

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПЕДАГОГІЧНОЇ ТА ВІКОВОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

ДИЩУК КАТЕРИНА ВАСИЛІВНА

**ПСИХОЛОГІЧНІ МЕХАНІЗМИ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У
ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Спеціальність 053 Психологія
Освітньо-професійна програма Психологія
Робота на здобуття освітнього ступеня «Бакалавр»

Науковий керівник:
Доктор психологічних наук, професор
Гошовський Ярослав Олександрович

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № 6
засідання кафедри педагогічної та вікової психології
від 5 червня 2024р.

Завідувач кафедри
() проф. Гошовський Я.О.

ЛУЦЬК-2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ.....	5
1.1. Основні підходи до визначення тривожності зарубіжними та українськими дослідниками.....	5
1.2. Вплив темпераменту та акцентуації характеру на особистісну тривожність підлітків.....	9
1.3. Вплив індивідуальних особливостей на прояв тривожності підліткового віку.....	13
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ НА ОСОБИСТІСНУ ТРИВОЖНІСТЬ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	20
2.1. Характеристика етапів та методів дослідження особистісної тривожності у дітей підліткового віку.....	20
2.2. Інтерпретація результатів дослідження впливу психологічних механізмів на особистісну тривожність підлітків середнього шкільного віку.....	26
2.3. Математична обробка результатів емпіричного дослідження.....	35
ВИСНОВКИ.....	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41
ДОДАТКИ.....	45

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сьогоднішньому етапі розвитку проблема тривожності в учнів підліткового віку є надзвичайно актуальною і потребує використання інноваційних методів корекції, які дозволили б сформувати гармонійно зрілу особистість. Особистісна тривожність може мати серйозні наслідки щодо психічного та емоційного благополуччя, поведінки, стосунків і навчання підлітків.

У сучасному світі підлітки стикаються з цілою низкою стресових ситуацій і викликів, включаючи соціальний тиск, проблеми в школі, застосування соціальних мереж, військові дії, сімейні непорозуміння та економічну нестабільність. Окреслені чинники, здатні підвищувати рівень тривожності підлітків, тому, у результаті, усвідомлення даних психологічних механізмів, за допомогою яких тривога впливає на життя школярів, з'явиться можливість розробити ефективні психологічні стратегії для напрацювань щодо якісної психологічної допомоги.

Метою бакалаврської роботи є теоретико-емпіричний аналіз прояву тривожності на етапі підліткового онтогенезу.

Об'єктом дослідження є особистісна тривожність підлітків.

Предметом дослідження є психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці.

Завдання бакалаврської роботи:

1. Здійснити теоретичний аналіз тривожності зарубіжними та українськими дослідниками.
2. Визначити основні психологічні механізми підлітків.
3. Емпірично дослідити вплив психологічних механізмів на особистісну тривожність підліткового віку.
4. Здійснити аналіз проведеного дослідження.

Вибірка та база емпіричного дослідження: Дослідження проводилось у «Загальноосвітній школі I-III ступенів – ліцеї» на Вінниччині.

Методи дослідження: теоретичні: аналіз, синтез, порівняння, узагальнення наукових даних;

емпіричні: спостереження, бесіда, Методика тривожності (за Джозефом Тейлором); Тест шкільної тривожності (за Філіпсом); Методика тривоги (за А. Беком); Оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (за Чарльзом Спілбергером-Ханіном); Методика вивчення темпераменту (за Гансом Айзенком); порівняння даних та застосування методу математичної статистики: коефіцієнт кореляції Пірсона для встановлення зв'язків між змінними.

Теоретична значення полягає в тому, що здійснено теоретико-методологічний аналіз дослідження тривожності зарубіжними та українськими дослідниками, впливу темпераменту та акцентуацій характеру, індивідуальних особливостей на особистісну тривожність підлітків.

Практичне значення дослідження полягає в тому, що отримані емпіричні дані можуть бути використані психологами різнотипних навчальних закладів з метою зменшення прояву особистісної тривожності учнів, а також при викладанні курсу «Вікова психологія».

Апробація результатів дослідження. Дищук Катерина Василівна, стаття «Психологічні чинники та механізми особистісної тривожності у підлітковому віці», «Психогенеза особистості: норма і девіація»: збірник наукових статей і тез. Луцьк: ФОП Мажула Ю. М., 2024. С. 58-62.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ПУБЕРТАТНОГО ПЕРІОДУ

1.1. Основні підходи до визначення тривожності зарубіжними та українськими дослідниками

У сучасних психологічних дослідженнях немає єдиного підходу до розуміння сутності поняття «тривожність». Тому існують різні підходи до визначення, на перший погляд простого, але насправді складного феномену [19].

Питання тривоги є однією з найгостріших проблем сучасності. Серед негативних переживань людини особливо значущою є тривога, яка часто викликає втрату продуктивності та спілкування. У людини з підвищеною тривожністю можуть зрештою розвинути різні фізичні захворювання. Ступінь тривожності в сучасних стресових і несприятливих умовах навколишнього середовища став одним з найважливіших факторів формування особистості підлітка [19].

Аналіз наукової літератури показує, що існує кілька теорій щодо вивчення тривоги та занепокоєння.

У результаті, за З. Фройдом, зіткнення біологічних прагнень і соціальних заборон призводить до розвитку неврозів, тривоги. Вчений також зазначає, що в передчутті небезпеки або очікуванні важливої події людина переживає внутрішній тривожний стан [19].

Відповідно до теорії А. Адлера, причиною неврозів також є тривожність, яка є похідною від невдалої соціальної зустрічі або неможливості досягти бажаного через індивідуальні особливості [19].

К. Хорні вважає, що першопричиною тривоги є некоректні людські стосунки, а не конфлікт між біологічними інстинктами та соціальними регуляціями. Як наслідок, соціальна тривожність визначається насамперед суспільством, тому бажання її подолати блокує особистісне зростання [19].

Е. Фромм вважає, що існує значний зв'язок між тривогою та історичним прогресом людства. З переходом від людського суспільства до капіталізму

втрачаються природні соціальні зв'язки, індивід може вільно діяти самостійно, а це призводить до переживання незахищеності, сумнівів та тривоги [19].

За розумінням Ч. Спілбергера, тривожність - це психічний стан, який характеризується страхом, небезпекою та невизначеністю. Це проявляється стресом, передчуттям поганих подій, невірою в майбутнє [10].

На думку К. Роджерса, причиною виникнення тривоги є ситуації, які не інтерналізовані особистістю, тобто виходять за межі її уявлення. Розбіжності між реальним та ідеальним «Я» викликають стрес, який призводить до тривоги [10].

В. Райх, послідовник теорій Фрейда, вважав тривожність симптоматичним процесом, який обумовлений м'язовою напругою і блокуванням органів. Цей вчений, вивчаючи тривогу на фізіологічному рівні, стверджує, що тривожність існує на нейроендокринному та психологічному рівнях. Отже, поява тривоги у людини пов'язана, на думку Райха, з наявністю незакінчених ситуацій, заблокованої активності, яка не дає змогу звільнити збудження [10].

І. Пацявічус досліджує тривогу як емоційний стан очікування неприємного, що надає можливість особистості усвідомити важливість базових умов для майбутньої дії, і водночас сприяє готовності до діяльності [7].

Р. Мей описує процес мобілізуючої та демобілізуючої тривожності у своїх наукових працях. Мобілізуючі ефекти тривоги проявляються у підвищеній активності, стенотичних реакціях, загальній збудливості. Автор описує, як демобілізуюча тривога може приймати форму астенії, сонливості, втрати інтересу та інших симптомів [12].

С. Саллівен вважає, що тривожність є не тільки помітною характеристикою особистості, але й відіграє певну роль у її розвитку, це було викликано молодим віком, у результаті взаємодії зі несприятливим соціальним середовищем [12].

В українській психології (Є. Калюжна, Я. Омельченко, С. Ставицька, О. Халік, І. Ясточкіна) поділяють думку, що тривожність - психологічна особливість особистості, що полягає у схильності переживати тривожний стан під час очікування негативного розвитку подій [18].

Досліджуючи психологічні механізми розвитку тривожності у функціональній площині, Є. Калюжна розробила новий підхід до концептуалізації феномену «особистісна тривожність». Вона використовує структурно-функціональний детермінізм та системно-генетичний аналіз. У результаті, вона здійснила підсумок щодо того, що особистісна тривожність у підлітків окреслена «функціонально детермінованим утворенням», внутрішня структура, якого розкривається як інтегрований комплекс функціональних детермінант (доцільності, спрямованості та ефективності адаптивної активації) [18].

Я. Омельченко визначає особистісну тривожність як особистісну характеристику, яка часто переважає у психічній структурі школярів [18].

С. Ставицька розглядає особистісну тривожність як інтегративний особистісний феномен, стабільний розвиток особистості, спричинений схильністю до переживань негативного стимулу та тривожності. Особистісна тривожність виникає тоді, коли базові потреби людини не задовольняються, що призводить до постійної фрустрації [18].

З точки зору психолога О. Халіка, тривожність - стійка риса особистості, що виявляється в підвищеній схильності переживати занепокоєння через реальні або уявні небезпеки, проявляючись у фізіологічних, когнітивних, емоційних і поведінкових аспектах, які виконують переважно негативні функції [18].

І. Ясточкіна розглядає поняття «особистісна тривожність» як стійку особистісну властивість, що визначає здатність індивіда відтворювати потенційну схильність розцінювати різні ситуації, як загрозові та переживати тривогу. На її думку, надмірна тривожність є порушенням розвитку особистості, а причини її формування можуть бути пов'язані, як з генетичними, так і з соціальними факторами психічного розвитку [18].

Підлітковий вік тісно пов'язаний з трьома основними соціокультурними сферами: сім'єю, школою та однолітками. Ці взаємодії визначають подальший розвиток особистості. Більшість часу підлітки проводять у школі, де під впливом однолітків, вчителів та інших значущих для них людей розвивають свої емоційні та вольові аспекти. Факторами, що сприяють порушенням у структурі емоційно-

вольової сфери є невміння контролювати емоційні реакції та поведінку, підвищена тривожність, тривалі негативні емоційні стани та переживання [8].

Аналіз концептуальної бази досліджень особистісної тривожності дозволяє зробити висновок, що ця особистісна характеристика у підлітків є функціонально детермінованою. Тому високий рівень тривожності слід розглядати не лише, як деструктивний чинник розвитку особистості. Зазначається, що якість особистісної тривожності необхідно досліджувати в континуумі «норма-патологія» і аналізувати, як показник ефективності адаптаційної діяльності індивіда та особливостей його особистісного розвитку [9].

Особливості високого рівня тривожності в різних вікових групах визначаються особливостями найважливіших соціальних потреб особистості. У підлітковому віці пріоритетною стає потреба в неформальному спілкуванні з дорослими та однолітками, зростає вплив референтної групи. Рівень тривожності підлітків найвищий у стосунках з однолітками та батьками, а найнижчий - у взаємодії з незнайомими людьми та вчителями. Ступінь тривожності вказує на те, наскільки ефективно підлітки можуть адаптуватися до соціальних ситуацій. Зміни рівня особистої тривожності в підлітковому віці можна розглядати, як внутрішній чинник наявних поведінкових проблем. Також, існує гіпотеза, що тривожність виступає стримуючим фактором агресивної поведінки та сприяє формуванню орієнтації особистості на міжособистісні стосунки [7].

Підвищена особистісна тривожність є важливим показником розладів психічного здоров'я у підлітків, і може бути наслідком таких факторів, як слабка ідентичність, емоційна нестабільність, низька самооцінка та соціальна дезадаптація. Висока особистісна тривожність зазвичай пов'язана з невротичним конфліктом, і є показником кризового періоду, який може мати психосоматичні наслідки. Тривожні підлітки часто мають низький рівень інтеграції особистого досвіду, що проявляється у формуванні незавершених наративів [7].

Тривожність у підлітків визначається рівнем особистісного та індивідуального розвитку Я-концепції, яка може виконувати мобілізуючу функцію в підвищенні ефективності спілкування та діяльності. Експериментально

підтверджено, що рівень тривожності в цьому віці пов'язаний з рівнем емпатії, а її позитивний вплив на особистість підлітка проявляється у вигляді підвищеної настороженості, пильності, готовності до прийняття рішень, швидкої обробки емоційної інформації та прогностичних здібностей на ментальному рівні [7].

Крім того, як стверджують у своєму дослідженні М. Зозулич та Р. Чіп щодо О. Ружинської, яка вважає, що висока тривожність у підлітків може бути критерієм формування самосвідомості та чутливості в міжособистісних стосунках. Той факт, що тривожні підлітки демонструють чітку орієнтацію на соціальні норми та пов'язані з ними соціальні очікування, дозволяє припустити, що особистісна тривожність є психологічною компенсацією адаптації [7].

