МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
УМАНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет соціально-психологічної освіти та фізичної культури
Кафедра психології

Допущено до захисту
« » травня 2026 р.
В.о. зав. кафедри
_____ Борис ЯКИМЧУК

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА

ТРИВОЖНІСТЬ ЯК ПСИХОЛОГІЧНИЙ ФЕНОМЕН: ПРИЧИНИ, ПРОЯВИ ТА ШЛЯХИ ПОДОЛАННЯ

Виконала студентка IV курсу, П/41групи
освітньої програми «Психологія»
спеціальності 053 Психологія
Антонюк Вікторія Сергіївна

Науковий керівник – кандидат психологічних наук, доцент,
Вахоцька Ірина Олександрівна

Умань - 2026

Зміст

Вступ……3

Розділ 1. Тривожність підлітків як психологічний феномен: теоретичний аналіз……..……..6

1.1 Теоретичне розуміння та основні характеристики тривожності……6

1.2 Підлітковий вік як період підвищеної тривожності: причини та прояви……..……14

1.3 Психологічні підходи до зниження та подолання тривожності у підлітків…….....22

Розділ 2. Емпіричне дослідження тривожності у підлітковому віці……..33

2.1 Організація та програма емпіричного дослідження……33

2.2 Методи та психодіагностичний інструментарій дослідження тривожності.....36

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження……40

2.4 Практичні висновки та рекомендації……..……52

ВИСНОВКИ……...58

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..62

ДОДАТКИ……..66

Вступ

Актуальність теми. Сучасний етап розвитку суспільства характеризується інтенсивними соціальними, культурними та технологічними змінами, що зумовлюють глибокі трансформаційні процеси в усіх сферах людського буття. У контексті цих змін проблема тривожності як психологічного феномену в підлітковому віці набуває особливої значущості, оскільки саме вона визначає здатність особистості адаптуватися до нових викликів та зберігати психічне здоров'я. Підлітковий вік є одним із найбільш складних та кризових етапів розвитку, що характеризується інтенсивним фізичним дозріванням, когнітивною перебудовою та активним пошуком ідентичності.

На сучасному етапі проблема тривожності посилюється через високе інформаційне навантаження, соціальну нестабільність та цифровізацію спілкування. Вплив соціальних мереж трансформує міжособистісну взаємодію, що нерідко посилює страх соціального оцінювання серед молоді. Несвоєчасне виявлення та відсутність ефективних шляхів подолання тривожності можуть негативно вплинути на подальшу соціалізацію особистості та її професійне самовизначення.

У психологічних дослідженнях тривожність розглядається як складний багатовимірний феномен. Теоретичні засади розуміння тривоги як сигналу внутрішнього конфлікту були закладені у працях **З. Фройда**. Подальший розвиток ця проблематика дістала у дослідженнях неофройдистів, зокрема **К. Хорні** та **Е. Фромма**, які акцентували увагу на соціальному тиску та міжособистісному відчуженні. У вітчизняній психологічній науці значна увага приділяється вивченню тривожності як реакції на ситуації невизначеності (за **С. Д. Максименком**) та як чинника, що визначає рівень особистісної зрілості.

Попри значну кількість наукових праць, питання розробки дієвих психологічних методів подолання тривожності, які б враховували індивідуально-типологічні особливості сучасного покоління підлітків, залишається актуальним та потребує подальшого емпіричного вивчення.

Об'єкт дослідження - тривожність як психологічний феномен.

Предмет дослідження - психологічні чинники, особливості проявів тривожності у підлітковому віці та методичні підходи до її подолання.

Мета роботи - виявити специфіку проявів тривожності в підлітковому віці, визначити основні причини її виникнення та обґрунтувати ефективні шляхи її психологічної корекції та подолання.

Завдання дослідження:

1) Проаналізувати теоретичні підходи до розуміння тривожності як психологічного феномену та визначити її основні характеристики.
2) Розкрити особливості проявів тривожності у підлітковому віці.
3) Узагальнити сучасні психологічні підходи до зниження та подолання тривожності у підлітків.
4) Розробити програму емпіричного дослідження тривожності в підлітковому віці.
5) Обґрунтувати вибір методів психодіагностичного інструментарію для дослідження тривожності.
6) Провести емпіричне дослідження рівня тривожності у підлітковому віці та здійснити аналіз отриманих результатів.
7) Інтерпретувати результати дослідження та вивчити основні тенденції й закономірності прояву тривожності.
8) Сформулювати практичні рекомендації щодо зниження та подолання тривожності в підлітковому віці.

Методи та методики дослідження:

- теоретичні: аналіз, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми тривожності;
- емпіричні: тестування, анкетування, спостереження;

- статистичні: кількісна обробка результатів дослідження та їх інтерпретація.

Наукова новизна полягає у комплексному підході до емпіричного дослідження тривожності в підлітковому віці, що дозволило встановити специфічний розрив між високими показниками особистісної та явної тривожності та порівняно низьким рівнем її соматизації. У роботі вперше на основі зіставлення результатів шкал Бека, Гамільтона, Спілбергера та CMAS доведено існування системних закономірностей емоційного стану сучасних підлітків.

Теоретичне значення роботи полягає у поглибленні та систематизації наукових уявлень про психологічну природу тривожності як складного особистісного феномену. У дослідженні теоретично обґрунтовано взаємозв'язок між когнітивними, емоційними та соматичними компонентами тривоги, що дозволяє розширити підходи до діагностики емоційних станів підлітків.

Апробація результатів. Основні теоретичні положення та результати емпіричного дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри психології Уманського національного університету, а також на IX Всеукраїнських психологічних читаннях «Удосконалення професійної майстерності майбутніх психологів», (Умань, 2026).

Структура та обсяг роботи зумовлені логікою дослідження та включають два розділи, висновки, список використаних джерел та додатків.

Розділ 1.

Теоретичні основи дослідження тривожності як психологічного феномену

1.1 Теоретичне розуміння та основні характеристики тривожності

Тривожність належить до фундаментальних психологічних феноменів, що відіграють важливу роль у функціонуванні особистості та можуть мати як адаптивне, так і дезадаптивне значення. У своєму адаптивному вимірі вона сприяє мобілізації внутрішніх ресурсів людини, підвищує рівень пильності та готовності до можливих труднощів. Водночас надмірно виражена або хронічна тривожність може негативно впливати на психічне благополуччя та ефективність діяльності. Даний психічний стан характеризується відчуттям внутрішнього емоційного напруження, очікуванням небезпеки або загрози негативного результату, що часто виникає навіть за відсутності реальної чи об’єктивно визначеної небезпеки.

Тривожність є багатовимірним психічним утворенням, до структури якого входять когнітивні компоненти (негативні очікування, тривожні думки), емоційні переживання, фізіологічні реакції організму та характерні поведінкові прояви. У психологічній літературі тривожність традиційно відмежовують від страху: на відміну від страху, який має конкретний об’єкт і чітко окреслену ситуацію виникнення, тривожність відзначається дифузністю, невизначеністю та спрямованістю на майбутнє, з прогнозованим, але нечітко усвідомленим змістом.

У сучасній психологічній науці відсутній єдиний універсальний підхід до визначення поняття тривожності, що зумовлено складністю та багатогранністю цього явища. У межах психоаналітичного підходу, започаткованого **З. Фройдом [52]**, тривожність розглядається як своєрідний сигнал небезпеки, який виникає внаслідок внутрішнього конфлікту між інстинктивними потягами Ід, вимогами Супер-Его та можливостями реальності, що опосередковуються Его. У такому контексті тривожність виступає результатом пригнічених бажань, незадоволених потреб і

внутрішньої напруги, пов’язаної з неможливістю їх прямої реалізації. Подальший розвиток психоаналітичної традиції, зокрема у працях **К. Хорні** та **Е. Фромма [55,53]**, змістив акцент на соціальні детермінанти тривожності. Ці дослідники розглядали її як наслідок соціального тиску, міжособистісного відчуження, втрати почуття безпеки, а також страху бути відкинутим суспільством або не реалізувати власний потенціал у процесі життєдіяльності.

Біхевіористичний підхід, представлений у працях **Дж. Вотсона та Б. Скіннера, [7,44]** розглядає тривожність як набутий поведінковий феномен, що формується в процесі взаємодії індивіда з навколишнім середовищем за механізмом класичного та оперантного обумовлення. У межах цього підходу тривожність не трактується як внутрішня стабільна властивість особистості або виключно як емоційний стан, а розуміється як умовно-рефлекторна реакція, що виникає внаслідок навчання через асоціативні зв’язки між нейтральними стимулами та подіями, які викликають страх або дискомфорт. Таким чином, емоційна реакція тривоги закріплюється як результат повторюваного досвіду, у якому певні стимули набувають негативного емоційного значення.

Класичним прикладом, що ілюструє механізми формування тривожних реакцій у межах біхевіористичної теорії, є експеримент **Дж. Вотсона та Р. Рейнер [8]** із так званим «маленьким Альбертом». У ході цього дослідження було показано, що нейтральний стимул (біла щуроподібна тварина, яка спочатку не викликала страху) після багаторазового поєднання з гучним і неприємним звуком почав викликати у дитини реакцію страху. Більше того, з часом ця реакція генералізувалася і поширювалася на інші подібні об’єкти, що свідчить про формування стійкої умовно-рефлекторної емоційної реакції. Таким чином, тривожність у біхевіористичному розумінні постає як результат навчання через асоціації, підкріплення та узагальнення досвіду.

Подальший розвиток біхевіористичної концепції у працях **Б. Скіннера 44]** розширив розуміння механізмів формування поведінки, зокрема через

введення поняття оперантного обумовлення. Згідно з цим підходом, тривожна поведінка може закріплюватися не лише через безпосередні асоціації між стимулами, але й через наслідки поведінки, наприклад уникнення ситуацій, що викликають страх, яке тимчасово знижує рівень тривоги та тим самим підкріплює уникальну поведінкову стратегію. У результаті формується стійкий поведінковий патерн, який підтримує та посилює тривожність у довготривалій перспективі.

У межах когнітивно-поведінкового підходу значний внесок у розуміння природи тривожності зробив **Р. Елліс [62]**, засновник раціонально-емотивної поведінкової терапії. Згідно з його концепцією, тривожність не є прямим наслідком зовнішніх подій або об'єктивних життєвих обставин, а виникає в результаті специфічних когнітивних інтерпретацій цих подій. Центральне місце у формуванні тривожних переживань займають ірраціональні переконання, жорсткі вимоги та нереалістичні очікування особистості щодо себе, інших людей і навколишнього світу. Такі установки часто мають форму категоричних суджень типу «я повинен», «інші зобов'язані», «світ має бути справедливим», що створює постійне внутрішнє напруження. Коли реальність не відповідає цим очікуванням, у людини виникає емоційна дезорганізація, одним із проявів якої є тривожність. Таким чином, у теорії **Р. Елліса [62]**тривожність розглядається як емоційна відповідь, зумовлена спотвореним мисленням і неадаптивними когнітивними схемами, а її подолання можливе через усвідомлення, переоцінку та зміну ірраціональних переконань на більш гнучкі та реалістичні.

Вітчизняний психолог **С. Д. Максименко [27]** розглядає тривожність у контексті діяльнісного та особистісного підходів, акцентуючи увагу на взаємодії індивіда з умовами соціального середовища. У його концепції тривожність постає як емоційна реакція особистості на ситуації невизначеності, підвищених вимог і зовнішнього психологічного тиску, які перевищують або суб'єктивно сприймаються як такі, що перевищують наявні адаптаційні ресурси людини. Особливу роль у виникненні тривожності

відіграє неможливість передбачити наслідки власних дій або контролювати розвиток подій, що призводить до переживання внутрішньої напруги та почуття загрози. **С. Д. Максименко [27]** підкреслює, що тривожність тісно пов'язана з рівнем сформованості саморегуляції, особистісної зрілості та здатності до осмислення життєвих ситуацій. За відсутності достатніх механізмів психологічного захисту та внутрішньої стабільності зовнішній тиск соціального середовища може спричиняти стійкі тривожні стани, які негативно впливають на ефективність діяльності та загальний психоемоційний стан особистості.

Тривожність є складним і багатовимірним психологічним феноменом, який відіграє суттєву роль у життєдіяльності особистості. Вона поєднує в собі емоційні, когнітивні, фізіологічні та поведінкові компоненти й може виконувати як адаптивну функцію, сприяючи мобілізації внутрішніх ресурсів у ситуаціях невизначеності та потенційної загрози, так і дезадаптивну - у разі надмірної інтенсивності або тривалості. Аналіз наукових підходів свідчить про відсутність єдиного універсального трактування тривожності, що зумовлено різними теоретичними парадигмами та акцентами на внутрішніх або зовнішніх чинниках її виникнення. **[26]**

У межах психоаналітичних, когнітивно-поведінкових та діяльнісних концепцій тривожність розглядається як результат внутрішніх конфліктів, ірраціональних переконань, соціального тиску та переживання невизначеності. Незважаючи на відмінності в інтерпретації, більшість дослідників сходяться на тому, що ключову роль у формуванні тривожних станів відіграє суб'єктивне сприйняття ситуації та здатність особистості до саморегуляції. Відповідно, рівень тривожності залежить не лише від об'єктивних умов, але й від індивідуально-психологічних особливостей людини, її життєвого досвіду та системи цінностей.

З огляду на це, тривожність слід розглядати як динамічне психічне утворення, яке може змінюватися залежно від життєвих обставин і внутрішніх ресурсів особистості. Розуміння механізмів її виникнення та

проявів є важливим підґрунтям для розробки ефективних психодіагностичних і психокорекційних заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я та підвищення рівня адаптації особистості в сучасному соціальному середовищі.

Тривога, яка являє собою психічне переживання, тісно пов'язана з потребами та мотиваційною сферою людини. Її функціональне завдання полягає у регулюванні поведінки індивіда в умовах небезпеки або загрози. Варто підкреслити, що джерела тривоги можуть бути різноманітними і включати як внутрішні психологічні фактори, так і зовнішні обставини, що створюють напруження **[43]**. Найчастіше тривогу асоціюють із негативними емоційними станами, проте вплив цього явища на поведінкову сферу особистості досі не отримав достатнього наукового вивчення. Зазвичай виділяють два основні типи тривоги:

- мобілізуюча тривога, яка активізує всі ресурси організму, стимулює готовність до дії, підвищує увагу та енергетичний потенціал;
- розслаблююча або дезорганізуюча тривога, що, навпаки, знижує активність, призводить до втрати мотивації, зменшує ініціативу та здатність ефективно діяти.

Тривога може проявлятися на різних рівнях психічної та поведінкової діяльності особистості:

- Фізіологічний рівень - включає часте серцебиття, прискорене дихання, підвищене потовиділення, подразнення шкіри, задишку та інші соматичні реакції;
- Поведінковий рівень - може проявлятися у різних фізичних діях: похитування на стільці, ходіння вперед і назад, стискання кулаків, покусування губ і нігтів, смикання одягу, закручування волосся пальцем, різкі або повторювані рухи тощо;
- Емоційно-когнітивний рівень - відображає переживання безпорадності, відчуття безсилля та незахищеності, а також амбівалентність емоцій, сум'яття та внутрішні конфлікти **[14].**

Тривожність можна розглядати як результат взаємодії індивідуальних особливостей темпераменту та процесів формування особистості, які впливають на вразливість нервових систем. По суті, тривога виступає як відображення суб'єктивного сприйняття невирішених внутрішніх або міжособистісних конфліктів у взаємодії з навколишнім середовищем **[41].** Таким чином, тривога є стабільною психологічною рисою, що формує підвищену схильність людини відчувати цей стан у різних ситуаціях.

