш ефективних підходів до лікування тривожних розладів, що підтверджується численними дослідженнями у цій сфері. Основа методу полягає у взаємозв’язку між думками, емоціями та поведінкою: змінюючи негативні переконання або неефективну поведінку, можна суттєво знизити рівень тривожності та покращити загальний емоційний стан пацієнта.

Методика КПТ спрямована на:

1. Ідентифікацію деструктивних думок: пацієнт разом із терапевтом виявляє автоматичні негативні мисленнєві схеми, які провокують тривогу.

2. Корекцію негативних переконань: робота спрямована на оспорювання необґрунтованих переконань і формування більш реалістичного та позитивного мислення.

3. Формування адаптивної поведінки: пацієнт навчається використовувати нові моделі поведінки, які допомагають впоратися зі стресовими ситуаціями та зменшити тривожність [12, 330-358].

Підтвердження ефективності КПТ наведено в даних досліжденнях:

• Дослідження 2013 року, опубліковане у Journal of Consulting and Clinical Psychology, показало, що КПТ значно перевершує паліативну терапію у лікуванні генералізованого тривожного розладу (ГТР). Учасники групи КПТ демонстрували стійке зниження симптомів тривожності навіть через тривалий час після закінчення терапії.

• Дослідження 2016 року в Університеті Техасу довело ефективність КПТ у роботі з дітьми та підлітками, які страждають від тривожних розладів. Учасники, які проходили КПТ, мали значно нижчий рівень тривожності порівняно з контрольною групою, яка отримувала паліативну терапію.

Використання КПТ при різних тривожних розладах

1. Панічний розлад: КПТ допомагає пацієнтам усвідомлювати та коригувати хибні інтерпретації фізіологічних симптомів паніки, які зазвичай провокують атаки.

2. Соціальний тривожний розлад: Застосовується для формування впевненості у соціальних ситуаціях, зниження страху негативної оцінки та навчання ефективного спілкування.

3. Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): КПТ включає техніки переосмислення травматичного досвіду та подолання емоційного дистресу, пов’язаного з минулими подіями. [50, 319-345].

Сучасна когнітивно-поведінкова терапія побудована на поєднанні ключових принципів і теоретичних концепцій двох підходів.

Згідно з когнітивно-поведінковою теорією, думки, почуття та поведінка тісно взаємопов’язані. Негативні мисленнєві моделі (наприклад, катастрофізація або селективна увага до загрозливих стимулів) сприяють формуванню тривожних розладів. Водночас, зміна однієї зі складових (думок, емоцій або поведінки) здатна позитивно впливати на загальний стан пацієнта та рівень його тривожності.

Основні принципи та концепції, на яких базується модель КПТ:

1. Когнітивний принцип:

Основна концепція будь-якої терапії, що називає себе «когнітивною», полягає в тому, що емоції та поведінка людей значною мірою залежать від їхніх когніцій (тобто думок, переконань і інтерпретацій себе або ситуацій, у яких вони перебувають, та значення, яке вони надають життєвим подіям).

1. Поведінковий принцип:

Компонент, який КПТ успадкувала від поведінкової терапії (ПТ), включає розуміння того, що поведінка (те, що ми робимо) має вирішальне значення для підтримки або зміни психологічних станів.

1. Принцип континууму:

На відміну від деяких традиційних медичних підходів, КПТ вважає, що проблеми психічного здоров'я краще розглядати як перебільшений або крайній варіант нормальних процесів, а не як патологічні стани, які не мають пояснення і якісно відрізняються від нормальних станів та процесів. Іншими словами, психологічні проблеми є частиною континууму і не існують в іншому вимірі. З цього переконання випливають такі висновки:

a) психологічні проблеми можуть виникнути у будь-кого і не є чимось дивним чи незрозумілим;

b) теорія КПТ стосується терапевтів так само, як і клієнтів.

4. Принцип «тут і тепер»:

Одним із ключових принципів КПТ є переконання, що багато психологічних проблем виникають через неправильне навчання. Наприклад, тривожні розлади можуть бути результатом умовного навчання, де певні ситуації або об’єкти асоціюються з небезпекою. Традиційна психодинамічна психотерапія дотримувалася думки, що симптоми проблеми, такі як тривога при фобії, є лише верхівкою айсберга, і для успішного лікування необхідно розкрити причини такої поведінки з раннього дитинства, приховані мотиви та підсвідомі конфлікти. Поведінкова терапія (ПТ) вважала, що лікування має зосереджуватися на симптомах і що людина може успішно подолати тривогу або іншу проблему, якщо розгляне і змінить процеси, що підтримують цю проблему. Психоаналіз критикував цей підхід, стверджуючи, що лікування симптомів, а не причин проблеми, може призвести до заміщення симптомів, тобто нерозв'язані підсвідомі конфлікти можуть спричинити появу нових симптомів у пацієнта. Проте дослідження поведінкової терапії показали, що такий результат хоча і можливий, але насправді траплявся рідко: частіше робота з симптомами поліпшувала загальний стан. Сучасна когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) перейняла цей підхід від поведінкової терапії. Тому терапія зосереджується переважно на тому, що відбувається в даний момент; нас найбільше цікавлять процеси, які підтримують проблему зараз, а не ті, що могли призвести до її виникнення багато років тому.

1. Принцип інтерактивної системи:

Суть принципу інтерактивної системи полягає в тому, що проблеми людини необхідно розглядати як взаємодію між різними "системами" всередині людини та взаємодію з навколишнім середовищем. Це ще один спадок від поведінкової терапії (ПТ) (Lang, 1968).

Сучасна когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) зазвичай виділяє чотири основні системи:

1. Когнітивна система: Включає думки, переконання та інтерпретації подій. 2. Емоційна система: Включає почуття та емоційні реакції.

3. Фізіологічна система: Включає тілесні реакції та фізіологічні процеси.

4. Поведінкова система: Включає дії та поведінкові реакції.

6. Емпіричний принцип:

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) базується й на тому принципі, що теорії та методи лікування мають бути оцінені за допомогою наукових доказів, а не тільки клінічних розповідей. Це має важливе значення з кількох причин: З наукової точки зору, наші лікувальні методи повинні бути засновані на надійних, перевірених теоріях.

Однією з характерних рис КПТ є те, що вона, на відміну від деяких інших шкіл терапії, які залишаються незмінними з моменту свого заснування, постійно розвивається завдяки науковим дослідженням і просувається в нові галузі.

З етичної точки зору, ми повинні гарантувати, що методи лікування, які ми застосовуємо або рекомендуємо нашим клієнтам, дійсно ефективні. Це означає, що ми зобов'язані проводити лікування на основі найкращих доступних доказів, щоб забезпечити найкращі результати для наших пацієнтів.

З економічної точки зору, важливо, щоб обмежені ресурси у сфері психічного здоров'я використовувалися ефективно, забезпечуючи максимальну користь. Це включає використання методів, які мають доведену ефективність, що дозволяє досягти оптимальних результатів за мінімальних витрат.

Додатково, КПТ надає перевагу використанню емпіричних даних для постійного вдосконалення терапевтичних методів. Це означає, що КПТ активно інтегрує новітні наукові відкриття в свою практику, забезпечуючи тим самим актуальність та ефективність своїх методів лікування.

У дослідженнях було показано, що КПТ ефективно знижує рівень

тривожності у пацієнтів зі справжньою тривожною розладом, панічним

розладом, соціальною фобією, посттравматичним стресовим розладом та іншими видами тривоги.

Процедура КПТ зазвичай складається з кількох етапів, включаючи:

1. Оцінка.

Підхід КПТ є чи не єдиною психотерапевтичною методикою, яка дозволяє спрогнозувати, коли варто чекати на результат і яким він може бути. В залежності від регулярності відвідування психотерапевта, найбільший ефект від КПТ можна очікувати вже за декілька тижнів сесій, а в середньому терапія може тривати від кількох тижнів до кількох місяців.

На початок когнітивно-поведінкової терапії виділяється головна задача – КПТ-фахівець повинен зробити якісну оцінку проблеми клієнта та підібрати ефективний план та графік терапії. Протягом терапії натомість фіксувати прогрес та за потреби видозмінювати план дій.

1. Формулювання проблеми: на основі інформації, отриманої під час оцінки, психолог формулює проблему, над якою працюватиме з клієнтом.
2. Розробка цілей: разом з клієнтом встановлюються конкретні цілі, які необхідно досягти для зменшення рівня тривоги.
3. Розробка плану: психолог та клієнт розробляють план дій, який допоможе досягти поставлених цілей.
4. Техніки КПТ: психолог використовує різні техніки КПТ, такі як переоцінка думок, релаксація м'язів, експозиційна терапія, позитивна самомова та інші.

У КПТ-підході формування позитивних думок та опори в собі розвивається з допомогою спеціальних вправ. У довгостроковій перспективі виконання вправ сприяє зниженню симптомів тривожного розладу і в перспективі – виконання певних дій спрямованих на самопідтримку допомагає розвинути здатність допомагати собі самостійно за стресових обставин.

Задача КПТ-фахівця полягає в тому, щоб поступово сприяти зміні мислення клієнта й підтримувати його на цьому шляху.