Переважають два види тривоги: відкрита - усвідомлюється і виражається в поведінці, діяльності як стан тривоги; прихована - неусвідомлення того, що відбувається, що може проявлятися як у надмірному спокої, так і в несприйнятливості до реальних негараздів, або в специфічній поведінці [13].

Форми відкритої тривоги включають: гостра або погано регульована тривога - сильна, усвідомлена, проявляється у зовнішній формі через симптоми тривоги, індивід не в змозі впоратися з нею самотійно; регульована і компенсована тривожність, індивід виробляє ефективний метод боротьби з тривогою; культивована тривожність - тривожність визнається як позитивна властивість особистості, що сприяє досягненню бажаного результату [13].

Рідше зустрічається прихована тривога. *Форми прихованої тривоги включають* недоречний спокій, втечу від ситуації, можуть виражатися агресією, залежністю, апатією або надмірною млявістю. Тривога виконує захисну функцію, що характеризується очікуванням та готовністю до небезпеки, і мотиваційну – тривога збільшує бажання досягти успіху [16].

1.2. Вплив темпераменту та акцентуації характеру на особистісну тривожність підлітків

Типологія акцентуацій характеру заснована у напрямку клінічного і психологічного підходу. Перший підхід являє собою *гіпертимний, циклоїдний,*

нестабільний, астенічний невроз, сенситивний, психічний зрив, шизоїдний, епілептичний, істеричний, нестабільний вид особистості; другий ж - *гіпертимний, циклоїдний, нестабільний, астенічний невроз, сенситивний, тривожно-педантичний, інтровертний, стимулюючий, демонстративний, нестабільний* типи (типологія К. Леонарда). Специфіка характеру підліткового періоду зазвичай демонструється загостренням акцентуацій, що викликані соціальними чинниками, тобто характеризуються складністю комунікації із суспільством, а також нейроендокринною реконструкцією, яка вважається основою даного віку [4].

Гіпертимний тип демонструється збільшенням настрою впродовж зв'язку підвищеної активності та різноманітних видів діяльності особистості. Даний тип проявляє дружелюбність, нормальну вираженість міміки або жестів і переважання незалежності. Із-за надмірної позиції щодо поняття «незалежності», можливе пробудження конфліктів з іншими особистостями. Підлітки, у яких переважає окреслений тип мають часту дратівливість через те, що з ними можуть не погоджуватися щодо певних ситуацій, недбалість у плані своїх обов'язків та мають неприємні відчуття під час впровадження суворої дисципліни [15].

Циклоїдний тип слугує частими перемінами настрою, зазвичай на які впливають зовнішні життєві події. Приємні ситуації викликають активність, творчість, а негативні моменти - ознаки депресивного напрямку. У результаті, підлітки не так швидко реагують на такі ситуації, закриваються від усіх та не мають бажання говорити з іншими про свої проблеми [15].

Особистості, яким притаманний *демонстративний тип*, надають перевагу бути в центрі уваги, завжди досягають своїх цілей, можуть не згадувати про своє погане відношення впродовж тривалого часу, не люблять підлаштовуватися під інших, незважаючи на те, що вони мають з ними певне спілкування [15].

Збудливий тип характеризується грубою поведінкою, ненормативною лексикою або надмірним мовчанням. Цьому типу характерна наявність конфліктних ситуацій, відсутність спільної комунікації з іншими [15].

Педантичний тип акцентуацій характеру описується монотонністю у плані підвищеного занепокоєння та акцентовані на роботі. Підлітки з даним типом

можуть набридати своїм рідним із-за їхньої підвищеної охайності та концентрації на видах діяльності. Не здатні брати до уваги мінливі життєві ситуації, у результаті, мають труднощі з адаптацією до них [15].

А такий тип акцентуацій, як *тривожний*, характерна боязкість, тривожність, що проявляється високим рівнем, доброзичливість, самокритичність. Особистості цього типу мають такі ознаки, як страх перед тваринами, темрявою, мають хвилювання, коли залишаються наодинці. Їм не до вподоби мати суперечки з іншими, але вони хочуть отримувати підтримку від інших. Тривожні підлітки зазвичай потрапляють під вплив знущань, тому й не проявляють бажання бути авторитетом у класі [15].

Риси характеру підлітка, що проявилися впродовж дитинства мають властивість втрачати свій прояв, але під час дорослішання вони можуть повторно загостритися. На думку, німецького психіатра Карла Леонгарда, риси характеру можуть піддаватися стресу через можливі обставини, що, у результаті, несуть за собою конфліктні ситуації. Найчастіше акцентуації характеру переважають у підлітків - 50-80%. Акцентуації характеру мають зв'язок із симптомами тривоги. Але не кожний тип характеру має при собі тривожність [5].

Слабкість нервової системи, екстраверсія-інтроверсія, невротизм-емоційна стабільність відносяться до компонентів типів темпераменту. Дане поняття змінює виховний вплив щодо навколишнього середовища. Окреслений взаємозв'язок, демонструється у зв'язку з реактивністю, тобто є однією з характеристик енергетичного рівня поведінки. Особистість із високою реактивністю надмірно реагує на дрібні подразники, а індивід із низькою реактивністю має знижену інтенсивність відповідей на дії. Високореактивним особам властива надмірна тривожність, низька працездатність, а також некоректний рівень вимог до себе [20].

Меланхолійні особистості мають найбільшу схильність до дезадаптації через надмірну чутливість, тобто із-за наявності у них слабкої нервової системи. Сильний подразник може спричинити нерозуміння ситуації індивідом, тобто під час тривожних ситуацій, активність меланхоліка переходить до гіршого

функціонування. Зазначений тип темпераменту говорить нам про напруженість внутрішнього почуття, надмірну вразливість, безпричинність хвилювання та підвищеним акцентом на тому, що відбувається навколо них. Фактори, що можуть спричинити у них розгубленість, тривожність, побоювання, є тестові завдання, раптові запитання, відповіді біля дошки, а також оцінки за виконану роботу [20].

Як зазначає Ганс Айзенк, тип темпераменту особистості досліджується, завдяки таким компонентам, як екстраверсія-інтроверсія, невротизм-емоційна стабільність (емоційна нестабільність). Нестійкість під час стресових подій, депресивні відповіді, відчуття провини й підвищена напруга належать до ознак показника «невротизм». За Айзенком, високі результати щодо інтроверсії та невротизму є наслідком стану тривожності [20].

Особистість, яка характеризується тривожністю, на постійній основі має страх без причини, напругу від думок: «щоб нічого не трапилось». Коли тривога посилюється, підліток є неспокійним, розсіяним та прискіпливим. Причиною появи надмірного рівня тривожності у індивіда являється висока сензитивність нервової системи, але, звісно, усе залежить від індивідуальності кожного [20].

Прояв високого рівня тривоги у підлітка може прогресувати із-за спілкування з батьками. Спостерігається висока неоднорідність щодо розвитку тривожних дітей у батьків, яким притаманний такий тип виховання, як гіперопіка, що характеризується перебільшеною турботою про дитину. Через тиск, спричинений суворим контролем, у дитини зникає впевненість щодо себе, а також погіршується її психологічний стан [20].

Отже, процес формування стану особистості, спричинене поєднанням багатьох факторів, тобто їх деструктивним впливом. Тому підлітковий період є важливим етапом психічного та індивідуального розвитку, який характеризується наявністю соціальних подій, видів зайнятості, прояв новоутворень та винятковий розвиток кризи особистості. Також, присутні зміни у плані розвитку мотиваційної, інтелектуальної, емоційно-вольової сфери та впродовж формування самосвідомості. Вид характеру не є психіатричним діагнозом. Акцентуації типів характеру, необхідно враховувати у ході реалізації індивідуальних підходів під час

виховання, профорієнтації та відповідних форм особистої або сімейної терапії [4]. Особливості темпераменту є важливим фактором ризику, який не можна ігнорувати, але бувають випадки, що вони не є причиною порушення процесу адаптації особистості [20].

1.3. Вплив індивідуальних особливостей на прояв тривожності підліткового віку

Біологічні фактори пов'язані з генетичною вразливістю до прояву тривожних розладів. Тривожні розлади переважно передаються в сім'ї, і генетичний компонент пов'язаний з цим розладом. Батьки, які мають тривожний розлад, так би мовити передають цей розлад своїм дітям, у результаті, даний прояв дуже часто діагностують у них, якщо брати окреслену ситуацію [30].

Генетичний внесок у розвиток тривоги та тривожних розладів обумовлений специфічними генами та їх різноманітними взаємодіями. Цікавим феноменом є те, що батьки демонструють більший генетичний вплив і менший вплив навколишнього середовища на тривожність. Це може свідчити про те, що батьки схильні розглядати більш стабільні патерни тривожності у зв'язку з особистісними рисами, і, що діти більш схильні відображати інформацію про свій поточний стан тривожності [31].

Певні нейронні структури пов'язані з тривогою, і впливають на здатність регулювати настрій. Використовуючи функціональну магнітно-резонансну томографію (ФМРТ), Томас (2001) виявив, що тривожні діти мали значно вищу активність мигдалини, коли їм показували страшне обличчя, порівняно з депресивними дітьми, які менше реагували на те ж саме зображення [31].

Симптоми тривожності більш поширені в суспільствах, які наголошують на самоконтролі, повазі, відповідності соціальним нормам та оцінці. *Соціальний контекст* є важливим компонентом тривожності, а погане соціальне функціонування часто розглядається, як наслідок високого рівня тривоги очікування подій (тривожно - фобічний розлад). Високий рівень сором'язливості

часто пов'язаний з підвищеною тривожністю, низькою самооцінкою та неадекватними міжособистісними стосунками [31].

Діти з високим рівнем тривожності, як правило, мають соціальні та міжособистісні проблеми, які варіюються залежно від характеру та тяжкості симптомів. Їх особистість часто характеризується схильністю до перфекціонізму, сором'язливістю в соціальних ситуаціях, затримкою або порушенням навичок соціальної взаємодії, чутливістю до критики та оцінки своїх здібностей [31].

Поведінкові та фізіологічні симптоми, такі як метушливість, почервоніння, пітливість і частий неспокій, можуть проявлятися через соціальне відторгнення, що посилює тривогу, і обмежує здатність справлятися зі соціальними проблемами [31].

Підлітки з обмеженою соціальною підтримкою частіше стикаються з проблемами психічного здоров'я, такими як депресія, тривога і психологічний дистрес, ніж ті, які мають хорошу соціальну підтримку з боку сім'ї та друзів [26].

Сьогодні підлітки активно користуються інтернетом для побудови та підтримки стосунків з друзями, родиною та незнайомцями. Люди, які відчують себе самотніми, більш схильні обговорювати особисті, інтимні теми у віртуальних спільнотах [28].

На думку Шкенкара і Лірі (1982), соціальна тривожність виникає, коли людина сприймає або очікує критику з боку інших та хвилюється через це. За діагностичним і статистичним посібником-IV-TR (APA, 2000), соціальна тривожність – стан стійкого побоювання перед іншими. Підлітковий вік є періодом найвищого ризику виникнення соціальної тривожності [25].

Підлітки з соціальною тривожністю можуть відчувати труднощі у взаємодії з однолітками та відчувати себе обмеженими у своєму соціальному розвитку. Фізіологічні та психологічні особливості підлітків, а також екологічні чи соціальні виклики, з якими вони стикаються, часто спричиняють додатковий стрес і проблеми в процесі адаптації [25].

У період змін підліткового віку виникають особливі конфлікти між індивідами та їхніми батьками, оскільки відбувається перебудова цінностей і

деперсоналізація. Роль батьків, як зразок для наслідування поступово втрачає своє значення, натомість набувають значення власні цінності однолітків [32].

Індивідуально-типологічний контекст являє характеризується статтю, самокритичністю, компетентністю щодо певного прийняття та усвідомлення. Особистості з високим рівнем тестової тривожності мають високі показники негативної самокритики, соціальної тривоги та низькі показники щодо впевненості у собі [29].

Особи з ненадійною прив'язаністю (наявний негативний образ «Я»), мають високі показники чутливості до тривожності, порівняно з тими, хто має надійну прив'язаність, як у старших класах, так і в коледжі [36].

Хлопці демонструють вищі показники особистісної тривоги та емпатійності, ніж дівчата. Однак, важливо пам'ятати, що розвиток емоційної чутливості залежить від низки чинників, зокрема від того, наскільки усвідомлюється прагнення до благополуччя інших, вміння правильно розпізнавати невербальну інформацію та життєвий досвід [33].