Розрізняють тривожність як рису особистості, яка відноситься до постійних характеристик індивіда (особистісна тривожність), та тривогу як негативний емоційний стан, що має тимчасовий характер, пов'язаний із змінами нервово-психічної діяльності (ситуативна тривога) **[46].** Особистісна тривожність проявляється у передбаченні негативного результату навіть у нейтральних ситуаціях, що не становлять реальної загрози **[46].**

Стан тривоги включає комплекс емоційних переживань, які змінюються пропорційно рівню внутрішньої напруженості. Розрізняють кілька рівнів тривожності:

- Перший рівень - характеризується найнижчою інтенсивністю тривоги; проявляється відчуттям загальної напруженості, настороженості та легкого дискомфорту, який не заважає функціонуванню;
- Другий рівень - спостерігається посилення внутрішньої напруженості, поява або зміна гіперестезичних реакцій; нейтральні раніше стимули набувають значення, особливо коли емоційне забарвлення стає негативним;
- Третій рівень - виникає власне відчуття тривоги, що супроводжується почуттям невизначеної загрози та нечіткої небезпеки; цей рівень характеризується внутрішньою тривогою та передчуттям неприємностей;

- Четвертий рівень - формування страху, який виникає на фоні зростання тривоги; небезпека стає більш конкретною, хоча об’єкт страху не завжди відповідає реальній загрозі;
- П’ятий рівень - переживання неминучості катастрофи, яке наростає поступово; виникає відчуття страху, що не пов’язане з конкретним змістом події, а лише із загальним підвищенням тривожності;
- Найвищий рівень - тривожно-боязливе збудження, що супроводжується потребою у руховій розрядці та панічним пошуком допомоги. Цей стан характеризується дезорганізацією поведінки та діяльності і досягає піку інтенсивності **[36].**

Крім того, виділяють відкриту та приховану тривожність. Відкрита тривожність свідоме вираження тривоги через поведінку та дії; до неї належать: гостра, нерегульована тривожність; тривожність, яку можна регулювати та компенсувати; культивована тривожність.

Прихована тривожність проявляється у надмірному спокої, байдужості до реальних труднощів або їх запереченні. До її ознак належать агресивність, надмірна залежність, апатія, брехливість, лінь, надмірна мрійливість тощо **[3].**

У межах цих категорій можна виділити кілька форм тривожності. Серед відкритої тривожності існують:

- гостра, нерегульована тривожність, яку індивід не може подолати самостійно; характерна для всіх вікових груп;
- регульована та компенсована тривожність, поширена серед молодших школярів та ранніх підлітків; проявляється у здатності планувати ефективні стратегії для зниження тривожності, стимулювання активності та підвищення продуктивності;
- контрольована тривожність, коли індивід усвідомлює свою тривожність і сприймає її як ресурс для досягнення мети. Вона може виступати як регулятор поведінки, світоглядна та ціннісна

установка, а також як засіб для отримання певної вигоди через посилення симптомів.

Тривожність проявляється по-різному залежно від обставин, ситуації та емоційного стану особи в конкретний момент часу. Вона може бути стійкою або періодичною, залежно від впливу зовнішніх і внутрішніх факторів **[42].** Структура тривожності є складною та включає когнітивний, емоційний та операційний (поведінковий) компоненти. Важливо підкреслити, що основним є емоційний аспект, оскільки саме через емоції прояви тривожності найбільш помітні. Кожен із цих компонентів можна аналізувати як окремо, так і у взаємодії з іншими.

1.2 Підлітковий вік як період підвищеної тривожності: причини та прояви

Термін "підлітковий вік" зазвичай використовується для опису перехідного етапу між дитинством і дорослістю. Підлітковий вік також ототожнюється з термінами "підлітковий вік" і "статеве дозрівання". Однак підлітковий вік не вичерпується жодним із цих термінів. Статеве дозрівання стосується гормональних змін, які відбуваються в ранньому юнацькому віці; а період підліткового віку може виходити далеко за межі підліткового. Насправді не існує єдиного наукового визначення підліткового віку або встановленої вікової межі.

Підлітковий вік відомий як латинська назва Adolescertia від adolescere, що означає дорослішати. Це період психологічного, соціального та фізичного переходу від дитинства до дорослості. Цей вік починається з 13 років і триває до зрілості. Вік підліткового віку варіюється в різних культурах **[58].**

Підлітковий вік - це період розвитку між дитинством та дорослістю. Цей етап в житті людини відзначається інтенсивними фізичними, психологічними та соціальними змінами. Основні характеристики підліткового віку включають:

- Фізичний розвиток: підлітки часто досвіджують значні зміни в своєму тілі, такі як швидкий ріст, розвиток статевих ознак, зміни голосу та фізичні зміни, пов'язані зі статевим дозріванням;
- Психологічний розвиток: У підлітковому віці розвиваються когнітивні здібності, починається формування самоідентифікації та пошук власної особистості. Підлітки починають розуміти себе як

індивідууми, здатні до самовизначення та вирішення власних проблем;

- Соціальний розвиток: підлітки активно взаємодіють зі своїм оточенням, формують соціальні відносини з ровесниками та дорослими. Вони шукають своє місце в суспільстві, експериментують зі статусами, ролями та ідентифікацією;
- Емоційний розвиток: у підлітковому віці змінюється сприйняття та вираження емоцій. Підлітки можуть досвіджувати інтенсивні емоції, включаючи радість, сум, гнів та страх, іноді з великою силою;
- Психосоціальні виклики: підлітки можуть зіткнутися з різними психосоціальними викликами, такими як ідентифікація, самооцінка, установлення здорових відносин. **[33]**

Психосоціальні виклики, з якими зіштовхуються підлітки, включають:

ідентифікація: підлітки постають перед завданням визначити свою особисту ідентичність, включаючи визначення своїх цінностей, інтересів, схильностей та життєвих цілей;

- Самооцінка: у підлітковому віці формується самооцінка, яка включає сприйняття себе, своїх здібностей, зовнішності та самооцінку в контексті відносин з оточуючими;
- Установлення здорових відносин: підлітки зустрічаються зі складнощами у встановленні та підтриманні здорових взаємин з ровесниками, родиною та іншими значущими особами. Вони навчаються розв'язувати конфлікти, розвивати емпатію та навички спілкування;
- Експериментування з ролями: підлітки починають експериментувати з різними ролями та поведінкою, що допомагає їм виявити свої сильні сторони та знайти своє місце у суспільстві;
- Стрес і труднощі адаптації: підлітки можуть стикатися зі стресом та труднощами адаптації до змін у своєму житті, включаючи шкільне середовище, сімейні проблеми, побутові труднощі та інші фактори;

- Відповідальність і незалежність: підлітки повинні навчитися приймати відповідальність за свої дії та робити незалежні рішення, що може бути викликом для них у процесі набуття дорослості. **[48]**

Враховуючи психосоціальні виклики, підлітки можуть перебувати у вразливому стані та потребувати підтримки. Розуміння цих викликів і їхнього впливу на проживання нормативної кризи підліткового віку під час повномасштабної війни є важливим для ефективних інтервенцій та підходів у роботі з ними. У цьому віці виникає потреба емоційного (а іноді й фізичного) відокремлення від батьків. Хоч це відокремлення необхідне для формування особистих цінностей, перехід до самостійності змушує підлітків адаптуватися до нових умов. Крім того, вони рідко мають чітку соціальну роль, перебуваючи між дитинством і дорослістю.

У підлітковому віці також зростає сексуальна активність після латентної стадії дитинства. Саме тоді підлітки вчаться контролювати та спрямовувати свої сексуальні потяги **[51].**

Деякі фахівці вважають, що труднощі підліткового віку перебільшені і для багатьох процес дорослішання проходить мирно. Проте стереотипи, які зображують підлітків як бунтівних, безтурботних чи зухвалих, мають під собою певні підстави. Молоді люди переживають численні фізичні та соціальні зміни, що ускладнюють орієнтацію в поведінці. Під час статевого дозрівання тіла наповнюються гормонами, які стимулюють бажання, необхідні для збереження виду, що, врешті, сприяє виконанню завдань, пов’язаних із зароблянням та створенням сім’ї.

Маючи обмежену владу та контроль над своїм життям, підлітки часто відчувають маргінальний статус і прагнуть здобути повагу, якої, на їхню думку, бракує. Не маючи чітких соціальних ролей, вони можуть створювати власну ієрархію та витрачати час на безвідповідальну або девіантну поведінку. Наприклад, позашлюбне материнство іноді виникає через бажання уваги та контролю, а більшість бандитських бійок або випадків насильства серед неповнолітніх відбуваються, коли підлітки відчувають себе

ображеними чи зневаженими. Така девіація може проявлятися у різних формах. **[25]**

Підліткам часто важко бачити обставини з точки зору інших, частково через те, що їхні мозкові структури ще розвиваються. Вони можуть здаватися егоцентричними та зосередженими на власних потребах. Цей тимчасовий брак емпатії є нормальним і зазвичай минає до кінця підліткового віку. Проте повна відсутність емпатії може свідчити про серйозніші проблеми з психічним здоров'ям (потребує консультації фахівця).

Підлітки часто випробовують правила й межі батьків та вчителів. Бунтарська поведінка зазвичай зумовлена потребою розвивати автономію, освоювати нові види діяльності та здобувати незалежність, пояснює Американська психологічна асоціація. Попри це, правила і межі залишаються важливими для уникнення негативних наслідків і розвитку потенціалу **[11].**

У підлітковому віці стосунки з однолітками переважають над родинними. Хоча сім'я залишається важливою, підлітки все більше орієнтуються на цінності та поведінку друзів. Через обмежений життєвий досвід і недосконалі навички прийняття рішень вони часто вразливі до негативного тиску однолітків.

Підлітковий вік - це час, коли підлітки починають досліджувати та формувати власну ідентичність. Вони шукають своє місце серед однолітків і в суспільстві загалом. Часто підлітки мають нестабільне почуття гідності, експериментують із особистими ярликами та асоціюють себе з різними групами. Також у цьому віці можуть виникати труднощі з визначенням сексуальної та гендерної ідентичності. Хоча такі коливання є звичайними, зазвичай вони стабілізуються у віці 19-21 року. **[6]**

Підлітки схильні швидко змінювати настрій, коливаючись між щастям і стражданням, впевненістю та тривогою. Частково це пов'язано з біологічними змінами: підвищенням рівня гормонів і розвитком мозку. Складні соціальні взаємодії, конфлікти з друзями, шкільний тиск та

романтичні експерименти можуть додатково погіршувати емоційний стан **[51].**

Варто зазначити, що дозрівання може уповільнюватися або порушуватися через гормональні розлади, проблеми обміну речовин, спадкові фактори або недостатнє харчування.

Дослідження поведінкових проявів тривоги демонструють, що цей психічний стан має значний вплив на поведінкову стабільність особистості, а також на здатність до самоконтролю та саморегуляції. Тривога не є однорідним явищем: вона може проявлятися у вигляді помірного занепокоєння, що стимулює до обдуманих дій, або у вигляді надмірного напруження, що перешкоджає ефективній діяльності та взаємодії з оточенням.

При оптимальному рівні тривожності індивід зберігає впевненість у собі, демонструє адекватну реакцію на помилки, проявляє готовність аналізувати ситуацію та докладати зусиль для її виправлення. У цьому випадку тривога відіграє роль своєрідного «сигналу» про необхідність уваги, що стимулює особистість до дії без надмірного стресу. Натомість при підвищеній тривожності з’являються дратівливість, нетерплячість, зростає імпульсивність поведінки. В умовах невдач людина схильна перекладати відповідальність на зовнішні фактори або оточуючих, виправдовуючи свої помилки обставинами, що не залежать від неї.

Особливу увагу в дослідженнях привертає вплив страху на мотиваційну сферу особистості. Страх може перешкоджати процесу цілепокладання, оскільки активізує захисні механізми психіки і провокує уникання потенційно небезпечних дій. Водночас певний рівень страху є необхідним для мотивації, адже він дозволяє передбачити наслідки власних дій, підвищує готовність докладати вольові зусилля, зосереджує увагу на завданні та стимулює активність **[38].** Таким чином, страх у помірному вигляді виступає функціональним механізмом саморегуляції та адаптації.

Прояви тривожності у дітей і підлітків можуть бути як соматичними, так і поведінковими. Соматичні прояви відображають фізіологічну реакцію організму на стресові фактори та включають: прискорене серцебиття, порушення дихання, тремтіння кінцівок, скутість м'язів, підвищення артеріального тиску, розлади травлення, головний біль, відчуття «комка в горлі» або порушення сну. Такі фізіологічні прояви часто сигналізують про внутрішню напруженість та неусвідомлювану тривогу, яка впливає на адаптаційні можливості організму.

Поведінкові прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні та непередбачувані. Вони можуть проявлятися у вигляді повної апатії, пасивності та безініціативності, коли дитина уникає будь-якої активності або прийняття рішень. З іншого боку, тривога може спричиняти демонстративну жорстокість, агресію або неконтрольовані емоційні сплески **[19].** Поведінкові реакції часто відображають спроби компенсувати внутрішній стан, коли інші способи подолання тривожності, такі як фантазія, ритуали або контрольовані форми агресії, не дають результату.

З підліткового віку тривога набуває особливої ролі в процесі формування самооцінки та особистісного розвитку. Саме у цей період вона починає опосередковуватися через ставлення підлітка до себе та своєї компетентності. Тривожні діти часто переконані, що для подолання страху їх потрібно налякати або перевірити, що може стати джерелом підліткової агресії. Тривога у підлітків здатна значно порушувати нормальний ритм життя, впливаючи на здатність підтримувати соціальні зв'язки з оточенням. **[49]**

Одним із найбільш поширених проявів тривожності в підлітковому віці є апатія, млявість, пасивність та безініціативність. Часто спостерігається конфлікт між суперечливими прагненнями: дитина відмовляється від власних бажань, щоб уникнути внутрішнього напруження. Нехтування інтересами підлітка призводить до втрати мотивації та зниження інтенсивності потреб,

що сприяє розвитку стану апатії. Ця форма поведінки може бути наслідком неефективності інших стратегій подолання тривожності, коли ні ритуали, ні фантазії, ні агресивна реакція не допомагають справитися із страхом. Маска апатії часто є більш оманливою, ніж маска агресії, оскільки приховує справжній внутрішній стан та протиріччя, які стали його джерелом. **[24]**

Причиною виникнення тривоги є внутрішній конфлікт підлітка, що виникає внаслідок суперечливих прагнень та потреб, коли одне бажання перешкоджає реалізації іншого, а одна потреба заважає іншій. Для того щоб тривожність сформувалася як стійка риса особистості, необхідно накопичити певний «багаж» неуспішних або неадекватних способів подолання страху та тривоги. Такі внутрішні суперечності можуть бути викликані: суперечливими вимогами, що надходять від різних джерел або навіть від одного джерела (наприклад, батьки самі собі суперечать, то дозволяючи, то забороняючи одне й те саме); неадекватними або невідповідними вимогами, які перевищують реальні можливості підлітка або суперечать його прагненням; негативними, принижуючими вимогами, які ставлять дитину у залежне та обмежене положення **[2].**

У всіх трьох випадках виникає відчуття «втрати опори», непевності у навколишньому світі та відсутності міцних орієнтирів у житті. Емоційне життя підлітка значною мірою формується через взаємодію з однолітками. При цьому може знижуватися значення стосунків із батьками, вчителями або іншими дорослими. Широкий спектр значущих стосунків збільшує кількість ситуацій, що можуть викликати тривогу, проте поява нових сфер взаємодії одночасно дає підлітку можливість вирішувати внутрішні протиріччя. Конфлікт не обов’язково перетворюється на страх, якщо зберігаються орієнтири та можливість знайти вихід із ситуації.

