

Міністерство освіти і науки України  
Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка  
Кафедра психології

«До захисту допускаю»  
Завідувач кафедри психології  
доктор психологічних наук, професор

\_\_\_\_\_ М.В. Савчин «    » \_\_\_\_\_ 2026 р.

## **ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ**

Спеціальність 053 Психологія

Освітня програма Практична психологія

### **Бакалаврська робота**

на здобуття кваліфікації - бакалавр психології за спеціалізацією

«Практична психологія»

Автор роботи: **ВІКТОРІЯ СИП'ЯК** \_\_\_\_\_

Науковий керівник:

кандидат психологічних наук, доцент

**ЛЕСЯ ВАСИЛЕНКО** \_\_\_\_\_

Дрогобич, 2026



## АНОТАЦІЯ

У роботі досліджено проблему тривожності у підлітковому віці та особливості її профілактики в освітньому середовищі. Розкрито сутність поняття тривожності та проаналізовано основні теоретичні підходи до її розуміння у психології. Визначено вікові та соціально-психологічні особливості емоційного розвитку підлітків, а також основні причини, прояви та наслідки підвищеної тривожності. Проведено емпіричне дослідження рівня тривожності серед підлітків із використанням психодіагностичних методик. Проаналізовано та інтерпретовано отримані результати дослідження. Встановлено, що частина підлітків має підвищений рівень тривожності, що потребує своєчасної психологічної підтримки. На основі теоретичного аналізу та результатів дослідження розроблено програму профілактики тривожності у підлітків. Сформульовано практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності та створення сприятливого психологічного середовища у закладах освіти.

Результати дослідження можуть бути використані практичними психологами та педагогами для розробки ефективних програм профілактики тривожності.

*Ключові слова:* тривожність, підлітковий вік, профілактика тривожності, емоційне благополуччя, стресостійкість, психологічна підтримка.

## ABSTRACT

The paper examines the problem of anxiety in adolescence and the features of its prevention in the educational environment. The essence of the concept of anxiety and the main theoretical approaches to its understanding in psychology are analyzed. The age-related and socio-psychological characteristics of adolescents' emotional development are identified, as well as the main causes, manifestations, and consequences of increased anxiety. An empirical study of anxiety levels among adolescents was conducted using psychodiagnostic methods. The obtained research results were analyzed and interpreted. It was found that some adolescents demonstrate a high level of anxiety, which requires timely psychological support. Based on the theoretical analysis and research results, a program for the prevention of anxiety in adolescents was developed. Practical recommendations for reducing anxiety and creating a favorable psychological environment in educational institutions were formulated. The results of the study can be used by practical psychologists and teachers to develop effective programs for the prevention of anxiety.

*Keywords:* anxiety, adolescence, anxiety prevention, emotional well-being, stress resilience, psychological support.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ.....	8
1.1. Сутність тривожності та теоретичні підходи до її розуміння в психології.....	8
1.2. Вікові та соціально-психологічні особливості емоційного розвитку підлітків.....	19
1.3. Причини, прояви та наслідки підвищеної тривожності у підлітковому віці.....	26
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ SERED ПІДЛІТКІВ.....	36
2.1. Організація та методика емпіричного дослідження.....	36
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження тривожності у підлітковому віці.....	40
РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ.....	52
3.1. Психолого-педагогічні умови та засоби профілактики тривожності у підлітків.....	52
3.2. Програма профілактики тривожності серед підлітків.....	64
ВИСНОВКИ.....	72
ЛІТЕРАТУРА.....	74

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Сучасний етап розвитку суспільства характеризується високим рівнем соціальної динамічності, інформаційного навантаження та психологічної напруги. Ці чинники особливо впливають на підростаюче покоління, яке перебуває у процесі становлення особистості. Підлітковий вік є складним періодом психічного та соціального розвитку, що супроводжується глибокими емоційними переживаннями, формуванням самооцінки, пошуком власної ідентичності та встановленням нових форм взаємодії з оточенням. У таких умовах підвищується ризик виникнення емоційних труднощів, серед яких одне з провідних місць займає тривожність.

Тривожність у підлітковому віці виступає як багатовимірне психологічне явище, що проявляється у переживанні невизначеності, внутрішньої напруги, страхів та очікуванні негативних подій. Помірний рівень тривожності може виконувати адаптивну функцію, однак її підвищені показники часто призводять до порушень емоційної рівноваги, зниження навчальної мотивації, труднощів у міжособистісному спілкуванні та формування невпевненості у власних можливостях. Якщо такі стани залишаються без належної уваги, вони можуть трансформуватися у стійкі емоційні проблеми, що негативно впливають на подальший розвиток особистості.

Особливу актуальність проблема профілактики тривожності набуває у зв'язку зі зростанням психоемоційних навантажень у підлітків, зумовлених освітніми вимогами, соціальними змінами, впливом цифрового середовища та нестабільністю життєвих умов. Підлітки часто стикаються з труднощами саморегуляції, невмінням конструктивно долати стресові ситуації та недостатнім розвитком емоційної компетентності. Саме тому важливим напрямом психологічної роботи стає своєчасне виявлення підвищеного рівня тривожності та впровадження профілактичних заходів, спрямованих на формування навичок емоційної саморегуляції, впевненості в собі та адаптивних стратегій поведінки.

Проблема тривожності широко досліджується у психологічній науці, однак особливе значення має її розгляд у контексті практичної діяльності психолога.

Профілактичний підхід дозволяє не лише зменшити прояви негативних емоційних станів, але й створити умови для гармонійного розвитку підлітка. Практично орієнтовані програми профілактики сприяють розвитку соціальних навичок, формуванню позитивного ставлення до себе, підвищенню стресостійкості та психологічного благополуччя. Це робить дослідження профілактики тривожності не лише теоретично значущим, а й соціально необхідним.

Актуальність даної роботи визначається потребою у науково обґрунтованих та практично ефективних підходах до профілактики тривожності у підлітків. Освітні заклади дедалі частіше стикаються з проблемами емоційної дезадаптації учнів, що потребує впровадження системної психологічної підтримки. Профілактична робота має бути спрямована не лише на подолання вже наявних труднощів, а й на формування ресурсів психологічної стійкості. Саме тому дослідження шляхів профілактики тривожності є важливим напрямом сучасної практичної психології.

**Об'єкт дослідження** – тривожність у підлітковому віці.

**Предмет дослідження** - психологічні умови та засоби профілактики тривожності у підлітків .

**Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити особливості прояву тривожності у підлітків; визначити ефективні напрями профілактики тривожності.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати психолого-педагогічну літературу з проблеми тривожності у підлітковому віці.

2. З'ясувати основні причини, прояви та наслідки підвищеної тривожності у підлітковому віці.

3. Визначити рівень прояву тривожності у підлітків за допомогою психодіагностичних методик.

4. Обґрунтувати психологічні умови і засоби та розробити програму профілактики тривожності у підлітків

**Методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз психолого-педагогічної літератури - для вивчення наукових підходів до розуміння тривожності та особливостей її прояву у підлітковому віці.

2. Психодіагностичні методи - для визначення рівня тривожності у підлітків за допомогою спеціально підібраних методик.

3. Методи кількісного та якісного аналізу результатів - для узагальнення та інтерпретації отриманих емпіричних даних.

4. Метод узагальнення та систематизації - для формулювання висновків і розробки рекомендацій щодо профілактики тривожності у підлітків.

**Наукова новизна дослідження:** Наукова новизна дослідження полягає у поглибленому аналізі проблеми тривожності у підлітковому віці та визначенні її основних психологічних проявів у сучасних умовах освітнього середовища.

**Практичне значення дослідження.** Запропоновано програму профілактики тривожності у підлітків. Отримані результати можуть бути використані для організації психологічної підтримки підлітків та створення сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел із 40 найменувань. Загальний обсяг роботи становить 77 сторінок.

## **РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ**

### **1.1. Сутність тривожності та теоретичні підходи до її розуміння в психології**

Тривожність є одним із базових психологічних феноменів, що відображає емоційний стан очікування небезпеки, невизначеності або можливих негативних подій. На відміну від страху, який зазвичай пов'язаний із конкретною загрозою, тривожність має більш дифузний, узагальнений характер і часто виникає навіть за відсутності очевидного джерела небезпеки. Вона може виступати як тимчасовий стан (ситуативна тривожність), так і як відносно стійка властивість особистості (особистісна тривожність).

У психології [6; 19; 35] тривожність розглядається як багатовимірне явище, що включає емоційні, когнітивні, фізіологічні та поведінкові компоненти. Емоційний компонент проявляється у відчуттях напруження, неспокою та передчутті небезпеки. Когнітивний - у негативних очікуваннях, підвищеній настороженості та схильності інтерпретувати ситуації як загрозові. Фізіологічний компонент пов'язаний з активацією вегетативної нервової системи (прискорене серцебиття, пітливість, м'язове напруження), а поведінковий - з уникненням або гіперконтролем ситуацій.

Різні психологічні школи пропонують пояснення природи тривожності. Психоаналітичний підхід розглядає тривожність як сигнал внутрішнього конфлікту між потягами, моральними нормами та вимогами реальності. На думку Фрейда, тривожність виконує захисну функцію, попереджаючи особистість про можливу психологічну небезпеку та активуючи механізми психологічного захисту.

У гуманістичній психології, представником якої є Карл Роджерс, тривожність пов'язується з невідповідністю між реальним досвідом людини та її уявленням про себе. Вона виникає тоді, коли особистість стикається з

інформацією, що загрожує її Я-концепції, і сигналізує про потребу в особистісному зростанні та перегляді самоусвідомлення.

Когнітивний підхід трактує тривожність як результат специфічних мисленневих схем і когнітивних викривлень. Людина з високим рівнем тривожності схильна перебільшувати небезпеку, недооцінювати власні ресурси та очікувати негативних наслідків, що підтримує стан постійного напруження.

У межах теорії навчання та біхевіоризму тривожність розглядається як набута реакція, сформована через умовні зв'язки. Якщо нейтральні стимули асоціюються з неприємними подіями, вони можуть викликати тривожну реакцію навіть за відсутності реальної загрози.

Сучасні інтегративні підходи підкреслюють біопсихосоціальну природу тривожності. Вони враховують взаємодію генетичних чинників, особливостей нервової системи, когнітивних стилів, життєвого досвіду та соціального середовища. Такий підхід дозволяє розглядати тривожність як адаптивний механізм, що сприяє мобілізації ресурсів у складних ситуаціях.