Підлітковий вік є кризовим періодом, і тому характеризується стресовим періодом, що викликає високий рівень тривожності, до прикладу, підлітки-меланхоліки демонструють найбільш неадаптований тип темпераменту. Тому найнижчий рівень тривожності у підлітків спостерігається при сангвінічному темпераменті, у той час, як флегматики і холерики демонструють середній рівень тривоги [23].

Шкільний контекст характеризує осіб, які не хочуть спілкуватися зі своїми однолітками в школі, уникають навчальний заклад із-за системи навчання та неприйнятний характер дії вчителів [23].

Діти, які перебувають у стані тривоги, проявляють свої симптоми під час різних ситуацій, у результаті, конкретні обставини значно впливають на характер, частоту та інтенсивність їхньої поведінки [31].

У шкільному середовищі існує потенціал для розвитку соціальних навичок та міжособистісних відносин, оскільки там щоденно взаємодіють багато дітей та дорослих, проводячи тривалий час. Але для дітей із тривожністю, школа може

стати місцем, де вимоги і соціальний тиск призведе до збільшення рівня тривожності, застосування неадаптивних стратегій управління труднощами та негативного впливу на навчання та успіх [31].

Існує зв'язок між академічним успіхом підлітка і ступенем тривожності. Зокрема, високий ступінь залежності учня від оцінок середовища часто призводить до деструктивних реакцій, таких як підвищена тривожність, страх та неспокій. Особливо небезпечним є момент оцінювання знань, коли підліток стає об'єктом уваги та очікує негативних реакцій від вчителя. Цей факт дезорганізаційно впливає на психофізіологічну структуру школяра, знижуючи його здатність до адаптації під час стресових ситуацій, і тим же, збільшуючи ймовірність невідповідного та деструктивного ставлення щодо тривожних чинників навколишнього середовища, що, у результаті, призводить до формування симптомокомплексу тривоги на особистісному рівні [21].

Віковий контекст описує тривогу, як природну реакцію на стрес, яка активує вегетативну нервову систему і призводить до змін у функціонуванні органів. З емоційного боку, вона проявляється, як відчуття безпорадності, важкості, невпевненості та недовіри. Зазвичай, у віці від 14 до 15 років відбувається підліткова криза, відома як «криза ідентичності». Цей процес має відбуватися незалежно, батьки повинні дозволити підліткам самостійно визначити свою роль [33].

В іншому випадку існує ризик бунту, протесту та спроб втечі з дому. Також, можлива відмова від пошуку ідентичності, продовження дитинства якомога довше. У таких випадках або не формується ідентичність (підліток нездатний сконцентруватися на якійсь діяльності або, навпаки, настільки поглинений роботою, що нехтує іншими аспектами життя), або формується негативна ідентичність. Останнє може призвести до неврозів, психозів та поведінкових розладів [33].

У підлітковому віці, «Я» - конститутивна основа особистості, що особливо розвивається впродовж процесу формування особистих планів [3]. Сформованість підліткового «Я» включає в себе, зокрема самоконтроль, отримання важливих

цінностей, підвищення довіри до групи однолітків, необхідність мати певний вплив на інших, підвищення стійкості до фрустрації та підміна гедоністичних мотивів відокремленими цілями, тобто завоювання певного соціального статусу надалі [3].

Процес тотожності особистості самій собі вважається складним завданням для підлітків. Найважливішою його особливістю є надмірний самоаналіз. Примирення позитивних і негативних почуттів щодо себе є центральним етапом під час даного процесу. Важливим видом діяльності є інтимно-особистісне спілкування. Для підліткового віку характерні такі новоутворення, як прагнення стати дорослим, потребою в самореалізації та соціальному авторитеті, наявність конкретних намірів самоствердження, самосвідомість для засвоєння моральних орієнтирів та наявність навичок для оволодіння нормами групового життя. Основними протиріччями є бажання стати дорослим, відсутність соціальних приписів та різниця між фізичною і соціальною дорослістю в підлітковому віці [3].

Зміна напрямку в спілкуванні з рівними собі, тобто батьками, вчителями та старшими – одна з головних тенденцій підліткового віку. Цей напрям характеризується повільністю, послідовністю або поспішністю. Авторитет старших та однолітків має різні сфери діяльності, і виражається по-різному, але він неминуче реалізується. Цінністю цієї категорії особистості є авторитет у колективі, наявність певного статусу і виконання певної ролі. Підлітки, які досягають цього, здатні добре працювати з іншими. Важливою причиною тривожності є неоднозначність між оцінкою, яку підлітки дають собі, та оцінкою, яку вони отримують від інших. Причиною цього є самоізоляція в шкільному колективі. Такі підлітки часто бувають замкнутими, не вміють дружити з іншими, конфліктують з друзями та дорослими [24].

Соціум є не лише зовнішньою умовою, а справжнім ключем розвитку особистості, так як містить матеріальні та духовні цінності, які підлітку необхідно засвоїти впродовж свого розвитку [11]. Крім того, розмова з однолітками слугує надмірно важливим своєрідним інформаційним напрямком [16].

Завдяки спілкуванню, підлітки дізнаються багато важливих моментів, які з якихось причин не можуть бути передані дорослими. Більшість інформації з гендерних питань, підлітки отримують саме від однолітків, і без цієї інформації їхній психосексуальний розвиток може затримуватися або бути нездоровим [16].

Комунікація з однолітками інтерпретується, як тип міжособистісних відносин, в яких відтворюються навички, що потрібні для соціальної комунікації, здатність дотримуватися групової дисципліни, і водночас захищати свої права, здатність впорядковувати особисті та суспільні вподобання. Характер, який є певною боротьбою групових стосунків та відсутній під час прояву з батьками, у результаті, вважається необхідною буденною школою [16].

Процес обміну певною інформацією підлітками демонструє особливий тип емоційної взаємодії. Почуття групової приналежності, солідарності та товариства не тільки сприяє автономії від дорослих у підлітковому віці, але й забезпечує необхідне відчуття емоційного благополуччя та життєстійкості [16].

Причиною тривожності, також, може бути статевий розвиток підлітків. Важливу роль у даному перебігу має вплив центральна нервова система та місце утворення неврологічних і психічних явищ. Особистості на постійній основі відчують певну залежність від батьків, тобто, щодо фінансового напрямку через тривале навчання у закладі освіти. Джерелом конфліктів може бути неуспішність у школі. Починаючи з підліткового віку, тривожність найбільше виражається самооцінкою, а також й особистісною рисою [24].

У результаті, тривожність можна описати як психологічну характеристику особистості, що проявляється як схильність до частого та інтенсивного переживання тривоги. Підлітковий період є складним, критичним у житті особистості, що характеризується внутрішніми конфліктами, а також непорозумінням між собою та світом. Перспективами майбутніх досліджень щодо даної проблематики є виявлення особливостей підліткової тривожності та прояв її впливу на сфери життя школяра.

Висновок до 1 розділу:

Отже, питання тривоги є однією з найгостріших проблем сучасності. У людини з підвищеною тривожністю можуть розвинути різні фізичні захворювання. Рівень сучасної тривожності щодо стресових та несприятливих умов навколишнього середовища став одним із найважливіших факторів формування особистості підлітка.

Тривожність - це психічний стан, який характеризується страхом, небезпекою, невизначеністю та напругою. Це проявляється стресом, передчуттям поганих подій, невірою в майбутнє.

Причиною тривожності, також, може бути статевий розвиток підлітків. Важливу роль у даному перебігу має вплив центральна нервова система та місце утворення неврологічних і психічних явищ. Особистості на постійній основі відчують певну залежність від батьків, тобто, щодо фінансового напрямку через тривале навчання у закладі освіти. Починаючи з підліткового віку, тривожність найбільше виражається самооцінкою, а також й особистісною рисою.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ПСИХОЛОГІЧНИХ МЕХАНІЗМІВ НА ОСОБИСТІСНУ ТРИВОЖНІСТЬ УЧНІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1 Характеристика етапів та методів дослідження особистісної тривожності у дітей підліткового віку

Оскільки, основним завданням, яке постало перед нами, було з'ясувати особливості прояву тривожності у підлітковому віці, у залежності від типу темпераменту, характеру або ж індивідуальних характеристик особистості, то ми вибрали для нашого дослідження такі психодіагностичні методики:

1. *Опитувальник шкільної тривожності за Філіпсом (Додаток А)*, призначений для визначення чинників, які допоможуть ознайомитися зі впливом на особистісну тривожність індивіда. Даний інструмент містить 58 тверджень, на які дитина повинна відповісти «так» або «ні», а також 8 факторів тривоги. У результаті, здійснюється аналіз загального внутрішнього емоційного стану підлітка.

Завдяки даній методиці, ми можемо дізнатися про значення синдромів, зокрема *загальний емоційний стан у навчальному закладі* - загальний емоційний стан особистості, який пов'язаний з різними способами її взаємодії зі шкільним середовищем; *вплив суспільства* - характеризується емоційним станом підлітка, який впливає на розвиток його соціальних відносин; *розчарування в успіху* - слугує негативною психічною картиною, яка створює труднощі щодо розвитку потреб індивіда в досягненні високих результатів; *побоювання власного зовнішнього прояву* - демонструється негативними емоційними переживаннями, що пов'язані з ситуаціями, під час яких підлітку необхідно самовиражатися, презентувати себе, свої здібності; *хвилювання перед розглядом обізнаності* - характерне негативним відношенням і тривогою, які мають зв'язок із ситуацією публічної перевірки знань, досягнень і навичок; *неспокій під час не виправдання уявлень інших* – говорить про важливість оцінки власних результатів, дій та думок інших, що може

викликати тривогу; *низька фізіологічна витримка до стресу* - описує особливості психофізіологічних тканин, які знижують адаптивність особи до стресових подій та підвищують ризик неадекватних реакцій на стресові чинники; *проблеми та невпевненість під час комунікації із викладачами* - поява негативної емоційної картини під час взаємодії з дорослими у школі, усе це впливає на успішність підлітка [14].

2. *Матеріал щодо дослідження тривожності підлітків за Джозефом Тейлором* (Додаток Б), надає можливість дізнатися, який вид тривожності переважає у школярів. Методика демонструє 30 тверджень, які містять ситуації, що можуть проявлятися впродовж підліткового періоду. Оцінювання здійснюється таким чином: респондент повинен обрати, наскільки він відчуває себе некомфортно у певній ситуації, завдяки цифрам 0, 1, 2, 3 або 4, де 0 означає, що обставина зовсім не некомфортна, 1 - дещо некомфортна, 2 - досить некомфортна, може спричинити неспокій, 3 - дуже некомфортна, спричиняє сильний неспокій, а 4 - занадто некомфортна, спричиняє надмірний неспокій.

Завдання респондентів полягає в тому, щоб пригадати кожну ситуацію і визначити, у якому прояві вона спричиняє неспокій. Окреслений інструментарій має обставини трьох типів: шкільне середовище, комунікація зі вчителем (*шкільна тривожність*); певне уявлення щодо себе (*самооцінна тривожність*) та контакт із однолітками (*міжособистісна тривожність*). Також, присутня й загальна тривожність індивіда. Кожний тип тривожності визначається, завдяки прояву рівня тривоги щодо конкретної статево-вікової групи, так як даний матеріал застосовується для респондентів з 12 років [14].

3. *Опитування щодо наявності певного рівня тривоги за Аароном Беком* (Додаток В), завдяки якому можна виявити різні фізичні та емоційні ознаки тривоги. Даний інструментарій складається з 21 питання. Результати допоможуть оцінити інтенсивність ознак тривожності у конкретний момент часу. Також, методика ознайомлює нас з характеристикою рівнів тривожності, зокрема 0-5 балів є *нормою*, 6-8 балів - *легкий прояв тривоги*, 9-18 балів є *середнім проявом тривоги*, а результат, більший 19 балів - *високий прояв тривоги* [1].

4. *Інструментарій оцінки рівня реактивної тривожності за Спілбергером-Ханіном* застосовується з метою вивчення психологічного феномену тривожності (Додаток Г). Опитувальник містить 20 тверджень, які допомагають оцінити тривожність, як стан, що виникає у відповідь на певну ситуацію. Інтерпретація реактивної тривожності представлена такими рівнями: низька, середня та висока. Про наявність відповідного рівня реактивної тривожності можна дізнатися, завдяки обробці даних.

Реактивна тривожність характеризується становищем індивіда у конкретний момент, що демонструється власними емоціями: тривогою, неспокоєм або нервозністю під час можливої події. Даний період особистості є результатом емоційної відповіді на екстремальний момент.

Висока тривожність має зв'язок із невротичним конфліктом, емоційними проявами та психосоматичними захворюваннями. *Низька тривожність* ж слугує депресивними, реактивними станами і низькою мотивацією. Необхідно пам'ятати, що надмірно низькі показники тривожності можуть бути наслідком того, що особи активують високий рівень тривожності, щоб показати себе у кращому напрямку.