Однією з найпоширеніших причин тривожності є надмірні вимоги до дитини та догматична виховна система, яка не враховує індивідуальні здібності, нахили та активність підлітка. Визнані дослідники підліткової

психології, серед яких Е. Шпрангер, С. Хол, Л. Виготський, А. Бодалов, Д. Фельдштейн, підкреслюють надзвичайне значення спілкування в підлітковому віці, особливо з однолітками. Взаємини з однолітками займають центральне місце у житті підлітка та значною мірою визначають його поведінку, мотивацію та діяльність. **[39,32,5,4,17]**

Для підлітка важливо не просто перебувати серед однолітків, а займати у їхній групі статус, який відповідає його власним очікуванням та потребам. Для одних це може виражатися у прагненні бути лідером, для інших - у бажанні бути визнаним або улюбленим другом, а для когось - у прагненні до непорушного авторитету. У будь-якому випадку це стає одним із ключових мотивів поведінки підлітка в школі та поза нею.

Тривога є важливим наслідком підліткової кризи, яка по-різному проявляється і впливає на особистість, зачіпаючи всі сфери її життя. Ці кризи здатні викликати тривожність, впливати на соціальні зв’язки та психологічну стійкість **[30].** Підліткова тривога часто пов’язана з дисбалансом розвитку - передчасним або затриманим - і здатна порушувати нормальний ритм життя, провокуючи соматичні та поведінкові прояви: від прискореного серцебиття, порушень дихання, тремтіння кінцівок, скутості та підвищення тиску до апатії, млявості, безініціативності або демонстративної агресії.

Загалом, підліткова тривога має комплексний характер: вона впливає на фізіологічний стан, поведінку, емоції та соціальні взаємодії, формує стратегії подолання стресових ситуацій та є невід’ємною складовою процесу розвитку особистості.

1.3 Психологічні підходи до зниження та подолання тривожності у підлітків

Проблема тривожності в підлітковому віці набуває особливої актуальності в умовах сучасних соціальних викликів, зростання навчального навантаження та інтенсивних вікових змін. Підлітковий період характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестабільністю самооцінки, формуванням ідентичності та посиленням значущості міжособистісних стосунків. У цьому контексті тривожність може виступати як ситуативною реакцією на стрес, так і стійкою особистісною характеристикою, що негативно впливає на навчальну успішність, соціальну адаптацію та психічне благополуччя підлітка. Саме тому сучасна психологічна наука приділяє значну увагу розробці ефективних підходів до її подолання.

Сучасні дослідження засвідчують, що найбільш результативними є комплексні програми, які поєднують когнітивно-поведінкові, емоційно-регулятивні, сімейні та соціально-психологічні інтервенції **[16].** Така інтеграція зумовлена багатофакторною природою тривожності, що формується під впливом когнітивних, емоційних, поведінкових і соціальних чинників.

Найбільш розробленим і науково обґрунтованим серед сучасних психотерапевтичних напрямів подолання тривожності у підлітків є

когнітивно-поведінковий підхід, який базується на положенні про те, що емоційні реакції людини безпосередньо зумовлені особливостями її когнітивної обробки інформації, тобто тим, як саме індивід інтерпретує події, що з ним відбуваються. У межах цього підходу тривожність розглядається не як виключно емоційний стан, а як комплексний психічний процес, у структурі якого ключову роль відіграють автоматичні думки, глибинні переконання та сформовані в процесі соціалізації когнітивні схеми. **[1]**

Відповідно до когнітивної теорії емоцій, яка є теоретичною основою даного напрямку, не сама ситуація виступає безпосереднім джерелом емоційного реагування, а її суб'єктивне тлумачення, що може бути як реалістичним, так і викривленим. Саме ці когнітивні викривлення, такі як катастрофізація, надмірне узагальнення, вибіркове абстрагування або персоналізація, часто стають психологічним механізмом підтримки підвищеного рівня тривожності у підлітковому віці, коли когнітивна система ще перебуває у стадії формування та є особливо чутливою до зовнішніх оцінок і соціального порівняння.

До основних когнітивно-поведінкових технік належать:

- когнітивна реструктуризація: виявлення та заміна ірраціональних переконань;
- техніка «зупинки думки»: переривання нав'язливих тривожних думок;
- ведення щоденника думок: фіксація ситуацій, емоцій та інтерпретацій;
- поведінкові експерименти: перевірка реалістичності страхів у реальних умовах;
- експозиційні вправи: поступове зіткнення з тривожними стимулами;
- шкалювання тривоги: оцінка інтенсивності переживань. **[1]**

У практичній роботі з підлітками когнітивно-поведінковий підхід реалізується через систему структурованих і послідовних психокорекційних технік, спрямованих на виявлення, аналіз та подальшу трансформацію

неадаптивних автоматичних думок. До таких технік належать, зокрема, метод когнітивного реструктурування, ведення щоденників думок, техніка «Сократівського діалогу», поведінкові експерименти, а також тренування навичок поступової експозиції до тривожних ситуацій.

Особливе значення у роботі з підлітками має адаптація цих методів до їхнього життєвого контексту, оскільки ефективність втручання значною мірою залежить від того, наскільки воно інтегроване у реальні ситуації, з якими стикається підліток у повсякденному житті, зокрема в освітньому середовищі, міжособистісному спілкуванні з однолітками та взаємодії з дорослими. Застосування реальних прикладів зі шкільного життя дозволяє підвищити рівень усвідомлення власних когнітивних помилок і сприяє формуванню більш адаптивних моделей реагування на стресові стимули.

Поступово логіка психологічного впливу переходить до емоційно-регулятивного підходу, який зосереджується не на зміні мислення, а на керуванні емоційним та фізіологічним компонентом тривожності. У його основі лежать концепції емоційної регуляції та стрес-менеджменту, які підкреслюють важливість розвитку здатності особистості до самозаспокоєння та контролю фізіологічного збудження.

До основних технік належать:

- діафрагмальне (повільне) дихання;
- прогресивна м’язова релаксація за Джекобсоном;
- метод «заземлення» (5-4-3-2-1);
- майндфулнес-практики (усвідомлене дихання, спостереження за думками);
- візуалізація безпечного простору;
- тілесно-орієнтовані вправи на зниження напруги. **[10]**

Особливістю застосування є те, що у підлітків часто домінує соматизація тривоги, тому саме фізіологічна регуляція дозволяє швидко знизити рівень емоційного напруження. Цей підхід є базовим для

формування первинних навичок саморегуляції, які надалі інтегруються з когнітивними стратегіями.

Наступним важливим напрямом у системі психологічної допомоги підліткам із підвищеним рівнем тривожності виступає сімейно-орієнтований підхід, який базується на положеннях системної сімейної психології та розглядає емоційні труднощі дитини не як ізольоване індивідуальне явище, а як результат складної взаємодії всередині сімейної системи. У межах цього підходу сім'я трактується як цілісна динамічна структура, у якій зміна стану одного з її членів неминуче впливає на емоційне функціонування інших. Відповідно, тривожність у підлітковому віці може виступати не лише як внутрішньоособистісна характеристика, а й як своєрідний індикатор порушення сімейної рівноваги або дисфункційних моделей взаємодії. **[47]**

З позицій даного підходу підліткова тривожність часто формується або посилюється під впливом таких сімейних факторів, як надмірний контроль з боку батьків, емоційна холодність або дистанційованість у стосунках, нестабільність виховних стратегій, суперечливі вимоги до дитини, а також високий рівень очікувань і критичності. У таких умовах підліток може перебувати в стані постійного внутрішнього напруження, оскільки не має достатнього простору для автономії, самостійного прийняття рішень та емоційного самовираження. Це, у свою чергу, призводить до закріплення тривожних реакцій як стійкого способу реагування на життєві ситуації.

Основні техніки включають:

- сімейне консультування;
- психоосвіта батьків;
- аналіз сімейних ролей;
- генограма (сімейна історія);
- техніка «сімейного кола»;
- корекція стилів виховання. **[40]**

Особливе значення у межах сімейно-орієнтованого підходу надається аналізу стилів батьківського виховання, зокрема гіперопіки, авторитарного

стилю та емоційної непослідовності. Гіперопіка, як правило, обмежує розвиток самостійності підлітка та формує залежність від зовнішньої оцінки, що підсилює невпевненість і тривожність у ситуаціях прийняття рішень. Авторитарний стиль виховання, що характеризується жорстким контролем і недостатньою підтримкою, сприяє формуванню страху помилки та підвищеного рівня внутрішнього напруження. **[9]** Емоційна нестабільність у сімейних взаєминах, у свою чергу, створює у підлітка відчуття непередбачуваності середовища, що є одним із ключових чинників розвитку генералізованої тривожності.

У свою чергу, соціально-психологічні інтервенції у роботі з підлітками, які мають підвищений рівень тривожності, ґрунтуються на розумінні того, що значна частина тривожних переживань формується та підтримується в контексті міжособистісної взаємодії. У підлітковому віці особливої значущості набувають процеси соціального порівняння, оцінки з боку однолітків, формування статусу в групі та потреба в прийнятті, що робить соціальне середовище одним із ключових чинників виникнення як ситуативної, так і стійкої особистісної тривожності. **[31]**

У цьому контексті соціально-психологічні інтервенції спрямовані не лише на зменшення інтенсивності тривожних реакцій, але й на формування більш адаптивних моделей соціальної поведінки, розвиток соціальної компетентності, навичок ефективної комунікації та конструктивного вирішення міжособистісних конфліктів. Особлива увага приділяється зниженню страху негативної соціальної оцінки, який часто виступає центральним механізмом підтримки тривожних станів у підлітковому віці. У межах цього підходу застосовуються такі психокорекційні інструменти, як тренінги соціальних навичок, рольові ігри, моделювання складних соціальних ситуацій, а також елементи когнітивного переосмислення соціальних страхів, що дозволяє підліткам поступово змінювати неадаптивні переконання щодо власної соціальної неуспішності чи відторгнення. **[23]** Важливим компонентом також є формування підтримувального середовища,

у якому підліток отримує досвід безпечної взаємодії та позитивного підкріплення.

До ключових технік належать:

- тренінги асертивності;
- рольові ігри;
- групові дискусії;
- моделювання соціальних ситуацій;
- техніка «Я-повідомлень»;
- поведінкові репетиції (виступи, відмова, звернення). **[37]**

Групова форма роботи у межах соціально-психологічних інтервенцій розглядається як одна з найбільш ефективних, оскільки вона створює умови, максимально наближені до реальних соціальних ситуацій, водночас забезпечуючи психологічну безпеку та контроль з боку спеціаліста. У груповому форматі підлітки отримують можливість не лише відпрацьовувати соціальні навички, але й спостерігати за поведінкою інших учасників, що сприяє механізмам соціального навчання та моделювання. Значущим терапевтичним чинником є феномен універсальності переживань, коли підліток усвідомлює, що його тривога не є унікальною або «ненормальною», а притаманна багатьом однолiткам, що суттєво знижує рівень внутрішньої напруги та почуття ізольованості. **[37]**

Додатково групова взаємодія сприяє формуванню відчуття прийняття, підвищенню самооцінки та розвитку емоційної підтримки з боку однолітків, що є критично важливим у підлітковому віці. У процесі групової роботи активно використовуються техніки зворотного зв’язку, групових обговорень, спільного аналізу соціальних ситуацій та тренування асертивної поведінки, що в сукупності дозволяє поступово трансформувати дезадаптивні моделі соціального функціонування та знижувати рівень тривожності.

Далі доцільно детальніше розглянути шкільно-профілактичний підхід, який у системі психологічної роботи з підлітками має переважно превентивний характер і спрямований не стільки на корекцію вже

сформованої тривожності, скільки на запобігання її виникненню або закріпленню на високому рівні. Його сутність полягає у створенні та підтримці психологічно безпечного освітнього середовища, в якому зменшуються фактори хронічного емоційного напруження, соціального тиску та навчального перевантаження. **[35]**

У межах даного підходу особлива увага приділяється формуванню сприятливого соціально-психологічного клімату в класному колективі, розвитку толерантних взаємин між учнями та педагогами, а також попередженню ситуацій булінгу, емоційного відкидання чи надмірної конкуренції, які можуть виступати значущими тригерами тривожних реакцій у підлітків. Важливим компонентом є також оптимізація навчального навантаження, впровадження принципів педагогічної підтримки та індивідуалізації навчального процесу, що дозволяє знизити рівень постійного стресу та уникнути формування стійкої тривожної налаштованості щодо навчальної діяльності.

Основні напрямки роботи включають:

- психоосвітні програми для учнів;
- тренінги стресостійкості;
- профілактика екзаменаційної тривожності;
- навчання тайм-менеджменту;
- розвиток навичок саморегуляції у школі;
- формування позитивного психологічного клімату. **[45]**

У межах реалізації шкільно-профілактичного підходу використовуються як організаційні, так і психолого-педагогічні заходи, що мають системний характер і охоплюють усіх учасників освітнього процесу. Зокрема, ефективними є програми розвитку емоційної компетентності учнів, тренінги з формування навичок конструктивного подолання стресу, заняття з розвитку впевненості у собі та соціальних навичок. Також застосовуються методи групової профілактичної роботи, спрямовані на підвищення рівня

згуртованості класу, зменшення соціальної ізоляції окремих учнів та формування навичок емпатійної взаємодії. **[35]**

Особлива роль у реалізації цього підходу належить шкільному психологу, який виступає не лише як фахівець із діагностики, але й як координатор профілактичної діяльності в закладі освіти. Саме він забезпечує раннє виявлення ознак підвищеної тривожності, здійснює моніторинг емоційного стану учнів, проводить індивідуальні та групові консультації, а також взаємодіє з педагогами та батьками з метою створення єдиної підтримувальної системи. Важливо підкреслити, що ефективність шкільно-профілактичного підходу значною мірою залежить від узгодженості дій усіх учасників освітнього процесу та системності його впровадження, оскільки лише комплексний вплив дозволяє досягти стабільного зниження рівня тривожності та запобігти її хронізації у підлітковому віці.

Його сутність полягає у відмові від стандартизованих, універсальних програм втручання, які можуть не враховувати індивідуальну варіативність проявів тривожності, та переході до гнучкої, адаптивної та поетапної корекційної роботи, що будується відповідно до актуальних потреб підлітка. У межах такого підходу психолог розглядає тривожність не як ізольований симптом, а як багаторівневий феномен, що формується під впливом особистісних рис (наприклад, рівня самооцінки, емоційної стабільності, схильності до перфекціонізму), індивідуального життєвого досвіду (пережиті стресові ситуації, конфлікти, травматичні події), а також особливостей сприйняття соціального середовища. **[35]**

Особливого значення набуває первинна психодіагностика, яка в межах індивідуального підходу не обмежується одноразовим тестуванням, а включає комплексне спостереження, клінічну бесіду, аналіз поведінкових реакцій у різних ситуаціях та динамічне відстеження змін емоційного стану. Це дозволяє виявити не лише рівень тривожності, але й її глибинні психологічні механізми, такі як когнітивні викривлення (катастрофізація, надмірне узагальнення, селективне абстрагування), внутрішні конфлікти або

неусвідомлені страхи. На основі отриманих даних формується індивідуальна стратегія психологічного втручання, яка може включати елементи когнітивно-поведінкової терапії, техніки емоційної саморегуляції, методи тілесно-орієнтованої терапії, а також роботу з мотиваційною сферою особистості.