У практичній діяльності людини важливе місце займають труднощі, пов'язані з психічними станами. Серед них особливо виділяється стан занепокоєння та внутрішньої напруги, який описують як тривогу. Оскільки тривожність належить до найінтенсивніших емоційних переживань, вона може негативно впливати на працездатність, знижувати ефективність діяльності та ускладнювати міжособистісну взаємодію.

Сучасні напрями психологічних досліджень підкреслюють потребу у створенні комплексної теорії розвитку особистості, в межах якої феномен тривожності посідає значуще місце через складність його проявів і типів. Багато науковців наголошують на необхідності чіткого розмежування понять «тривога» та «тривожність», що визначає різні підходи до їх класифікації за формами та видами.

У психологічних джерелах [4; 24] поняття тривожності трактується досить широко. Його розглядають як короткочасний емоційний стан або як

відносно стійку особистісну властивість. У психології традиційно розрізняють ці два феномени: тривожність пов'язують із переживанням емоційного дискомфорту через очікування небезпеки чи небажаних подій, тоді як тривога описується як внутрішнє відчуття невизначеної загрози, що супроводжується передчуттям неблагополуччя.

Тривога часто виникає як відповідь на соціально значущі ризики, які стосуються становища людини в суспільстві, її взаємин з іншими та особистісного самосприйняття. Вона може проявлятися ситуативно - як реакція на конкретні обставини - або набувати характеру стійкої риси, що визначається як тривожність. Залежно від наявності реальної небезпеки розрізняють обґрунтовану тривогу та неадекватні переживання, які можуть виникати навіть у безпечних або нейтральних умовах.

Результати наукових досліджень свідчать [1;33], що тривожність виступає індивідуальною психологічною характеристикою, яка проявляється у схильності людини часто переживати стан внутрішнього напруження та занепокоєння. Її розглядають як стійку рису особистості або особливість темпераменту, що може бути пов'язана зі специфікою функціонування нервової системи. Підвищений рівень тривожності нерідко вказує на труднощі у гармонійному розвитку особистості та здатний негативно впливати на емоційну сферу й поведінкові реакції.

Тривожність може виконувати роль сигналу психологічного неблагополуччя, іноді передуючи розвитку невротичних станів або виступаючи одним із їхніх проявів. Вона часто поєднується з різними формами психоемоційних порушень, зокрема надмірною зосередженістю на стані здоров'я, істеричними реакціями та нав'язливими думками чи діями. У широкому розумінні цей феномен описує стан емоційного дискомфорту, що супроводжується напругою, неспокоєм і фізіологічною мобілізацією організму..

У психологічній науці [8; 22] тривожність часто розглядають у межах психодинамічного підходу, який підкреслює роль індивідуальних

властивостей нервової системи. Дослідники відзначають [13; 21], що вже в ранньому дитинстві простежуються відмінності у функціонуванні вищої нервової діяльності, які впливають на поведінку та адаптацію. Характеристики нервових процесів - їхня сила, рухливість і врівноваженість - визначають здатність дитини реагувати на стресові ситуації та пристосовуватися до змін середовища. Слабкість нервової системи розглядається як один із чинників підвищеної тривожності та зниження стресостійкості.

Прояви тривожності умовно поділяють на тілесні та поведінкові. До соматичних реакцій належать зміни у роботі організму, зокрема прискорення серцевого ритму, порушення дихання, тремтіння, м'язове напруження, коливання артеріального тиску та розлади травлення - усе це відображає реакцію організму на психологічне напруження. Сам стан тривоги пов'язаний із передчуттям небажаних подій або змін і супроводжується переживаннями страху, хвилювання та внутрішнього дискомфорту. На поведінковому рівні тривожність може проявлятися по-різному - від пасивності й зниження ініціативності до різких емоційних реакцій чи агресивних проявів, що є наслідком накопиченого стресу [2; 23;26].

На відміну від ситуативної тривоги, яка виникає як короткочасна реакція на певні обставини, тривожність як особистісна риса притаманна не всім людям. Особи з підвищеним рівнем тривожності часто демонструють невпевненість у власних можливостях, схильність сумніватися у прийнятих рішеннях та очікувати негативного розвитку подій. Для них характерні емоційна нестійкість і насторожене ставлення до оточення, що ускладнює соціальну взаємодію.

Типологію проявів тривожного стану доцільно розглядати через концепцію тривожного ряду, запропоновану Сенн Л. [29]. У праці описано поступове наростання тривоги як послідовність афективних станів, які змінюють один одного відповідно до зростання емоційного напруження.

Першим етапом є внутрішнє напруження - слабо виражене відчуття неспокою, яке ще не сприймається як загроза, проте сигналізує про можливі труднощі. Воно виконує адаптивну функцію, мобілізуючи психофізичні ресурси людини. Наступний рівень характеризується підвищеною чутливістю до подразників. Звичайні стимули можуть сприйматися як емоційно значущі або дратівливі через порушення адекватної оцінки ситуації, що веде до перебільшених реакцій. Далі формується власне стан тривоги - переживання невизначеної загрози без чітко окресленого джерела. Саме невизначеність підтримує стійке напруження та очікування небезпеки. Коли загроза конкретизується, тривога трансформується у страх, пов'язаний із певним об'єктом чи ситуацією. Це дозволяє людині усвідомити джерело небезпеки, хоча емоційне напруження зберігається. Наступний етап пов'язаний із переживанням неминучості негативних наслідків. Людина починає відчувати безпорадність перед уявною або реальною загрозою, що посилює емоційний дистрес. Кінцевою фазою є тривожно-боязливе збудження, коли поведінка стає дезорганізованою, а здатність до цілеспрямованих дій різко знижується. У цьому стані тривога досягає максимальної інтенсивності та суттєво впливає на контроль над власними реакціями.

Слід відзначити, що аналіз тривожності через її етапи та динаміку розвитку дає змогу глибше зрозуміти цей психічний феномен, що має важливе значення для практичної психології та психотерапевтичної роботи. У наукових дослідженнях тривожність розглядають у двох основних формах: ситуативну та особистісну, які детально досліджували такі вчені, як Чарльз Спілбергер [40] і Реймонд Кеттел[39].

За Спілбергером [40], ситуативна тривожність виникає тоді, коли людина сприймає конкретну ситуацію або подразник як потенційно загрозливий. Це короткочасний стан, що формується під впливом обставин або подій, які сприймаються як небезпечні. Публічний виступ або іспит можуть

спровокувати ситуативну тривожність, навіть якщо людина зазвичай не є тривожною.

Особистісна тривожність, за Спілбергером, характеризується як стійка схильність індивіда переживати тривогу в різноманітних ситуаціях незалежно від реальної загрози. Ця форма відображає інтенсивність і частоту переживання тривоги, а люди з високим рівнем особистісної тривожності часто реагують занепокоєнням навіть у безпечних умовах. Виходячи з поділу на ситуативну та особистісну тривожність, Спілбергер розробив спеціальну шкалу, що дозволяє оцінювати обидві форми: реактивну (ситуативну) та особистісну тривожність. Реактивна тривожність відображає реакцію на конкретні стресові ситуації, тоді як особистісна показує схильність людини переживати тривогу в будь-яких обставинах, навіть якщо вони об'єктивно не небезпечні.

У цьому контексті Кеттел [39] підтримав поділ на дві форми тривожності та запропонував власну методику оцінки - шкалу ПАТ, що також дозволяє вимірювати як ситуативні, так і особистісні прояви тривожності. Такий підхід дає змогу враховувати індивідуальні особливості реакцій на стрес та розробляти більш ефективні стратегії психологічної корекції.

Особливу увагу у вивченні тривожності приділяв Зигмунд Фрейд, який виокремлював три основні її види. Перший - об'єктивна тривожність, що виникає у відповідь на реальну загрозу з зовнішнього середовища і виконує захисну функцію, готуючи людину до своєчасної реакції на небезпеку. Другий тип - невротична тривожність, що проявляється при невизначеній або внутрішньо пережитій загрозі, яка часто не усвідомлюється особистістю. Третій вид - моральна тривожність, або «тривога совісті», пов'язана з переживанням внутрішніх конфліктів та відхилень від власних моральних норм.

За Фрейдом, об'єктивна тривога сама по собі не є клінічною проблемою, вона лише сигналізує про потенційні небезпеки. Коли ж

тривожний стан стає надмірним або виникає в умовах відсутності реальної загрози, це може викликати параліч дій і формування невротичної тривоги. Такий процес пов'язаний із витісненням неприємних думок або спогадів у підсвідомість, що слугує захисним механізмом психіки. Однак частковий злам витіснення здатний спровокувати внутрішні імпульси, що відтворюють відчуття загрози і спричиняють психічний конфлікт.

Фрейд також виділяв сигнальну тривогу, яка виконує функцію раннього попередження, дозволяючи людині підготуватися до потенційної небезпеки. На відміну від невротичної тривоги, сигнальна тривога є адаптивним механізмом, що активує захисні реакції. Вчений підкреслював, що невротична тривожність виникає як результат підсвідомих механізмів захисту та заперечення неприємних емоцій, і хоча вони допомагають уникнути болісних переживань, водночас можуть провокувати психопатологічні стани, у тому числі неврози, що ґрунтуються на страху повторення витіснених емоцій.

На основі досліджень [17; 18] виділено специфічну форму тривожності, яку названо передекзаменаційною. Цей тип тривожності проявляється безпосередньо перед важливими подіями або випробуваннями, зокрема перед іспитами та екзаменами. Передекзаменаційна тривожність характеризується високим рівнем психоемоційного напруження та стресу, пов'язаного з очікуванням результату або оцінки, і проявляється через фізіологічні та психологічні симптоми, такі як нервозність, страх невдачі та зниження продуктивності [27].

К.Ізард розширив ідеї Фрейда щодо різних форм тривожності, включивши нові емоційні компоненти. Він досліджував тривожність не лише через сигнальну, об'єктивну та невротичну форми, а й через взаємодію страху з іншими базовими емоціями - гнівом, соромом, провиною та стражданням. Такі поєднання формують специфічні емоційні синдроми (наприклад, страх–провина, страх–гнів, страх–страждання), де домінуючим елементом залишається страх. Цей підхід дозволяє глибше зрозуміти

складність тривожності як багатогранного психічного явища, що включає комбінації емоційних реакцій і може проявлятися по-різному залежно від індивідуальних особливостей та контексту ситуації [25].