За допомогою інтерпретації результатів матеріалу, можемо зрозуміти, що коли сума балів *PT* не перевищує 30 балів, це свідчить про те, що респондент на теперішній момент не відчуває значної тривоги, тому має *низький прояв тривожності*. А коли ж сума перебуває в такому проміжку, як 31-45 балів, це говорить нам про *середній прояв даного явища*, і коли результат більше 45 балів, то це характеризується *високим проявом тривожності* [1].

5. *Методика за Гансом Айзенком* (Додаток Д), яка створює можливість для перевірки досліджуваного на добросовісність під час проходження опитування, отримати дані щодо таких шкал, як інтроверсія-екстраверсія, невротизму-емоційної стабільності. У результаті, матимемо інформацію щодо переважання певних типів темпераменту серед респондентів. У методиці є 57 запитань, які сформовані для з'ясування типових моделей поведінки особистості. Інтерпретація результатів здійснюється за допомогою балів.

Висновки обробляються за допомогою трьох шкал, тобто *шкала №1 – особлива шкала*, яка слугує для оцінювання *доброчесності* та відношення підлітка до опитування; *шкала №2 - інтроверсія-екстраверсія*, *шкала №3 - невротизм-емоційна стабільність*.

Шкала №1 – доброчесності: 6+, 12–, 18–, 24+, 30–, 36+, 42–, 48–, 54–. Для початку, здійснюється обрахування шкали доброчесності, її дані є важливими для подальшої обробки результатів, тому що демонструють схильність респондентів надавати тільки позитивні відповіді.

Шкала №2 – інтроверсії-екстраверсії має такі дані, зокрема 1+, 3+, 5–, 8+, 10+, 13+, 15–, 17+, 20–, 22+, 25+, 27+, 29–, 32–, 34–, 37–, 39+, 41–, 44+, 46+, 49+, 51–, 53+, 56+. Представлена шкала описує психологічну спрямованість особистості на внутрішній суб'єктивний світ або ж на зовнішній об'єктивний світ.

Коли респондент за *шкалою №2 – інтроверсії-екстраверсії* набирає 12 або ж навіть й більше балів, у результаті, він є екстравертом. Також, маємо такі дані, зокрема 12-18 балів характеризують помірну екстраверсію, 19-24 бали – чималу екстраверсію. А коли ж респондент має результати, які менше 12 балів, тоді він являється інтровертом. Тому маємо ще таку інформацію щодо цього, зокрема 1-7 балів описують чималу інтроверсію, 8-11 балів – помірну інтроверсію.

Шкала №3 - невротизму-емоційної стабільності слугує нам інформацію щодо цифр, зокрема 2+, 4+, 7+, 9+, 11+, 14+, 16+, 19+, 21+, 23+, 26+, 28+, 31+, 33+, 35+, 38+, 40+, 43+, 45+, 47+, 50+, 52+, 55+, 57+. Зазначена шкала надає таку характеристику про особу: її емоційну нестабільність або ж емоційну стабільність.

Коли респондент матимете 12 балів і менше за *шкалою №3 - невротизму-емоційної стабільності*, у результаті, він буде емоційно стабільним та можливим, такі результати щодо цього: до 10 балів – висока стабільність, 11-12 балів – середня); коли ж більше 12 балів, тоді особа емоційно нестабільна та наявні такі дані щодо цього: 15-18 балів являють високу нестабільність, 19-24 бали – дуже висока).

Екстраверти характеризуються добрим серцем, життєрадісні та оптимістичні, відкриті та товариські, люблять спілкуватися з багатьма друзями.

Вони віддають перевагу активному способу життя, наполегливо працюють, незважаючи на термінові завдання. Під впливом певних ситуацій вони можуть впадати в крайнощі, агресія та імпульсивність можуть переважати через невміння контролювати свої емоції та почуття. На жаль, не варто повністю довіряти та покладатися на таку людину.

Інтроверти, звичайно, мають протилежні риси, ніж екстраверти. Іншими словами, вони проявляють спокій, сором'язливість, дружелюбність і самоаналіз. Вони самоконтрольні, обережні в поведінці та мають небагато співрозмовників. Песимістичні особистості, які надмірно переймаються моральними нормами, вміють справлятися зі своїми емоціями. Вони також добре справляються з монотонними завданнями, люблять порядок, мають здатність планувати, і своєчасно обмірковувати можливі дії та приймати складні рішення.

Екстравертно-інтровертний тип особистості характеризується екстраверсією та інтроверсією. Багато людей належать до цього типу особистості, і вважаються проміжними.

Емоційна стабільність слугує цільовою орієнтацією, викликаною певними умовами під час простих або стресових подій, а також підтримує усталену поведінку людини. Ця стабільність характеризується розвитком різних особистісних рис, зокрема помітною відсутністю напруженості, хорошою адаптивністю та лідерськими тенденціями. *Емоційно стабільних людей* можна назвати гармонійними.

Емоційна нестабільність або невротичність проявляється нестійкістю, вираженою напруженістю та активними поведінковими тенденціями під час стресових подій. Невротизм має ознаки недовіри до себе, поганої адаптивності, неспокою, тривожності, частої зміни інтересів, імпульсивності, вразливості та дратівливості. У людей з високим рівнем невротизму може розвинутися невротизм, коли ймовірні бурхливі події.

Особистості з ледь помітними симптомами невротизму називаються *нормостеніками*. Високий показник як екстраверсії, так і невротизму діагностується, як істеричний. Якщо показники інтроверсії та невротизму низькі,

діагностують тривожність або депресію. Однак надмірна представленість емоційної нестабільності та невротизму може бути інтерпретована, як схильність до вищезазначених станів.

Даний інструментарій надає можливість сформувати *психограму особи*, яку можна розглянути на **Рис.5.1.**,

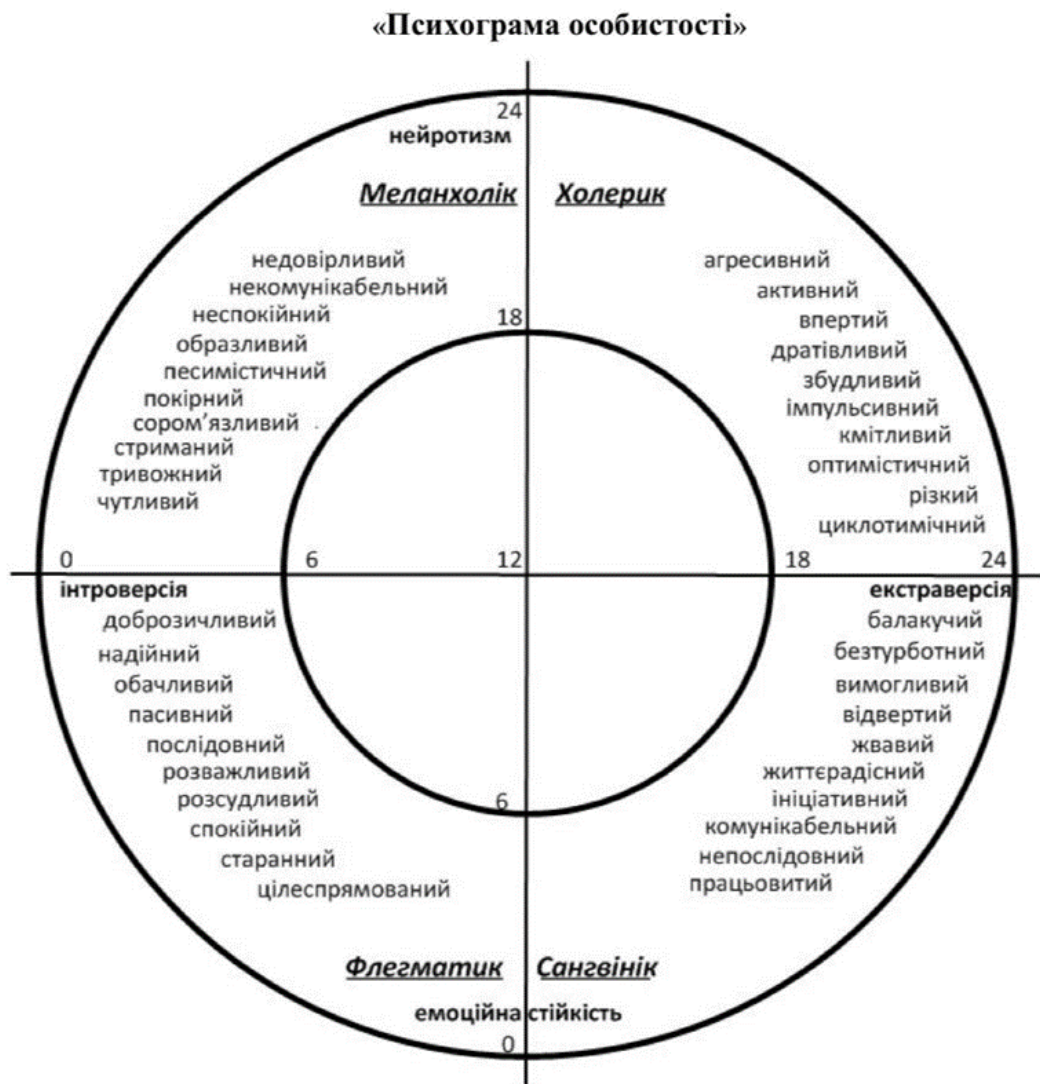


Рис. 5.1. Психограма особистості за опитувальником Гансом Айзенком.

тобто після того, як ми отримуємо висновки щодо виду особистості та дані щодо біполярних ознак, завдяки *шкалі №1 - інтроверсії-екстраверсії та шкалі №2 - невротизму - емоційної стабільності*. Далі здійснюється побудова горизонтальної прямої *інтроверсія-екстраверсія* та відбувається заповнення психограми отриманими даними щодо зазначеної шкали. Такі самі дії, застосовуються й для

вертикальної прямої за допомогою шкали №2 – невротизму - емоційної стабільності, тобто даних невротизму. Найвний відлік, варто рахувати від нульового значення зліва направо, а також знизу доверху. Завдяки представленій методиці, можна отримати максимальну кількість балів щодо кожної шкали, зокрема 24.

Окреслена методика допомагає ознайомитися з такими типами темпераменту, як холеричний, сангвінічний, флегматичний та меланхолічний. Розглядаючи психограму особистості (Рис.5.1.), можна зрозуміти, що меланхолічний тип темпераменту відходить до інтроверсії та невротизму, флегматичний - інтроверсії й емоційної стабільності, сангвінічний тип темпераменту належить до екстраверсії та емоційної стабільності, холеричний ж - екстраверсії й невротизму [2].

Базою дослідження було обрано «Загальноосвітню школу I-III ступенів - ліцей» Вінницької області, вибірка охопила 60 учнів (25 хлопців та 35 дівчат) 8-х класів віком 13-14 років.

Використання психологічного аналізу послужило стимулом для вирішення поставлених завдань, зокрема:

1. Здійснити аналіз особистісної тривожності дітей середнього підліткового віку.
2. Знайти та застосувати відповідні методи дослідження, з метою визначення дії психологічних механізмів на особистісну тривожність підлітка.
3. Виконати кількісний аналіз та інтерпретація матеріалу, який був отриманий в ході дослідження.

2.2. Інтерпретація результатів дослідження впливу психологічних механізмів на особистісну тривожність підлітків середнього шкільного віку

Обрані методики, спрямовані на аналіз тривожності у підлітків та надають важливу інформацію про поширеність, ступінь і причини цього стану на даному віковому періоді учня. Ця інформація є корисною для розробки програм

профілактики та лікування тривожності, а також для формування підтримки психічного здоров'я індивідів.

З метою визначення впливу психологічних механізмів на особистісну тривожність підлітків середнього шкільного віку, було здійснено експериментальне дослідження з учнями паралелі 8-мих класів «Загальноосвітньої школи I-III ступенів – ліцею» на Вінниччині, віком 13-14 років. У дослідженні брали участь 60 респондентів (25 хлопців та 35 дівчат).

За допомогою *опитувальника шкільної тривожності за Філіпсом*, узагальнені дані матеріалу якого продемонстровані на **Рис.2.1.**,



Рис.2.1. Результати діагностики впливу чинників на тривожність підлітків за опитуванням Філіпса.

були отримані наступні результати: найбільше переважає синдром *розчарування в успіху*, тобто було виявлено 6 відповідей з 22 тверджень даного чинника, які не збігаються з ключем тесту. Представлений чинник характеризується відчуттям розчарування або ж перешкод щодо реалізації бажання досягти чогось важливого для особистого чи професійного зростання.