Основні техніки:

- індивідуальне консультування;
- «карта тривог»;
- «лінія життя»;
- аналіз життєвих сценаріїв;
- наративні інтервенції;
- складання індивідуального плану корекції. **[37]**

Значну роль у реалізації цього підходу відіграє встановлення довірливих терапевтичних відносин між психологом і підлітком, оскільки саме безпечне емоційне середовище створює умови для відкритого обговорення переживань, страхів і внутрішніх конфліктів. У процесі роботи активно застосовуються такі техніки, як когнітивне реструктурування, щоденник емоцій, техніки усвідомленого дихання, вправи на розвиток навичок самоспостереження та рефлексії, а також поступове моделювання тривожних ситуацій із подальшим їх опрацюванням. Важливо, що інтенсивність і темп застосування цих методів визначаються індивідуально, з урахуванням психологічної готовності підлітка до змін. **[64]**

Завершальним компонентом цілісної системи психологічної допомоги підліткам із підвищеним рівнем тривожності виступають стратегії самопідтримки, які мають ключове значення для забезпечення стійкого, довготривалого ефекту психокорекційної та психопрофілактичної роботи. Їхня специфіка полягає в тому, що вони спрямовані не стільки на зовнішній вплив з боку психолога чи соціального середовища, скільки на формування внутрішніх психологічних ресурсів особистості, які дозволяють підлітку самостійно справлятися з емоційною напругою, тривожними переживаннями

та стресовими ситуаціями. У межах даного підходу особливого значення набуває розвиток навичок усвідомлення власних емоційних станів, здатності їх диференціювати та розпізнавати ранні ознаки наростання тривоги. Це створює передумови для своєчасного застосування індивідуально підібраних способів саморегуляції, що запобігає посиленню дезадаптивних реакцій.

До основних стратегій належать:

- ведення емоційного щоденника;
- позитивне переосмислення ситуацій;
- самонастанови та афірмації;
- фізична активність;
- техніки саморелаксації. **[21]**

Формування зазначених стратегій безпосередньо пов'язане з розвитком автономності підлітка як суб'єкта власного психічного життя. Це означає поступовий перехід від зовнішньої регуляції поведінки та емоцій до внутрішньої саморегуляції, коли особистість здатна самостійно аналізувати свій стан, обирати адекватні способи реагування та оцінювати їх ефективність. У цьому контексті стратегії самопідтримки виступають не лише як набір окремих технік, а як інтегрована система навичок, що забезпечує психологічну стійкість, знижує вразливість до стресових факторів та сприяє гармонійному розвитку емоційної сфери. Завдяки цьому підліток набуває здатності більш усвідомлено взаємодіяти з власними переживаннями, що є важливим чинником профілактики хронічної тривожності та формування загальної психологічної зрілості. **[50]**

Якщо здійснити порівняльний аналіз розглянутих підходів до подолання тривожності у підлітковому віці, доцільно враховувати такі критерії, як рівень психологічного впливу (когнітивний, емоційний, поведінковий, міжособистісний), швидкість досягнення терапевтичного ефекту, спрямованість інтервенцій (індивідуальна чи системна), а також ступінь довготривалості отриманих результатів. У цьому контексті когнітивно-поведінковий підхід характеризується високим рівнем

структурованості та чіткою спрямованістю на модифікацію дисфункціональних когніцій і поведінкових реакцій, що зумовлює його ефективність у корекції ірраціональних установок і тривожних моделей реагування. Водночас емоційно-регулятивний підхід переважно орієнтований на швидке зниження психофізіологічного напруження та стабілізацію емоційного стану через розвиток навичок саморегуляції, що робить його особливо ефективним у ситуаціях гострої тривоги. **[15,18]**

Сімейно-орієнтований підхід, на відміну від індивідуально спрямованих інтервенцій, акцентує увагу на системному характері формування тривожності та дозволяє впливати на глибинні причини її виникнення, пов’язані з особливостями сімейної взаємодії, стилями виховання та емоційним кліматом у родині. Соціально-психологічні інтервенції, у свою чергу, спрямовані на оптимізацію міжособистісних відносин підлітка в групі однолітків та шкільному середовищі, що є важливим чинником у зниженні ситуативної та соціальної тривожності. Шкільно-профілактичний підхід має більш превентивний характер і орієнтується на створення безпечного освітнього середовища, зниження рівня стресогенних факторів та раннє виявлення ознак емоційного неблагополуччя.

Індивідуальний підхід, у свою чергу, забезпечує максимальну персоналізацію психологічної роботи, враховуючи вікові, особистісні та когнітивні особливості конкретного підлітка, що підвищує точність і ефективність корекційного впливу. Окреме місце займають стратегії самопідтримки, які виступають як механізм закріплення досягнутих змін і формування довготривалої психологічної стійкості.

Розділ 2. Емпіричне дослідження тривожності у підлітковому віці

2.1 Організація та програма емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження тривожності як психологічного феномену було організовано з метою комплексного та багаторівневого вивчення особливостей рівня тривожності у підлітків, визначення її можливих детермінант, специфіки проявів у емоційній, когнітивній та поведінковій сферах, а також виявлення загальних закономірностей її функціонування у період інтенсивного особистісного розвитку. Актуальність такого дослідження обумовлена тим, що підлітковий вік є одним із найбільш сензитивних етапів онтогенезу, який характеризується значними психофізіологічними перебудовами, формуванням самосвідомості, нестійкістю емоційної сфери та підвищеною чутливістю до соціальних впливів. У цей період тривожність може набувати як ситуативного, так і стійкого особистісного характеру, впливаючи на навчальну успішність, міжособистісні взаємини та загальний рівень психологічного благополуччя.

Дослідження проводилося на базі Уманської гімназії №2 Уманської міської ради Черкаської області, що забезпечило доступ до реальної підліткової вибірки та дозволило здійснювати діагностичну роботу в умовах, максимально наближених до природного освітнього середовища. У дослідженні взяли участь учні віком від 11 до 15 років, що відповідає молодшому та середньому підлітковому віку, коли процеси емоційної нестабільності та формування особистісної ідентичності є особливо вираженими. Загальна кількість респондентів становила 30 осіб, серед яких були представники обох статей, що дало змогу частково врахувати можливі гендерні особливості прояву тривожності.

Формування вибірки здійснювалося за принципом доступності, що є поширеною практикою у психолого-педагогічних дослідженнях, особливо в умовах закладів освіти. Усі учасники залучалися до дослідження виключно на добровільній основі, без будь-якого примусу, з дотриманням етичних

принципів психологічної діагностики. Зокрема, було забезпечено інформовану згоду, конфіденційність отриманих даних, а також анонімність відповідей, що сприяло підвищенню щирості респондентів. Перед початком дослідження підліткам було чітко роз'яснено мету, завдання та загальний порядок виконання методик, а також надано інструкції у доступній формі, що мінімізувало можливі труднощі та непорозуміння під час виконання діагностичних завдань.

Програма емпіричного дослідження включала кілька взаємопов'язаних етапів, кожен із яких виконував специфічну функцію у загальній структурі дослідницької роботи. На підготовчому етапі було здійснено ґрунтовний аналіз науково-теоретичних джерел з проблеми тривожності, розглянуто основні підходи до її розуміння у сучасній психології, визначено концептуальні засади дослідження, сформульовано мету, завдання та дослідницькі припущення. Також на цьому етапі було здійснено добір психодіагностичного інструментарію з урахуванням вікових особливостей підлітків, валідності та надійності методик, а також їхньої здатності комплексно відображати різні аспекти тривожності.

На діагностичному етапі здійснювалося безпосереднє психологічне обстеження респондентів із застосуванням обраних методик. У ході цього етапу було отримано первинні емпіричні дані щодо рівня ситуативної та особистісної тривожності, інтенсивності емоційних переживань, а також особливостей їх прояву у поведінці та соматичній сфері. Особлива увага приділялася створенню сприятливої психологічної атмосфери, яка характеризувалася відсутністю оцінювання, підтримувальним стилем взаємодії та нейтральністю дослідника, що дозволяло знизити рівень ситуативної напруги та підвищити достовірність отриманих результатів.

Аналітичний етап передбачав систематизацію, статистичну обробку та інтерпретацію отриманих даних. Було здійснено як кількісний аналіз, що включав визначення рівнів тривожності та їх розподіл у вибірці, так і якісний аналіз, спрямований на виявлення індивідуальних та групових особливостей

прояву тривожних станів. Такий підхід дозволив не лише встановити загальні тенденції, але й глибше проаналізувати специфіку емоційного реагування підлітків у різних умовах.

Завершальний етап дослідження був спрямований на узагальнення отриманих результатів, формулювання обґрунтованих висновків відповідно до поставлених мети та завдань, а також розробку практичних рекомендацій щодо зниження рівня тривожності та оптимізації емоційного стану підлітків. Отримані дані можуть бути використані у практичній діяльності шкільних психологів, педагогів та батьків з метою профілактики та корекції тривожних станів у підлітковому середовищі.

Дослідження проводилося в умовах звичного навчального процесу, переважно у класних кімнатах, що сприяло збереженню природності поведінки учасників та мінімізації впливу зовнішніх стресових факторів. Тривалість проведення діагностичних процедур становила приблизно 45 хвилин і була оптимізована відповідно до вікових можливостей підлітків з метою уникнення перевтоми, зниження концентрації уваги та емоційного виснаження. У процесі роботи враховувалися індивідуальні темпові та психологічні особливості респондентів, що додатково підвищувало якість і надійність отриманих емпіричних результатів.

2.2 Методи та психодіагностичний інструментарій дослідження тривожності

Емпіричне дослідження тривожності у юнацькому віці проводилося з метою виявлення рівня, структури та особливостей прояву тривожності у підлітків. Вибірка дослідження складалася з підлітків віком від 11 до 15 років. Саме цей віковий період є особливо чутливим до розвитку тривожних станів, оскільки характеризується інтенсивними психофізіологічними змінами, становленням самосвідомості, нестабільністю емоційної сфери та зростанням соціальних вимог. У цьому віці тривожність може проявлятися як у вигляді ситуативних реакцій, так і у формі відносно стійкої особистісної характеристики, що обумовлює необхідність її комплексного дослідження.

Для досягнення мети дослідження було використано комплекс психодіагностичних методик, які дозволяють всебічно оцінити різні аспекти тривожності: її ситуативні прояви, особистісні особливості, когнітивні та соматичні компоненти. До складу психодіагностичного інструментарію увійшли такі методики: «Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна», шкала тривоги Гамільтона, шкала тривоги Бека та методика оцінки явної тривожності (CMAS).

Методика «Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна» **[29,33; Додаток А,Б]** є однією з найбільш поширених у психологічній практиці для дослідження тривожності. Вона спрямована на диференціацію двох основних форм тривожності: реактивної (ситуативної) та особистісної. Структурно методика складається з двох окремих підшкал, кожна з яких містить по 20 тверджень. Перша підшкала призначена для оцінки реактивної тривожності, тобто емоційного стану, який виникає у відповідь на конкретну ситуацію і характеризується напруженням, занепокоєнням, нервозністю. Друга підшкала спрямована на визначення особистісної тривожності як відносно стабільної індивідуальної характеристики, що відображає схильність особистості сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі.

Респонденти оцінюють кожне твердження за чотирибальною шкалою залежно від інтенсивності переживань. Така структура дозволяє отримати кількісні показники за кожним видом тривожності та зробити висновки щодо їх співвідношення. Дана методика досліджує емоційно-афективні процеси, рівень внутрішнього напруження, а також індивідуальні особливості реагування на стресові ситуації. Її використання є доцільним у підлітковому віці, оскільки дозволяє розмежувати тимчасові емоційні реакції та стійкі особистісні характеристики.

Шкала тривоги Гамільтона **[61, Додаток В]** є клінічно орієнтованим інструментом, який застосовується для оцінки вираженості тривожних симптомів. Вона складається з 14 пунктів, кожен з яких описує певний симптом тривожності. Ці симптоми охоплюють як психічні, так і соматичні прояви, зокрема тривожний настрій, напруження, страхи, порушення сну, когнітивні труднощі, а також вегетативні та соматичні симптоми (серцебиття, пітливість, тремтіння тощо).

Ступінь вираженості кожного симптому визначався за допомогою якісної шкали оцінювання, де респонденту пропонувалося обрати варіант відповіді від повної відсутності ознаки до її максимального прояву (немає, незначний, помірний, важкий, дуже важкий). У результаті підраховується загальний бал, який відображає рівень тривожності - від відсутності до важкої. Ця методика дозволяє досліджувати не лише психологічні, але й фізіологічні аспекти тривоги, що є важливим для комплексного аналізу, оскільки у підлітків тривожність часто проявляється через тілесні симптоми. Використання шкали Гамільтона у дослідженні обумовлене її здатністю виявляти глибину тривожних розладів та їх соматичний компонент.

Шкала тривоги Бека **[59,60; Додаток Г]** є самозвітною методикою, яка спрямована на оцінку суб’єктивного сприйняття тривожності. Вона складається з 21 пункту, кожен з яких описує певний симптом або стан, пов’язаний із тривогою. Респондент обирає один із чотирьох варіантів

відповіді, що відповідає інтенсивності прояву симптомів протягом останнього часу.

Особливістю цієї шкали є акцент на когнітивних та соматичних компонентах тривожності, таких як страх втрати контролю, відчуття небезпеки, труднощі концентрації уваги, а також фізичні симптоми - запаморочення, серцебиття, пітливість. Методика дозволяє оцінити, як підлітки самі усвідомлюють і переживають свій тривожний стан, що є важливим для розуміння внутрішнього світу особистості. Вона досліджує когнітивні процеси, емоційні реакції та тілесні відчуття, пов'язані з тривогою.

Методика оцінки явної тривожності (CMAS) **[12, Додаток Д]** призначена спеціально для роботи з дітьми та підлітками. Вона спрямована на виявлення рівня так званої «маніфестної» або явної тривожності, тобто тієї, яка усвідомлюється та відкрито проявляється у поведінці. Структурно методика складається з серії тверджень (як правило, близько 40–50), на які респондент відповідає «так» або «ні».

Вибір саме цих методик зумовлений необхідністю комплексного підходу до вивчення тривожності. Кожна з них спрямована на дослідження різних аспектів цього феномена. Методика «Шкала тривожності Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна» дає змогу чітко диференціювати ситуативну (реактивну) тривожність, яка виникає як відповідь на конкретні обставини, та особистісну тривожність як стійку індивідуальну властивість. Таке розмежування є принципово важливим для розуміння природи тривожності, оскільки дозволяє визначити, чи має вона переважно тимчасовий характер, чи виступає як стабільна риса особистості, що впливає на поведінку підлітка в різних життєвих ситуаціях.

Шкала тривоги Гамільтона, у свою чергу, орієнтована на виявлення інтенсивності тривожних проявів та їх клінічної вираженості. Вона дозволяє оцінити не лише психологічні, але й соматичні симптоми тривоги, такі як напруження, порушення сну, вегетативні реакції, що є особливо актуальним

у підлітковому віці, коли емоційні переживання часто знаходять тілесне відображення. Це дає можливість більш повно охарактеризувати загальний рівень тривожності та її фізіологічні кореляти.

Шкала тривоги Бека спрямована на дослідження суб'єктивного досвіду тривожності, зокрема особливостей її когнітивного переживання. Вона дозволяє виявити, як самі підлітки інтерпретують власний стан, які думки, очікування та внутрішні установки супроводжують тривогу. Такий підхід є важливим для розкриття внутрішньої картини переживань, оскільки саме когнітивні процеси значною мірою визначають інтенсивність і тривалість тривожних станів.