1. Оцінка результатів: після завершення терапії психолог проводить оцінку результатів, щоб переконатись у її ефективності.

Когнітивно-поведінкова терапія спрямована на змінення автоматичних думок та глибинних переконань, які внаслідок наявного життєвого досвіду стали звичними та погано впливають на емоційний стан й, відповідно, на перебіг життя в цілому.

Робота з КПТ-терапевтом сприяє заміні викривлених переконань новими думками, які максимально збігаються з реальністю.

Основна задача КПТ в тому, щоб змінити те, як людина реагує та сприймає певні події, через які в неї провокується тривожність, страх, невпевненість, вразливість тощо. Для цього разом з психотерапевтом підліток може оцінити, які когнітивні спотворення йому притаманні (це можуть бути перебільшення, внутрішні деструктивні діалоги, нав’язливі думки, чорно-біле мислення) та спільно з фахівцем знаходить реалістичні позитивні замінники своїх деструктивних та негативних думок й уявлень.

Робота над зміною думок включає зміну поведінки, виконання домашніх завдань та поступову експозицію – прямий контакт з об’єктами та ситуаціями, які викликають страх та інші складні почуття. Всі зміни відбуваються послідовно та згідно з прогресом на попередніх етапах – людина поступово йде на ризик, який має призвести до виправлення когнітивного викривлення.

Для зміни поведінки та негативних думок є різноманітні вправи та техніки когнітивно-поведінкової терапії. Часто вправи з КПТ у роботі з клієнтами використовують психотерапевти, які працюють в інших підходах, оскільки ці вправи є практичними та за ними легко відстежувати закономірності та прогрес. Техніки можуть відрізнятися залежно від запиту клієнта і терапевт обирає та підлаштовує їх індивідуально під потреби.

Когнітивно-поведінкова терапія, вправи якої створені для зміни реакцій з негативних на більш реалістичні та оптимістичні, має практикуватися із фахівцем. Однак окремі вправи можна виконувати й самостійно для покращення ментального стану.

До КПТ-технік належить:

*Ведення щоденника*

Це можуть бути записи ситуацій, які спричинили тривожність; відстеження нав’язливих думок і їх виписування в щоденник. Ця техніка сприяє нав’язанню контакту з самим собою та якісному відстеженню своїх реакцій на різні ситуації та тригери для корекції їх у майбутньому.

*Вправи для декатастрофізації*

Задача таких вправ – поставити під сумнів негативні переконання та очікування підлітка у разі здійснення найгірших очікувань. Виконуючи вправи, людина поступово усвідомлює, що її переконання є далекими від дійсності фантазіями. При цьому підліток отримує моральну підготовку до негативних наслідків, але вже не проживає багато неприємних переживань з цього приводу.

*Експозиція до тригерних ситуацій та об’єктів*

Коли підхід КПТ використовується у роботі з тривожністю, техніка експозиції допомагає підлітку привчити власну психіку не боятися та не уникати чинників та ситуацій, які викликають страх. Експозиція є поступовою і сприяє зменшенню тривоги з часом.

Когнітивно-поведінкова терапія дає відчутно швидший результат у порівняні з іншими психотерапевтичними методиками. Пропрацювання одного запиту в КПТ зазвичай триває 2-3 місяці, коли в інших методах може тривати роками.

Часто люди починають психотерапію саме для швидкого полегшення своїх хвилювань і метод КПТ стає найвдалішим варіантом, щоб прибрати негативні переконання та деструктивну поведінку і вже потім заглибитися у корені проблеми. Наприклад, людям з депресією, сильною тривожністю, панічними атаками та іншими ментальними розладами та симптомами, КПТ допомагає подолати найнеприємніші прояви негативних переконань, віднайти опору в собі та рухатися далі. Коли швидкі хвилювання полегшено, травмофокусована когнітивно-поведінкова терапія може допомогти із більш глибоким пропрацюванням проблеми.

**3.3. Методи саморегуляції та стрес-менеджменту при тривожних станах**

Підвищення здатності особистості протидіяти негативним впливам соціального середовища є ключовою умовою формування психологічної стійкості та незалежності. Одним із найбільш ефективних підходів для досягнення цієї мети є популяризація та застосування методів психічної саморегуляції. Уміння керувати своїми емоціями, поведінкою та внутрішніми станами сприяє зміцненню впевненості у собі, розвитку відповідальності за власне життя та стійкості до зовнішніх стресорів.

Сучасна психологія має значний масив досліджень, які демонструють вплив технік саморегуляції на психоемоційний стан особистості. Ці методи дозволяють людині не лише знижувати рівень емоційної напруги, але й підтримувати оптимальний баланс між внутрішніми та зовнішніми вимогами. Згідно з дослідженнями, методи саморегуляції сприяють адаптації до складних умов, зменшують ризик емоційного вигорання та покращують якість життя.

Методи психічної саморегуляції орієнтовані на вирішення кількох важливих завдань:

1. Усунення стресових станів: Вони допомагають знижувати фізіологічний та психологічний вплив стресу, відновлюючи внутрішню рівновагу.

2. Зменшення емоційної напруги: Техніки саморегуляції дозволяють контролювати рівень збудження, зменшувати тривожність та почуття безпорадності.

3. Підсилення мобілізаційних ресурсів: Методи саморегуляції допомагають активізувати внутрішні резерви для досягнення поставлених цілей і вирішення складних завдань.

Методи саморегуляції є невід’ємною частиною сучасної практичної психології, яка надає людині інструменти для подолання стресів і підвищення психічної стійкості. Їх широке впровадження в освітні, робочі та особистісні контексти сприяє гармонізації внутрішнього стану, розвитку відповідальності за своє життя та формуванню незалежності від зовнішніх негативних впливів.

Один з найважливіших аспектів збереження психічного та фізичного здоров’я – запобігання психологічному напруженню. Стрес має негативний вплив на різні аспекти життя та може призвести до серйозних наслідків для організму. Тому важливо знати ефективні способи запобігання психологічному стресу та зменшення його тиску на організм.

Один з найпростіших, але ефективних способів здолати стрес – встановити регулярний розпорядок дня та дотримуватися його. Це допоможе створити стабільність та знизити рівень тривоги. Крім того, важливо приділяти достатньо часу відпочинку та релаксації, займатися спортом, здійснювати прогулянки на свіжому повітрі – це сприятиме зняттю напруження та підвищенню настрою.

Проблема саморегуляції розглядається щонайперше в контексті проблеми свідомої активності людини (як зовнішньої, практичної, так і внутрішньої, психічної) – довільної, регульованої. У психічній діяльності вона має місце у довільних її формах (довільна увага, довільні пізнавальні процеси, дії). Саморегуляція розглядається як стрижень довільної поведінки та діяльності – цілеспрямованої, зорієнтованої на досягнення поставленої мети, що може відбуватися й в умовах необхідності долання перешкод (вольова поведінка).

У залежності від виду діяльності й умов її здійснення саморегуляція може реалізовуватися різними методами: антистресове дихання, аутогенне тренування, медитація, релаксація, візуалізація ресурсного стану, кінезіологічний комплекс.

За методами саморегуляція може здійснюватися як невербально, так і вербально.

Антистресове дихання – це техніка, яка використовується дорослими, які перебувають у стані стресу та тривоги, для уповільнення свого дихання й, відповідно, заспокоєння. Заспокійливе дихання – це ефективний портативний інструмент, який людина може використовувати при появі ознак тривоги, яка насувається.

Аутогенне тренування – метод психологічного розвантаження і зняття нервового навантаження шляхом частого повторення спеціальних оптимістично мобілізуючих формул. Застосовуючи вправи аутогенного тренування, можна домогтися значного розслаблення і досягти загального спокою.

Медитація – дуже ефективний метод психічної свідомої саморегуляції, який активно розповсюджується, дозволяє досягати значного самовпливу на психіку. Медитація виконує важливу функцію, а саме: дозволяє досягти значної концентрації на об’єктах уваги (образ почуттєвої уяви) або навпаки, досягти повного розсіювання уваги. Медитація як зосередження характерна для кожної здорової людини. Медитативні методи побудовані на управлінні функціями психіки за допомогою концентрації уваги (пасивна медитація) або волі (активна медитація). Механізм медитації ще досконало не вивчено, але відомо, що в його основі значне місце належить концентрації уваги на образі уяви. Це створює ситуацію, коли інші зовнішні подразники ніби перестають існувати для людей. За рахунок значної концентрації досягається ефект сенсорної депривації. Фактичне виключення за рахунок цього механізму окремих функцій мозку людини сприяє дуже активному й ефективному відпочинку всієї нервової системи й відновленню багатьох нервових і психічних функцій.

Релаксація – це процес пониження тонусу м'язів людини. Він супроводжується внутрішнім станом спокою людини та зняттям нервового напруження в цілому.

Візуалізація ресурсного стану – образи пам'яті, що штучно створюються уявою людини, по різному впливають на її психічний стан. Чим приємнішим є образ, що викликається, тим більший позитивний емоційний стан він створює. Психологами виявлений так званий «ефект Пігмаліона»: людина поводить себе так чи інакше, керуючись тим, якою вона себе уявляє. Уявляє себе людина спокійною, впевненою, повною сил і енергії, і поведінка її стає аналогічною.