Фактор *загальний емоційний стан у навчальному закладі*, тобто у якому наявно 4 відповіді з 11 тверджень обраного синдрому. *Шкільна тривожність* являється загальним станом занепокоєння в школярів, що може проявлятися із-за різних причин і мати вплив на їхнє емоційне та психічне благополуччя .

Далі, однакову кількість відповідей мають синдроми *неспокій щодо невиправданого уявлення інших і проблеми та невпевненість під час комунікації із викладачами* (3 з 5 та 3 з 8). Фактор *неспокій щодо невиправданого уявлення інших* слугує станом, який можна зрозуміти, як тривогу, що має зв'язок із прийняттям на себе очікувань інших. Окреслений *неспокій*, обмежує особистісний ріст, має вплив на самопочуття та впевненість у собі. Чинник *проблеми та невпевненість під час комунікації із викладачами*: у стосунках із учителями може виникнути низка проблем і страхів, які впливають на навчання та психосоціальний розвиток учнів. Наприклад, школярі можуть боятися негативних коментарів збоку вчителя.

Синдром *побоювання власного зовнішнього прояву* (2 з 6). Стан, при якому індивід відчуває себе невпевнено під час демонстрації своїх думок, почуттів та ідей.

Такі фактори, як *вплив суспільства і хвилювання перед розглядом обізнаності* (1 з 11 та 1 з 6). Чинник *вплив суспільства* може бути спричинений різними факторами, зокрема рольова невизначеність, конфлікти у стосунках, соціальні очікування або соціальна ізоляція. *Вплив суспільства* може демонструватися розчаруванням, м'язовою напругою, уникненням спілкуванням, втомою та низькою самооцінкою.

Синдром *хвилювання перед розглядом обізнаності*: *неспокій перед тестовими ситуаціями*, також відомий, як *тестова тривожність*, є поширеним явищем. Тривога перед тестом може характеризуватися такими проявами, як прискорене серцебиття, занепокоєння, прокрастинація та відсутність концентрації.

Чинник *низька фізіологічна витримка до стресу* зовсім не проявилася серед школярів. Але окреслений синдром описується станом, впродовж якого організм індивіда не здатний ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями.

Обрахувавши загальне число розбіжностей за даними, наведеними у ключі, можна сказати, що у паралелі 8-х класів переважає помірний рівень тривожності (26%).

Інструментарій щодо дослідження тривожності за Джоозефом Тейлором (висновок щодо типів тривожності дівчат продемонстровано на **Рис.2.2**, а хлопців на **Рис.2.3**),



Рис.2.2. Результати рівнів представлених видів тривожності дівчат за інструментарієм тривожності Джоозефа Тейлора.



Рис.2.3. Результати рівнів представлених видів тривожності хлопців за інструментарієм тривожності Джоозефа Тейлора.

надає таку інтерпретацію про статево-вікову групу осіб восьмого класу, зокрема такий різновид тривожності, як *шкільна* демонструє 16 балів у дівчат, що вважається *нормальним рівнем тривожності* (7-19 балів), а у хлопців – 18 балів, що говорить про *трохи завищений рівень тривожності* (18-23 бали). *Шкільна тривожність* являє собою стан, коли підліток відчуває тривогу, страх або занепокоєння перед школою або ж, коли перебуває у ній. Дана тривожність може мати негативний вплив на навчання, академічну успішність і загальне самопочуття дитини.

Самооцінна тривожність у дівчат проявила 18 балів, тобто за стандартними даними таблиці, це є *нормальний рівень тривожності* (11-21 бал) для даного класу, а у хлопців – 19 балів, що належить до показників *трохи завищеного рівня тривожності* (19-25 балів). Особистості з тривогою самооцінки часто переймаються через те, що їх засуджують або ображають інші; уникають соціальних ситуацій та перебування у центрі уваги; порівнюють себе з іншими і думають, що вони недостатньо хороші.

Міжособистісна тривожність: дівчата мають 24 бали, що говорить про *трохи завищений рівень тривоги* (21-27 балів); хлопці – 17 балів, у результаті, наявний *нормальний рівень тривожності* (5-17 балів). *Міжособистісна тривожність* слугує видом тривоги, що виникає під час ситуацій у плані соціальної взаємодії. Індивіди з окресленим типом тривожності часто відчувають страх бути критикованими або відкинутими іншими; тривогу впродовж соціальних моментів, зокрема на публічних виступах або вечірках.

Підрахувавши *загальну тривожність*, маємо 60 балів у дівчат, що вважається *нормальним рівнем тривожності* (30-62 бали) та 55 балів у хлопців, тобто *трохи завищений рівень тривоги* (55-73 бали). *Загальна тривожність* характеризується надмірним або ж постійним занепокоєнням через різноманітні життєві події і ситуації.

Проглянувши результати за *психодіагностичним матеріалом*, тобто опитуванням щодо наявності певного рівня тривоги за Аароном Беком, які відтворені на **Рис.2.4.**,



Рис.2.4. Результати рівнів тривожності школярів підліткового віку за опитувальником тривоги Аарона Бека.

ми отримали таку інтерпретацію: 47% підлітків проявили *середній рівень тривоги*. Цей рівень тривожності впливає на життя особистості, але не робить його неможливим. Індивіди з середнім рівнем тривожності можуть працювати, навчатися та мати стосунки. Але їм складно мати справу зі стресом, вони більш схильні до розвитку депресії.

Інші 33% школярів підліткового віку мають *помірний рівень тривоги*, який говорить про те, що особи можуть відчувати певний ступінь тривоги, занепокоєння або страху щодо певної ситуації, але це немає значного впливу на їх повсякденне життя.

А 20% паралелі учнів 8-х класів відходять до такого рівня тривожності, як *легка*, тобто, що характеризується перебуванням стану особистості у нормі, без жодних ознак тривоги.

Інструментарій оцінки рівня реактивної тривожності за Спілбергером-Ханіном, представляє нам такі результати, після обрахунку даних інструменту. Отже, 53% осіб проявили *середній рівень реактивної тривожності*. А 47% продемонстрували *низький рівень реактивної тривоги*, що можна розглянути на **Рис.2.5.**



Рис.2.5. Результати рівнів реактивної тривожності підлітків середнього шкільного віку за інструментарієм оцінки рівня реактивної тривожності Чарльза Спілбергера-Ханіна.

Реактивна тривожність являє собою нормальну, здорову реакцію на стрес або ж небезпеку. Дане поняття характеризується такими симптомами: прискорене серцебиття, пітливість, м'язове напруження, труднощі з концентрацією уваги, відчуття тривоги або страху. Факторами, які можуть викликати середній рівень реактивної тривоги є іспити, публічний виступ, фінансові проблеми та проблеми у стосунках.

За допомогою *опитування за Гансом Айзенком*, ми отримали базу даних щодо підлітків, завдяки представленим шкалам, які наявні у методиці.

У результаті, маємо 4 бали за *шкалою №1 – доброчесності*, що надає нам можливість здійснити подальше обрахування наявного матеріалу.

Шкала №2 – інтроверсії-екстраверсії продемонструвала, результати даних шкали №2 відтворені на **Рис.2.6:** 37% осіб, що відносяться за показниками до екстравертів та мають помірну екстраверсію, а інші 23% респондентів належать до інтровертів й у них, також проявився помірний рівень, але вже інтроверсії. Окреслена шкала описує психологічну спрямованість особистості на внутрішній суб'єктивний світ або ж на зовнішній об'єктивний світ.

ШКАЛА №2 –ІНТРОВЕРСІЇ– ЕКСТРВЕРСІЇ

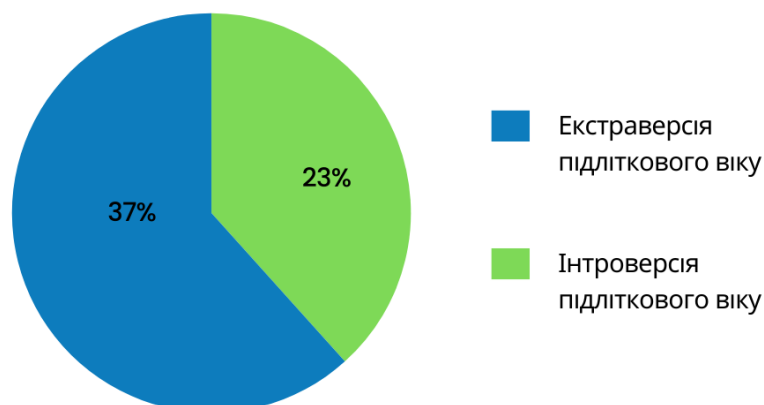


Рис.2.6. Результати даних шкали №2 - інтроверсії -екстраверсії підлітків.

Людина-екстраверт характеризується такими вподобаннями, як вести активний спосіб життя, добре працювати, незважаючи на те, що завдання можуть проявляти терміновість свого виконання.

Людина-інтроверт демонструватиме сором'язливість, закритість, стриманість, обережність у діях та присутність небагатьох співрозмовників. *Екстравертовані інтроверти* інтерпретуються, як хороша середина.

Здійснивши обробку результатів щодо *шкали № 3 – невротизму-емоційної стабільності*, отримали дані, які зазначені на **Рис.2.7**

ШКАЛА №3 –НЕВРОТИЗМУ– ЕМОЦІЙНОЇ СТАБІЛЬНОСТІ



Рис.2.7. Результати даних шкали №3 – невротизму – емоційної стабільності підліткового віку.

Характерна емоційна нестабільність у підлітків за шкалою №3 – невротизму – емоційної стабільності, яка проявляється високим рівнем прояву, тому маємо 38% осіб з даним напрямком та 22% респондентів, яким притаманна емоційна стабільність, яка демонструє себе, також, на високому рівні.

Емоційна стабільність слугує цілеспрямованістю, яка спричинена певними умовами впродовж простої або ж стресової події, а також, слугує підтримкою сформованої поведінки індивіда. Емоційна нестабільність або ж невротизм проявляється нестабільністю під час стресових подій, значною напругою.

Далі, завдяки психограмі особистості (ДОДАТОК Д), є можливість зробити висновок, що 37% осіб за шкалою №2 – інтроверсії – екстраверсії та 38% підлітків за шкалою №3 – невротизму-емоційної стабільності, разом відносяться до холеричного типу темпераменту, що має таку характеристику про особистість, як різкість, кмітливність та активність. А інші 23% респондента за шкалою №2 – інтроверсії – екстраверсії та інші 22% осіб за шкалою №3 – невротизму – емоційної стабільності, разом будуть належати до флегматичного типу темпераменту, що матиме такі ознаки, як надійність, цілеспрямованість, та спокійність.

Проаналізувавши усі вищезазначені методики, ми сформували загальну картину прояву тривожності серед підлітків, яку можна розглянути на **Рис.2.8.**

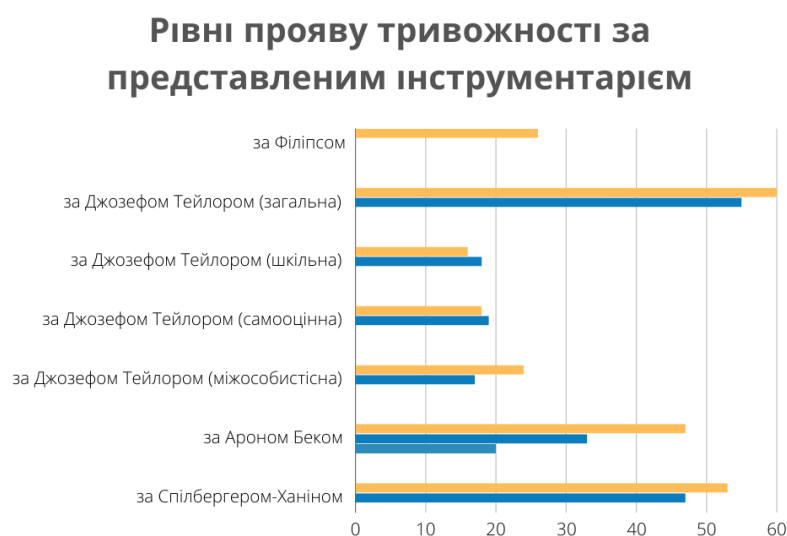


Рис.2.8. Загальна картина усіх вищезазначених методик під час дослідження тривожності підлітків.

Загальна інформація до **Рис.2.8:**

- опитувальник шкільної тривожності за Філіпсом – 26% - помірний рівень тривоги.
- інструментарій щодо дослідження тривожності за Тейлором – загальна тривожність (у дівчат: 60 балів = нормальний рівень; хлопців: 55 = трохи завищений рівень тривожності); шкільна (у дівчат: 16 балів = нормальний; 18 = трохи завищений); самооцінна (у дівчат: 18 балів = нормальний; 19 = трохи завищений); міжособистісна (у дівчат: 24 бали = трохи завищений рівень; 17 = нормальний рівень тривожності).
- психодіагностичний матеріал щодо опитування про наявність певного рівня тривоги за Беком – 47% (середній рівень тривожності); 33% (помірний рівень); 20% (легкий рівень);
- методика оцінки рівня реактивної тривожності за Спілбергером-Ханіном – 53% (середній рівень тривожності); 47% (низький рівень).