Методика оцінки явної тривожності (CMAS) була обрана з урахуванням вікових особливостей досліджуваної групи, оскільки вона адаптована для роботи з дітьми та підлітками. Вона дозволяє виявити відкриті, усвідомлювані прояви тривожності, які відображаються у поведінці, емоційних реакціях і соціальній взаємодії. Крім того, наявність шкали соціальної бажаності підвищує достовірність результатів, даючи змогу врахувати можливі викривлення відповідей.

2.3 Аналіз та інтерпретація результатів дослідження

Результати досліджень за всіма методиками представлені в таблиці 1.1

Таблиця 1.1.

№	Спілбергер СТ	Спілбергер ОТ	Гамільтон	Бек	CMAS
1	52	55	18	20	22
2	40	42	10	12	15
3	60	65	22	25	30
4	35	38	8	10	12
5	48	50	15	18	20
6	70	68	25	30	35
7	45	47	12	14	18
8	55	60	20	22	28
9	38	40	9	11	13
10	62	66	24	28	32
11	50	52	16	19	21
12	42	45	11	13	17
13	68	70	26	32	36
14	36	39	9	10	14
15	58	60	21	24	29
16	47	49	14	17	19
17	65	67	23	27	31
18	44	46	13	15	18

19	53	55	17	20	23
20	39	41	10	12	15
21	72	75	28	34	38
22	46	48	14	16	19
23	59	62	22	26	30
24	37	39	9	11	13
25	63	65	24	29	33
26	41	43	11	13	16
27	57	59	20	23	27
28	34	36	7	9	11
29	66	69	25	31	34
30	49	51	16	18	21

Тепер розглянемо результати по кожній методиці окремо.

Результати досліджень за методикою «Шкали самооцінки тривожності» Ч.Спілбергера, Ю.Ханіна наведені у таблиці 1.2

Таблиця 1.2

Рівень тривожності	**Ситуативна тривожність (СТ)**	**Особистісна тривожність (ОТ)**
Низький	0%	0%
Середній	36,7%	30%
Високий	63,3%	70%

Як видно з результатів, представлених у таблиці 1.2, респонденти нерівномірно розподілені за рівнями тривожності по шкалах методики. При аналізі отриманих даних спостерігається переважання середнього рівня за шкалою ситуативної тривожності (36,7%) та виражене домінування високого рівня за шкалою особистісної тривожності (70%). На відміну від ситуативних проявів, де показники розподілені більш помірно, висока особистісна тривожність свідчить про наявність у підлітків стійкої індивідуальної схильності сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі та реагувати на них станом напруги. Таке співвідношення показників демонструє, що попри відносну стабільність емоційного фону в окремих повсякденних обставинах, загальна схильність до переживання тривоги залишається на високому рівні. Це підтверджує сутність особистісної тривожності як базової риси, що характеризує стабільну схильність особистості до неспокою, тоді як ситуативна тривожність у даній вибірці частіше проявляється на середньому рівні, виникаючи лише як тимчасова реакція на певні зовнішні події.



Рис. 1.1 Рівні особистісної та ситуативної тривожності, %

Як видно з результатів, представлених у таблиці 1.2. та на рис.1.1, найчисельнішою є група осіб з високим рівнем розвитку і ситуативної, і особистісної тривожності (відповідно 63,30% та 70%). У більшості випадків респонденти цієї групи характеризуються вираженою схильністю до сприйняття навколишнього середовища як потенційно загрозливого.

За результатами дослідження, у 63,30 % у підлітків було виявлено високий рівень ситуативної тривожності. Це свідчить про те, що емоційна напруга респондентів має реактивний характер, тобто виникає як відповідь на конкретні обставини та характеризується нестійкою й мінливістю інтенсивності в часі. Низький рівень за даною шкалою було виявлено у 36,70 %, респондентів. Отримані дані свідчать про здатність підлітків до мобільність у непередбачуваних ситуаціях, що супроводжується відчуттям емоційного дискомфорту та підвищеною тривожністю.

Результати дослідження засвідчили, що у 70 % респондентів переважає високий рівень особистісної тривожності. Це вказує на те, що схильність до переживання тривоги є їхньою стійкою індивідуальною рисою, яка посилюється в очікуванні негативних подій та перешкоджає успішній соціальній адаптації. Натомість у 30 % підлітків виявлено низький рівень тривожності. Для цієї групи характерна адекватна реакція на зміни середовища без закріплення тривоги як стабільної властивості особистості.

Результати досліджень за методикою «Шкала тривоги» Гамільтон наведені у таблиці 1.3

Таблиця 1.3

Рівні тривоги за Гамільтоном	**Кількість осіб**	**Відсоток (%)**
Низький рівень	17	56,7 %
Середній рівень	9	30,0 %

Високий рівень	4	13,3 %

Згідно з результатами, що представлені у таблиці 1.3 респонденти нерівномірно розподілені за рівнями тривожності. При аналізі отриманих даних спостерігається переважання низького рівня (56,7%, 17 осіб), що свідчить про збереження загальної емоційної стабільності у більшої частини вибірки. Середній рівень тривоги зафіксовано у 30% респондентів (9 осіб), тоді як високий рівень, що вказує на значне психоемоційне напруження, виявлено у 13,3% досліджуваних (4 особи).

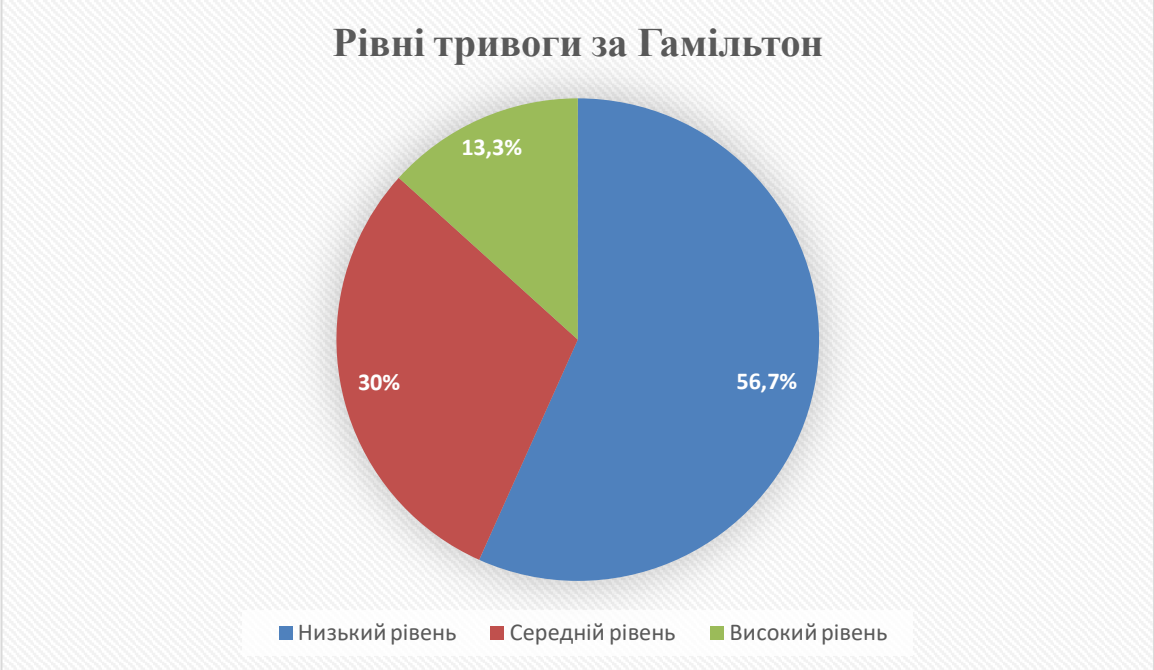


Рис. 1.2 Рівні тривоги за Гамільтоном, %

Як видно з результатів, представлених у таблиці 1.3. та на рис.1.2, спостерігається чітке переважання легкого рівня тривоги (56,7%), що відображає здатність більшості підлітків адекватно реагувати на повсякденні виклики без закріплення станів надмірного неспокою. На відміну від ситуативних реакцій, такі показники свідчать про достатній рівень внутрішньої ресурсності та сформованість базових механізмів психологічного захисту.

Водночас суттєве домінування середнього (30,0 %) та наявність високого (13,3 %) рівнів тривоги вказують на те, що сумарно майже половина вибірки відчуває емоційний дискомфорт різного ступеня інтенсивності. Висока концентрація симптомів у групі з високим рівнем свідчить про наявність у підлітків стійкої індивідуальної схильності сприймати широке коло ситуацій як загрозливі. На відміну від низького рівня, така тривожність виступає чинником дезадаптації особистості, особливо в процесі міжособистісної комунікації, де очікування несприятливих подій блокує соціальну ініціативність.

Результати досліджень за методикою «Шкала тривоги Бека» Бек наведені у таблиці 1.4

Таблиця 1.4

Рівень тривоги за Беком	**Кількість осіб**	**Відсоток (%)**
Низький рівень	20	66,7 %
Середній рівень	10	33,3 %
Високий рівень	0	0 %

Згідно з результатами, що представлені у таблиці 1.4 респонденти розподілені за двома основними рівнями тривоги, прт цьому спостерігається чітке домінування низьких показників (67 %). При аналізі отриманих данних було виявлено, що у 66,7% підлітків тривожність перебуває в межах адаптивної норми. На відміну від випадків вираженої дезадаптації, такі результати вказують на те, що більшість підлітків успішно справляються з

внутрішніми та зовнішніми подразниками, не відчуваючи стабільного соматичного чи психічного напруження.

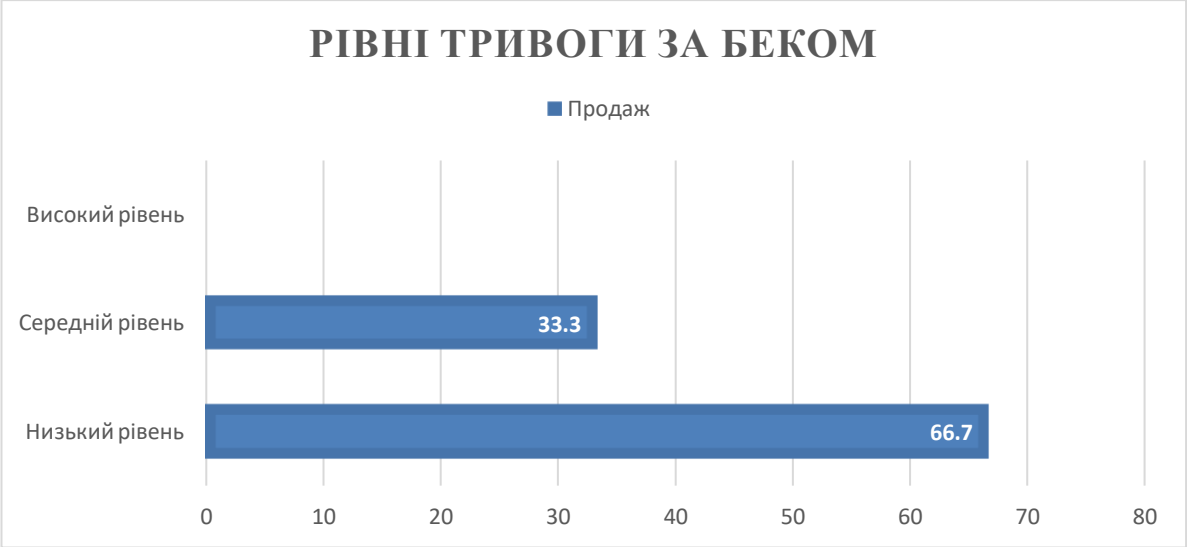


Рис. 1.3 Рівні тривоги за Беком, %

Водночас третина досліджуваних (33,3%) виявила середній рівень тривоги, як видно з результатів, представлених у таблиці 1.4. та на рис.1.3 . Це свідчить про те, що для цієї частини респондентів тривожність є помітною рисою, яка може виникати як реакція на непередбачувані зміни навколишнього середовища або складні ситуації комунікації. Попри те, що ці показники не досягають критичних значень, вони вказують на потенційну вразливість емоційної сфери підлітків.

Відсутність показників високого рівня (0%) на діаграмі є позитивним прогностичним чинником, який підтверджує, що тривожність у даній вибірці не виступає як тотальний фактор дезадаптації. Проте наявність групи із середніми показниками підкреслює необхідність проведення профілактичної роботи, спрямованої на розвиток навичок саморегуляції, щоб запобігти закріпленню тривоги як стабільної негативної властивості особистості в майбутньому.

Результати досліджень за методикою «Шкала тривоги Бека» Бек наведені у таблиці 1.5

Таблиця 1.5

Рівень тривожності за CMAS	Кількість осіб	Відсоток (%)
Низький рівень	1	3,3 %
Середній рівень	3	10,0 %
Високий рівень	9	30,0 %
Дуже високий рівень	17	56,7 %

Згідно з результатами, що представлені у таблиці 1.5 свідчать про те, що найбільшу групу становлять підлітки з дуже високим рівнем тривожності - 56,7 % (17 осіб). Високий рівень виявлено у 30,0 % опитаних (9 осіб). Сумарно показники вище середнього охоплюють 86,7 % вибірки, що вказує на значну поширеність станів психоемоційної напруги серед респондентів. Середній рівень тривожності зафіксовано лише у 10,0 % (3 особи), а низький - у 3,3 % (1 особа), що свідчить про мінімальну кількість підлітків із повністю стабільним емоційним фоном у даній групі.

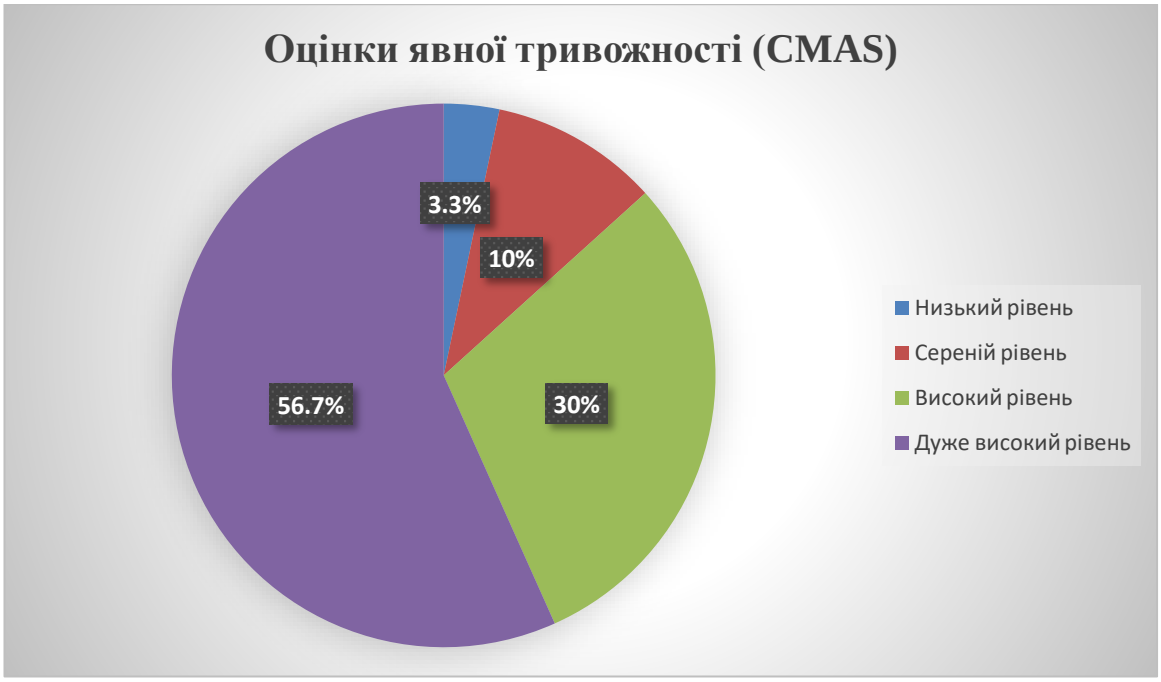


Рис. 1.4 Оцінки явної тривожності (CMAS), %

Як видно з результатів, представлених у таблиці 1.5. та на рис.1.4, аналіз результатів демонструє виражену тенденцію до переважання високих показників явної тривожності у досліджуваній групі. Домінування дуже високого рівня (56,7 %) свідчить про те, що для більшості підлітків стан тривоги є не просто тимчасовою реакцією, а стійкою характеристикою особистості. Такі підлітки схильні сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно небезпечні, що часто супроводжується соматичними проявами напруження та невпевненістю у власних силах.