Кінезіологія – здоров’язберігаюча технологія. Використовуючи її, людина зможе зняти емоційне та фізичне напруження, забезпечити такі процеси: синхронізацію роботи півкуль мозку; покращення зорово-моторної координації, формування просторового орієнтування, стимулювання інтелектуального розвитку тощо.

Саморегуляція – це управління своїм психоемоційним станом, що досягається шляхом впливу людини на саму себе за допомогою слів, уявних образів, а також управління м’язовим тонусом і диханням. Ці прийоми саморегуляції сприяють відновленню сил, нормалізують емоційний фон і підсилюють мобілізацію ресурсів організму. Прийоми саморегуляції можна використовувати в будь-яких ситуаціях.

В результаті саморегуляції досягається три основних ефекти:

* ефект заспокоєння (усунення емоційної напруженості);
* ефект відновлення (ослаблення проявів втоми);
* ефект активізації (підвищення психофізіологічної реактивності).

Своєчасна саморегуляція запобігає накопиченню залишкових явищ перенапруження, сприяє повноті відновлення сил, нормалізує емоційний фон діяльності і підсилює мобілізацію ресурсів організму.

Існують природні способи регуляції організму, до яких відносяться: тривалий сон, їжа, спілкування з природою і тваринами, масаж, рух, танці, музика та багато іншого.

Природні прийоми регуляції організму є одними з найбільш доступних способів саморегуляції:

* сміх, гумор;
* роздуми про радісне, приємне;
* різні рухи, розслаблення м’язів;
* спостереження за пейзажем;
* розглядання предметів у приміщенні, фотографій, інших приємних або дорогих для людини речей;
* вдихання свіжого повітря;
* висловлювання похвали, компліментів і ін.

*Стрес* – це природна реакція на труднощі й загрози. Помірний стрес зазвичай не спричиняє проблем. Утім в разі серйозних потрясінь люди, які проживають тривалий стрес, можуть мати проблеми з психічним та фізичним здоров’ям.

Хороша новина в тому, що стрес можна подолати. У більшості випадків у цьому допомагають навички самодопомоги та турботи про себе. Якщо йдеться про друге, то відчутно покращити стан може навіть дотримання простої рутини: достатня кількість сну, повноцінне харчування, прогулянки, спілкування, заняття хобі тощо. Але варто опанувати й техніки самодопомоги, які рекомендує застосовувати Всесвітня організація охорони здоров’я. За їхньою допомогою ви зможете значно полегшити свій стан в умовах стресу.

Техніка 1. Заземлюємося

Дуже ефективна практика, яка потребує зовсім небагато часу. Вона допомагає перемкнутися з емоцій до дій. Опанувавши її. можНА впоратися з тривогою. Спробуйте перенести фокус на те, що є навколо вас тут і зараз, поверніться до життя:

* Назвіть кілька предметів, які бачите; те, що чуєте; до чого можете доторкнутися; що посмакувати або понюхати.
* Опишіть приміщення навколо себе.
* Розкажіть, де ви перебуваєте, хто поруч з вами, що ви робите.

Спробуйте застосувати цю техніку, коли ви спокійні, робите щось із хатніх справ або чекаєте на когось. Така практика зробить повсякденні заняття цікавішими, і вам буде значно легше використовувати її пізніше у складніших ситуаціях.

Техніка 2. Знімаємося з «гачка»

«Гачки» – це важкі думки і почуття, які часом можуть зачіпати нас. Звинувачення інших, різкі судження про себе, плекання страхів щодо майбутнього тощо – все це вони. Як відчепитися від таких «гачків»?

* Зверніть увагу на свої думки та відчуття. Усвідомте, що вони відволікають вас.
* Спробуйте подумки їх назвати, наприклад: «У мене зʼявилася важка думка», «Я відчуваю гнів», «Я повертаюся у неприємні переживання в минулому», «Зараз мені страшно за майбутнє» тощо.
* Скеруйте увагу на те, що ви робите зараз, і застосуйте техніку заземлення.

Техніка 3. Діємо згідно зі своїми цінностями

Цінності вказують нам на те, якими людьми ми хочемо бути, як ставимося до себе й інших, в який спосіб прагнемо досягати цілей. Зараз багато цілей можуть здаватися недосяжними, утім в наших силах продовжувати жити згідно з цінностями. Чому це важливо? Бо з цінностей витікають дії: те, що ми можемо робити і говорити щодня. Важливо приділяти увагу саме діям, адже це і є ваш спосіб впливу на світ навколо. Наприклад, ви не можете вплинути на те, що в країні триває війна, але в ваших силах перестати сваритися з людьми із вашої громади.

* Оберіть найважливіші для вас великі цінності, наприклад: «бути добрим і турботливим/доброю і турботливою», «допомагати іншим».
* Потім оберіть одну маленьку дію, яку ви можете втілювати в життя згідно з цими цінностями.
* Складіть план простих дій, які ви можете втілити вже завтра або наступного тижня. Що ви зробите? Що скажете? Навіть найменші дії важливі! Якщо ваш план здається заскладним, спробуйте спростити його. Він має бути реальним.

Памʼятайте, є три способи реагувати на будь-яку складну ситуацію:

1. Піти від неї.
2. Змінити те, що можна змінити; прийняти біль того, що не можна змінити і жити згідно зі своїми цінностями.
3. Здатися і відмовитися від цінностей.

Техніка 4. Виявляємо доброту

У будь-якій ситуації важливо бути добрим передусім до себе. Це дає більше енергії, щоби допомагати собі й іншим. Недобрі думки про себе можуть з’являтися у важкі часи – це нормально, утім не можна дозволяти їм травмувати вас. Тож важливо визначати такі думки і називати їх.

1. Спробуйте обрати погану думку про себе. Наприклад, «у мене нічого не виходить», «я невдаха».
2. Визначте, що це є. Наприклад, «це – недобра думка» або «це – різке судження про мене».
3. Далі скажіть подумки: «Я звертаю увагу на недобру думку» або «Я звертаю увагу на різке судження».
4. Застосуйте техніку заземлення. Це допоможе вам вийти з потоку емоцій і повернутися в усвідомлення вашого «зараз».
5. Спробуйте також поговорити з собою по-доброму: «Це важко, але я тримаюся», «Я все ще можу піклуватися про себе й інших». Згадайте, наскільки легше долати труднощі, коли хтось підтримує вас і виявляє доброту. Чом би не стати такою людиною для себе?

Техніка 5. Створюємо простір

Іноді відігнати від себе важкі думки та почуття не вдається. У такому випадку спробуйте створити для них простір. Для того, щоби опанувати цю техніку, уявіть, що почуття і думки подібні до погоди, а ви – наче небо для неї. Якою суворою не була би погода, у неба завжди є для неї простір, і погода ніколи не заподіє небу болю або шкоди. Рано чи пізно, погода завжди змінюється. Наші почуття змінюються також, тож ми можемо навчитися бути небом для «поганої погоди» наших думок і не травмуватися об них.

1. Зверніть увагу на важку думку чи почуття і спостерігайте за ними з цікавістю. Зосередьтеся на них. Уявіть, що ваші болісні відчуття – це якийсь предмет (подумайте про його розмір, форму, колір і температуру (наприклад, холодна важка коричнева цеглина).
2. Визначте і назвіть цю думку або почуття.
3. Дозвольте почуттю чи думці приходити і йти як погоді. Дихайте і уявляйте собі, як повітря проникає у ваш біль, обволікає його, створюючи для нього простір.
4. Замість того, щоби боротися з думкою чи почуттям, дозвольте їм просто бути і проходити крізь вас наче погода, яка змінюється на небі. Якщо ви не будете боротися з погодою, у вас залишиться більше часу та енергії для включення в навколишній світ і важливі для вас справи.
5. Техніка прогресивної релаксації Джейкобсона

Напруга в тілі – один з наслідків стресу та тривоги. Мозок у стані стресу та тривоги посилає тілу сигнали, що вимагають постійної готовності відреаговувати на небезпеку. Це призводить до відчуття м’язової напруги, неможливості розслабитися. Техніка прогресивної м’язової релаксації спрямована на зниження фізичного напруження та розслаблення. ЇЇ основна суть: чергування “напруження/розслаблення” різних груп м’язів у певній послідовності.

1. Вправа «Амулет спокою»

Щоб угамувати хвилювання, знайди собі амулет спокою. Це предмет, який вміщується у тебе на долоні та з яким пов’язані певні приємні спогади. Візьми амулет. Можеш заплющити очі. Тримай міцно амулет, наче руку близької людини. Згадуй той самий приємний момент, до найменших деталей. Перенесися думками в той день. Потім можеш подумати про сам амулет. Опиши подумки його форму, температуру. Це має повернути тебе в норму.

1. . Коуч-техніка «Декартові координати»

Наша психіка сприймає зміни легше, коли ми готові до них, візуалізувати або прописали план змін, заручились підтримкою інших значимих чи небайдужих до нас людей.