Дослідниця Стрілецька І.І. [32; 33] удосконалила концепцію ситуативної тривоги, виділивши нові категорії, що допомагають краще описати емоційні переживання в соціальному контексті. Перша категорія - внутрішньо-групова ситуативна тривога - виникає у членів певної соціальної групи під час ситуацій, що загрожують їхньому статусу, ролі або взаємодії в колективі. Вона пов'язана з переживаннями під час або після контактів із іншими членами групи, викликаними конфліктами, непорозуміннями чи соціальним тиском. Друга категорія - міжособистісна ситуативна тривога - з'являється у контактах з людьми поза межами групи. Вона виникає через реальні або очікувані соціальні взаємодії, такі як зустрічі, переговори чи повсякденне спілкування, і часто пов'язана з побоюваннями щодо оцінки, соціального прийняття або можливих непорозумінь [33]. Обидві категорії ситуативної тривожності дозволяють більш точно оцінити інтенсивність і характер тривожних станів, що виникають у людини залежно від соціального контексту. Важливо зауважити, що у таких випадках тривожність не обов'язково є стійкою рисою особистості, а швидше виступає як тимчасова реакція на зовнішні чи внутрішні стимули під час взаємодії з іншими людьми.

Психолог Ч.Рікрофт пропонує детальну класифікацію форм тривожних станів, яка дозволяє розрізнити різні прояви тривожності залежно від ситуації та причин її виникнення:

1. Тривожність-передчуття - виникає, коли об'єкт тривоги невідомий. Вона часто пов'язана з невизначеністю майбутніх подій і може супроводжуватися ірраціональними очікуваннями, орієнтованими на особисті інтереси.

2. Тривожність-хвилювання - подібна до страху, але спрямована не на власні потреби, а на турботу про інших людей або соціальну групу. Цей стан

характеризується невизначеністю у оцінці подій, які можуть впливати на близьких чи колектив.

3. Тривога-настороженість - проявляється через підвищену пильність і передбачливість. Вона дозволяє виявляти потенційні загрози чи перешкоди, оцінювати їх та готуватися до подолання майбутніх труднощів.

4. Інтернальна тривога - виникає під впливом внутрішніх думок та переживань, що знижують самоповагу або авторитет суб'єкта у соціальних взаємодіях. Вона пов'язана з особистісними сумнівами, внутрішніми конфліктами та переживаннями щодо свого місця у групі.

5. Тривога відокремлення - пов'язана з неможливістю підтримувати звичні соціальні контакти. Вона супроводжується вегетативними реакціями і проявляється при ізоляції, самотності або соціальних змінах, що обмежують комунікацію та задоволення соціальних потреб [35].

Сучасні психологічні дослідження виділяють два основні типи тривожності: демобілізуючу та мобілізуючу. Демобілізуюча тривожність проявляється у вигляді апатії, заціпеніння, втрати інтересу та зниження активності, що зменшує здатність людини ефективно реагувати на стресові ситуації. Вона особливо характерна для хронічної тривожності, коли особа відчуває виснаження та безсилля.

Мобілізуюча тривожність, навпаки, стимулює активність і навіть агресивні реакції, іноді супроводжується підвищенням апетиту, що відображає прагнення людини діяти та справлятися з викликами. Обидва типи є реакціями на стрес, проте вони по-різному впливають на поведінку та психологічний стан залежно від способу реагування організму на загрози [31].

Дослідниця Прахова С.А. підкреслює дискусійний характер співвідношення загальної тривожності та її окремих видів, які він називає частковою тривожністю. Серед таких видів авторка виділяє шкільну, арифметичну, міжособистісну, тестову, комп'ютерну та інші форми [26]. Вона трактує тривожність як поєднання кількох компонентів: усвідомлення,

вербального та невербального вираження і характеру переживань, що проявляються у поведінці, спілкуванні та діяльності.

Відповідно до цього підходу виділяють дві основні категорії тривожності:

1. Відкрита тривожність - свідомо пережитий стан, який проявляється у поведінці, мовленні та фізіологічних реакціях (нервозність, тремтіння, пітливість тощо). Людина усвідомлює своє занепокоєння та реагує на нього явно.

2. Прихована тривожність - частково або повністю неусвідомлювана тривожність, яка не завжди виявляється у видимих реакціях. Симптоми можуть проявлятися через надмірний спокій, захисну нечутливість або заперечення власної тривоги.

Особливий випадок прихованої тривожності - «неадекватний спокій», що іноді чергується з відкритою тривожністю. Це тимчасова пауза від тривоги, яка може становити загрозу психічному здоров'ю. Також зустрічається суб'єктивно прихована тривожність, коли зовнішні прояви тривоги наявні, але поєднуються з враженням абсолютного спокою. Такий стан супроводжується розмитими переживаннями, які не завжди відповідають реальному рівню тривоги, а вербалізація цих відчуттів школярами ускладнена [26].

Прахова С.А. [26] також виділяє способи, за допомогою яких людина може взаємодіяти з власною відкритою тривожністю:

1. Регуляція та зниження тривожності - включає методи, що допомагають відновити емоційну рівновагу, наприклад, релаксаційні техніки, глибоке дихання та інші психоемоційні практики.

2. Використання тривожності як стимулу - у цьому випадку тривога не лише контролюється, а перетворюється на внутрішній ресурс. Людина використовує її для підвищення активності та цілеспрямованої діяльності, спрямованої на подолання страхів і досягнення поставлених завдань.

3. «Культивована» тривожність усвідомлюється як цінний елемент особистісного розвитку. Людина сприймає її як конструктивний внутрішній стимул, що допомагає організувати власну діяльність, реалізувати потенціал і досягати бажаних результатів. У цьому випадку тривога виступає не як негативне переживання, а як фактор саморозвитку та мотивації.

Дослідницею продемонстровано різноманіття способів реагування на відкриту тривожність, показуючи, як індивіди можуть регулювати цей стан або перетворювати його на ресурс для особистісного росту. Підкреслено, що тривожність може проявлятися у різних формах залежно від усвідомлення суб'єктом власних переживань: відкрита тривожність очевидна для людини та оточення, тоді як прихована може залишатися непоміченою, але все одно впливати на емоційний стан і поведінку.

Як зазначає Прахова С.А., часткова тривожність спостерігається у приблизно 20% випадків у різних вікових групах [26]. Відмінності між загальною і частковою тривожністю проявляються, по-перше, у характері усвідомлення загрози: при частковій тривожності джерела небезпеки конкретизуються, а її причини усвідомлюються, проте це не гарантує адекватності оцінки; по-друге, у процесі психологічної роботи: часткова тривожність майже повністю зникає після навчання дітей та їхніх близьких методам саморегуляції, тоді як загальна тривожність демонструє «перетікання» - зменшення тривоги в одній сфері може спричинити її виникнення в іншій.

Важливо також розрізнити тривожність як тимчасовий емоційний стан (ситуативна тривога) і як стійку рису особистості, що проявляється схильністю до частих та інтенсивних переживань. Ситуативна тривога включає етапи виникнення, закономірні зміни у міру наростання та розрядки, впливає на вегетативну нервову систему та загальну поведінкову динаміку. Велике значення надається способу, у який індивід сприймає та інтерпретує фізіологічне збудження, що відповідає концепції, сформульованій З. Фрейдом.

Тривожність є багатограним психічним феноменом, що включає як ситуативні, так і стійкі прояви, та взаємодіє з фізіологічними, емоційними і соціальними компонентами особистості. Різноманіття форм - від демобілізуючої до мобілізуючої, від відкритої до прихованої, від адекватної до неадекватної - підкреслює необхідність індивідуального підходу до оцінки та корекції тривожних станів. Психологічна практика повинна враховувати не лише нейтральні прояви тривожності, а й можливості трансформації тривоги у ресурс для розвитку та самореалізації.

## **1.2 Вікові та соціально-психологічні особливості емоційного розвитку підлітків**

Підлітковий вік охоплює період від 11–12 до 14–15 років, що відповідає середнім класам загальноосвітньої школи (5–9 класи). Цей етап розвитку називають «складним», «критичним» або «перехідним», оскільки він супроводжується кардинальними змінами в інтересах, поведінці та взаєминах дитини. Такі трансформації часто відбуваються стрімко та несподівано, що надає розвитку нестабільного й інтенсивного характеру. Це може спричинити значні внутрішні труднощі для сучасного підлітка. Розвиток підлітка визначається взаємодією внутрішніх змін особистості та зовнішніх умов, властивих цьому віковому етапу. Важливим моментом є зміна його внутрішньої позиції порівняно з молодшим школярем. Попри те, що вони перебувають у подібних умовах - навчаються, відвідують школу, виконують завдання, - на глибшому рівні відбувається значна трансформація. Зі зростанням психічного та особистісного розвитку змінюється мотиваційна сфера, що впливає на психологічні особливості підлітка [28]. В цей період формується комплекс нових потреб, серед яких прагнення вийти за межі школи, стати частиною дорослого світу та знайти своє місце серед ровесників. Особливість соціальної ситуації розвитку підлітка полягає у його включенні у нову систему взаєностосунків із дорослими й ровесниками, де він займає нове місце. В шкільному середовищі це проявляється у

необхідності встановлення взаємодії не лише з одним, а із багатьма вчителями, враховуючи їхні особистісні особливості й індивідуальні вимоги. Важливу роль відіграє й позиція підлітка у сім'ї. Якщо ж батьки із розумінням ставляться до його потреб та можливостей, виявляють повагу й довіру, а також підтримують в подоланні труднощів в навчанні й спілкуванні, це створює сприятливі умови для його гармонійного розвитку [31]. Ключовим чинником для розвитку особистості підлітків є їх власна соціальна активність, що спрямована на засвоєння зразків та цінностей, а також на побудову стосунків із дорослими, друзями й ровесниками, що відповідають його потребам. Старші ж підлітки досить активно залучаються до різних видів діяльності, що розширює їх соціальну сферу, даючи можливість не лише освоювати соціальні цінності, але й формувати моральні якості особистості.

Підлітковий вік є періодом інтенсивних біологічних, когнітивних і соціальних змін, які безпосередньо визначають емоційний розвиток особистості. У цей час відбувається активне фізіологічне дозрівання організму, змінюється робота нервової та гормональної систем, що впливає на силу, тривалість і різноманітність емоційних переживань [16]. Паралельно розширюються когнітивні можливості підлітка: формується абстрактне мислення, здатність до рефлексії та усвідомлення власних почуттів.