На відміну від адаптивних форм занепокоєння, поєднання високого (30,0 %) та дуже високого (56,7 %) рівнів вказує на наявність «фонової» тривоги, яка постійно присутня в житті дитини. Це може бути наслідком підвищених вимог соціального середовища або внутрішніх конфліктів, характерних для підліткового віку. Такі результати підтверджують, що тривожність у даній вибірці виступає базовою рисою, яка може перешкоджати успішній соціалізації та продуктивному навчанню.

Мінімальна частка респондентів із низьким (3,3 %) та середнім (10,0 %) рівнями підкреслює специфіку емоційного стану цієї групи. Для цих підлітків характерна здатність до емоційної саморегуляції та відсутність закріплених тривожних реакцій. Проте загальне співвідношення секторів на діаграмі акцентує увагу на необхідності негайного психокорекційного втручання, оскільки переважна більшість опитаних перебуває у стані хронічного психологічного дискомфорту, що потребує стабілізації емоційної сфери.

У таблиці1.6 представлено зведені результати емпіричного дослідження за всіма використаними методиками.

Таблиця 1.6

Методика дослідження	**Низький рівень (%)**	**Середній рівень (%)**	**Високий рівень (%)**	**Дуже високий рівень (%)**

Спілбергер (СТ)	0%	36,7%	63,3%	-
Спілбергер (ОТ)	0%	30%	70%	-
Гамільтон (HARS)	56,7%	30%	13,3%	-
Бек (BAI)	66,7%	33,3%	0%	-
CMAS (Явна тривожність)	3,3%	10%	30%	56,7%

«Для методики CMAS наведено сумарний показник високого та дуже високого рівня»

Кількісний аналіз отриманих даних дозволяє виявити суттєву неоднорідність у рівнях вираженості тривожних станів залежно від об’єкта діагностики. Зокрема, спостерігається накопичення високих показників за тими параметрами, що відображають внутрішню схильність до тривоги: особистісна тривожність зафіксована на високому рівні у 70,0 % опитаних, а явна тривожність (CMAS) - у 86,7 % респондентів. Водночас показники соматизації та клінічних проявів тривоги є значно нижчими: за шкалою Бека високий рівень відсутній (0 %), а за шкалою Гамільтона він становить лише 13,3 %. Таке співвідношення цифр свідчить про переважання когнітивного та емоційного компонентів тривоги над фізіологічними реакціями у даній групі підлітків.

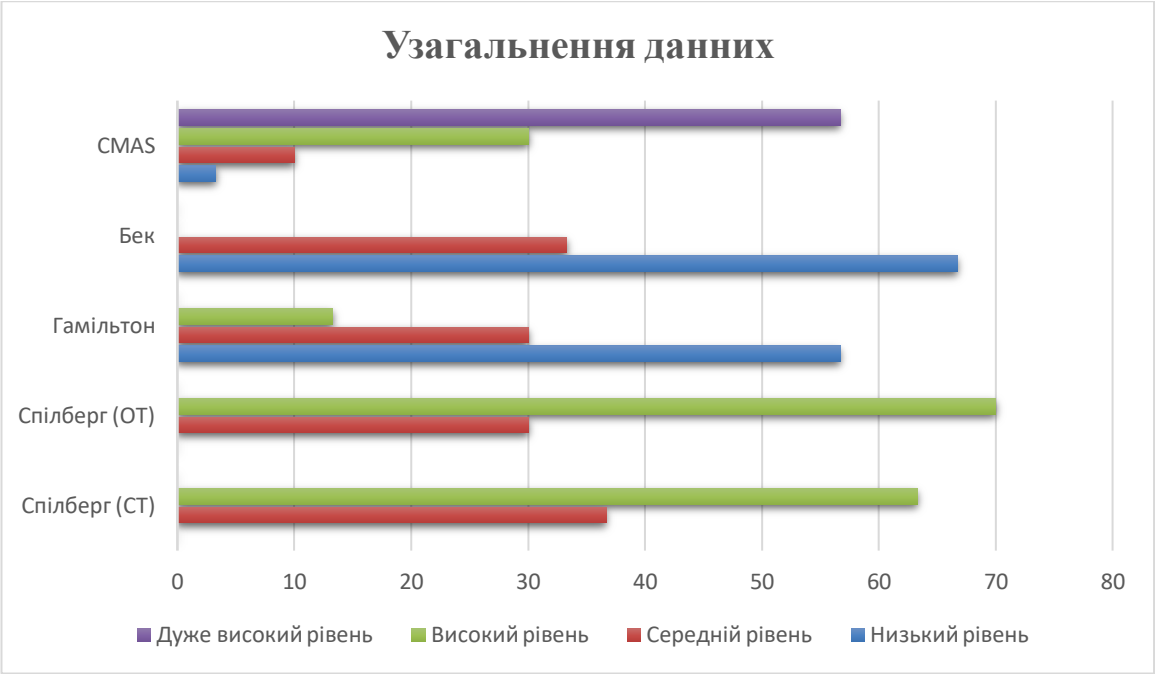


Рис. 1.5 Узагальнення данних, %

Як свідчать результати порівняльного аналізу, представлені на рис. 1.5, розподіл респондентів за рівнями тривожності виявляє складну динаміку емоційної сфери підлітків. Узагальнена діаграма наочно демонструє дистанцію між внутрішнім самовідчуттям тривоги та її зовнішніми, фізичними проявами.

Основна тенденція, що простежується на діаграмі, є домінування високих рівнів за шкалами, які вимірюють тривожність як стійку особистісну рису. Показники у 86,7 % (CMAS) та 70,0 % (ОТ) вказують на те, що для більшості підлітків стан неспокою є не тимчасовим епізодом, а фоновим режимом функціонування. Це свідчить про постійну готовність до переживання стресу та схильність сприймати нейтральні ситуації як потенційно загрозливі.

Натомість порівняння цих даних із результатами за шкалами Бека та Гамільтона дозволяє зробити важливий психологічний висновок: висока психологічна напруженість підлітків ще не трансформувалася у стійкі соматичні розлади чи клінічні симптоми. Переважання низького рівня за Беком (66,7 %) свідчить про наявність адаптивного ресурсу, який стримує перехід емоційної напруги у фізичне нездужання.

Особливе місце в структурі діаграми посідає співвідношення ситуативної тривожності (63,3 % середнього рівня) та особистісної тривожності. Це підтверджує феномен «прихованої тривожності»: підлітки демонструють відносну стабільність у звичних обставинах, проте мають високий внутрішній поріг чутливості до стресу. Таким чином, узагальнені результати акцентують на необхідності превентивної психокорекційної роботи, спрямованої на трансформацію особистісних настанов та розвиток навичок саморегуляції, доки високий рівень внутрішньої тривоги не призвів до повної дезадаптації особистості.

У таблиці 1.6 наведено зведені результати дослідження, що відображають кількісний розподіл респондентів за рівнями тривожності згідно з п’ятьма діагностичними шкалами. Таке порівняння дозволяє комплексно оцінити психоемоційний стан підлітків, зіставивши ситуативні реакції, особистісні риси та клінічні прояви тривоги.

Кількісні дані свідчать про суттєву диференціацію показників. Найвищі значення у зоні високого рівня зафіксовано за методиками, що вимірюють стабільні характеристики особистості: явна тривожність за CMAS (86,7 %) та особистісна тривожність за Спілбергером (70,0 %). Водночас за шкалами, спрямованими на виявлення фізичних та соматичних симптомів (шкали Бека та Гамільтона), спостерігається концентрація результатів у зоні низького та середнього рівнів. Це вказує на те, що тривожність у досліджуваній групі має переважно психологічну природу і ще не досягла стадії клінічної соматизації.

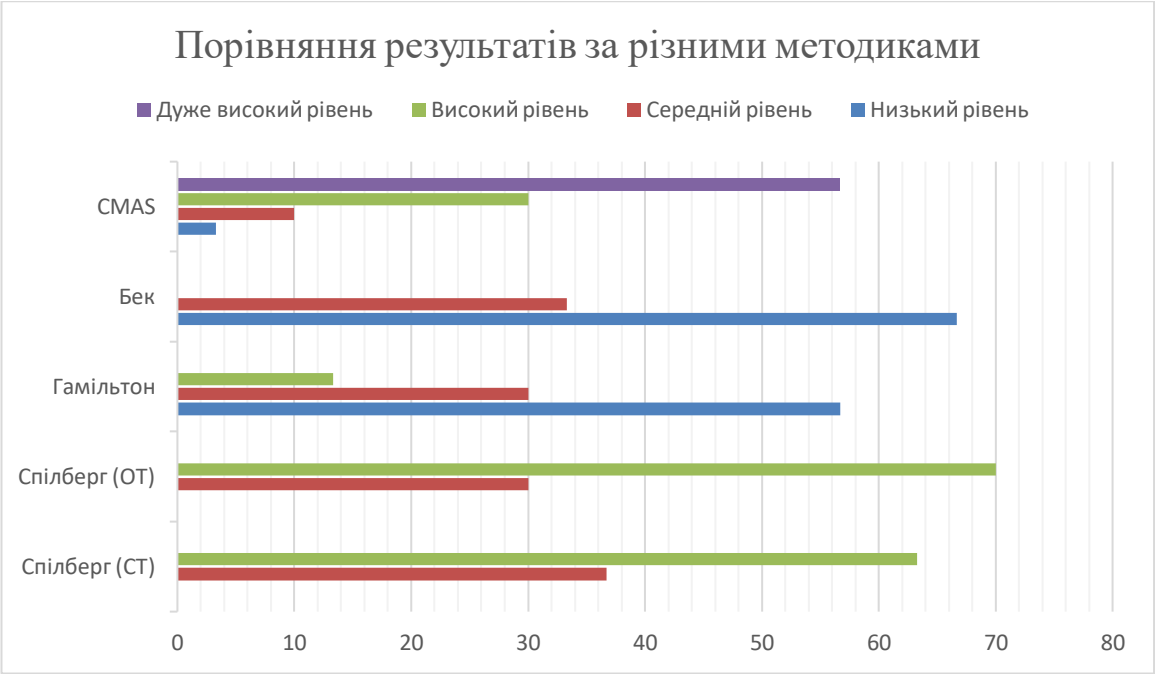


Рис. 1.6 Порівняння результатів за різними методиками, %

Графічне зіставлення результатів на рис. 1.6 наочно ілюструє структуру тривожних станів у групі підлітків. Порівняльна діаграма дозволяє виявити ключову закономірність: при переході від діагностики поточного стану до аналізу стійких властивостей особистості спостерігається різке зростання показників тривоги.

Найбільш показовим є порівняння стовпчиків високого рівня за шкалами Бека та CMAS. Повна відсутність високого рівня за шкалою Бека (0 %) на фоні критичного показника за CMAS (86,7 %) свідчить про наявність «когнітивної напруженості». Підлітки суб'єктивно відчувають високий рівень занепокоєння, страху оцінки та внутрішньої невпевненості, проте ці стани поки що успішно компенсуються організмом і не переходять у стадію фізичного нездужання.

Також діаграма візуалізує розрив між ситуативною (63,3 % середнього рівня) та особистісною (70,0 % високого рівня) тривожністю. Це порівняння підтверджує, що тривожність для більшості респондентів є не реакцією на конкретні зовнішні обставини, а стабільною внутрішньою позицією, яка визначає їхнє сприйняття світу як потенційно загрозливого.

2.4 Практичні висновки та рекомендації

Проведене теоретико-емпіричне дослідження тривожності як психологічного феномену дозволило сформулювати низку практичних висновків, які мають важливе значення для організації ефективної взаємодії з підлітками у навчальному та сімейному середовищі. Отримані результати підтвердили, що тривожність у підлітковому віці є складним, багатовимірним та неоднорідним явищем, яке проявляється на емоційному, когнітивному та поведінковому рівнях і потребує комплексного підходу до її розуміння та корекції.

Аналіз емпіричних даних показав, що у значної частини підлітків спостерігається підвищений або помірний рівень тривожності, що свідчить про наявність внутрішнього напруження, невпевненості, чутливості до оцінювання та залежності від зовнішніх умов. Водночас було встановлено, що тривожність має різну структуру: у одних підлітків вона проявляється як ситуативна реакція на конкретні обставини, в інших - як стійка особистісна характеристика, а в окремих випадках - як комплексне явище, що охоплює всі рівні психічного функціонування. Це підкреслює необхідність індивідуалізованого підходу до роботи з підлітками, з урахуванням їхніх психологічних особливостей.

Важливим практичним висновком є те, що тривожність не завжди має зовнішньо помітні прояви. Часто вона носить внутрішній характер і може не супроводжуватися яскравими поведінковими або соматичними симптомами. У зв’язку з цим дорослим (батькам і вчителям) слід бути уважними до непрямих ознак тривожності, таких як замкнутість, уникання відповідальності, надмірна обережність, страх помилок, зниження навчальної активності або, навпаки, гіпервідповідальність.

З огляду на отримані результати, можна стверджувати, що ефективна профілактика та зниження тривожності у підлітків можливі лише за умови узгодженої взаємодії сім’ї та школи. Саме тому практичні рекомендації

доцільно розглядати у двох взаємопов’язаних напрямах - для батьків і для педагогів.

Насамперед, для батьків надзвичайно важливим є створення психологічно безпечного та підтримувального середовища, у якому підліток відчуває себе прийнятим, значущим і захищеним. У підлітковому віці формується самосвідомість, самооцінка та ставлення до себе, тому будь-які оцінювальні судження з боку дорослих можуть мати сильний емоційний вплив. Якщо дитина відчуває, що її цінують лише за досягнення або успіхи, це формує страх помилки та постійну внутрішню напругу. Натомість безумовне прийняття - коли підлітка підтримують незалежно від його результатів - створює відчуття стабільності та внутрішньої опори. У такому середовищі знижується рівень тривожності, оскільки зникає постійне очікування негативної оцінки. Водночас важливо уникати крайнощів: повна відсутність вимог також не є ефективною. Оптимальним є баланс між вимогливістю та підтримкою, коли батьки встановлюють чіткі, але реалістичні очікування, одночасно демонструючи розуміння і готовність допомогти.

Суттєвим чинником зниження тривожності є розвиток довірливого спілкування між батьками і підлітком. У цьому віці діти часто переживають внутрішні конфлікти, сумніви, страхи, однак не завжди готові відкрито про це говорити. Саме тому важливо не лише ініціювати розмову, але й створювати такі умови, за яких підліток сам захоче ділитися своїми переживаннями. Це передбачає відсутність критики, засудження або знецінення його емоцій. Батькам варто демонструвати щирий інтерес до внутрішнього світу дитини, ставити відкриті запитання, уважно слухати та не перебивати. Не менш важливим є емоційний тон спілкування: спокій, доброзичливість і терпіння сприяють формуванню довіри. Якщо підліток відчуває, що його розуміють і приймають, він менш схильний до накопичення внутрішньої напруги, а отже - рівень тривожності знижується.