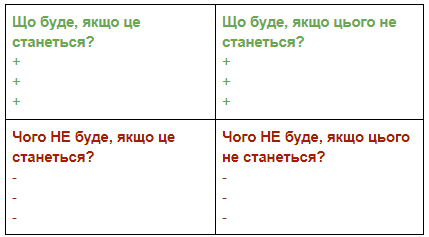


Рис.3. Схема коуч-техніки «Декартові координати»

Основний сенс техніки - розширення бачення можливих перспектив. Техніка працює на рівні здібностей і можливостей, використовується в коучингу на етапі прояснення реальності.

Покроковий опис техніки «Декартові координати».

Виберіть будь-яку подію або дію, яка може статися або яку ви збираєтеся зробити, але ще вагаєтеся.

Приклад. «Я хочу перейти нову школу». По черзі заповніть усі чотири вищенаведені квадрати, напишіть 6-10 відповідей на кожне з нижче перелічених запитань. Уникайте копіювання відповідей, не переносьте їх сліпо з однієї графи в іншу, щоразу відповідайте на запитання. Незважаючи на певну схожість запитань, вони висвітлюють різні фокуси уваги і відповіді будуть різними. Деякі відповіді можуть повторюватися, але чим більшою буде різниця кута зору - тим краще.

Як розширилося Ваше уявлення про мету? Насамперед запитайте себе, чи згодні ви з тими втратами, до яких може призвести досягнення мети? Якщо ні, то яким чином можна досягти мети й уникнути втрати. Знайдіть такі способи.

Як щодо мотивації? Якщо її, як і раніше, ще недостатньо, зосередьтеся на кілька хвилин і поміркуйте детально і сенсорно про ті плюси, які ви від досягнення цієї мети отримаєте, і ті мінуси, яких ви зможете позбутися. Відзначте важливі результати, які ви отримали від своєї роботи та виконайте підлаштування до майбутнього. Де, коли і як саме ви почнете реалізацію власної мети, відповіді розташовуйте в порядку зменшення значущості.

1. Вправа «Піджак на вішалці»

Зняти напруження в м’язах можна не лише, лежачи або сидячи, а й стоячи чи навіть ідучи. Для цього достатньо уявити себе «без кісток», зробленим ніби з гуми, або уявити своє тіло піджаком, що висить на вішалці. Порухайте тілом, яке, наче вільно висить на хребті. Відчуйте, як вільно гойдаються руки, плечі, тазовий пояс, коли ви рухаєте хребтом.

Коли людина хвилюється, її дихання прискорюється і стає поверхневим. Щоб не допустити надмірної емоційної реакції під час стресових ситуацій, потрібно стежити за тим, щоб дихання залишилося глибоким і повільним.

1. Седативна дихальна техніка самодопомоги під час панічної атаки «3-7-8».

Для початку максимально вирівняйте дихання, подовжуючи видих. Потім починайте. Вдихайте 3 секунди, потім утримуйте дихання 7 секунд і видихайте протягом 8 секунд. Намагайтеся дихати не тільки грудьми, але і животом. Зробіть вдих носом, а видих через рот. Налаштування себе на виконання цієї техніки дозволяє відчути її дієвість.

Не буває прийомів, які були б ефективними абсолютно для всіх. Комусь легше нормалізувати свій психологічний стан шляхом розслаблення м’язів, декому – шляхом рухової активності. Хтось ліпше використовує можливості уяви, а хтось – абстрактно-логічного мислення. Тому спробувавши методи психологічної саморегуляції, потрібно обрати для себе найефективніший. Як результат зменшується тривалість негативного впливу стресогенної ситуації, знижується рівень негативного впливу стресу на організм людини.

Практики корекції тривожності є практично в усіх наявних психологічних теоріях, проте різні теорії відрізняються у трактуванні суті та причин, що впливає на різні підходи до її корекції. У нашій роботі було використано когнітивно-поведінковий напрямок. Когнітивний напрямок до корекції тривожності зосереджений на приведенні системи перевірки реальності людини до робочого стану. Особа має навчитися оцінювати свої думки та змінювати їх, розвиваючи навички поведінки, яка є адаптивною. За когнітивно-поведінковим напрямком, корекція тривожності має на меті "приведення в робочий стан" системи перевірки реальності, яка присутня у людини. Людина повинна навчитися оцінювати та змінювати своє мислення, а також розвивати навички адаптивної поведінки. Також, когнітивно -поведінковий напрямок акцентує увагу на використанні технік поведінкових експериментів під час корекції тривожності.

**3.4. Роль підтримки соціального середовища у подоланні тривожних станів у підлітковому віці**

Підлітковий вік є критичним періодом психосоціального розвитку, коли індивід стикається з численними викликами, які можуть спричиняти або посилювати тривожність. У контексті психологічної науки соціальне середовище розглядається як один із ключових чинників, що впливають на формування адаптаційних механізмів, які допомагають долати тривожні стани. Розглянемо детальніше механізми впливу різних компонентів соціального середовища на підлітків.

Наукові дослідження підтверджують, що сім’я є основним соціальним інститутом, який впливає на формування емоційної стійкості підлітка. Теорія прихильності Джона Боулбі наголошує на важливості ранніх емоційних зв’язків з батьками для розвитку стійких патернів реагування на стрес. Наявність підтримуючої атмосфери в сім’ї створює так званий «базовий рівень безпеки», що дозволяє підліткові ефективніше долати тривожні стани.  
 Підлітки, які відчувають підтримку батьків, демонструють нижчі рівні тривожності, ніж ті, хто стикається з нестабільністю чи відсутністю емоційної підтримки. Дисфункціональні сімейні відносини (наприклад, надмірний контроль чи емоційна холодність) можуть сприяти розвитку генералізованого тривожного розладу.

Батьківське ставлення може бути різним, і воно може впливати на кожну дитину інакше. Здоровий батьківський підхід передбачає баланс між любов'ю, підтримкою, стимулюванням та встановленням меж і правил, які допомагають дитині рости та розвиватися в гармонії з оточуючим світом. Способи, які демонструють роль ставлення батьків у формуванні тривожності у дітей: [27]

Безпека та підтримка: Дитина потребує відчуття безпеки та підтримки з боку батьків. Якщо батьки надають дитині відчуття захищеності і завжди готові прийти на допомогу в складних ситуаціях, це сприяє зменшенню тривожності.

Підтримка та забезпечення безпеки дитини при тривожності мають велике значення для її психічного та емоційного розвитку.

Ось деякі способи, які можуть допомогти батькам забезпечити це:

Слухайте дитину: Надайте їй можливість вільно висловити свої почуття та думки. Слухайте уважно і покажіть, що вас цікавить її внутрішній світ.

Пам'ятайте, що дитячі тривожності можуть бути складними і непередбачуваними, і дозвольте дитині виразити свою тривогу.

Визначте корінь тривоги: Постарайтеся розібратися у тому, що саме

викликає тривогу у вашої дитини. Це може бути пов'язано з навчанням,

соціальними взаєминами, змінами в її житті або іншими факторами.

Будьте терплячими і розуміючими: Пам'ятайте, що тривожність дитини - це нормальна реакція на стрес або невизначеність. Не засуджуйте її за це.

Замість цього, намагайтеся бути терплячими та розуміючими, надавайте

підтримку та впевненість.

Пояснюйте та розповідайте: Відкрито говоріть з дитиною про її

тривожність. Пояснюйте, що таке тривога, які фізіологічні та емоційні зміни

вона призводить і як з нею можна справлятися. Використовуйте зрозумілий

дитині мовний спосіб.

Створіть безпечне середовище: Забезпечте дитину відчуттям безпеки

вдома. Поясніть їй зрозуміло, що завжди можна звернутися до вас з будь-якими питаннями або обуреннями.

Запропонуйте стратегії зняття стресу: Навчіть дитину способам керування тривогою, таким як глибоке дихання, медитація, фізична активність або техніки релаксації. [4]

Консультація спеціаліста: Якщо тривожність дитини стає надмірною або

триває довго, розгляньте можливість звернутися до психолога чи психіатра,

який має досвід у роботі з дітьми. Професійна допомога може бути корисною

в розв'язанні складних питань.

Емоційна підтримка: Батьки повинні надавати дітям можливість

висловлювати свої емоції і давати їм можливість почувати, що їх почуття

важливі.

Розуміння та співчуття: Батьки повинні намагатися розуміти походження тривожності своєї дитини і виявляти співчуття до її стану. Це може включати спільний час на обговорення важливих питань та проблем.

Розуміння та співчуття батьків при тривожності дитини грають важливу

роль у психологічному та емоційному розвитку малюка. Ось кілька ключових

аспектів, які варто враховувати: [11]

Слухання без засудження: перш за все, батьки повинні слухати дитину без будь-яких осудів або відчуття провини. Дитина повинна відчувати, що її

почуття важливі та приймаються.

Вираз співчуття: показуйте свою співчуття та розуміння. Скажіть дитині, що ви розумієте, чому вона відчуває тривогу, і що це нормальна реакція на певні ситуації. Будьте на боці дитини: переконайте дитину, що ви на її боці і завжди

готові їй допомогти. Знаходячись в складних ситуаціях, дитина має відчувати вашу підтримку і захист.

Допомагайте з розв'язанням проблем: разом з дитиною розглядайте

можливі шляхи розв'язання проблеми або подолання тривоги. Спільно

шукайте рішення і підтримуйте дитину на цьому шляху.