Характерною рисою цього вікового етапу є підвищена емоційна чутливість. Підлітки гостріше реагують на події, слова та оцінки з боку інших людей. Переживання стають більш інтенсивними, а реакції - різкими й інколи імпульсивними. Це пов'язано як із біологічними чинниками, так і з психологічними процесами становлення самосвідомості та ідентичності [28].

Емоційна нестабільність є типовою особливістю підліткового віку. Настрій може швидко змінюватися - від піднесення до пригніченості, від упевненості до сумнівів у собі. Такі коливання часто супроводжуються внутрішніми суперечностями, підвищеною вразливістю до критики та сильним прагненням до прийняття й підтримки.

Важливим соціально-психологічним чинником емоційного розвитку стає зміна значущих стосунків. Якщо раніше провідну роль відігравала сім'я, то в підлітковому віці зростає вплив однолітків. Прийняття в групі, дружба, соціальний статус і міжособистісні взаємини стають потужними джерелами позитивних і негативних емоцій. Паралельно формується здатність до емоційної саморегуляції. Підліток поступово навчається розпізнавати власні почуття, усвідомлювати причини емоційних реакцій і контролювати поведінку. Проте цей процес є нерівномірним, тому можливі імпульсивність, конфліктність і труднощі у вираженні емоцій.

Типовою особливістю підліткового віку є емоційна нестабільність, що проявляється у частих змінах настрою, імпульсивності та внутрішніх суперечностях. Підлітки можуть швидко переходити від радості до роздратування, від упевненості до сумнівів у собі. Такі коливання пояснюються не лише життєвими обставинами, а й активними процесами психологічного становлення особистості [28].

У цей період формується самосвідомість, змінюється ставлення до себе та інших, посилюється потреба у визнанні й прийнятті. Підліток починає глибше аналізувати власні переживання, що часто призводить до внутрішніх суперечностей. З одного боку, виникає прагнення до самостійності, а з іншого - потреба в підтримці дорослих. Це створює емоційну напругу та може підсилювати нестабільність емоційних реакцій.

Імпульсивність є ще одним характерним проявом емоційного розвитку підлітків. Через недостатньо сформовані навички саморегуляції підлітки інколи реагують різко, приймають швидкі рішення або демонструють сильні емоційні спалахи. Поступово, із розвитком досвіду та самоконтролю, ці реакції стають більш усвідомленими.

Важливу роль у посиленні емоційної нестабільності відіграють гормональні зміни, пов'язані з фізіологічним дозріванням організму. Перебудова ендокринної системи впливає на силу та інтенсивність емоцій, підвищує рівень тривожності, збудливості та чутливості до стресових

ситуацій. У наслідок цього навіть незначні події можуть викликати сильні переживання. Гормональні зміни також впливають на енергетичний стан, сон, поведінку та загальний емоційний фон. Це може спричиняти втому, дратівливість або, навпаки, підвищену активність. Поєднання біологічних і соціально-психологічних чинників робить емоційний світ підлітка особливо динамічним. Емоційна нестабільність у підлітковому віці є закономірною та пов'язана з процесами особистісного становлення і гормональною перебудовою організму.

У підлітковому віці активно формується самосвідомість - здатність людини усвідомлювати себе, свої почуття, думки та поведінку. Підліток починає частіше аналізувати власні переживання, ставити запитання про те, ким він є, як його сприймають інші та яке місце він займає серед однолітків. Зростає інтерес до внутрішнього світу, з'являється схильність до рефлексії та самоаналізу.

Важливою особливістю цього періоду є переоцінка себе та власних можливостей. Підліток прагне зрозуміти свої сильні й слабкі сторони, визначити індивідуальні риси та сформувати уявлення про власну ідентичність. Це супроводжується емоційною вразливістю, оскільки будь-які оцінки з боку інших можуть значно впливати на само сприйняття [34].

Самооцінка у підлітковому віці зазвичай є нестійкою. Вона може коливатися залежно від успіхів у навчанні, зовнішності, взаємин із ровесниками та реакції значущих дорослих. Позитивна підтримка сприяє формуванню впевненості, тоді як критика або відторгнення можуть викликати сумніви в собі, тривожність і зниження самооцінки.

Особливо зростає роль однолітків як джерела зворотного зв'язку. Підлітки часто орієнтуються на думку друзів, порівнюють себе з іншими, прагнуть відповідати груповим нормам. Соціальне порівняння стає важливим механізмом формування самооцінки та самосприйняття.

У цей період посилюється потреба у визнанні, підтримці та прийнятті. Належність до групи дає підлітку відчуття безпеки, значущості та соціальної

ідентичності. Дружба, спільні інтереси та позитивне ставлення однолітків стають важливими джерелами емоційного благополуччя.

Формування самосвідомості та самооцінки є центральним завданням підліткового віку. Нестійкість самооцінки та підвищена потреба у визнанні пояснюють чутливість підлітків до соціальних оцінок. Підтримувальне середовище, позитивний зворотний зв'язок і можливість самовираження сприяють становленню впевненої та емоційно зрілої особистості.

У підлітковому віці провідною стає роль спілкування з однолітками. Якщо раніше головним джерелом підтримки була сім'я, то тепер значно зростає значущість друзів і ровесників. Спілкування допомагає підлітку пізнавати себе, відпрацьовувати соціальні ролі, формувати навички взаємодії та відчуття належності до групи. Дружба і міжособистісні стосунки стають важливим джерелом емоцій - як позитивних, так і складних переживань.

Через взаємодію з однолітками підліток отримує зворотний зв'язок про себе, навчається довірі, підтримці, співпереживанню та вирішенню конфліктів. Якість цих стосунків суттєво впливає на самооцінку, емоційний стан і загальне психологічне благополуччя. Прийняття в групі сприяє впевненості, тоді як відторгнення або конфлікти можуть викликати тривожність і емоційну напругу.

Важливою новою сферою емоційного досвіду стають перші романтичні переживання. Симпатія, закоханість, близькість і хвилювання посилюють емоційну насиченість життя підлітка. Ці переживання сприяють розвитку емпатії, розумінню власних почуттів і почуттів інших, а також формуванню уявлень про близькі стосунки. Водночас вони можуть супроводжуватися невпевненістю, страхом відторгнення та сильними емоційними реакціями.

Паралельно формується емоційна саморегуляція - здатність усвідомлювати, виражати та контролювати власні емоції. Підліток поступово вчиться розпізнавати свої переживання, знаходити прийнятні способи їх вираження та керувати імпульсивними реакціями. Цей процес відбувається через життєвий досвід, спілкування та підтримку дорослих [14].

Розвиток емоційної саморегуляції є нерівномірним: у складних ситуаціях підлітки можуть демонструвати різкі реакції або труднощі контролю емоцій. Однак поступово формується здатність до самоконтролю, рефлексії та конструктивного подолання емоційних труднощів.

У підлітковому віці можливі труднощі самоконтролю, що проявляються у конфліктності, різких емоційних реакціях і підвищеній тривожності. Це пов'язано з тим, що здатність до регуляції поведінки та емоцій ще формується, тоді як переживання вже стають інтенсивними. Підлітки можуть швидко реагувати на зауваження, гостро сприймати критику та демонструвати імпульсивну поведінку, особливо у стресових ситуаціях.

Конфліктність у цей період часто є наслідком прагнення до самостійності та відстоювання власної позиції. Підліток намагається визначити свої межі, що інколи призводить до суперечок із дорослими та однолітками. Різкі реакції можуть виникати через емоційну вразливість, невпевненість у собі або труднощі у вираженні почуттів.

Важливу роль у подоланні цих труднощів відіграє сім'я. Підтримка, довірливі стосунки, емоційна відкритість і прийняття створюють безпечне середовище, у якому підліток вчиться розуміти свої емоції та керувати ними. Конструктивне спілкування з батьками сприяє розвитку впевненості, зниженню тривожності та формуванню навичок саморегуляції.

Натомість постійна критика, надмірний контроль або емоційна дистанція можуть посилювати напруження, підвищувати тривожність і провокувати поведінкові труднощі. Тому сімейний клімат є одним із ключових чинників емоційного благополуччя підлітка.

Шкільне середовище також істотно впливає на емоційний стан. Успішність у навчанні формує відчуття компетентності або, навпаки, невпевненості. Взаємини з учителями можуть бути джерелом підтримки, мотивації та позитивних емоцій, або ж викликати стрес і переживання у разі негативного досвіду.

Соціальний статус у класі, прийняття однолітками та участь у спільній діяльності впливають на самооцінку та емоційний фон підлітка. Позитивний досвід взаємодії сприяє розвитку впевненості та соціальних навичок, тоді як ізоляція або конфлікти можуть підсилювати тривожність і емоційні труднощі.

Соціальні мережі та сучасне інформаційне середовище відіграють важливу роль в емоційному розвитку підлітків. Вони розширюють можливості спілкування, самовираження та отримання соціальної підтримки, але водночас посилюють емоційні переживання. Постійний доступ до інформації, оцінок і реакцій інших людей робить підлітків більш чутливими до схвалення або критики. Однією з ключових особливостей впливу соціальних мереж є активізація соціальних порівнянь. Підлітки часто порівнюють свою зовнішність, досягнення, популярність і стиль життя з тим, що бачать онлайн. Це може як мотивувати до розвитку, так і спричиняти невпевненість у собі, зниження самооцінки та підвищення тривожності.

Інформаційне середовище також посилює емоційну насиченість життя підлітка через швидку зміну подій, велику кількість стимулів і постійне включення у взаємодію. Це може викликати перевантаження, емоційну втому або труднощі з концентрацією, особливо за відсутності сформованих навичок саморегуляції [28].

Емоційний розвиток у підлітковому віці має нерівномірний характер. Різні підлітки можуть демонструвати різний рівень емоційної зрілості залежно від індивідуальних особливостей, сімейного середовища, досвіду спілкування та соціальних умов. У межах однієї особистості також можливі коливання: у певних ситуаціях підліток проявляє зрілість, а в інших - імпульсивність.

Важливою характеристикою цього періоду є пошук ідентичності. Підліток намагається зрозуміти свої цінності, інтереси, ролі та життєві орієнтири. Цей процес супроводжується сумнівами, експериментуванням із поведінкою та підвищеною емоційною чутливістю.

Загалом підлітковий період характеризується інтенсивністю переживань, значним впливом соціального середовища та поступовим становленням емоційної зрілості. Саме в цей час формуються навички саморегуляції, стійкість до стресу та здатність будувати усвідомлені міжособистісні стосунки, що є основою подальшого психологічного розвитку особистості.