2.3. Математична обробка результатів емпіричного дослідження

Завдяки результатам, які були отримані під час проходження тестування підлітками, ми можемо застосувати *статистичну обробку даних, тобто обрахувати кореляцію Пірсона* з метою дослідження зв'язку між особистісною тривожністю та різними психологічними механізмами, що можуть спричинити її розвиток (ДОДАТОК Е).

Здійснили обрахунки *інструментарія за Джозефом Тейлором та психодіагностичного матеріалу за Аароном Беком*, дані зазначені у **таблиці 2.1**

Матеріал за	Інструментарій за Джозефом Тейлором			
	шкільна тривожність	самооцінна тривожність	міжособистісна тривожність	загальна тривожність
Аароном Беком				
дівчата	0,113	0,008	0,09	0,036
хлопці	0,018	0,11	0,007	0,1

Таблиця 2.1. Результати кореляційного аналізу за матеріалами Аарона Бека та Джозефа Тейлора.

у результаті, після обрахунків, маємо - позитивний кореляційний зв'язок між показниками *різновид тривоги* та *шкільна тривожність у дівчат* ($r=0,113$; $p<0,01$); позитивний кореляційний зв'язок між *різновидом тривоги* та *шкільною тривожністю у хлопців* ($r=0,018$; $p<0,01$); позитивний кореляційний зв'язок між *різновидом тривоги* та *самооцінною тривожністю у дівчат* ($r=0,008$; $p<0,01$); позитивний кореляційний зв'язок між *різновидом тривоги* та *самооцінною тривожністю у хлопців* ($r=0,11$; $p<0,01$); позитивний кореляційний зв'язок між *різновидом тривоги* та *міжособистісною тривожністю у дівчат* ($r=0,09$; $p<0,01$); позитивний кореляційний зв'язок між *різновидом тривоги* та *міжособистісною тривожністю у хлопців* ($r=0,007$; $p<0,01$); позитивний кореляційний зв'язок між *різновидом тривоги* та *загальною тривожністю у дівчат* ($r=0,036$; $p<0,01$); позитивний кореляційний зв'язок між *різновидом тривоги* та *загальною тривожністю у хлопців* ($r=0,1$; $p<0,01$).

Тепер, беремо для кореляційного аналізу психодіагностичний матеріал щодо наявності певного рівня тривоги за Аароном Беком, та опитувальник шкільної тривожності за Філіпсом, дані можна розглянути у таблиці 2.2.,

<i>Матеріал за Аароном Беком</i>	<i>Опитувальник за Філіпсом</i>							
	загальний емоційний стан у навчальному закладі	вплив суспільства	розчарування в успіху	побоювання власного зовнішнього прояву	хвилювання перед розглядом обізнаності	неспокій щодо невіправданого уявлення інших	низька фізіологічна витримка до стресу	проблеми та невпевненість під час комунікації із викладачами
	0,087	0,069	0,074	0,015	0,016	0,013	0,067	0,015

Таблиця 2.2. Результати кореляційного аналізу за опитувальниками Аарона Бека та Філіпса.

підсумовуючи, маємо – позитивний кореляційний зв'язок між показниками *різновид тривоги* та *загальний емоційний стан у навчальному закладі* ($r=0,087$; $p<0,01$); позитивний кореляційний зв'язок між показниками *різновид тривоги* та *вплив суспільства* ($r=0,069$; $p<0,01$); позитивний кореляційний зв'язок між показниками *різновид тривоги* та *розчарування в успіху* ($r=0,074$; $p<0,01$); позитивний кореляційний зв'язок між показниками *різновид тривоги* та *побоювання власного зовнішнього прояву* ($r=0,015$; $p<0,01$); позитивний кореляційний зв'язок між показниками *різновид тривоги* та *хвилювання перед розглядом обізнаності* ($r=0,016$; $p<0,01$); позитивний кореляційний зв'язок між показниками *різновид тривоги* та *неспокій щодо невиправданого очікування інших* ($r=0,013$; $p<0,01$); позитивний кореляційний зв'язок між показниками *різновид тривоги* та *низька фізіологічна витримка до стресу* ($r=0,067$; $p<0,01$); позитивний кореляційний зв'язок між показниками *різновид тривоги, проблеми та невпевненість під час комунікації із викладачами* ($r=0,015$; $p<0,01$).

Далі, візьмемо для розгляду *інструментарій оцінки рівня реактивної тривожності за Чарльзом Спілбергером-Ханіном* та *психодіагностичний матеріал щодо наявності певного рівня тривоги за Аароном Беком*, результати продемонстровані у **таблиці 2.3.**,

<i>Матеріал за Аароном Беком</i>	<i>Інструментарій за Чарльзом Спілбергером-Ханіном</i>
низька тривожність	0,227
середня тривожність	0,859

Таблиця 2.3. Результати кореляційного аналізу за інструментарієм Аарона Бека та Чарльза Спілбергера-Ханіна.

у результаті, маємо позитивний кореляційний зв'язок між показниками *різновид тривоги* та *низький рівень реактивної тривожності* ($r=0,227$; $p<0,01$);

позитивний кореляційний зв'язок між показниками *різновид тривоги* та *середній рівень реактивної тривожності* ($r=0,859$; $p<0,01$).

І, завдяки, *психодіагностичному матеріалу щодо наявності певного рівня тривоги за Аароном Беком та опитуванню за Гансом Айзенком*, дані можна розглянути у **таблиці 2.4.**,

Матеріал за Аароном Беком	Опитування за Гансом Айзенком			
	екстраверсія	інтроверсія	емоційна нестабільність	емоційна стабільність
	0,009	0,223	0,007	0,056

Таблиця 2.4. Результати кореляційного аналізу за психодіагностичним матеріалом Аарона Бека та Ганса Айзенка.

отримали позитивний кореляційний зв'язок між показниками *різновид тривоги* та *екстраверсія* ($r=0,009$; $p<0,01$); позитивний кореляційний зв'язок між показниками *різновид тривоги* та *інтроверсія* ($r=0,223$; $p<0,01$); позитивний кореляційний зв'язок між показниками *різновид тривоги* та *емоційна нестабільність* ($r=0,007$; $p<0,01$); позитивний кореляційний зв'язок між показниками *різновид тривоги* та *емоційна стабільність* ($r=0,056$; $p<0,01$).

Висновок до 2 розділу:

Інструментарій щодо дослідження тривожності за Джоозефом Тейлором демонструє нормальний рівень шкільної тривожності у дівчат, а у хлопців – трохи завищений рівень; самооцінна тривожність у дівчат перебуває на нормальному рівні, а у хлопців – трохи завищений рівень; міжособистісна тривожність: дівчата мають трохи завищений рівень, хлопці – нормальний рівень; загальна тривожність, маємо нормальний рівень у дівчат та трохи завищений рівень у хлопців.

Завдяки психограмі особистості (методика Ганса Айзенка), маємо 37% осіб за шкалою №2 – інтроверсії – екстраверсії та 38% підлітків за шкалою №3 – невротизму-емоційної стабільності, які разом відносяться до холеричного типу темпераменту, що має таку характеристику про особистість, як різкість,

кмітливості та активності. А інші 23% респондента за шкалою №2 – інтроверсії – екстраверсії та інші 22% осіб за шкалою №3 – невротизму – емоційної стабільності, спільно будуть належати до флегматичного типу темпераменту, що матиме такі ознаки, як надійність, цілеспрямованість, та спокійність.

Здійснивши математичні розрахунки з використанням кореляції Пірсона, отримали, позитивний кореляційний зв'язок між опитуванням за Аароном Беком та чинниками матеріалу щодо шкільної тривожності за Філіпсом: різновид тривоги та загальний емоційний стан у навчальному закладі ($r=0,087$; $p<0,01$); різновид тривоги та вплив суспільства ($r=0,069$; $p<0,01$); різновид тривоги та розчарування в успіху ($r=0,074$; $p<0,01$); різновид тривоги та побоювання власного зовнішнього прояву ($r=0,015$; $p<0,01$); різновид тривоги та хвилювання перед розглядом обізнаності ($r=0,016$; $p<0,01$); різновид тривоги та неспокій щодо не виправданого уявлення інших ($r=0,013$; $p<0,01$); різновид тривоги та низька фізіологічна витримка до стресу ($r=0,067$; $p<0,01$); різновид тривоги, проблеми та невпевненість під час комунікації із викладачами ($r=0,015$; $p<0,01$).

За інструментарієм оцінки рівня реактивної тривожності Чарльза Спілбергера-Ханіна та психодіагностичним матеріалом щодо наявності певного рівня тривоги Аарона Бека маємо позитивний кореляційний зв'язок між показниками різновид тривоги та низький рівень реактивної тривожності ($r=0,227$; $p<0,01$); позитивний кореляційний зв'язок між показниками різновид тривоги та середній рівень реактивної тривожності ($r=0,859$; $p<0,01$).

ВИСНОВКИ

Результати теоретико-емпіричного аналізу дали підстави для таких висновків:

1. У сучасних психологічних дослідженнях немає єдиного підходу до розуміння сутності поняття «тривожність». Тому існують різні підходи до визначення, на перший погляд простого, але насправді складного феномену. І. Ясточкіна розглядає поняття «особистісна тривожність» як стійку особистісну властивість, що визначає здатність індивіда відтворювати потенційну схильність розцінювати різні ситуації, як загрозові та переживати тривогу.
2. Специфіка характеру підліткового періоду зазвичай демонструється загостренням акцентуацій, що викликані соціальними чинниками, тобто характеризуються складністю комунікації із суспільством, а також нейроендокринною реконструкцією. Акцентуації типів характеру, необхідно враховувати у ході реалізації індивідуальних підходів під час виховання, профорієнтації та відповідних форм особистої або ж сімейної терапії.
3. Завдяки психограмі особистості за методикою Ганса Айзенка, є можливість зробити висновок, що 37% осіб за шкалою №2 – інтроверсії – екстраверсії та 38% підлітків за шкалою №3 – невротизму-емоційної стабільності, разом відносяться до холеричного типу темпераменту. А інші 23% респондента за шкалою №2 – інтроверсії – екстраверсії та інші 22% осіб за шкалою №3 – невротизму – емоційної стабільності, разом будуть належати до флегматичного типу темпераменту.
4. Матеріал щодо оцінки рівня реактивної тривожності за Чарльзом Спілбергером-Ханіном та психодіагностичний матеріал щодо наявності певного рівня тривоги за Аароном Беком, у результаті, після їхньої взаємодії, маємо позитивний кореляційний зв'язок між показниками низького рівня реактивної тривожності та різновид тривоги ($r=0,227$; $p<0,01$) і середнього рівня реактивної тривоги ($r=0,859$; $p<0,01$).

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агаєв Н.А., Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Остапчук В.В., Ткаченко В.В. Збірник методик для діагностики негативних психічних станів військовослужбовців. *Методичний посібник*. 2016. С. 234.
2. Бутузова Л. П., Дмитрієва С. М., Дубравська Н. М., Максимець С.М., Мачушник О.Л., Сидоренко Н. І., Стахова О.О., Фриз І. В. Особистість: практичні засади вивчення. *Навчально-методичний посібник*. Житомир. 2017. №2. С. 330.
3. Горностай П.П., Титаренко Т. М. *Психологія особистості: Словник-довідник*. Київ. 2021. С. 320.
4. Голяткіна М. В. Акцентуації характеру як чинник тривожності старших підлітків. *Соціологія. Психологія. Соціальні комунікації: збірка наукових праць студентів – членів проблемних груп Інституту соціології, психології та соціальних комунікацій ; гол. ред. В. Б. Євтух*. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2013. № 6. С.52 -58.
5. Гаркуша І. В., Батаєва К. Ю. Взаємозв'язок рівнів тривожності та акцентуацій характеру підлітків. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. 2015. С.25-29.
6. Дмитрієва С. М., Максимець С. М., Бутузова Л. П., Дубравська Н. М., Фриз І. В., Сидоренко Н. І., Стахова О. О., Мачушник О. Л. Особистість: практичні засади вивчення. *Навчально-методичний посібник*. Житомир. 2017. №2. С. 330.
7. Зозулич М., Чіп Р.С. Психологічні детермінанти особистісної тривожності підлітків. *Психолого-педагогічний факультет*. С. 222-225.
8. Коць М.О., Ятчук Т. М. Специфіка особистісної сфери підлітків з особливими освітніми потребами. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. Рівне. 2019. №12. С. 115-120.
9. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці. *Автореферат дисертації на здобуття наукового ступеня кандидата психологічних наук*. Київ. 2018. С.1-28.