Використовуйте позитивний підхід: замість карати або критикувати

дитину за її тривожність, намагайтеся підкреслити її сильні сторони і досягнення, а також надавати позитивний підхід до її поточних труднощів.

Беріть приклад з розвитку емоційної грамотності: пояснюйте дитині, як

краще розуміти та виражати свої емоції. Навчіть її, як правильно впоратися з

тривожністю та стресом.

Будьте присутніми: будьте на боці дитини, коли їй потрібно поговорити або виразити свою тривогу. Важливо віддати увагу і вислухати її.

Дотримуйтесь режиму: встановіть регулярний розпорядок дня, включаючи час для сну, харчування, навчання та розваг. Це допоможе дитині відчувати стабільність та передбачуваність.

Сприяйте фізичній активності: заохочуйте дитину до фізичних вправ та

активного способу життя, оскільки це може сприяти зниженню тривожності

та стресу. Сім'я відіграє важливу роль у вихованні дитини. Вона є основним середовищем, де дитина отримує перші уроки і знання про світ, вчиться

пілкуватися з іншими та набуває навичок соціальної поведінки.

Сім'я впливає на формування цінностей, моральних норм та переконань у дитини. Батьки служать зразком для наслідування і є основними учителями для своїх дітей. Вони передають свої цінності та установки, навчають дитину правилам поведінки, етикету та взаємодії з іншими людьми.

Дуже часто батьки починають звинувачувати себе, шукати причини у вихованні, порівнювати своїх дітей з іншими дітьми, «які зростали в набагато гірших умовах, але не мають проблем з соціальною тривожністю». Не треба поспішати робити висновки, бо остаточної відповіді на питання щодо причин виникнення — немає. Але є ряд факторів, які дійсно можуть вплинути.

Це і поведінка: дитина, яка за своєю природою є сором’язливою, замкнутою та/або боїться спробувати щось нове, може мати підвищений ризик розвитку соціального тривожного розладу, коли вона вступає в підлітковий вік. Це і проблеми зі здоров’ям або фізичні проблеми, які помітні іншим (наприклад, фізична деформація, великий шрам, родима пляма тощо). Також проблеми з мовленням, булінг, стиль виховання в родині.

І хоча симптоми соціальної тривожності можуть бути досить значними та різними способами погіршувати функціонування, цей стан піддається лікуванню або корекції.

Звичайно, перша порада, якщо ви запідозрили соціальну тривожність у дитини, — це звернутись до спеціаліста. Друге — вивчіть все, що стосується цієї теми, щоб бути для своєї дитини опорою, а не «підштовхувачем» до змін. Ви можете найкраще підтримати свою дитину, коли розумієте її тривожні почуття. Хороший спосіб зробити це — подумати про ознаки тривоги конкретно вашої дитини та ситуації, у яких вони, здається, виникають. Ви навіть можете записувати ці ознаки та ситуації, щоб побачити, чи є закономірність.

Коли ви краще зрозумієте соціальну тривожність вашої дитини, ви зможете багато чого зробити, щоб їй допомогти.

Ось деякі поради:

• Готуйте дитину до ситуацій, які змушують її хвилюватися або боятися. Розіграйте ситуацію вдома та попрактикуйтесь у тому, що можна зробити, щоб полегшити ці ситуації.

• Розкажіть дитині про випадки, коли ви відчували тривогу в соціальних ситуаціях, і про те, як ви протистояли своїм страхам. Це допоможе вашій дитині зрозуміти, що можна говорити про почуття тривоги.

• Розкажіть дошкільному закладу або школі про тривожність вашої дитини. Також повідомте їм, що ви робите, щоб допомогти. Таким чином інші люди можуть постійно підтримувати її.

• Обережно заохочуйте свою дитину приєднуватися до соціальних ситуацій, робити щось на очах у інших людей і починати нові дії. Це допоможе навчитися справлятися з тривожними ситуаціями.

• Намагайтесь не говорити замість своєї дитини занадто часто.

• Якщо ваша дитина робить щось, що зазвичай викликає у неї занепокоєння (наприклад, розмовляє по телефону) - відзначте її сміливість щирою похвалою. Якщо поруч є інші люди, тихенько похваліть дитину, а потім додатково похваліть наодинці. Це допомагає підвищити самооцінку.

• Не навішуйте дитині ярлик «сором’язливої». Якщо інші люди коментують поведінку вашої дитини в соціальних ситуаціях, ви можете сказати щось на кшталт «Насправді син досить комунікабельний з людьми, яких він добре знає».

• Незалежно від того, наскільки ви розчаровані, уникайте критики дитини або негативного ставлення до її труднощів у соціальних ситуаціях.

• Якщо ваша дитина тривожно реагує на ситуацію, не змушуйте її залишатися в цій ситуації. Повторіть ситуацію іншого разу, попередньо підготувавшись.

• Використовуйте малі кроки для допомоги. Принцип малих кроків — це техніка м’якої поведінки, яка може допомогти дітям із тривогою, зокрема соціальною. Це передбачає вирішення дрібниць до того, як діти зіткнуться з справді страшними речами.

Сім'я створює безпечне та любляче середовище, в якому дитина може

розвиватися і відчувати себе захищеною. Батьки мають забезпечити необхідність добробуту та комфорту, а також сприяти розвитку фізичних,

розумових та емоційних навичок дитини.

Кожна дитина унікальна, і існує багато інших факторів, що впливають на її тривожність, такі як генетичні фактори, специфічні події чи стреси в житті, індивідуальні риси характеру і т.д. Важливо забезпечувати підтримку та відкриту комунікацію в родині, щоб допомогти дитині краще розуміти і керувати своїми емоціями та тривожністю. В разі серйозних проблем з тривожністю дитини, рекомендується звернутися до фахівця, який надасть професійну психологічну підтримку.

Відповідно до теорії соціального навчання Альберта Бандури, підлітки значною мірою формують свою ідентичність і поведінку через взаємодію з однолітками. Соціальні зв’язки є важливим джерелом підтримки, але вони також можуть бути джерелом стресу (наприклад, соціальний тиск, булінг).  
 Наукові дослідження свідчать, що підлітки з надійними дружніми зв’язками мають нижчий рівень соціальної тривожності, оскільки вони відчувають себе частиною соціальної групи. Друзі можуть виконувати функцію буфера проти стресу, забезпечуючи емоційну підтримку та допомогу у вирішенні проблем. Однак токсичні соціальні зв’язки, зокрема підліткові угруповання з деструктивною поведінкою, можуть, навпаки, підвищувати рівень тривожності.

Соціальні зв’язки для підлітка є головним джерелом розвитку, при чому саме зв’язки з ровесниками. Взаємини з батьками та іншими дорослими важливі, але саме у підлітковому віці зв’язки з ровесниками є визначальними.

Як вже зазначалось, взаємини з ровесниками є важливим джерелом формування ідентичності. Саме через однолітків підліток набуває соціальної компетентності, ровесники є чи не найважливішим джерелом підтримки і завдяки ним підліток може позитивно реагувати на кризи, характерні для його віку.

Замінити соціальні взаємини з ровесниками зв’язками з дорослими, з батьками дуже важко. Дорослі можуть компенсувати нестачу, але не повністю замінити.

У підлітковому віці група однолітків є головною (хоча й не єдиною) ареною соціального порівняння, через яке формується соціальна компетентність та особиста ідентичність.

Вільне спілкування у групі ровесників є головним (хоча й, знов-таки, не єдиним) способом самоствердження підлітка, а самоствердження є частиною емансипації.

І групу однолітків, яка побудована на засадах рівності (хоча всередині може бути своя структура лідерства та ролей, віковий та персональний статус членів групи однаковий – всі вони підлітки і учні), не можна повністю замінити іншою групою. Навіть сім’я не може її замінити, тому що однією з задач спілкування в спільноті підлітків якраз і є вихід з-під впливу сім’ї.

Групи підлітків, як правило, формуються самими підлітками. Підліткові спільноти, сформовані дорослими, наприклад, шкільний клас, часто не мають ознак реальної малої соціальної групи, залишаючись формальними або просто соціальними агрегаціями.

Підліткові групи часто мають форму кліки – відносно малої групи друзів, які проводять спільно більшість часу або весь час. Кліка спочатку одностатева, потім кліки хлопців та дівчат створюють спільну компанію, далі формуються пари всередині компанії.

Підлітки мають специфічні для цього віку соціальні потреби. Це наявність друзів (а саме поняття дружби у пубертатному періоді змінюється порівняно з дитячим), належність до групи (саме групи рівних ровесників) та спілкування з однолітками. Ці потреби є головними у підлітковому віці, і саме через їх задоволення відбувається розвиток. Навчання, спілкування зі старшими, хобі, вибір професії тощо є достатньо важливими, але провідними є саме перелічені вище соціальні потреби.

І вони задовольняються саме через соціальні зв’язки та спілкування з ровесниками. Тому найважливішим є саме допомога підлітку у відновленні соціальних зв’язків.

Стосунки з товаришами знаходяться в центрі життя підлітка, значною мірою визначаючи всі інші сторони його поведінки і діяльності. Порушення соціальних зв’язків з батьками і (або) однолітками нерідко є причиною розвитку тривожності у школярів підліткового віку.

Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя, нерідко виступає причиною порушення соціальних зв’язків з оточуючими, опиняючись в ситуації так званого «зачарованого психологічного кола». Тривожність знижує ефективність виконання носієм даної характеристики різноманітних видів діяльності, заважає відкритому, щирому спілкуванню з оточуючими. М. Астапов також підкреслює, що тривожність призводить до уникнення контактів, порушує соціальні зв’язки людини [36].

Шкільне середовище також є одним із найважливіших соціальних інститутів для підлітків. Шкільна культура, що сприяє розвитку емоційної компетентності, відіграє ключову роль у зменшенні тривожності. Дослідження показують, що підлітки, які навчаються в підтримуючих школах із сильними програмами психологічної підтримки, демонструють кращі результати у подоланні тривожних станів.

Формуванню особистості підлітків може заважати також шкільна тривожність. Психологи вважають, що шкільна тривожність виступає провідним маркером дезадаптації дитини в освітньому просторі, наслідком чого можуть стати різного роду розлади. Як особливий емоційний стан, тривожність справляє негативний вплив на всі сфери життєдіяльності школяра, в тому числі на спілкування поза школою, на здоров’я та загальний рівень психологічного добробуту, на пізнавальний розвиток загалом [33, c. 4].  
 Педагогічна підтримка, включаючи емпатію вчителів та розробку індивідуальних навчальних програм, сприяє розвитку стресостійкості. Окрім цього, антибулінгові програми, орієнтовані на створення безпечного середовища, знижують рівень тривожності серед підлітків.

Соціальна підтримка з боку громади є важливим фактором для підлітків, які стикаються зі стресом або тривожністю. У цьому контексті корисними є програми громадської підтримки, які надають можливість отримання психологічної допомоги, соціалізації та розвитку навичок стресостійкості.  
 Дослідження показують, що участь підлітків у волонтерських програмах або громадських ініціативах підвищує їхню самооцінку і знижує рівень тривожності завдяки відчуттю належності до спільноти.

**3.5. Рекомендації для психологів щодо застосування когнітивно-поведінкової терапії (КПТ) у роботі з підлітками**

Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) для дітей є ефективним підходом у корекції емоційних та поведінкових порушень, зокрема при тривожних станах. Однак робота з дітьми має свої особливості, що вимагають відповідних адаптацій терапевтичних стратегій. З урахуванням результатів дослідження пропонуються такі ключові рекомендації для психологів:

1. Інтеграція науково обґрунтованих методів.

Психологи повинні базувати свою роботу на підходах і техніках, які підтвердили свою ефективність у численних наукових дослідженнях. Застосування науково обґрунтованих методів є критичним для забезпечення дієвості терапевтичних інтервенцій та мінімізації потенційних ризиків для дитини. Такий підхід забезпечує безпечність терапії та зміцнює довіру до неї серед батьків, оскільки вони часто шукають гарантій того, що їхні діти отримують якісну допомогу. Крім того, використання науково перевірених методів сприяє підвищенню професійного рівня психологів та їхньої відповідальності за результати терапії.

1. Індивідуалізація терапевтичного підходу.

Кожна дитина є унікальною особистістю, яка має власні особливості розвитку, характеру, потреб та проблем. Тому ефективна КПТ повинна враховувати ці індивідуальні відмінності. Психологам необхідно глибоко аналізувати життєві обставини дитини, її стосунки у сім'ї, школі, а також рівень розвитку когнітивних і соціальних навичок. Індивідуалізація терапії передбачає гнучке використання методик і технік, адаптацію їх до конкретних ситуацій і потреб. Такий підхід дозволяє не лише ефективно вирішувати проблеми дитини, а й створювати довірливі стосунки між терапевтом і пацієнтом.

1. Залучення батьків до терапевтичного процесу

Роль батьків у терапії є надзвичайно важливою, оскільки вони виступають основними агентами підтримки дитини поза межами терапевтичного кабінету. Батьки повинні активно брати участь у сесіях, навчатися застосуванню терапевтичних стратегій у домашніх умовах та сприяти їх закріпленню. Взаємодія з батьками також дозволяє терапевту краще зрозуміти контекст, у якому живе дитина, та вчасно виявляти додаткові проблеми. Крім того, залучення батьків сприяє зниженню їхнього стресу і створенню здоровішого сімейного клімату, що позитивно впливає на терапевтичний процес.

1. Розвиток соціальних навичок.

Соціальна компетентність є важливим чинником успішної адаптації дитини у суспільстві. У рамках КПТ необхідно приділяти увагу розвитку соціальних навичок, таких як ефективна комунікація, вирішення конфліктів, побудова позитивних взаємин. Психологи можуть застосовувати рольові ігри, групові заняття, а також методи поведінкового тренінгу для навчання дітей соціальній взаємодії. Покращення соціальних навичок сприяє зниженню рівня тривожності та формуванню впевненості у собі, що позитивно позначається на емоційному стані дитини.

1. Використання когнітивних та поведінкових технік.

КПТ базується на зміні деструктивних когнітивних схем та формуванні адаптивних поведінкових патернів. Психологи повинні навчати дітей ідентифікувати негативні автоматичні думки та замінювати їх на більш реалістичні й позитивні. Це допомагає усвідомити джерела емоційних реакцій та краще контролювати свої переживання. Поведінкові техніки, такі як моделювання поведінки, підкріплення і самоконтроль, сприяють закріпленню нових навичок і більш ефективному реагуванню на стресові ситуації.

1. Забезпечення регулярності терапевтичних сеансів.

Регулярні зустрічі є необхідними для підтримки стабільного прогресу у терапії. Щотижневі сеанси дозволяють краще закріпити отримані знання та навички, а також забезпечують постійну підтримку з боку терапевта. Постійний контакт з терапевтом створює безпечне середовище для дитини та сприяє вчасному коригуванню можливих ускладнень у процесі терапії.

1. Використання групової терапії.

Групова терапія є ефективним інструментом у роботі з дітьми, оскільки вона дозволяє їм відчути підтримку з боку однолітків і навчатися соціальної взаємодії у безпечному середовищі. У групі діти можуть обговорювати свої проблеми, ділитися досвідом та отримувати зворотний зв'язок. Це допомагає їм розвивати емпатію, комунікативні навички та формувати позитивну самооцінку.

1. Робота з поведінковими проблемами.

Тривога, агресія, імпульсивність та інші поведінкові проблеми часто стають основною причиною звернення до терапевта. Важливо застосовувати методи управління поведінкою, такі як система винагород і наслідків, для корекції небажаних реакцій. Робота над поведінковими проблемами не лише поліпшує загальний стан дитини, а й сприяє зменшенню стресу у батьків.

1. Використання майндфулнес-підходів.

Майндфулнес-практики, спрямовані на розвиток усвідомленості та зосередженості на теперішньому моменті, є корисними для дітей, які стикаються зі стресом і тривожністю. Ці методи допомагають покращити емоційну регуляцію, знизити рівень тривоги та підвищити стійкість до стресових ситуацій.

1. Освітні програми для батьків.

Навчання батьків є важливим компонентом терапії, оскільки вони можуть стати основною підтримкою для дитини. Освітні програми допомагають батькам краще розуміти емоційні потреби своїх дітей і ефективно застосовувати терапевтичні стратегії вдома.

1. Співпраця зі школами.

Терапевтам важливо налагоджувати співпрацю зі школами для створення комплексної підтримки дитини у навчальному середовищі. Це дозволяє забезпечити узгодженість терапевтичних стратегій та покращити адаптацію дитини у колективі.

1. Впровадження інноваційних методів терапії.

Арт-терапія, музична терапія та інші креативні підходи є ефективними для дітей, які мають труднощі у вербалізації своїх емоцій. Вони надають додаткові можливості для самовираження та сприяють емоційному розвантаженню.

**ВИСНОВКИ**

У процесі дослідження було здійснено комплексний аналіз теоретичних підходів і практичних стратегій подолання тривожності в підлітковому віці. На основі опрацьованого матеріалу й отриманих результатів сформульовано такі висновки:

* Тривожність у підлітковому віці є багатовимірним

психологічним явищем, що проявляється на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Вона виникає під впливом як внутрішніх (особистісні характеристики, спадковість), так і зовнішніх (соціальні, сімейні, навчальні) факторів.

* Соціальні взаємодії відіграють важливу роль у виникненні

та подоланні тривожності. Негативне соціальне середовище, нестача підтримки з боку сім’ї або однолітків може посилювати тривожні стани. Навпаки, конструктивна підтримка сприяє зниженню рівня тривожності та покращенню емоційного благополуччя підлітка.

* Емпіричні дослідження підтвердили високу ефективність

когнітивно-поведінкової терапії у подоланні тривожності серед підлітків. КПТ сприяє формуванню адаптивних стратегій мислення, розвитку навичок саморегуляції та управління стресом.

У межах дослідження було проведено емпіричний аналіз тривожності у підлітків з використанням різних методів діагностики та збору даних. Метою цього дослідження було виявлення рівня тривожності серед підлітків, а також вивчення факторів, що впливають на її прояви та ефективність застосовуваних психологічних стратегій подолання тривожності.