### **1.3 Причини, прояви та наслідки підвищеної тривожності у підлітковому віці**

Гормональні зміни та фізіологічне дозрівання є одними з провідних чинників підвищеної тривожності у підлітковому віці. У період статевого дозрівання відбувається активна перебудова ендокринної системи, що впливає на роботу нервової системи, емоційну реактивність і загальний психоемоційний стан [28]. Підлітки стають більш чутливими до зовнішніх стимулів, гостріше реагують на стресові ситуації та частіше переживають внутрішню напругу. Інтенсивність емоцій може зростати швидше, ніж здатність до їх регуляції, що сприяє появі тривожності [12].

Фізіологічні зміни також пов'язані з коливаннями настрою, підвищеною вразливістю та нестабільністю емоційного фону. Нові тілесні відчуття, зміни зовнішності та темпів розвитку можуть викликати невпевненість у собі, занепокоєння щодо власної привабливості та відповідності соціальним очікуванням [15]. Це створює додаткове підґрунтя для формування тривожних переживань.

Важливим психологічним чинником є нестійка самооцінка. У підлітковому віці вона ще перебуває в процесі формування та значною мірою залежить від зовнішніх оцінок. Підлітки часто орієнтуються на думку однолітків, учителів і батьків, що робить їх більш вразливими до критики або неприйняття [20]. Навіть незначні зауваження можуть сприйматися як підтвердження власної неспроможності, посилюючи тривожність. Залежність від думки однолітків пов'язана з потребою у визнанні та

належності до групи. Соціальне порівняння, прагнення відповідати груповим нормам і страх бути відкинутим підсилюють внутрішню напругу. Якщо підліток не відчуває прийняття або сумнівається у своїй соціальній значущості, рівень тривожності може зростати [40].

Гормональні зміни та нестійка самооцінка взаємодіють між собою й створюють умови для підвищеної тривожності у підлітковому віці. Біологічні процеси посилюють емоційну чутливість, а психологічні - визначають спосіб інтерпретації соціального досвіду. Підтримка дорослих, позитивний зворотний зв'язок і формування реалістичної самооцінки допомагають зменшити тривожні прояви.

Одним із чинників підвищеної тривожності у підлітків є навчальне навантаження. Підлітки стикаються з великим обсягом матеріалу, дедлайнами та оцінюванням, що часто викликає страх помилок і невдач. Постійна потреба досягати високих результатів у школі може створювати внутрішню напругу, тривожність та сумніви у власних здібностях [23]. Особливо гостро підлітки переживають невдачі у публічних ситуаціях, на контрольних роботах чи при оцінюванні однолітками, що підсилює їхню емоційну вразливість.

Не менший вплив на рівень тривожності мають сімейні фактори. Конфлікти в родині, надмірний контроль з боку батьків або, навпаки, недостатня підтримка створюють емоційно небезпечне середовище для підлітка [28; 36]. У таких умовах підліток може відчувати нестачу емоційної безпеки, що посилює тривожні переживання, внутрішні суперечності та страх помилок.

Дисбаланс між вимогами з боку школи та сімейними очікуваннями часто веде до емоційного перенавантаження. Підліток опиняється під подвійним тиском: прагне відповідати академічним стандартам і одночасно очікуванням батьків, що підсилює емоційну напругу і прояви тривожності [38].

Поєднання високого навчального навантаження та проблем у сімейному середовищі створює сприятливі умови для виникнення і посилення тривожних станів у підлітків. Підтримка дорослих, конструктивне спілкування та помірно навчальне навантаження допомагають знизити рівень тривожності і сформувати навички емоційної саморегуляції.

Підлітки часто стикаються з труднощами у спілкуванні, що є важливим чинником підвищеної тривожності. Недостатній досвід взаємодії з однолітками, невпевненість у власних соціальних навичках або страх зробити помилку у розмові можуть викликати відчуття внутрішньої напруги та тривоги. Особливо гостро підлітки переживають ситуації, коли відчувають можливість неприйняття групою або осуду з боку друзів.

Страх соціального відторгнення стимулює постійну увагу до оцінок однолітків і їх реакцій, підсилюючи емоційну чутливість. Підлітки можуть уникали нових знайомств, замикатися у вузькому колі друзів або демонструвати надмірну сором'язливість у групових ситуаціях [38].

Соціальні порівняння є ще одним фактором, що впливає на тривожність. Підлітки постійно оцінюють себе через призму досягнень, зовнішності та поведінки інших. Вони прагнуть відповідати нормам групи та порівнюють свої успіхи або невдачі з однолітками, що може посилювати відчуття недостатності або страх осуду.

Сучасні соціальні мережі значно посилюють цей ефект. Постійний доступ до інформації про життя інших людей, лайки, коментарі та підписники створюють умови для активного соціального порівняння. Підлітки часто оцінюють себе за зовнішнім виглядом, популярністю або активністю в онлайн-просторі, що може викликати сильні емоційні переживання, хвилювання і внутрішнє напруження [37].

Соціальні мережі також сприяють швидкій циркуляції оцінок та реакцій, що робить підлітків більш чутливими до критики та неприйняття. Постійна присутність в онлайн-середовищі підвищує рівень тривожності і підсилює страх соціальної ізоляції [9].

Високі очікування з боку батьків та самого підлітка є одним із чинників підвищеної тривожності. Батьки часто ставлять високі вимоги до успішності у навчанні, участі у позашкільних заходах або поведінки, що підсилює тиск і відчуття відповідальності. Підлітки, у свою чергу, можуть самі ставити перед собою надмірні цілі, прагнучи відповідати очікуванням і підтримувати позитивний образ у родині та серед однолітків. Невідповідність між реальними можливостями та очікуваннями призводить до внутрішнього конфлікту, страху невдачі та почуття провини. Підлітки часто переживають хвилювання через можливість не досягти бажаного результату, що посилює рівень тривожності та емоційної напруги.

Додатковим джерелом тривожності є невизначеність щодо майбутнього, вибору професії та власної ідентичності. Підліток опиняється на етапі, коли необхідно робити важливі життєві рішення, визначати власні цілі та цінності, а відсутність чіткої орієнтації викликає сумніви і страх помилок. Страх невдачі у майбутньому та невпевненість у власних можливостях можуть проявлятися як постійне хвилювання, підвищена чутливість до оцінок інших та внутрішня напруга. Підліток часто порівнює себе з ровесниками, які вже визначилися з напрямом розвитку, що додатково стимулює тривожні переживання [38].

Одним із основних проявів підвищеної тривожності у підлітків є постійне хвилювання та внутрішнє напруження. Підліток часто очікує негативних подій, передбачає можливі труднощі і відчуває внутрішній дискомфорт навіть у ситуаціях, які не містять реальної загрози. Таке очікування негативу може супроводжуватися надмірною концентрацією на потенційних проблемах, що знижує здатність до спокійного мислення та адаптації.

Невпевненість у собі та страх критики або помилки є ще однією характерною ознакою тривожності. Підлітки часто сумніваються у власних здібностях, побоюються, що їх неправильно зрозуміють або оцінять, і

уникають ризикованих або нових ситуацій. Ці прояви можуть обмежувати соціальну активність, участь у групових завданнях та навчальних ситуаціях.

Тривожність також може проявлятися через фізіологічні симптоми, такі як підвищене серцебиття, напруження м'язів, порушення сну та стомлюваність. Підліток може демонструвати ознаки внутрішнього дискомфорту через дрібні, на перший погляд, подразники або переживати емоційне виснаження після навчальних та соціальних навантажень [10].

Емоційні та поведінкові прояви тривожності взаємопов'язані. Постійне хвилювання і страх помилки підсилюють внутрішню напругу, а невпевненість у собі і уникнення складних ситуацій стають стійкими звичками поведінки, що підтримують тривожний стан. Емоційні прояви тривожності у підлітків часто включають дратівливість, плаксивість та внутрішню напругу. Підлітки стають більш чутливими до зауважень, конфліктів або навіть дрібних неприємностей, що посилює емоційне напруження [11]. Навіть невеликі стресові ситуації можуть викликати сильну емоційну реакцію, а підліток часто переживає внутрішній дискомфорт, який не завжди вдається виразити словесно.

Поведінкові прояви тривожності включають уникнення складних або нових ситуацій, відкладання завдань і замкнутість. Підлітки можуть уникати соціальних заходів, контрольних робіт, групових активностей або нових знайомств через страх помилки чи осуду. Такі дії часто є стратегією зниження тривоги, але одночасно обмежують можливості для розвитку навичок і соціальної адаптації.

Підлітковий вік характеризується високою емоційною чутливістю та значним навантаженням, що часто проявляється через фізіологічні симптоми тривожності. Серед найпоширеніших - порушення сну, втома, головний біль, прискорене серцебиття та інші ознаки напруження нервової системи. Ці симптоми не завжди мають безпосередню медичну причину, а виникають як реакція організму на стрес, страх помилок, конфлікти у соціальному середовищі або надмірні очікування від себе та дорослих [5].

Порушення сну у підлітків часто проявляються труднощами засинання, частими пробудженнями вночі та раннім прокиданням. Втома, яка виникає через недостатній або неякісний сон, посилює емоційні коливання, дратівливість та зниження мотивації. Прискорене серцебиття, м'язове напруження та головний біль можуть з'являтися навіть у ситуаціях, що здаються зовні звичайними, підкреслюючи підвищену чутливість організму до стресу [2].

Когнітивні прояви тривожності включають труднощі концентрації уваги та зниження навчальної продуктивності. Підлітки, які перебувають у стані постійного хвилювання, важко зосереджуються на навчальних завданнях, відволікаються на внутрішні переживання або страх оцінки з боку вчителя та однолітків. Це може призводити до відкладання виконання завдань, низької успішності та виникнення додаткового стресу .

Підвищена чутливість до оцінок і реакцій інших є ще одним важливим проявом тривожності. Підлітки часто надмірно зважують слова, оцінки та жести дорослих і однолітків, що посилює страх критики та невдачі. Соціальні порівняння у класі або у соціальних мережах можуть підсилювати негативні емоційні переживання, викликати почуття меншовартості та підвищувати внутрішню напругу [3].

Фізіологічні та когнітивні прояви тривожності тісно взаємопов'язані. Недосипання і втома погіршують здатність до концентрації уваги, знижують мотивацію та успішність у навчанні, що, у свою чергу, підсилює тривожні переживання і страх оцінки. Такий замкнений цикл може підтримувати високий рівень емоційного навантаження у підлітка без своєчасної підтримки дорослих .