10. Краєва О. А., Никитюк Т. М. Психологічні механізми особистісної тривожності в підлітковому віці. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. Львів. 2017. С. 52-56.
11. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): *навчальний посібник*. Київ. 2018. С. 128.
12. Кузнєцова О. Дослідження особистісної і реактивної тривожності як емоційного стану особистості. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2008. № 3/4. С. 65-69.
13. Качаєва А. Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня. *Психолог*. 2020. №13. С. 4.
14. Лемак М. В., Петрище В. Ю. Психологу для роботи. *Діагностичні методики: збірник*. Ужгород. 2012. С.616.
15. Мелен К. Особливості акцентуацій характеру сучасних українських підлітків. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2019. №9. С.112-116.
16. Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. *Психолог*. 2017. № 13. С.9-12.
17. Петраківська Т. Н. Індивідно-особистісні характеристики переживання тривожності у підлітків. *Науково-практична конференція*. Дніпро. 2023. С. 60-62.
18. Стахів М. Особливості особистісної тривожності старших підлітків. *Психолого-педагогічний факультет*. С. 145-147.
19. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. *Збірник наукових праць студентів, аспірантів та молодих вчених*. Херсон. 2016. №13. С. 299-301.
20. Сергеєнкова О. П., Столярчук О. А., Коханова О. П., Пасєка О. В. Вікова психологія : навчальний посібник. *Міністерство освіти і науки України*. Київ. 2012. С. 376.
21. Тіхонова М. Соціально-психологічні чинники впливу на особистість молодшого підлітка в період адаптації до навчання. *Психологічні*

- перспективи. Спецвипуск. ВНУ імені Лесі Українки, Інститут соціології та політичної психології НАПН України. №2. 2012. С. 211-218.*
22. Чуйко О.В., Іванова І. В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології. №16. С. 215-226.*
 23. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ. Рівне. 2023. №20. С. 195-204.*
 24. Шутова М. Соціально-психологічні чинники розвитку особистісної тривожності у старшому підлітковому віці. *Магістерський науковий вісник: факультет педагогіки і психології. Тернопіль. №41. С. 66-68.*
 25. Annette M La Greca. Friends or foes? Peer influences on anxiety among children and adolescents. *Anxiety Disorders in Children and Adolescents. Cambridge University Press. P. 159-186.*
 26. Ahmad, Z. R., Bano, N., Ahmad, R., & Khanam, S. J. Social anxiety in adolescents: Does self-esteem matter. *Asian journal of social sciences and humanities. 2013. Vol. 2, No.2. P. 91-98.*
 27. Betul Keles, Niall McCrae & Annmarie Grealish. A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth. 2020. Vol. 25, No. 1. P. 79-93.*
 28. Berman Steven L., Carl F. Weems & Timothy R. Stickle. Existential anxiety in adolescents: prevalence, structure, association with psychological symptoms and identify development. *Journal of youth and adolescence. 2006. Vol. 35. P.285-292.*
 29. Cavanaugh, A. M., Buehler C. Adolescent loneliness and social anxiety: The role of multiple sources of support. *Journal of social and personal relationships. 2016. Vol. 33, No. 2. P. 149-170.*
 30. Cunha M., Paiva MJ. Text anxiety in adolescents: The role of self-criticism and acceptance and mindfulness skills. *The Spanish journal of psychology. 2012. P. 533-543.*

31. Garcia I., O'Neil J. Anxiety in Adolescents. *The journal for nurse practitioners*. 2021. Vol. 17, No. 1. P. 49-53.
32. Huberty Thomas J. Anxiety and depression in children and adolescents: Assessment, intervention, and prevention. *Springer Science & Business Media*. 2012. P. 29-53.
33. Lazaratou H., Anagnostopoulos DC, Vlassopoulos M., Charbilas D., Rotsika V., Tsakanikos E., Tzavara Ch., Dikeos D. *Predictors and characteristics of anxiety among adolescent students: a Greek sample*. 2013. P. 27-36.
34. Masruha, M. R., Lin, J., Minett, T. S., Vitalle, M. S. D. S., Fisberg, M., Vilanova, L. C. P., & Peres, M. F. Social anxiety score is high in adolescents with chronic migraine. *Pediatrics International*. 2012. Vol. 54, no. 3. P. 393-396.
35. Peleg O. Social anxiety and social adaptation among adolescents at three age levels. *Social Psychology of Education*. 2012. Vol. 15, no. 2. P. 207-218.
36. Shiryayeva I. V. Features of anxiety manifestation in adolescents. *Actual trends of modern scientific research*. Proceedings of the 10th International scientific and practical conference. MDPC Publishing. Munich, Germany. 2021. P. 259-266.
37. Weems, C. F., Berman, S. L., Silverman, W. K., & Rodriguez, E. T. The relation between anxiety sensitivity and attachment style in adolescence and early adulthood. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*. 2002. Vol. 24. P. 159-168.

Опитувальник шкільної тривожності за Філіпсом.

Текст матеріалу

1. Вам складно йти у такому руслі, як і інші члени твого класу?
2. Чи хвилюєтеся ви, коли вчитель хоче перевірити, чи засвоїли ви матеріал?
3. Чи складно вам виконувати вказівки вчителя?
4. Вам сниться сердитий вчитель, коли ви не розумієте певну тему?
5. Чи було таке, щоб хтось з однокласників бив вас або робив боляче?
6. Чи часто ви б хотіли, щоб ваш учитель виділяв більше часу на пояснення нового матеріалу, поки Ви його повністю не зрозумієте?
7. Чи відчуваєте ви хвилювання, коли відповідаєте або виконуєте завдання?
8. Ви боїтеся висловлювати свої ідеї в класі, щоб уникнути дурних помилок?
9. У вас тремтять коліна, коли вам потрібно доповідати?
10. Чи часто з вас сміються однокласники, коли ви граєте?
11. Чи були ваші оцінки нижчими, ніж ви очікували?
12. Чи турбує вас те, що ви можете залишитися на ще один рік того ж класу?
13. Чи уникаєте ви ігри із-за того, що вас можуть не вибрати?
14. Ви іноді тремтите, коли вас викликають доповідати?
15. Чи часто ви відчуваєте, що ваші однокласники не бажають робити те, що ви хочете?
16. Ви хвилюєтеся перед виконанням певних завдань?
17. Чи складно вам виправдати очікування батьків щодо себе?
18. Чи боїтеся ви того, що відчуватиме некомфорність на уроці?
19. Чи сміятимуться з вас однокласники, якщо ви відповісте неправильно?
20. Чи схожі ви на своїх однокласників?
21. Чи не боїтеся ви, що будете думати чи добре зробили певне завдання, чи ні, після його виконання?
22. Ви впевнені, що зможете усе запам'ятати, під час того, як перебуватимете у класі?
23. Чи сниться вам, що ви не можете відповісти на запитання вчителя?

24. Чи приятні до вас більшість однокласників?
25. Якби ви знали, що результати вашої роботи будуть порівнюватися з оцінками однокласників, ви б працювали більше?
26. Зазвичай ви мрієте про те, щоб менше турбуватися, коли вам задають питання?
27. Ви іноді боїтеся суперечок?
28. Коли вчитель сказав, що збирається перевірити вашу успішність на уроці, чи відчуваєш ви, що ваше серце забилося швидше?
29. Коли ви отримуєте позитивний відгук, хтось із ваших друзів гадає, що ви хочете бути найпопулярнішим?
30. Чи комфортно вам з однокласниками, до яких іноді відносяться з особливою увагою?
31. Буває таке, що хтось із класу може сказати щось, що може задіти вас?
32. Як ви думаєте, однокласники, які не встигають за навчанням, можуть втратити добре ставлення однокласників?
33. Чи відчуваєте ви, що більшість ваших однокласників не звертають на вас уваги?
34. Зазвичай ви боїтеся виглядати дурним?
35. Ви задоволені відношенням вчителя до вас?
36. Чи допомагає ваша мама організовувати шкільні заходи, як інші матері ваших однокласників?
37. Вам байдуже, що про вас думають інші?
38. Чи маєте ви віру в те, що будете краще вчитися надалі, ніж раніше?
39. Ви думаєте, що одягаєтеся так само добре, як і ваші однокласники в школі?
40. Відповідаючи на запитання у класі, зазвичай Ви зацікавлені в тому, що інші думають про вас у цей час?
41. Чи мають обдаровані учні особливі права, яких немає в інших?
42. Чи злиться хтось з ваших однокласників, коли ви кращі за них?
43. Ви задоволені тим, як до вас відносяться однокласники?
44. Що ви відчуваєте, коли залишаєтеся наодинці з учителем?
45. Чи сміються іноді однокласники над вашим зовнішнім виглядом і поведінкою?

46. Ви більше за інших хвилюєтеся щодо домашнього завдання?
47. Чи відчуваєте ви, що хочете плакати, якщо хтось задає вам запитання, а ви не можете на нього відповісти?
48. Перебуваючи в ліжку вночі, ви маєте побоювання щодо того, що буде завтра в школі?
49. Коли ви працюєте над важким завданням, ви повністю забуваєте щось, з чим були знайомі раніше?
50. У вас злегка тремтять руки, коли ви щось робите?
51. Чи нервуєш ви, коли вчитель оголошує певне завдання для всього класу?
52. Чи боїтеся ви шкільних тестів?
53. Під час того, як вчитель має намір дати завдання всьому класу, чи хвилюєтеся ви, що не впораєтеся з ним?
54. Ви мали сновидіння про те, що ваші однокласники можуть зробити те, чого не можете зробити ви?
55. Впродовж роз'яснення теми вчителем, інші в класі набагато краще сприймають усе, ніж ви?
56. Ви думаєте, коли прямуєте до закладу освіти, що перевірка знань щодо певної теми точно відбудеться?
57. Коли ви працюєте над завданням, зазвичай відчуваєте, що виконали роботу не дуже добре?
58. У вас тремтять руки, коли вчитель просить тебе написати розв'язок задачі або ж вправи на дошці перед класом?

Ключ до тесту

1. -	11. +	21. -	31. -	41. +	51. -
2. -	12. -	22. +	32. -	42. -	52. -
3. -	13. -	23. -	33. -	43. -	53. -
4. -	14. -	24. +	34. -	44. +	54. -
5. -	15. -	25. +	35. +	45. -	55. -
6. -	16. -	26. -	36. +	46. -	56. -

7. -	17. -	27. -	37. -	47. -	57. -
8. -	18. -	28. -	38. +	48. -	58. -
9. -	19. -	29. -	39. +	49. -	
10.-	20. -	30. +	40. -	50. -	

Оцінювання та аналіз результатів

Чинник (синдром)	Номер запитання
<i>1.Загальна тривожність у навчальному закладі</i>	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58
<i>2.Проходження соціального стресу</i>	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44
<i>3.Фрустрація необхідності щодо досягнення успіху</i>	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43
<i>4.Побоювання власного зовнішнього прояву</i>	27, 31, 34, 37, 40, 45
<i>5.Хвилювання перед розглядом обізнаності</i>	2, 7, 12, 16, 21, 26
<i>6.Неспокій щодо невиправданого уявлення інших</i>	3, 8, 13, 17, 22
<i>7.Низька фізіологічна стійкість до стресу</i>	9, 14, 18, 23, 28
<i>8.Проблеми та страхи у відносинах із учителями</i>	2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47

ДОДАТОК Б

Інструментарій щодо дослідження тривожності за Джозефом Тейлором.