Зібрані дані були оброблені за допомогою статистичних методів, зокрема кореляційного аналізу, що дозволило виявити зв’язки між рівнем тривожності та різними психологічними чинниками.  
 Результати показали, що підлітки, які переживають труднощі в спілкуванні з однолітками, а також ті, хто зазнають тиску з боку батьків чи вчителів, мали вищі показники тривожності. Окрім того, соціальні мережі виявилися важливим чинником у формуванні тривожних переживань.  
Підлітки з низьким рівнем самооцінки частіше демонстрували високий рівень тривожності, особливо у ситуаціях, що викликають оцінку їх особистості або здібностей. Це підтверджує необхідність корекції самооцінки у рамках психологічних втручань.  
 Підлітки, які перебувають у стані емоційної нестабільності або переживають значні емоційні потрясіння, мали більш виражену тривожність. Це вказує на потребу в стабілізації емоційного стану як одного з аспектів терапевтичних втручань.

Емпіричне дослідження показало, що тривожність підлітків має багатофакторну природу, і її подолання можливе лише за умов комплексного підходу, що включає індивідуальні психологічні втручання, стабільну соціальну підтримку та розвиток навичок саморегуляції.  
 Для подолання тривожності підлітків у дослідженні було наведено кілька психологічних стратегій:  
- Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) як основний метод корекції тривожності. Сеанси КПТ дозволяють значно знизити рівень тривожності та покращити емоційну стабільність. Зміна негативних когніцій і неправильних уявлень про ситуації сприяє зменшенню тривожних переживань.  
 - Використання методів саморегуляції та стрес-менеджменту: дихальні вправи, релаксація, прогресивна м’язова релаксація, є ефективними для зниження рівня стресу та тривожності у підлітків.

 Важливим аспектом є залучення до процесу корекції соціального оточення підлітка — підтримка з боку батьків, вчителів і друзів значно підвищувала ефективність психологічних стратегій. Підлітки, які відчувають емоційну підтримку від близьких, мали більш високі результати в подоланні тривожності.

Подолання тривожності потребує інтегрованого підходу, що включає співпрацю психологів, педагогів та батьків. Важливо створити в навчальних закладах середовище, яке підтримує емоційний розвиток і сприяє зниженню рівня тривожності.

Дослідження підтвердило, що подолання тривожності в підлітковому віці можливе за умови використання науково обґрунтованих стратегій і створення підтримуючого соціального середовища. Розроблені рекомендації можуть бути ефективно застосовані у практичній діяльності психологів і педагогів для підвищення психологічного благополуччя підлітків.

Додаток А

**Анкета**

Прізвище\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Ім'я\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

По-батькові\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Вік\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Стать Ч / Ж

Виховують: батьки / один з батьків / опікун

Інші члени родини (ПІП, вік, родинні відносини, зайнятість):

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Чи є свої: кімната / стіл \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Місце роботи, посада, освіта батьків (опікунів): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Матеріальне становище родини: незаможні / середній статок / високий

рівень статку.

Психологічний клімат у родині, взаємини між батьком і матір'ю

(батьками) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Батьком (вітчимом) і дитиною \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Матір'ю (мачухою) і дитиною \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Іншими дітьми \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Іншими членами родини \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Особливості виховання: строгий контроль над поведінкою / обмеження самостійності/ гіперопіка / більша самостійність / бездоглядність / співробітництво / протистояння дорослих і дитини / протистояння родини школі / емоційна холодність\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Додаток Б

**Текст методики ШРОТ**

Інструкція до першої групи суджень про самопочуття.

Залежно від самопочуття в момент закресліть найвдалішу вам цифру:

«1» – немає, це не так так; «2» – мабуть, так; «3» – вірно; «4» –цілком

правильно.

1. Ви спокійні 1 2 3 4

2. Вам ніщо не загрожує 1 2 3 4

3. Ви перебуваєте у напрузі 1 2 3 4

4. Ви відчуваєте жаль 1 2 3 4

5. Ви почуваєтеся вільно 1 2 3 4

6. Ви засмучені 1 2 3 4

7. Вас хвилюють можливі невдачі 1 2 3 4

8. Ви почуваєтеся відпочилим людиною 1 2 3 4

9. Ви стурбовані 1 2 3 4

10. Ви відчуваєте почуття внутрішнього задоволення 1 2 3 4

11. Ви абсолютно впевнені у собі 1 2 3 4

12. Ви нервуєте 1 2 3 4

13. Ви вважаєте собі місця 1 2 3 4

14. Ви роздуті 1 2 3 4

15. Ви відчуваєте скутості і напруження 1 2 3 4

16. Ви задоволені 1 2 3 4

17. Ви стурбовані 1 2 3 4

18. Ви занадто порушено і вас на собі 1 2 3 4

19. Вам радісно 1 2 3 4

20. Вам приємно 1 2 3 4

Ситуативная тривожність (СТ) визначається за ключем:

(СТ) = (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) – (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) +

50

Інструкція до другої групи суджень про самопочуття. Прочитайте

(прослухайте) уважно кожна з наведених нижче пропозицій і закресліть

(запишіть) підходящу вам цифру справа залежно від цього, як ви себе

відчуваєте зазвичай. Цифри справа означають: «1» – що ніколи; «2» – іноді;

«3» – часто; «4» –майже завжди.

1. Ви відчуваєте задоволення 1 2 3 4

2. Ви швидко втомлюєтеся 1 2 3 4

3. Ви легко можете заплакати 1 2 3 4

4. Ви хотіли бути настільки ж щасливою людиною, як інші 1 2 3 4

5. Буває, що програєте тому, що недостатньо швидко приймаєте рішення 1 2 3 4

6. Ви почуваєтеся бадьорим людиною 1 2 3 4

7. Ви спокійні,хладнокровни і зібрані 1 2 3 4

8. Чекання труднощів дуже турбує вас 1 2 3 4

9. Ви занадто переживаєте через дрібниці 1 2 3 4

10. Ви буваєте цілком щасливі 1 2 3 4

11. Ви приймаєте все близько до серця 1 2 3 4

12. Вам бракує впевненості у собі 1 2 3 4

13. Ви почуваєтеся безпечно 1 2 3 4

14. Ви намагаєтеся уникати критичних ситуацій і труднощів 1 2 3 4

15. Вам буває хандра, туга 1 2 3 4

16. Ви буваєте задоволені 1 2 3 4

17.Всякі дрібниці відволікають вас 1 2 3 4

18. Ви так переживаєте розчарування, що потім довго не можете про нього забути 1 2 3 4

19. Ви урівноважений людина 1 2 3 4

20. Вас охоплює сильне занепокоєння, як ви думаєте про свої добрі справи і турботи 1 2 3 4

Особистісна тривожність (ОТ) визначається по ключу:

(ОТ) = (2, 3, 4, 5, 8, 11, 12, 14, 15, 17, 18, 20) – (1, 6, 7, 10, 13, 16, 19) + 35

Результати оцінюються зазвичай, у градаціях:

До 30 балів – низька;

31 – 45 балів – середня;

46 балів і більше – висока тривожність

Додаток В

**Дослідження самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн**

**(модиф. А.Прихожан)**

Інструкція. Сторони людської особистості можна умовно зобразити вертикальною лінією, нижня точка якої буде символізувати найнижчий розвиток, а верхня – найвищий. Вам пропонується сім таких ліній. Вони позначають: 1) здоров'я; 2) розум, здібності; 3) характер; 4) авторитет у оточуючих; 5) вміння багато чого робити своїми руками, умілі руки; 6) зовнішність; 7) впевненість у собі.

На вертикальних лініях відзначте певними позначками, як Ви оцінюєте розвиток у себе цих якостей на даний момент часу. Після цього позначкою відзначте, при якому рівні розвитку цих якостей Ви були б задоволені собою або відчули гордість за себе. Час, відведений на заповнення шкали разом з читанням інструкції, 10-12 хв.

Обробка та інтерпретація результатів.

Обробка проводиться за шістьма шкалами (перша, тренувальна – «здоров'я» - не враховується). Кожна відповідь виражається в балах. Довжина кожної шкали 100мм, відповідно до цього відповіді педагогів отримують кількісну характеристику (наприклад, 54мм = 54 балів).

За кожною із шести шкал визначаються:

 рівень домагань – відстань в мм від нижньої точки шкали («0») до знаку «х»;

 рівень самооцінки – від «о» до знаку «-»;

 значення розбіжності між рівнем домагань і самооцінкою - відстань від знаку «х» до знаку «-», якщо рівень домагань нижче самооцінки, він виражається від'ємним числом.

Розрахувати середню величину кожного показника рівня домагань і самооцінки за всіма шкалами.

Рівень домагань. Норму, реалістичний рівень домагань, характеризує результат від 60 до 89 балів. Оптимальний – порівняно високий рівень – від 75 до 89 балів, підтверджує оптимальне представлення про свої можливості, що є важливим чинником особистісного розвитку. Результат від 90 до 100 балів зазвичай засвідчує нереалістичне, некритичне ставлення педагогів до власних можливостей. Результат менше 60 балів свідчить про занижений рівень домагань, він – індикатор несприятливого розвитку особистості.