Особливу роль відіграє соціальне середовище. Підтримка однолітків, дружні взаємини та конструктивний зворотний зв'язок від учителів і батьків допомагають пом'якшити фізіологічні та когнітивні прояви тривожності. Навпаки, конфлікти, критика або відчуття соціального відторгнення

підсилюють внутрішню напругу, знижують навчальні досягнення та погіршують загальне психоемоційне самопочуття підлітка .

Підліткова тривожність проявляється не лише емоційно, а й фізіологічно та когнітивно. Фізіологічні симптоми, труднощі концентрації уваги і підвищена чутливість до оцінок формують комплексну картину переживань підлітка та вимагають комплексного підходу до підтримки його психологічного благополуччя.

Підвищена тривожність у підлітків може суттєво впливати на формування самооцінки та впевненості у власних можливостях. Підлітки з високим рівнем тривожності часто схильні переоцінювати ризики та фокусуватися на можливих невдачах, що призводить до зниження віри у власні здібності [7]. Постійне хвилювання та страх помилок роблять підлітків більш обережними у прийнятті рішень і обмежують прояв ініціативи.

Зниження самооцінки може проявлятися у внутрішній невпевненості, частих сумнівах у власних діях і прагненні порівнювати себе з ровесниками. Підлітки з високим рівнем тривожності частіше критично оцінюють свої досягнення, навіть якщо вони успішні, і схильні зосереджуватися на невдачах або негативних відгуках. Це формує негативний внутрішній наратив, який посилює емоційне напруження та страх невдач.

Ще одним наслідком тривожності є уникнення нових можливостей і соціальної активності. Підлітки, які бояться негативної оцінки або відторгнення, можуть відмовлятися від участі в конкурсах, спортивних змаганнях, гуртках, групових проектах або нових знайомствах . Це обмежує розвиток соціальних навичок і досвіду, необхідного для формування впевненості та емоційної стабільності.

Уникання соціальної активності часто підтримує замкнутість та ізоляцію, що підсилює відчуття самотності і посилює тривожні переживання. Підлітки можуть відчувати страх вступати у нові колективи або групи, побоюючись оцінки і неприйняття, що обмежує їхнє коло спілкування та можливості для самореалізації [7].

Зниження впевненості у власних можливостях та обмеження соціальної активності можуть впливати і на навчальні досягнення. Тривожність знижує мотивацію до виконання завдань, концентрацію уваги та здатність долати труднощі. Підлітки можуть уникати складних завдань, відкладати навчальні обов'язки або проявляти пасивність у класі, що додатково впливає на самооцінку та підсилює відчуття невпевненості .

Соціальні взаємини також страждають у підлітків з високою тривожністю. Вони рідше проявляють ініціативу у спілкуванні, обмежують контакти з ровесниками і уникають участі у групових активностях, що може призвести до конфліктів, непорозумінь та відчуття соціальної ізоляції . Постійна тривога щодо оцінки інших підсилює внутрішній дискомфорт і робить взаємодію складнішою.

Підвищена тривожність також може сприяти формуванню хронічних психологічних труднощів. Довготривалі стани страху та хвилювання впливають на розвиток емоційної стабільності, формують схильність до уникання стресових ситуацій і знижують здатність ефективно долати життєві труднощі . Підлітки з такими проявами потребують підтримки та розвитку навичок емоційної саморегуляції, щоб зменшити негативний вплив тривожності на різні сфери життя.

Підвищена тривожність у підлітків безпосередньо впливає на навчальну мотивацію та результати. Постійне хвилювання і страх невдачі знижують інтерес до навчання, створюють відчуття перевантаження та призводять до уникання складних завдань. Підлітки, які відчувають тривогу, часто відкладають виконання завдань, демонструють пасивність на уроках і зосереджуються на можливих негативних оцінках замість засвоєння матеріалу.

Це погіршення навчальної мотивації супроводжується зниженням академічних результатів. Навіть здібні учні можуть показувати низькі оцінки через страх помилки, нестійку самооцінку та внутрішнє хвилювання [38].

Постійна тривожність також може призводити до порушень концентрації уваги, що ускладнює засвоєння нових знань і виконання складних завдань.

Підвищена тривожність сприяє розвитку емоційного виснаження та хронічного стресу. Постійний стан напруженості, хвилювання і страх невдачі призводить до психоемоційного перевантаження, зниження витривалості та енергетичних ресурсів підлітка. Емоційне виснаження може проявлятися у втраті інтересу до навчання, зниженні соціальної активності, дратівливості та апатії.

Хронічна тривожність і постійний стрес також погіршують фізичне самопочуття. Підлітки можуть частіше відчувати головний біль, порушення сну, втому та інші фізіологічні симптоми, що взаємопов'язано з їхнім емоційним станом. Внаслідок цього зростає ризик формування стійких психологічних труднощів у старшому віці, якщо не забезпечити своєчасну підтримку.

Тривожність у підлітковому віці формує замкнений цикл: зниження мотивації та погані навчальні результати підсилюють страх невдач і внутрішнє напруження, що ще більше впливає на емоційний стан і продуктивність. Відсутність підтримки з боку дорослих або однолітків може поглиблювати цей цикл, призводячи до стійких труднощів у навчанні та соціальній адаптації.

Підвищена тривожність у підлітковому віці значно впливає на соціальну сферу. Одним із головних проявів є труднощі у спілкуванні та формуванні близьких стосунків. Підлітки, які постійно відчують страх критики або відторгнення, часто уникають соціальних контактів, рідше проявляють ініціативу у дружніх стосунках і можуть замикатися у вузькому колі знайомих. Це обмежує розвиток навичок співпраці, довіри та емпатії, які є ключовими для емоційного та соціального розвитку.

Високий рівень тривожності також сприяє формуванню стійких страхів або тривожних звичок поведінки. Підлітки можуть уникати певних ситуацій, наприклад, участі у публічних виступах, гуртках, спортивних змаганнях або

групових проектах, щоб знизити внутрішню напругу. Такі повторювані поведінкові стратегії поступово закріплюються, перетворюючись на тривожні звички, що підтримують високий рівень емоційної напруги.

Без належної підтримки дорослих і позитивного соціального середовища підлітки з високою тривожністю перебувають під ризиком розвитку більш серйозних психологічних труднощів у старшому віці. Довготривалі страхи, уникання соціальних ситуацій і низька самооцінка можуть формувати стійкі проблеми у міжособистісних стосунках, навчанні та емоційному благополуччі .

Ризик розвитку психологічних труднощів включає схильність до тривожних розладів, депресивних станів, низьку стійкість до стресу та труднощі адаптації у дорослому житті. Підлітки, які не отримують своєчасної підтримки, можуть продовжувати демонструвати замкнутість і високу емоційну вразливість, що впливає на якість їхнього особистого та професійного життя .

## РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ СЕРЕД ПІДЛІТКІВ

### 2.1. Організація та методика емпіричного дослідження

Тривожність як психічне явище є багатогранною і часто пов'язується з іншими психологічними труднощами: нестабільною успішністю, що може проявлятися у зниженні якості виконання контрольних завдань у порівнянні з класними або домашніми; швидкою втомлюваністю, яка не має медичних підстав; соціальною дезадаптацією, міжособистісними конфліктами, зокрема з ровесниками. З огляду на це, діагностика тривожності не проводилася ізольовано, а застосовувалась у поєднанні з іншими психодіагностичними інструментами. Такий комплексний підхід дозволяє не лише встановити наявність та рівень тривожності, але й глибше зрозуміти її причини, виявити супутні психологічні особливості, а також визначити ефективні напрями соціально-психологічної профілактики та підтримки підлітків.

Тривога як стан і особистісна тривожність як якість особистості підлітків не формується в «вакуумі»: вона залежить від соціального середовища та особистісних установок. Окрім того, тривожність учнів може посилено «маскуватися». Очевидним стає те, що однієї методики для виявлення тривожності підлітків недостатньо. Тому використано ряд пов'язаних між собою методик, прямо або побічно спрямованих на аналіз тривожності особистості.

1. *Класична шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша.* Шкала соціально-ситуативної тривожності, розроблена французьким психологом Кондашем є психологічним інструментом для вивчення рівня тривожності особистості у соціальних та ситуативних контекстах. Вона належить до класичних методик, що поєднують самооцінку та ситуаційний підхід, дозволяючи досліднику виміряти, як індивід переживає різні соціальні взаємодії та конфліктні ситуації. Тривожність за цією методикою розглядається як реакція на соціальні стимули, що виникає у специфічних

соціальних ситуаціях (наприклад, публічний виступ, спілкування з незнайомими людьми, участь у конфлікті). Методика дозволяє оцінити інтенсивність та частоту переживання тривожних станів, що є ключовим для психологічного консультування, психотерапії та наукових досліджень особистості.

Шкала Кондаша використовується у кількох напрямках:

1. Діагностика індивідуальних особливостей - визначення рівня тривожності в конкретних соціальних ситуаціях.

2. Психологічне консультування - допомагає визначити, які ситуації викликають найбільший стрес, і розробити стратегії його подолання.

3. Наукові дослідження - дозволяє вивчати кореляції соціальної тривожності з успішністю, професійною адаптацією та міжособистісними взаєминами.

4. Психотерапевтична робота - методика може використовуватися для відстеження динаміки тривожності у процесі терапії, оцінюючи ефективність втручань.

Результати шкали інтерпретуються як: низький рівень тривожності - індивід почувається впевнено у більшості соціальних ситуацій, легко адаптується до нових умов; середній рівень тривожності - присутні помірні переживання, які не заважають нормальній соціальній взаємодії, але можуть впливати на ефективність діяльності; високий рівень тривожності - сильні страхи та напруга у соціальних ситуаціях, можливі психологічні та соматичні прояви (серцебиття, пітливість, напруга м'язів).

2. *Методика незакінчених речень Філіпса (методика вербально-проективного типу)*. Методика незакінчених речень вербально-проективного типу є корисним інструментом для оцінки рівня тривожності підлітків. Вона дозволяє не лише виявити рівень тривожності, але й зрозуміти, які конкретні об'єкти або ситуації викликають тривогу у підлітка. Основна ідея методики полягає в тому, що людині пропонується завершити речення, яке подано частково. Важливо, що респондент робить це вільно, без обмежень, що

дозволяє виявити внутрішні установки, емоції та стресові переживання, які можуть не проявлятися у прямому опитуванні.