Важливим напрямом роботи є формування у підлітків адекватного ставлення до помилок і невдач. Часто саме страх помилки є одним із ключових джерел тривожності, особливо у навчальній діяльності. Якщо дитина сприймає помилку як катастрофу або ознаку власної неспроможності, це призводить до уникання складних завдань, невпевненості та постійного напруження. У зв'язку з цим батькам доцільно змінювати акценти у вихованні: замість оцінювання результату - звертати увагу на процес, зусилля та прогрес. Важливо пояснювати, що помилки є невід'ємною частиною навчання, що через них людина розвивається і набуває досвіду. Підтримка у ситуації невдачі, спільний аналіз помилок без осуду та пошук шляхів їх виправлення формують у підлітка більш стійке і впевнене ставлення до труднощів. У результаті знижується страх оцінювання і підвищується внутрішня впевненість.

Окрему увагу необхідно приділяти організації режиму дня та загального способу життя підлітка, оскільки фізичний стан безпосередньо впливає на емоційний. Недостатній сон, перевтома, надмірне навчальне навантаження або відсутність відпочинку значно підвищують рівень тривожності та знижують здатність до саморегуляції. У підлітковому віці особливо важливо забезпечити регулярний і повноцінний сон, адже саме він є основою відновлення нервової системи. Крім того, необхідно дотримуватися балансу між навчанням і відпочинком: перевантаження навіть корисною діяльністю може призводити до емоційного виснаження. Доцільно також включати у повсякденне життя фізичну активність, оскільки вона сприяє зниженню напруження та покращує загальний психоемоційний стан. Важливим є і наявність часу для хобі, спілкування з однолітками та діяльності, яка приносить задоволення. Такий збалансований спосіб життя створює умови для стабілізації емоційного стану та зменшення проявів тривожності.

Для педагогів ключовим завданням у роботі з тривожними підлітками є створення сприятливого психологічного клімату у класі, який виступає

важливим фактором емоційної стабільності учнів. Атмосфера довіри, взаємоповаги та підтримки формує у підлітків відчуття безпеки, знижує страх помилки та сприяє відкритішій участі в навчальному процесі. У таких умовах учні менше бояться висловлювати власну думку, ставити запитання та проявляти ініціативу. Натомість авторитарний стиль спілкування, публічна критика, іронія або приниження можуть суттєво підвищувати рівень тривожності, викликати замкнутість або уникання навчальної діяльності. Саме тому вчителям важливо дотримуватися педагогічної етики, уникати різких оцінювальних суджень і формувати позитивний емоційний фон у класі. Важливим є також підтримання доброзичливих взаємин між самими учнями, запобігання конфліктам і булінгу, оскільки соціальне середовище значною мірою впливає на рівень тривожності підлітків.

Ефективним засобом зниження тривожності є індивідуальний підхід до учнів, який передбачає врахування їхніх психологічних особливостей, рівня тривожності, темпу роботи та стилю навчання. Оскільки тривожність може проявлятися по-різному - у когось як страх публічних відповідей, у когось як невпевненість у письмових завданнях або надмірне хвилювання під час контрольних робіт - важливо гнучко адаптувати методи навчання. Наприклад, тривожним учням доцільно пропонувати альтернативні форми перевірки знань: письмові відповіді замість усних, роботу в малих групах або індивідуальні завдання. Надання додаткового часу, чітких інструкцій та попереднього ознайомлення з форматом завдання також сприяє зниженню напруження. Такий підхід не лише зменшує тривожність, а й дозволяє більш об’єктивно оцінити реальні знання учня, не спотворені емоційним фактором.

Важливим напрямом педагогічної діяльності є підтримка позитивної самооцінки учнів. Підлітки з підвищеною тривожністю часто мають занижену впевненість у собі, схильні до самокритики та страху невдач. У зв’язку з цим вчителям доцільно активно використовувати заохочення, підкреслювати навіть незначні досягнення та фіксувати увагу на позитивній динаміці. Важливо створювати так звані «ситуації успіху», коли учень має

можливість відчути власну компетентність і значущість. При цьому оцінювання має бути не лише підсумковим, а й процесуальним - тобто враховувати зусилля, старання та прогрес. Такий підхід сприяє формуванню адекватної самооцінки, підвищує мотивацію до навчання та знижує рівень тривожності, пов'язаної зі страхом оцінювання.

Доцільним є також впровадження елементів психологічної просвіти у навчальний процес, що сприяє розвитку емоційної компетентності учнів. Навіть короткі вправи на початку або в кінці уроку можуть мати позитивний ефект. Наприклад, це можуть бути прості дихальні вправи для зниження напруження, вправи на усвідомлення власного стану («Що я зараз відчуваю?»), або короткі обговорення емоцій у безпечному форматі. Також корисним є навчання підлітків базовим навичкам подолання стресу: як заспокоїтися перед контрольною, як впоратися з хвилюванням під час відповіді, як реагувати на невдачі. Такі елементи не потребують значного часу, але мають важливе профілактичне значення та сприяють формуванню психологічної стійкості.

Особливе значення у роботі з тривожними підлітками має співпраця між вчителями та батьками. Узгодженість вимог, єдність підходів до виховання та регулярний обмін інформацією дозволяють створити для підлітка стабільне та передбачуване середовище. Якщо вимоги у школі та вдома суттєво відрізняються або суперечать одна одній, це може підвищувати внутрішню напругу та тривожність. Тому важливо підтримувати постійний контакт із батьками, інформувати їх про особливості поведінки та емоційного стану дитини, а також спільно шукати шляхи підтримки. Така взаємодія сприяє більш ефективному вирішенню проблем і створює для підлітка відчуття цілісності та стабільності.

У випадках, коли тривожність набуває вираженого характеру і суттєво впливає на навчальну діяльність, поведінку або міжособистісні стосунки, особливої ваги набуває залучення шкільного психолога або інших фахівців. Вчитель не завжди має достатні ресурси або спеціальні знання для глибокої

роботи з такими станами, тому своєчасне звернення до спеціаліста є необхідним і доцільним. Психолог може провести додаткову діагностику, визначити причини тривожності та запропонувати індивідуальну або групову корекційну роботу. Рання психологічна допомога дозволяє попередити поглиблення проблеми, зменшити ризик формування стійких тривожних розладів і сприяє розвитку ефективних стратегій саморегуляції у підлітка.

Таким чином, результати дослідження підтверджують, що тривожність у підлітковому віці є поширеним і складним явищем, яке потребує системного підходу. Запропоновані рекомендації спрямовані на створення умов, що сприяють зниженню рівня тривожності, розвитку емоційної стійкості та формуванню адаптивних моделей поведінки. Їх реалізація у практиці сімейного та шкільного виховання дозволить підвищити ефективність психологічної підтримки підлітків та сприятиме їх гармонійному особистісному розвитку.

Висновок

У результаті проведеного комплексного дослідження на тему «Тривожність як психологічний феномен: причини, прояви та шляхи подолання» було здійснено глибокий теоретико-емпіричний аналіз, що дозволив повною мірою реалізувати поставлену мету та розв’язати всі визначені завдання. Робота базувалася на розумінні того, що тривожність у підлітковому віці є не лише індивідуальною емоційною реакцією, а складним системним утворенням, що суттєво впливає на формування особистості та її соціальну адаптацію.

Аналіз теоретичних підходів до розуміння тривожності як психологічного феномену, проведений на першому етапі роботи, засвідчив, що дане поняття є одним із найбільш багатогранних у сучасній психології. У науковій літературі тривожність розглядається як стійка індивідуальна особливість, що виявляється у підвищеній схильності до переживання занепокоєння та страху в ситуаціях, які об’єктивно не містять загрози. Вивчення концепцій провідних науковців дало змогу диференціювати поняття «тривога» як ситуативний емоційний стан та «тривожність» як стабільну рису особистості. Було встановлено, що фундаментальними характеристиками тривожності є її неочевидність, прогностичний характер та висока інтенсивність соматичних і когнітивних проявів. Теоретичний огляд показав, що тривожність може виконувати як адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси організму в стресових умовах, так і дезадаптивну, блокуючи продуктивну діяльність та спотворюючи самосприйняття підлітка.

Розкриття особливостей проявів тривожності у підлітковому віці дозволило виявити специфіку цього критичного етапу онтогенезу. Підлітковий період характеризується інтенсивними фізіологічними змінами, пошуком ідентичності та зміною референтних груп, що робить психіку дитини надзвичайно вразливою. У роботі було обґрунтовано, що тривожність у підлітків часто виступає реакцією на страх соціальної оцінки, невпевненість у власній привабливості та компетентності, а також на

конфлікт між прагненням до автономії та потребою в безпеці. На відміну від молодшого шкільного віку, підліткова тривожність стає більш прихованою, часто маскуючись під агресію, апатію або демонстративну байдужість. Було з'ясовано, що саме в цей період тривожність може закріплюватися як стійка риса характеру, що в подальшому визначає життєвий сценарій особистості.

Узагальнення сучасних психологічних підходів до зниження та подолання тривожності у підлітків дозволило систематизувати методи методичної допомоги. Було встановлено, що найефективнішими є комплексні програми, які поєднують когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапевтичні методики, техніки м'язової релаксації та тренінги комунікативної впевненості. Когнітивний компонент корекції фокусується на трансформації ірраціональних настанов та «катастрофічного» мислення підлітка, тоді як поведінковий - на відпрацюванні успішних моделей взаємодії в стресових ситуаціях. Особливого значення набуває розвиток емоційного інтелекту, що дозволяє підлітку краще розуміти природу своїх страхів та керувати ними.

На основі теоретичних здобутків було розроблено програму емпіричного дослідження тривожності. Програма передбачала поетапне вивчення феномену: від первинної діагностики до глибокого аналізу закономірностей прояву тривожності в конкретній групі підлітків. Обґрунтування вибору методів та психодіагностичного інструментарію базувалося на принципі валідності та надійності. Для отримання об'єктивної картини було обрано комплекс методик, що включав шкалу Бека для оцінки соматичних симптомів тривоги, шкалу Гамільтона для визначення загального клінічного рівня напруженості, методику Спілбергера-Ханіна для порівняння ситуативного стану та особистісної схильності до тривоги, а також шкалу CMAS для діагностики явної тривожності. Використання теоретичних методів аналізу літератури у поєднанні з емпіричними методами тестування та спостереження дозволило забезпечити достовірність результатів.

Проведене емпіричне дослідження рівня тривожності у підлітків та подальший кількісний і якісний аналіз результатів дали змогу виявити

реальну ситуацію в досліджуваній вибірці. Статистична обробка даних за допомогою методів математичної статистики підтвердила, що тривожність у підлітків є неоднорідним конструктом. Було виявлено значну групу респондентів із високими показниками особистісної тривожності, що вказує на стабільну схильність сприймати нейтральні ситуації як загрозливі. Аналіз також продемонстрував, що рівень ситуативної тривожності суттєво коливається залежно від зовнішніх обставин (навчальне навантаження, стосунки з однолітками), проте загальний емоційний фон залишається напруженим.

Інтерпретація результатів дослідження дозволила виявити провідні тенденції та закономірності прояву тривожності. Найбільш значущою закономірністю виявився феномен «прихованої напруженості» або «когнітивної тривоги». У більшості підлітків зафіксовано критично високі рівні явної тривожності (86,7%) та особистісної тривожності (70,0%), тоді як фізичні та соматичні прояви за шкалою Бека та Гамільтона залишаються в межах норми або середніх значень. Це свідчить про те, що внутрішнє переживання тривоги та страху у підлітків значно випереджає її фізичну реалізацію. Така тенденція вказує на високий рівень внутрішнього психологічного виснаження підлітків, які змушені витрачати значні зусилля на утримання контролю над своїми емоціями, що в подальшому може призвести до раптового зриву адаптації або психосоматичних захворювань. Також встановлено, що особистісна тривожність виступає базовим фактором, який зумовлює гостроту реакцій підлітка на будь-які зміни в соціальному середовищі.

На завершальному етапі роботи було сформульовано практичні рекомендації щодо зниження та подолання тривожності в підлітковому віці. Було обґрунтовано, що психокорекційна робота має проводитися за трьома основними напрямами: безпосередня робота з підлітком, консультування батьків та просвітницька діяльність серед педагогів. Для підлітків рекомендовано використання технік рефреймінгу, навчання методам

глибокого дихання та прогресивної м’язової релаксації, а також розвиток навичок асертивної поведінки. Рекомендації для дорослих акцентують увагу на необхідності створення підтримуючого, безоціночного середовища, зниження рівня батьківського контролю та зміцнення довіри у стосунках. Важливим висновком є те, що подолання тривожності неможливе без підвищення загальної психологічної грамотності оточення підлітка, оскільки саме соціальні умови часто виступають тригерами внутрішнього неспокою.

Узагальнюючи результати бакалаврської роботи, можна констатувати, що поставлена мета досягнута, а гіпотези дослідження знайшли своє підтвердження. Теоретично доведено, що тривожність є центральним феноменом підліткової психіки, який вимагає постійного моніторингу. Емпірично зафіксована специфіка - переважання когнітивного компонента тривоги над соматичним - відкриває нові можливості для ранньої діагностики та превентивної допомоги. Практичне значення роботи полягає у можливості впровадження запропонованого діагностичного комплексу та системи рекомендацій у діяльність практичних психологів закладів освіти та соціальних служб. Робота має завершений науковий характер і може бути використана як підґрунтя для подальших досліджень у магістратурі, зокрема у напрямі вивчення взаємозв’язку тривожності з емоційним вигоранням та локусом контролю підлітків.

Список використанних джерел

1. Бек Дж. Когнітивно-поведінкова терапія: від основ до складних випадків / пер. з англ. С.-М. Пилипенко. Львів : Свічадо, 2021. 520 с.
2. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей : монографія. Київ ; Чернівці : Букрек, 2018. 320 с.
3. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Психологія*. 2021. № 4. С. 82–86.
4. Бодалов А. А. Психологія спілкування : вибрані праці. Київ : Слово, 2019. 312 с.
5. Виготський Л. С. Психологія розвитку дитини : теоретичний аналіз та практика. Харків : Основа, 2020. 288 с.
6. Вікова психологія: дитинство, отроцтво, юність : підручник / за ред. В. Ф. Моргуна. Полтава : ПП Шевченко, 2019. 464 с.
7. Вотсон Дж. Б. Психологія як наука про поведінку : вибрані праці. Київ : Центр навч. л-ри, 2019. 240 с.
8. Вотсон Дж. Б., Рейнер Р. Кондиціонування емоційних реакцій : класичні дослідження біхевіоризму. Київ : Наукова думка, 2019. 128 с.
9. Говорун Т. В. Консультування з питань сімейних відносин : навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 280 с.
10. Гулєвич Н. О. Методи саморегуляції та подолання стресу в підлітковому віці : практ. посіб. Дніпро : Середняк Т. К., 2020. 154 с.
11. Гуцуль С. Г. Психологічні детермінанти формування емоційної стійкості особистості підлітка. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2018. Вип. 4 (49). С. 38–45.
12. ДІАГНОСТИКА ТРИВОЖНОСТІ. Оцінка явною тривожності (шкала CMAS) : веб-сайт. URL: https://stud.com.ua/82681/psihologiya/diagnostika_trivozhnosti (дата звернення: 26.04.2026).
13. Зливков В. Л., Лукомська С. О. Психологічна допомога в кризових ситуаціях: теорії та методи : навч. посіб. Київ : МНУ, 2019. 184 с.
14. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Серія психологічні науки*. 2020. № 6. С. 72–78.
15. Когнітивно-поведінкова терапія в роботі практичного психолога : навч.-метод. посіб. / уклад. Т. В. Кушніренко. Черкаси : ОІПОПП, 2019. 112 с.
16. Когнітивно-поведінкова терапія емоційних розладів у підлітків : практ. посіб. / за ред. О. В. Морозової. Київ : Освіта, 2021. 186 с.
17. Когнитивна психологія та виклики сучасності : монографія / за ред. Д. І. Фельдштейна. Одеса : Видавець М. П. Черкасов, 2021. 410 с.
18. Кокун О. М. Психологія саморегуляції : навч. посіб. Київ : Центр навч. л-ри, 2021. 216 с.
19. Кузікова С. Б. Психологічна корекція емоційних порушень у підлітковому віці : навч. посіб. Суми : СумДПУ, 2019. 214 с.