№	Можлива ситуація	Міра занепокоєння				
		відсутнє	трохи	достатньо	значно	дуже
1	<i>Потрібно відповідати біля дошки.</i>	0	1	2	3	4
2	<i>Необхідно зайти в дім до незнайомих людей.</i>	0	1	2	3	4
3	<i>Брати участь у певних заходах, які відбуваються у закладі освіти.</i>	0	1	2	3	4
4	<i>Треба поговорити з директором навчального закладу.</i>	0	1	2	3	4
5	<i>думати про майбутнє.</i>	0	1	2	3	4
6	<i>Учитель метикує кого викликати для доповіді.</i>	0	1	2	3	4
7	<i>Тебе засуджують.</i>	0	1	2	3	4
8	<i>За тобою спостерігають впродовж того, як ти виконуєш завдання.</i>	0	1	2	3	4
9	<i>Коли проходить контрольна робота.</i>	0	1	2	3	4
10	<i>Учитель оголошує оцінки контрольної роботи.</i>	0	1	2	3	4
11	<i>На тебе звертають увагу.</i>	0	1	2	3	4
12	<i>У тебе буває не все гаразд.</i>	0	1	2	3	4
13	<i>Очікуєш батьків, які мають повернутися зі шкільних зборів.</i>	0	1	2	3	4
14	<i>Ти ризикуєш зазнати невдачі.</i>	0	1	2	3	4

15	<i>Ззаду чуєш насмішки щодо себе.</i>	0	1	2	3	4
16	<i>Обов'язковість написання контрольних робіт у навчальному закладі.</i>	0	1	2	3	4
17	<i>Хтось злиться на тебе, і ти не знаєш чому.</i>	0	1	2	3	4
18	<i>Необхідність здійснювати виступ перед немалим охопленням людей.</i>	0	1	2	3	4
19	<i>Наближення важливої події.</i>	0	1	2	3	4
20	<i>Не розумієш пояснень вчителя.</i>	0	1	2	3	4
21	<i>З тобою не погоджуються, і не спростовують ваші погляди.</i>	0	1	2	3	4
22	<i>Порівнюєш себе з іншими.</i>	0	1	2	3	4
23	<i>Проходження кваліфікаційного тесту.</i>	0	1	2	3	4
24	<i>На тебе споглядають, як на дитину.</i>	0	1	2	3	4
25	<i>Під час уроку вчитель несподівано ставить тобі запитання.</i>	0	1	2	3	4
26	<i>Коли ти наближаєшся, суспільство замовкає.</i>	0	1	2	3	4
27	<i>Впродовж оцінки твоєї роботи.</i>	0	1	2	3	4
28	<i>Ти думаєш про свої завдання.</i>	0	1	2	3	4
29	<i>Ти стоїш перед важливим рішенням.</i>	0	1	2	3	4
30	<i>Твоє домашнє завдання вийшло з-під контролю.</i>	0	1	2	3	4

Оцінювання та аналіз результатів

Вид тривожності	Ситуація
Шкільна	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
Самооцінна	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
Міжособистісна	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

№	Рівень тривожності	Група учнів		Рівень різних видів тривожності (у балах)			
		клас	стать	загальна	шкільна	самооцінна	міжособистісна
1	<i>Нормальний</i>	8	Жін.	30-62	7-19	11-21	7-20
			Чол.	17-54	4-17	4-8	5-17
2	<i>Трохи завищений</i>	8	Жін.	63-78	20-25	22-26	21-27
			Чол.	55-73	18-23	19-25	18-24
3	<i>Високий</i>	8	Жін.	79-94	26-31	27-31	28-33
			Чол.	74-91	24-30	26-32	25-30
4	<i>Дуже високий</i>	8	Жін.	>94	>31	>31	>33
			Чол.	>91	>30	>32	>30
5	<i>Надто спокійний</i>	8	Жін.	<30	<7	<11	<7
			Чол.	<17	<4	<4	<8

ДОДАТОК В

Опитування щодо наявності певного рівня тривоги за Аароном Беком.

Твердження	0.Зовсім не хвилює.	1.Злегка хвилює.	2.середньо турбує.	3.дуже хвилює.
1.Онiмiння та поколювання в тiлi.				
2.Присутнiсть жару.				
3.Тремтiння в ногах.				
4.Невмiння розслабитись.				
5.Турбує, що трапляється щось погане.				
6.Запаморочення.				
7.Часте серцебиття.				
8.Нестiйкiсть.				
9.Вiдчуття що, це кiнець.				
10.Нервознiсть.				
11.Тремтiння в руках.				
12.Вiдчуття задухи.				
13.Проблеми з утриманням рiвноваги.				
14.Побоювання втратити контроль.				
15.Складнощi з диханням.				
16.Хвилювання через смерть.				
17.Вiдчуття страху.				
18.Шлунково-кишковi розлади.				
19.Короткочасна втрата				

свідомості.				
20.Приплив крові до обличчя.				
21.Надмірне потовиділення.				

Інтерпретація результатів:

- 0-5 – нормальний прояв тривоги;
- 6-8 – легкий прояв тривоги;
- 9-18 – середній прояв тривоги;
- >19 балів – високий прояв тривоги.

ДОДАТОК Г

Матеріал щодо оцінки рівня ситуативної тривожності за Чарльзом

Спілбергером - Ханіном.

Опитувальний бланк ситуативної тривожності

№	Ситуація	Ні, це не так	Напевно, так	Вірно	Дійсно вірно
1	<i>Я спокійний</i>	1	2	3	4
2	<i>Мені нічого не загрожує</i>	1	2	3	4
3	<i>Я хвилююся</i>	1	2	3	4
4	<i>Я відчуваю жаль</i>	1	2	3	4
5	<i>Я відчуваю свободу</i>	1	2	3	4
6	<i>Я розчарований</i>	1	2	3	4
7	<i>Побоювання через невдачу</i>	1	2	3	4
8	<i>Я відпочив</i>	1	2	3	4
9	<i>Я стурбований</i>	1	2	3	4
10	<i>Почувуюся задоволеним</i>	1	2	3	4
11	<i>Впевнений у собі</i>	1	2	3	4
12	<i>Я нервую</i>	1	2	3	4
13	<i>Не можу знайти собі місця</i>	1	2	3	4
14	<i>Я напружений</i>	1	2	3	4
15	<i>Не має відчуття пастки</i>	1	2	3	4
16	<i>Я задоволений</i>	1	2	3	4
17	<i>Я заклопотаний</i>	1	2	3	4
18	<i>Перезбуджений, неспокійний</i>	1	2	3	4
19	<i>Щасливий</i>	1	2	3	4
20	<i>Почувуюся добре</i>	1	2	3	4

Дані ситуативної тривожності обраховуються за представленою формулою:

$$PT = \sum 1 - \sum 2 + 50,$$

де $\sum 1$ – сума цифр: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18;

$\sum 2$ – сума цифр: 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20.

Інтерпретація результатів:

- 0-30 балів – низький прояв тривожності;
- 31-45 балів – помірний прояв тривожності;
- >45 балів – високий прояв тривожності.

ДОДАТОК Д

Опитувальник на виявлення типу темпераменту, характеру за Гансом Айзенком.**Запитання:**

1. Ви зазвичай прагнете нових вражень і хвилювань?
2. Ви неодноразово відчуваєте необхідність в друзях, які розуміють, підбадьорюють і втішають вас?
3. Чи визнаєте ви себе особистістю, яка є спокійною до певних труднощів життєвого шляху та не хвилюється через це?
4. Вам справді складно сказати «ні»?
5. Ви знайдете час, щоб подумати про проблему, чи готові почекати, перш, ніж щось робити?
6. Ви завжди виконуєте свої зобов'язання, навіть якщо це не йде вам на користь?
7. Чи бувають у вас перепади настрою?
8. Чи зазвичай ви рухаєтеся або говорите, не зупиняючись на роздумах?
9. Ви коли-небудь відчували себе «нещасною людиною», незважаючи на те, що не мали для цього вагомих причин?
10. Чи використовуєте ви якісь засоби для вирішення конфліктів?
11. Чи відчуваєте ви невпевненість і сором'язливість, коли хочете почати розмову з милим незнайомцем?
12. Ви коли-небудь злилися або втрачали самовладання?
13. Зазвичай ви дієте під впливом тимчасових емоцій?
14. Чи хвилюєтеся ви, що робите або говорите щось недоречно?
15. Вам більше до вподоби читання, ніж спілкування наживо?
16. Вас справді легко зачепити?
17. Чи до вподоби вам часто відвідувати компанію?
18. Чи бувають у вас роздуми, які ви хочете втаїти від когось?
19. Чи відчуваєте ви себе іноді повним енергії, а іноді дуже слабким?
20. Ви б хотіли мати менше друзів, але близьких?
21. Ви зазвичай мрієте?

22. Чи реагуєте ви так само, як інші, коли хтось кричить на вас?
23. Ви зазвичай відчуваєте провину?
24. Чи хороші ваші звички?
25. Ви можете висловити свої емоції в галасливому колі однолітків?
26. Чи можна з упевненістю сказати, що ваші нерви часто напружені до межі розриву?
27. Вас уявляють приємною, життєрадісною особистістю?
28. Як часто після завершення роботи, ви розмірковуєте над нею і думаєте, що можна було б зробити набагато краще?
29. Ви зазвичай мовчите, коли перебуваєте у колі знайомих?
30. Ви іноді поширюєте плітки, чутки?
31. Чи є у вас проблеми зі сном через різні думки в голові?
32. Якби ви хотіли щось знати, ви б краще прочитали це в книзі, ніж запитали?
33. Трапляється таке, що ваше серце сильно б'ється?
34. Вам до вподоби заняття, яке потребує від вас частішої концентрації?
35. Буває таке, що ви маєте напади надмірного тремтіння?
36. Якби ви знали, що те, що говорили, ніколи не буде оприлюднено, ви б завжди розповідали у загальноприйнятному напрямку (як усі інші)?
37. Вам не подобається перебувати у колі людей, які глузують один з одного?
38. Ви є злою особистістю?
39. Вам до вподоби робота, яка потребує швидкої дії?
40. Ви хвилюєтеся, що може трапитися щось неприємне?
41. Чи дійсно ви повільна і некваплива людина?
42. Ви коли-небудь запізнювалися на зустріч або на роботу?
43. Зазвичай ви маєте неприємні сновидіння?
44. Ви дійсно любите поговорити і ніколи не втрачаєте можливості поговорити з незнайомими людьми?
45. У вас щось болить?
46. Якби ви були обмежені широким спілкуванням із людьми впродовж тривалого часу, ви б почувалися дуже нещасними?

47. Ви є нервовою особистістю?
48. Чи є хтось із ваших знайомих, хто вам дійсно не до вподоби?
49. Ви впевнені в собі?
50. Чи ви з легкістю сердитесь, коли хтось вказує на помилки у вашій роботі або особисті недоліки?
51. Чи складно вам насолоджуватися діяльністю з кількома людьми?
52. Вас хвилює те, що ви нижчі за інших?
53. Гадаєте вам легко нудну компанію?
54. Трапляється таке, що ви говорите про щось, чого просто не розумієте?
55. Ви дбаєте про своє здоров'я?
56. Чи до вподоби вам жартувати з іншими?
57. У вас проявляється безсоння?

Шкала щирості: 6+, 12-, 18-, 24+, 30-, 36+, 42-, 48-, 54-.

Шкала екстраверсії-інтроверсії: 1+, 3+, 5-, 8+, 10+, 13+, 15-, 17+, 20-, 22+, 25+, 27+, 29-, 32-, 34-, 37-, 39+, 41-, 44+, 46+, 49+, 51-, 53+, 56+.

Шкала нейротизму-емоційної стійкості: 2+, 4+, 7+, 9+, 11+, 14+, 16+, 19+, 21+, 23+, 26+, 28+, 31+, 33+, 35+, 38+, 40+, 43+, 45+, 47+, 50+, 52+, 55+, 57+.

Інтерпретація результатів: 12 і більше балів – екстраверт (12-18 балів – помірна екстраверсія, 19-24 значна екстраверсія); <12 балів – інтроверт (1-7 балів – значна інтроверсія, 8-11 – помірна інтроверсія); 12 балів і менше - емоційно стабільний (<10 – висока стабільність, 11-12 балів - середня); >12 балів – емоційно нестабільний (15-18 балів – висока, 19-24 - дуже висока нестабільність).

ДОДАТОК Е

Результати кореляційного аналізу за інструментарієм Аарона Бека, Джозефа Тейлора, Філіпса, Чарльза Спілбергера-Ханіна та Ганса Айзенка.

Таблиця 2.1.

<i>Матеріал за Аароном Беком</i>	<i>Інструментарій за Джозефом Тейлором</i>			
	шкільна тривожність	самооцінна тривожність	міжособистісна тривожність	загальна тривожність
дівчата	0,113	0,008	0,09	0,036
хлопці	0,018	0,11	0,007	0,1

Таблиця 2.2.

<i>Матеріал за Аароном Беком</i>	<i>Опитувальник за Філіпсом</i>							
	загальний емоційний стан у навчальному закладі	вплив суспільства	розчарування в успіху	побоювання власного зовнішнього прояву	хвилювання перед розглядом обізнаності	неспокій щодо невинуватого уявлення інших	низька фізіологічна витримка до стресу	проблеми та невпевненість під час комунікації із викладачами
	0,087	0,069	0,074	0,015	0,016	0,013	0,067	0,015

Таблиця 2.3.

<i>Матеріал за Аароном Беком</i>	<i>Інструментарій за Чарльзом Спілбергером-Ханіном</i>
низька тривожність	0,227
середня тривожність	0,859

Таблиця 2.4.

<i>Матеріал за Аароном Беком</i>	<i>Опитування за Гансом Айзенком</i>			
	екстраверсія	інтроверсія	емоційна нестабільність	емоційна стабільність
	0,009	0,223	0,007	0,056