Методика широко використовується для: оцінки емоційного стану; виявлення конфліктів та тривожних переживань; дослідження міжособистісних установок; підтримки психотерапевтичного процесу шляхом виявлення «заблокованих» переживань.

Методика складається з серії незакінчених речень, кількість яких може коливатися від 20 до 60, залежно від адаптації та цілей дослідження.

Приклади речень:

«Я найбільше боюся...»

«Якщо я був би більш впевнений, то...»

«Мої друзі для мене...»

«У майбутньому я хотів би...»

Процедура проведення:

1. Респондент отримує бланк із незавершеними реченнями.
2. Інструктор пояснює, що відповіді повинні бути щирими, перші думки без довгих роздумів.
3. Відповіді записуються у письмовій формі, іноді допускається усна форма при індивідуальному тестуванні.

Хоча методика є проєктивною, вона має певні стандартизовані підходи до оцінювання: категоризація відповідей - відповіді групуються за емоційним, когнітивним та соціальним змістом; кількісна оцінка - визначається частота негативних, позитивних та нейтральних реакцій, що дозволяє отримати індикатор рівня тривожності або задоволеності життям; якісна інтерпретація - дослідник аналізує образи, конфлікти та домінуючі теми у відповідях, що допомагає скласти психологічний портрет.

Методика незакінчених речень Філіпса використовується в:

- 1) психологічній діагностиці - для виявлення внутрішніх конфліктів та прихованих страхів;

- 2) психотерапевтичній роботі - для стимуляції саморефлексії, усвідомлення емоційного стану та розвитку стратегії подолання труднощів;
- 3) освітньому та соціальному консультуванні - допомагає виявити ставлення до навчання, роботи, сім'ї та соціального оточення;
- 4) наукових дослідженнях - дозволяє порівнювати типові теми та установки у різних вікових та соціальних групах.

Результати методики оцінюються як комплексні: емоційна сфера - наявність страхів, тривог, радості або задоволення; соціальна сфера - ставлення до інших людей, колективу, соціальних ролей; когнітивна сфера - способи мислення, домінуючі установки, схильність до рефлексії.

Важливо, що методика не має «правильних» або «неправильних» відповідей.

3. З метою діагностики тривожності підлітків, *використано тест шкільної тривожності Філіпса*, метою якого є вивчити рівень та характер пов'язаної зі школою тривожності. Цей тест складається із 58 запитань, що можуть зачитуватись або пропонуватись письмово.

Опрацювання та інтерпретація результатів здійснюється наступним чином: виділяються ті питання, відповіді на які не відповідають ключу тесту, оскільки такі розбіжності є проявами тривожності. Протягом обробки підраховують загальну кількість розбіжностей по тесту: якщо їх більше 50% – це вказує на підвищену тривожність, понад 75% – на високу тривожність. Також визначається кількість збігів за кожним із 8 чинників тривожності, зазначених у тесті. Рівень тривожності встановлюється так само, як у попередньому випадку. Аналізу піддається емоційний стан учня, що оцінюється на основі кількості та наявності тривожних синдромів (факторів). На основі аналізу результатів психологічних методик визначено три рівні особистісної тривожності у підлітків – високий, середній і низький.

Високий рівень визначався за показниками високого і дуже високого рівнів шкільної, міжособистісної та самооцінювальної тривожності (шкала Кондаша), а також показників високого рівня тривожності за тестом Філіпса,

і високого рівня тривожності за тестом шкільної тривожності Філіпса. Середній рівень визначався за показниками середнього рівня шкільної, міжособистісної та самооцінювальної тривожності (шкала Кондаша), а також показників середнього рівня тривожності за тестом Філіпса, і середнього рівня тривожності за тестом шкільної тривожності Філіпса. Низький рівень визначався за показниками низького рівня шкільної, міжособистісної та самооцінювальної тривожності (шкала Кондаша), а також показників низького рівня тривожності за тестом Філіпса, і низького рівня тривожності за тестом шкільної тривожності Філіпса.

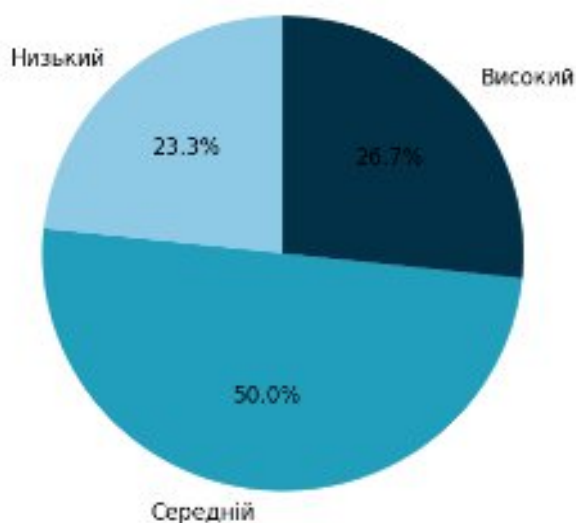
## 2.2. Аналіз та інтерпретація результатів емпіричного дослідження

Методика соціально-ситуативної тривожності Кондаша дала змогу дослідити особливості тривожності підлітків.

Дослідження було проведено серед 30 учнів 6 класу, метою якого було визначення рівня соціально-ситуативної тривожності та виявлення характерних проявів у різних соціальних ситуаціях. Для оцінки використовувалась шкала соціально-ситуативної тривожності Кондаша.

### 1. Загальний рівень тривожності

Розподіл учнів за рівнем тривожності



Діаграма 1: Розподіл підлітків за рівнем тривожності

Низький рівень тривожності - 7 учнів (23%). Ці підлітки почуваються впевнено у більшості соціальних ситуацій, легко адаптуються до нових умов та активно взаємодіють у колективі. Середній рівень тривожності - 15 учнів (50%). Відчувають помірне хвилювання, особливо у нових або непередбачуваних соціальних ситуаціях, але можуть контролювати свої емоції. Високий рівень тривожності - 8 учнів (27%). Має значний соціальний страх, особливо у публічних виступах та контактах із незнайомими людьми; можуть проявляти фізіологічні симптоми тривоги (серцебиття, пітливість). Більшість досліджуваних підлітків (77%) мають середній або високий рівень тривожності, що є типовим для підліткового віку і свідчить про потребу у психологічному супроводі та тренінгах для зниження соціального стресу.

## 2. Рівень тривожності у специфічних соціальних ситуаціях

Дослідження передбачало оцінку тривожності в різних соціальних контекстах:

Таблиця 1

Ситуація	Середній бал	Інтерпретація
Публічний виступ	4,2 / 5	Висока тривожність, страх оцінки
Спілкування з незнайомими людьми	3,6 / 5	Помірна тривожність, сором'язливість
Робота в групі	3,1 / 5	Середня тривожність, легке занепокоєння
Виступ перед класом	4,0 / 5	Високий рівень хвилювання
Конфліктна	3,8 / 5	Помірна тривожність, страх невдачі



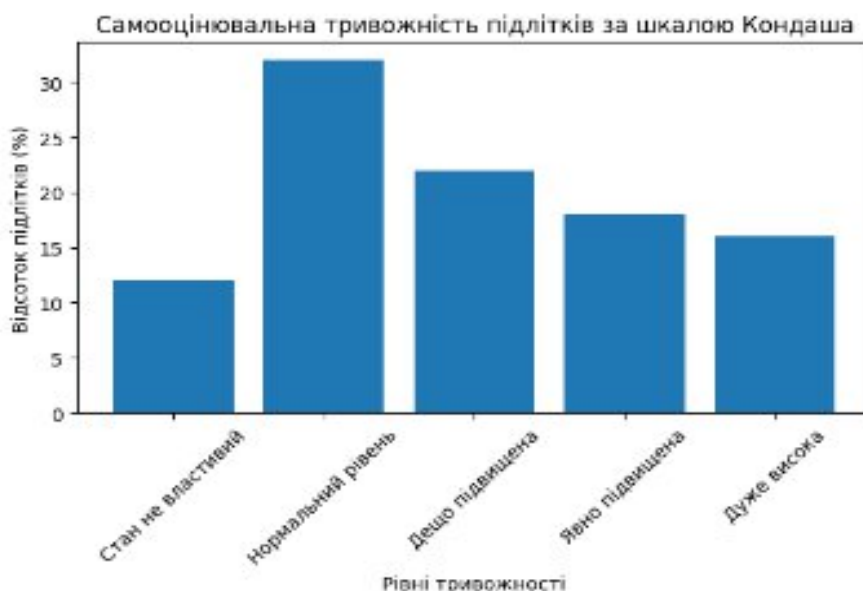
Діаграма 2: Середні бали тривожності за соціальними ситуаціями

Публічний виступ - 4,2 бали. Найвища тривожність, що свідчить про страх оцінки з боку оточення та небажання виступати перед великою аудиторією. Виступ перед класом - 4,0 бали. Також високий рівень хвилювання, що підтверджує, що публічні ситуації є найбільш стресовими. Конфліктна ситуація - 3,8 бали. Помірна тривожність, пов'язана зі страхом невдачі або негативної реакції оточення. Спілкування з незнайомими людьми - 3,6 бали. Середній рівень тривожності, що проявляється у сором'язливості та почутті невпевненості. Робота в групі - 3,1 бали. Найнижчий показник тривожності, що свідчить про комфортність у знайомому колективі та колективній діяльності. Найбільш стресові ситуації для підлітків пов'язані з публічними виступами та оцінкою оточення, тоді як робота у групі та знайомі колективні активності сприймаються більш спокійно.

Характеристика рівнів прояву самооцінювальної тривожності підлітків, подана у таблиці 2.

Таблиця 2

Характеристика тривожності	Досліджувані , %
Стан тривожності не властивий	12
Нормальний рівень	32
Дещо підвищена	22
Явно підвищена	18
Дуже висока	16



Діаграма 3. Кількісні характеристики самооцінювальної тривожності підлітків за шкалою Кондаша

Встановлено такі особливості самооцінювальної тривожності підлітків:

- 32% підлітків мають нормальний рівень тривожності, що є найчисельнішою групою та свідчить про загалом адаптивний емоційний стан більшості досліджуваних;

- 22% респондентів демонструють дещо підвищений рівень тривожності, що може вказувати на періодичне переживання напруження у значущих соціальних ситуаціях;

- 18% підлітків мають явно підвищену тривожність, що вже може ускладнювати їхню соціальну взаємодію та навчальну діяльність;
- 16% опитаних характеризуються дуже високим рівнем тривожності, що є показником ризику та потребує психологічної уваги;
- Лише 12% підлітків мають стан, при якому тривожність не є властивою.