20. Ліхі Р. Свобода від тривоги / пер. з англ. Г. Я. Шиян. Харків : Віват, 2020. 384 с.
21. Лозова О. М. Психологія стресостійкості особистості : навч. посіб. Київ : Кондор, 2022. 240 с.
22. Луньов В. Є. Клінічна психологія в освіті : монографія. Київ : Кондор, 2019. 312 с.
23. Луньов В. Є. Клінічна психологія підліткового віку : навч. посіб. Одеса : Астропринт, 2023. 240 с.
24. Максименко Н. В. Психологія дезадаптивних станів особистості : монографія. Київ : ЦНЛ, 2021. 312 с.
25. Максименко Н. В. Психологія станів людини : навч. посіб. Київ : Центр навч. л-ри, 2018. 230 с.
26. Максименко С. Д. Загальна психологія. Київ : Центр навчальної літератури, 2019. 480 с.
27. Максименко С. Д. Психологія особистості: теоретико-методологічні основи. Київ : Слово, 2019. 560 с.
28. Мельник А. А. Психологічні особливості розвитку стресостійкості підлітків. *Науковий вісник ХДУ*. 2018. Вип. 2. Т. 1. С. 156–161.
29. Методика Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна : веб-сайт. URL: https://www.scribd.com/document/853112208/ (дата звернення: 26.04.2026).
30. Омельченко Я. М. Психологічна допомога підліткам із поведінковими порушеннями. Київ : Ніка-Центр, 2022. 128 с.
31. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія особистості : навч. посіб. Київ : Каравела, 2021. 532 с.
32. Основи вікової психології : навч. посіб. / уклад. С. М. Хол та ін. Львів : Новий Світ-2000, 2018. 350 с.
33. Оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна) : веб-сайт. URL: https://guc.org.ua/wp-content/uploads/2024/06/Otsinka-rivnia-sytuatyvnoi-tryvozhnosti-BLANK.pdf (дата звернення: 26.04.2026).
34. Павелків Р. В. Вікова психологія : підручник. Київ : Кондор, 2018. 470 с.
35. Панок В. Г. Психологічна допомога особистості в системі освіти : монографія. Київ : Ніка-Центр, 2020. 364 с.
36. Пономарьова К. І. Формування комунікативної компетентності молодших школярів. Київ : КОНВІ ПРІНТ, 2020. 88 с.
37. Практична психологія: методи та технології корекційної роботи : підручник / за ред. В. Г. Панка. Київ : Ніка-Центр, 2022. 440 с.
38. Приходько Ю. О. Психологічний зміст та динаміка тривожності. *Психологія і особистість*. 2018. № 1 (13). С. 116–129.
39. Психологічна антропологія Е. Шпрангера у вимірах сучасної освіти : зб. наук. пр. Тернопіль : Астон, 2022. 194 с.

40. Психологія сімейного виховання : навч. посіб. / за ред. М. С. Корольчука. Київ : Четверта хвиля, 2021. 312 с.
41. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2019. 384 с.
42. Сидоренко Ж. В., Слободянюк О. С. Підвищена тривожність як ознака порушення психологічного здоров'я. *Науковий вісник УжНУ*. 2021. № 4. С. 60–64.
43. Скворчевська Є. Л. Психологічні особливості екзаменаційної тривожності. *Психологія*. 2020. № 69. С. 23–28.
44. Скіннер Б. Ф. Оперантна поведінка та механізми навчання : навч. посіб. Харків : Фоліо, 2020. 318 с.
45. Соціально-психологічні технології розвитку стресостійкості вчителя та учнів : практ. посіб. Київ : Ніка-Центр, 2021. 156 с.
46. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ : Віхола, 2021. 206 с.
47. Терещук А. Д. Психологічні засади корекції тривожності підлітків : метод. рек. Тернопіль : Астон, 2018. 92 с.
48. Терлецька Л. Г. Психологія дитинства: практикум : навч. посіб. Київ : Слово, 2021. 232 с.
49. Терлецька Л. Г. Психологія самосвідомості та самооцінки особистості. Київ : Слово, 2019. 192 с.
50. Тичина І. М. Психологічна стійкість особистості : навч. посіб. Київ : Слово, 2020. 216 с.
51. Федосюк А. С., Подкоритова Л. В. Емпіричне дослідження прояву тривожності у підлітків під час війни. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 293–301.
52. Фройд З. Я і Воно / Зигмунд Фройд. Київ : Основи, 2019. 160 с.
53. Фромм Е. Втеча від свободи / Еріх Фромм. Київ : Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 288 с.
54. Харіс Р. Пастка щастя / пер. з англ. О. М. Камишнікової. Київ : Наш Формат, 2019. 280 с.
55. Хорні К. Неврози та розвиток особистості / Карен Хорні. Київ : Юніверс, 2019. 312 с.
56. Цумарєва Н. В. Психологічна допомога підліткам у кризових станах. Житомир : ЖДУ, 2021. 180 с.
57. Шевченко Н. Ф. Психологічна корекція емоційних порушень у дітей та підлітків. Запоріжжя : ЗНУ, 2022. 124 с.
58. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. 2023. № 20. С. 195–204.
59. Шкала тривоги Бека : веб-сайт. URL: https://www.4id.com.ua/beck-anxiety-scale (дата звернення: 26.04.2026).
60. Шкала Тривоги Бека : веб-сайт. URL: https://i-cbt.org.ua/wp-content/uploads/2017/11/Шкала-Тривоги-Бека.pdf (дата звернення: 26.04.2026).

61. Шкала Тривоги Гамільтона (Ham-A-hars) : веб-сайт. URL: https://www.scribd.com/document/826482087/ (дата звернення: 26.04.2026).
62. Ellis A., Dryden W. The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy. New York : Springer Publishing Company, 2019. 400 p.

ДОДАТКИ

Додаток А

Шкала самооцінки ситуативної тривожності

№	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
1	Я спокійний	1	2	3	4
2	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3	Я перебуваю в напружені	1	2	3	4
4	Я внутрішньо скутий	1	2	3	4
5	Я почуваю себе вільно	1	2	3	4
6	Я розчарований	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4
9	Я струбований	1	2	3	4
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі	1	2	3	4
12	Я нервуюсь	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14	Я напружений	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруження	1	2	3	4
16	Я задоволений	1	2	3	4
17	Я стурбований	1	2	3	4
18	Я надто збуджений і мені не пособі	1	2	3	4
19	Мені радісно	1	2	3	4

20	Мені приємно	1	2	3	4

Додаток Б

Шкала самооцінки особистісної тривожності

№	Твердження	Варіанти відповідей			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Вірно	Цілком вірно
21	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
22	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
23	Я легко впадаю в розпач	1	2	3	4
24	Я хоті в би бути таким же щасливим, як і інші	1	2	3	4
25	Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути	1	2	3	4
26	Я відчуваю приплив сил і бажання працювати	1	2	3	4
27	Я спокійний, врівноважений та зібраний	1	2	3	4
28	Мене турбують можливі труднощі	1	2	3	4
29	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30	Я буваю цілком щасливим	1	2	3	4
31	Я приймаю все занадто близько до серця	1	2	3	4
32	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
33	Я відчуваю себе беззахисним	1	2	3	4
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів	1	2	3	4
35	У мене буває хандра	1	2	3	4

36	Я буваю задоволеним	1	2	3	4
37	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене	1	2	3	4
38	Буває, що відчуваю себе невдахою	1	2	3	4
39	Я врівноважена людина	1	2	3	4
40	Іноді мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Додаток В

Шкала тривоги Гамільтона

№	Запитання	Варіанти відповідей
1	Тривожний настрій: (стурбованість, очікування найгіршого, тривожні побоювання, дратівливість).	○ Немає ○ Незначний ○ Помірний ○ Важкий ○ Дуже важкий
2	Напруження (відчуття напруження, плаксивість, тремтіння, відчуття занепокоєння, нездатність розслабитися).	○ Немає ○ Незначний ○ Помірний ○ Важкий ○ Дуже важкий
3	Страхи (темряви, незнайомців, самотності, тварин, натовпу).	○ Немає ○ Незначний ○ Помірний ○ Важкий ○ Дуже важкий
4	Інсомнія (утруднення засинання; переривчастий сон, що не приносить відпочинку; почуття розбитості й слабкості при пробудженні; кошмарні сни)	○ Немає ○ Незначний ○ Помірний ○ Важкий ○ Дуже важкий
5	Інтелектуальні порушення (утруднення концентрації уваги, зниження пам’яті)	○ Немає ○ Незначний ○ Помірний ○ Важкий ○ Дуже важкий
6	Депресивний настрій (втрата звичних інтересів та почуття задоволення від хобі, пригніченість, ранні пробудження, коливання настрою)	○ Немає ○ Незначний ○ Помірний ○ Важкий

		○ Дуже важкий
7	Соматичний (м’язовий біль, посмикування, напруження, скрипіння зубами; голос, що зривається)	○ Немає ○ Незначний ○ Помірний ○ Важкий ○ Дуже важкий
8	Соматичні сенсорні (дзвін у вухах, нечіткість зору, приливи жару та холоду, почуття слабкості, поколювання)	○ Немає ○ Незначний ○ Помірний ○ Важкий ○ Дуже важкий
9	Серцево-судині (тахікардія, часте серцебиття, біль у грудях, пульсація в судинах)	○ Немає ○ Незначний ○ Помірний ○ Важкий ○ Дуже важкий
10	Респіраторні (тиск і стиснення у грудях, задуха, часті зітхання)	○ Немає ○ Незначний ○ Помірний ○ Важкий ○ Дуже важкий
11	Гастроінтестинальні (утруднене ковтання, метеоризм, біль у животі, печія, відчуття переповненого шлунка, нудота, блювання, бурчання в животі, діарея, запор, зменшення маси тіла))	○ Немає ○ Незначний ○ Помірний ○ Важкий ○ Дуже важкий
12	Сечостатеві (прискорене сечовипускання, сильні позиви на сечовипускання, аменорея, менорагія, фригідність, передчасна еякуляція, втрата лібідо, імпотенція)	○ Немає ○ Незначний ○ Помірний ○ Важкий ○ Дуже важкий
13	Вегетативні (сухість у роті, почервоніння чи блідість шкіри, пітливість, головний біль із	○ Немає ○ Незначний ○ Помірний

	відчуттям напруження)	○ Важкий ○ Дуже важкий
14	Поведінка при огляді (сование на стільці, неспокійна жестикуляція і хода, тремор, нахмурювання, напружений вираз обличчя, зітхання чи прискорене дихання, часте ковтання слини)	○ Немає ○ Незначний ○ Помірний ○ Важкий ○ Дуже важкий

Додаток Г

Шкала тривоги Бека

№	Запитання	1.Зовсім не турбує	2.Злегка турбує	3.Середньо турбує	4.Дуже ткрбує
1	Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2	Відчуття жару				
3	Тремтіння в ногах				
4	Неможливість розслабитись				
5	Страх, що станеться найгірше				
6	Головокружіння				
7	Прискорене серцебиття				
8	Нестійкість, нестабільність				
9	Відчуття жаху, це кінець				
10	Дратівливість				
11	Тремтіння в руках				
12	Відчуття задухи				
13	Нерівна хода				
14	Страх втрати контролю				
15	Труднощі з диханням				
16	Страх смерті				
17	Переляк				
18	Шлунково-кишкові розлади				
19	Непритомність				
20	Прилив крові до обличчя				

21	Посилене потовиділення (не пов’язане зв спекою)				

Додаток Д

Методика оцінки явної тривожності (CMAS)

№	Запитання	Так	Ні
1	Тобі важко думати про що - небудь одному.		
2	Тобі неприємно, якщо за тобою спостерігають, коли ти що - небудь робиш.		
3	Тобі дуже хочеться бути у всьому найкращим.		
4	Ти легко краснієш.		
5	Всі твої знайомі тобі подобаються.		
6	Нерідко ти зауважуєш, що в тебе сильно б'ється серце.		
7	Ти дуже сильно соромишся.		
8	Буває, що тобі хочеться бути якомога далі від того місця, де ти знаходишся.		
9	Тобі здається, що у інших все виходить краще, ніж у тебе.		
10	В іграх ти більше любиш вигравати, ніж програвати.		
11	У глибині душі ти багато чого боїшся.		
12	Ти часто відчуваєш, що інші незадоволені тобою.		
13	Ти боїшся залишатися вдома один.		
14	Тобі важко зважитися на що - або.		
15	Ти нервуєш, якщо тобі не вдається зробити те, що хочеться.		
16	Часто тебе що - то мучить, а що - незрозуміло.		
17	Ти завжди і з усіма ввічливий.		
18	Тебе турбує, що скажуть батьки.		
19	Тебе легко розлютити.		
20	Часто тобі важко дихати.		
21	Ти завжди добре себе ведеш.		
22	У тебе пітніють руки.		
23	В туалет тобі треба ходити частіше, ніж іншим дітям.		
24	Інші хлопці більш вдалим тебе.		
25	Для тебе важливо, що про тебе думають інші.		
26	Часто тобі важко ковтати.		
27	Часто ти турбуєшся з - за того, що, як з'ясовується пізніше, не має значення.		
28	Тебе легко образити.		
29	Тебе весь час мучить, вселив ти робиш правильно, так, як слід.		
30	Ти ніколи не хвалишся		
31	Ти боїшся того, що з тобою може що - то статися.		
32	Увечері тобі важко заснути.		
33	Ти дуже переживаєш через - за відміток.		
34	Ти ніколи не запізнюєшся.		
35	Часто ти почуваєш непевність у собі.		
36	Ти завжди говориш тільки правду.		
37	Ти відчуваєш, що тебе ніхто не розуміє.		
38	Ти боїшся, що тебе скажуть: "Ти все робиш погано".		
39	Ти боїшся темряви.		

40	Тобі важко зосередитися на навчанні.		
41	Іноді ти злишся.		
42	У тебе часто болить живіт.		
43	Тобі буває страшно, коли ти перед сном залишаєшся один у темній кімнаті.		
44	Ти часто робиш те, чого не варто було б робити.		
45	У тебе часто болить голова.		
46	Ти турбуєшся, що з твоїми батьками що - небудь трапиться.		
47	Іноді ти не виконуєш свої обіцянки.		
48	Ти швидко втомлюєшся.		
49	Ти часто грубиш батькам і іншим дорослим.		
50	Тобі нерідко сняться страшні сни.		
51	Тобі здається, що інші хлопці сміються над тобою.		
52	Буває, що ти брешеш.		
53	Ти боїшся, що з тобою трапиться що - небудь погане.		