Рівень самооцінки. Кількість балів від 45 до 74 («середня» і «висока» самооцінка) засвідчують реалістичну (адекватну) самооцінку.

Кількість балів від 75 до 100 і вище свідчить про завищену самооцінку і вказує на певні відхилення у формуванні особистості. Завищена самооцінка може підтверджувати особистісну незрілість, невміння правильно оцінити результати своєї діяльності, порівнювати себе з іншими; така самооцінка може вказувати на суттєві викривлення у формуванні особистості – «закритості для досвіду», нечутливості до своїх помилок, невдач, зауважень та оцінок оточуючих. Кількість балів нижче 45 вказує на занижену самооцінку (недооцінку себе) і свідчить про крайнє неблагополуччя у розвитку особистості. За низькою самооцінкою можуть ховатися два абсолютно різних психологічних явища: справжня невпевненість в собі і «захисна», коли декларування (самому собі) власного невміння, відсутність здатності і тому подібного дозволяє не докладати жодних зусиль.

Додаток Г

**Методика тривожності Філіпса**

Мета. Вивчити рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей

молодшого шкільного віку.

Інструкція. Тест складається з 58 запитань, які можуть зачитуватися або

пропонуватися письмово. На кожне запитання слід дати однозначну відповідь «Так» або «Ні».

«Діти, зараз вам будуть запропоновані запитання про те, як ви себе почуваєте у школі. Старайтеся відповісти щиро і правдиво, тут немає правильних або неправильних, хороших або поганих відповідей. Над запитаннями довго не замислюйтесь.

На аркуші для відповідей угорі напишіть своє ім'я, прізвище й клас. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь "+", якщо погоджуєтеся, й "-", якщо ні».

Текст опитувальника

1. Чи важко тобі триматися на одному рівні з усім класом?

2. Хвилюєшся ти, коли вчитель говорить, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?

3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?

4. Чи сниться тобі часом, що вчитель у люті від того, що ти не знаєш урок?

5. Чи траплялося, що хто-небудь з твого класу бив або вдарив тебе?

6. Чи Часто тобі хочеться, щоб вчитель не поспішав при поясненні нового матеріалу, поки ти не зрозумієш, що він говорить?

7. Чи Сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?

8. Чи трапляється з тобою, що ти боїшся висловлюватися на уроці, тому що боїшся зробити дурну помилку?

9. Тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?

10. Чи Часто твої однокласники сміються над тобою, коли ви граєте в різні ігри?

11. Чи трапляється, що тобі ставлять більш низьку оцінку, ніж ти очікував?

12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?

13. Намагаєшся ти уникати ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе, як правило, не вибирають?

14. Чи буває часом, що ти весь дрожишь, коли тебе викликають відповідати?

15. Чи Часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити те, чого хочеш ти?

16. Чи Сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?

17. Чи важко тобі отримувати такі позначки, яких чекають від тебе батьки?

18. Чи боїшся ти часом, що тобі стане дурно в класі?

19. Чи будуть твої однокласники сміятися над тобою, якщо ти зробиш помилку при

відповіді?

20. Чи схожий ти на своїх однокласників?

21. Виконавши завдання, турбуєшся ти про те, чи добре з ним впорався?

22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений ти в тому, що все добре запам'ятаєш?

23. Чи сниться тобі іноді, що ти в школі і не можеш відповісти на питання вчителя?

24. Чи правда, що більшість хлопців ставляться до тебе по-дружньому?

25. Працюєш ти більш ретельно, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнювати з результатами твоїх однокласників?

26. Чи часто ти мрієш про те, щоб поменше хвилюватися, коли тебе запитують?

27. Чи боїшся ти часом вступати в суперечку?

28. Чи відчуваєш ти, що твоє серце починає сильно битися, коли вчитель говорить, що збирається перевірити твою готовність до уроку?

29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хто-небудь з твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?

30. Чи добре ти себе почуваєш з тими з твоїх однокласників, до яких хлопці ставляться з особливою увагою?

31. Буває, що деякі хлопці в класі говорять щось, що тебе зачіпає?

32. Як ти думаєш, втрачають чи розташування ті з учнів, які не справляються з навчанням?

33. Схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе увагу?

34. Чи Часто ти боїшся виглядати безглуздо?

35. Чи задоволений ти тим, як до тебе відносяться вчителі?

36. Чи допомагає твоя мама в організації вечорів, як інші мами твоїх однокласників?

37. Хвилювало тебе коли-небудь, що думають про тебе оточуючі?

38. Сподіваєшся ти в майбутньому вчитися краще, ніж раніше?

39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся в школу так само добре, як і твої однокласники?

40. Чи Часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що думають про тебе в цей час інші?

41. Мають чи здатні учні якимись особливими правами, яких немає в інших хлопців у класі?

42. Зляться деякі з твоїх однокласників, коли тобі вдається бути краще за них?

43. Чи задоволений ти тим, як до тебе відносяться однокласники?

44. Чи добре ти себе почуваєш, коли залишаєшся один на один з вчителем?

45. Висміюють чи часом твої однокласники твою зовнішність і поведінку?

46. Чи думаєш ти, що турбуєшся про свої шкільні справи більше, ніж інші хлопці?

47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що ось-ось розплачешся?

48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, думаєш ти часом з занепокоєнням про те, що буде завтра в школі?

49. Працюючи над важким завданням, чи відчуваєш ти часом, що зовсім забув речі, які добре знав раніше?

50. Тремтить чи злегка твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання?

52. Чи лякає тебе перевірка твоїх знань у школі?

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

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

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

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

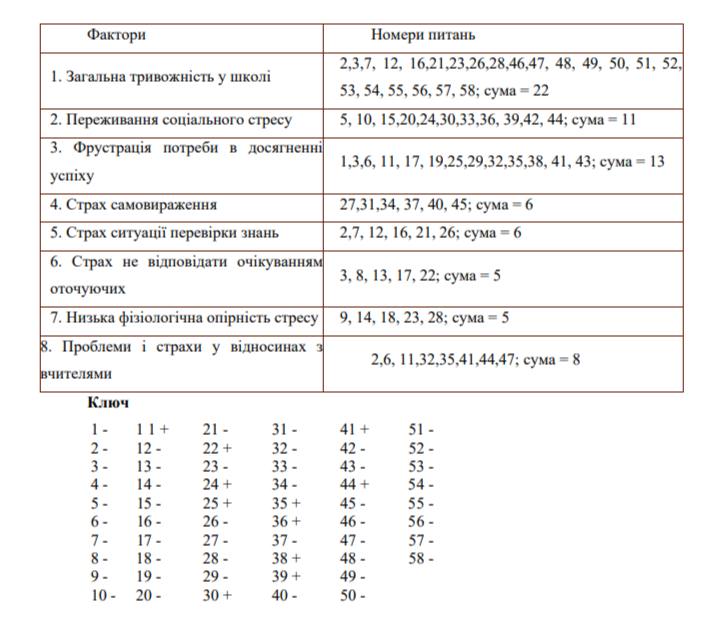
57. Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?

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

Обробка та інтерпретація результатів. При обробці результатів виділяють питання, відповіді на які не збігаються з ключем тесту. Наприклад, на 58-й питання дитина відповів «Так», у той час як у ключі цьому питанню відповідає «-», тобто відповідь «Ні». Відповіді, що не збігаються з ключем - це прояви тривожності. При обробці підраховуються:

1. Загальне число неспівпадань по всьому тексту. Якщо воно більше 50%, можна говорити про підвищену тривожність дитини, більше 75% від загального числа питань тесту - про високу тривожності.

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



Результати тесту

1. Число розбіжностей знаків («+» - так; «-» - ні) по кожному фактору (абсолютне число розбіжностей: < 50, > 50 і 75%) для кожного респондента (навчається).

2. Представлення цих даних у виді індивідуальних діаграм.

3. Число розбіжностей по кожному вимірюванню для всього класу; абсолютне значення - < 50, > 50 і 75%.

4. Представлення цих даних у вигляді діаграми.

5. Кількість учнів, які мають розбіжності по певному фактору: 50 і 75% (для усіх факторів).

6. Представлення порівняльних результатів при повторних вимірах.

7. Повна інформація про кожному учневі (за результатами тесту).

Характеристика чинників (синдромів)

**Загальна тривожність у школі** - загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами його залучення до життя школи.

**Переживання соціального стресу** - емоційний стан дитини, на фоні якого розвиваються його соціальні контакти, передусім - з однолітками.

**Фрустрація** потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, що не дає змоги дитині розвивати свої потреби в успіху, досягненні високого результату тощо.

**Страх самовираження** - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних з необхідністю саморозкриття, пред'явлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

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

**Страх не відповідати очікуванням оточуючих** - орієнтація на значущість інших в оцінці своїх результатів, вчинків і думок, тривога з приводу оцінок. **Низький фізіологічний опір стресу** - особливості психофізіологічної організації, що знижують пристосованість дитини до ситуацій стресогенного характеру. Це підвищує імовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

**Проблеми і страхи у стосунках з учителями**–загальний негативнийфон відносин з дорослими у школі, що знижує успішність дитини.