Таким чином, хоча у більшості підлітків рівень тривожності перебуває в межах норми, значна частина (56%) демонструє різні ступені її підвищення. Це свідчить про актуальність психолого-педагогічної роботи, спрямованої на зниження тривожності та розвиток навичок емоційної саморегуляції у підлітковому віці.

Характеристика рівнів прояву шкільної тривожності підлітків подана у таблиці 3.

Таблиця 3

Характеристика тривожності	Досліджувані ( %)
Стан тривожності не властивий	10
Нормальний рівень	42
Дещо підвищена	18
Явно підвищена	14
Дуже висока	16



Діаграма 4 . Шкільна тривожність підлітків за шкалою Кондаша

Встановлено такі особливості шкільної тривожності підлітків:

- 42% підлітків мають нормальний рівень шкільної тривожності, що свідчить про достатню адаптацію більшості учнів до умов навчального середовища;
- 18% респондентів демонструють дещо підвищений рівень тривожності, що може проявлятися у хвилюванні перед контрольними роботами, відповідями біля дошки або оцінюванням;
- 14% підлітків мають явно підвищений рівень, що вже може негативно впливати на успішність та емоційний стан;
- 16% досліджуваних характеризуються дуже високим рівнем шкільної тривожності, що є показником психологічного ризику та потребує корекційної роботи;
- лише 10% підлітків мають стан, при якому шкільна тривожність не є властивою.

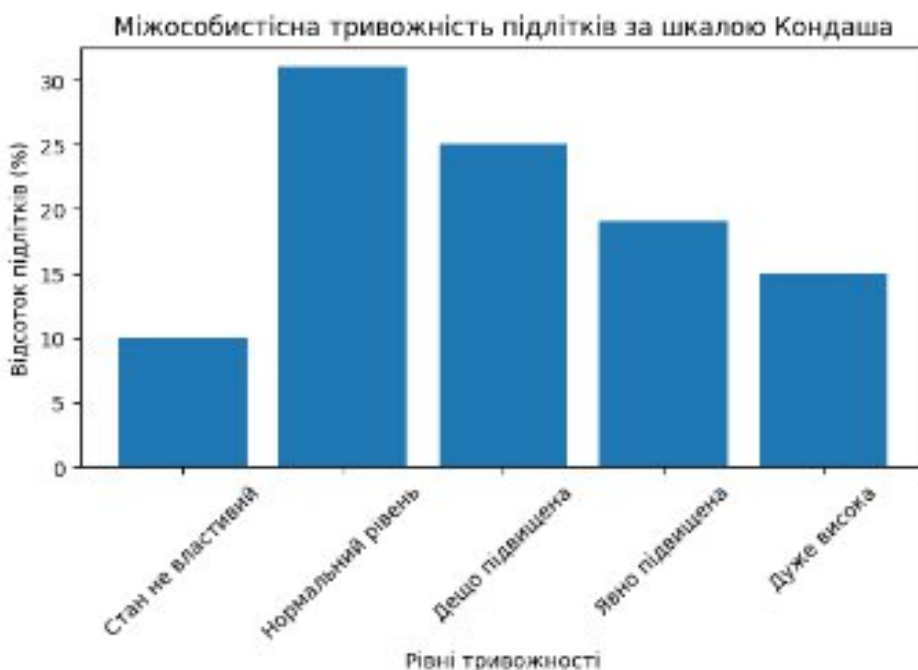
Отримані результати свідчать, що хоча переважає нормальний рівень шкільної тривожності, значна частина підлітків має різний ступінь її підвищення. Це вказує на необхідність організації психолого-педагогічної

підтримки, спрямованої на зниження рівня тривожності, формування навичок саморегуляції та створення сприятливого психологічного клімату в шкільному середовищі.

Кількісні характеристики міжособистісної тривожності підлітків подано у таблиці 4

Таблиця 4

Характеристика тривожності	Досліджувані (%)
Стан тривожності не властивий	10
Нормальний рівень	31
Дещо підвищена	25
Явно підвищена	19
Дуже висока	15



Діаграма 5. Міжособистісна тривожність підлітків за шкалою Кондаша

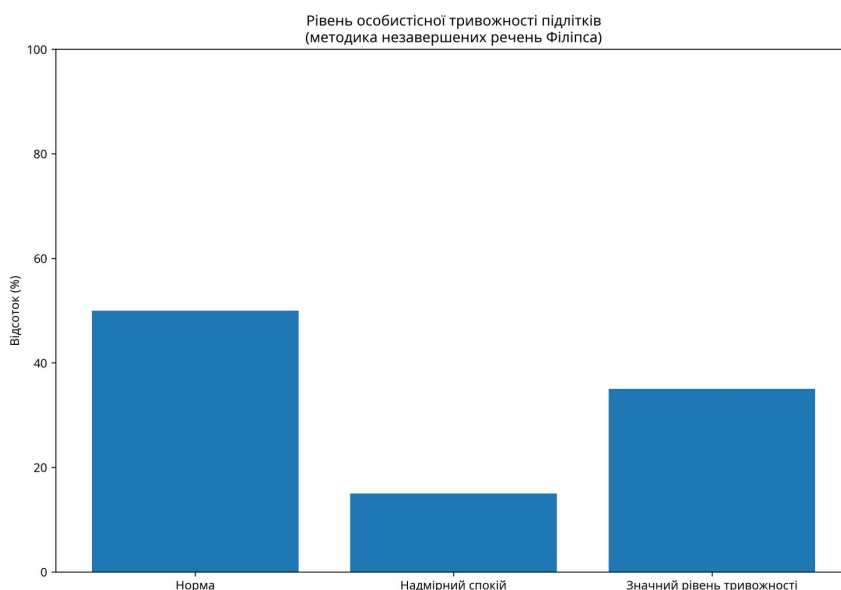
За результатами дослідження міжособистісної тривожності підлітків за шкалою Кондаша отримано такі показники:

- 31% підлітків мають нормальний рівень міжособистісної тривожності, що свідчить про достатню сформованість навичок соціальної взаємодії у значної частини досліджуваних; 25% респондентів демонструють дещо підвищений рівень, що може проявлятися у невпевненості під час

спілкування з однолітками або дорослими; 19% підлітків мають явно підвищену тривожність, що може ускладнювати встановлення та підтримання соціальних контактів; 15% досліджуваних характеризуються дуже високим рівнем міжособистісної тривожності, що є фактором ризику соціальної дезадаптації; лише 10% підлітків мають стан, при якому тривожність у сфері міжособистісних відносин не є властивою.

Отримані результати свідчать про те, що хоча найбільша частка підлітків має нормальний рівень міжособистісної тривожності, більшість опитаних (59%) демонструють різний ступінь її підвищення. Це вказує на необхідність проведення психологічної роботи, спрямованої на розвиток комунікативних навичок, підвищення впевненості в собі та формування позитивного досвіду соціальної взаємодії.

Для проведення дослідження тривожності підлітків нами була використана також методика незавершених речень Філіпса. Результати особистісної тривожності підлітків за методикою незавершених речень Філіпса виявилось, що у 50% випробуваних підлітків тривожність перебуває у нормі, у 15 % учнів бачимо надмірний спокій, у 35% виявлено значний рівень проявів тривожності, що загалом підтвердило результати застосування методики Кондаша.

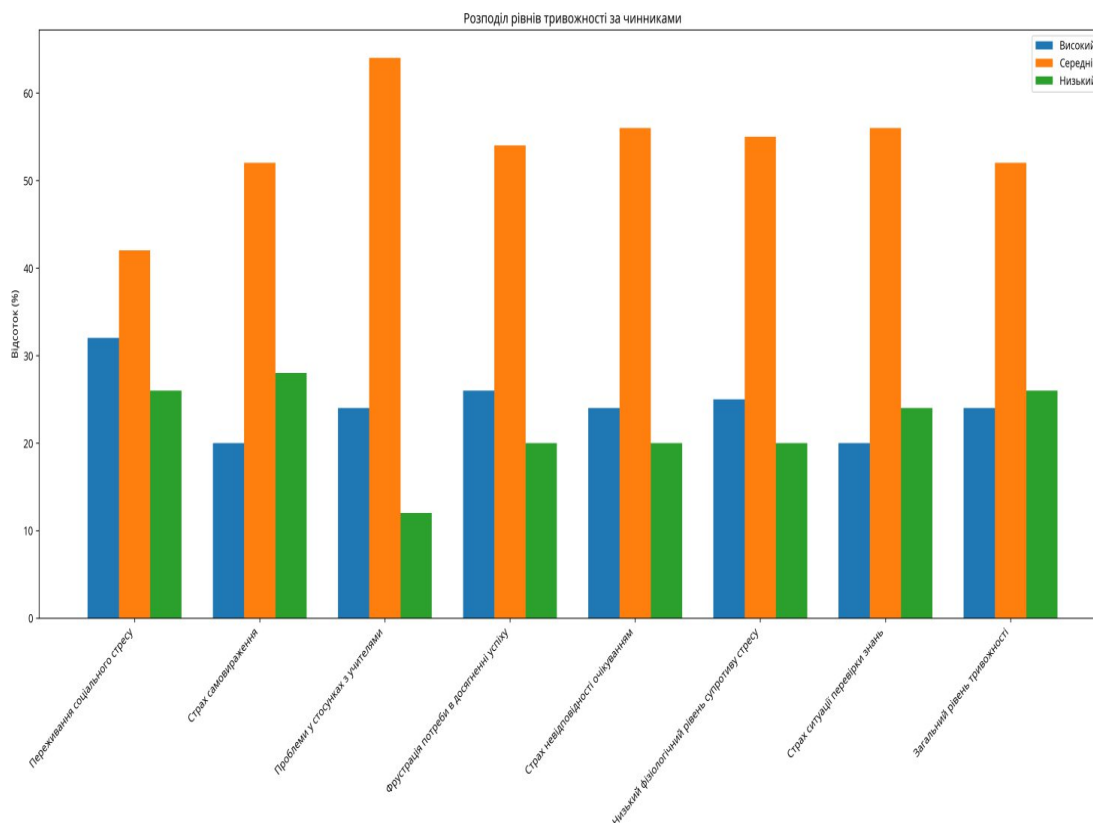


Діаграма 6. Рівень особистісної тривожності підлітків

Для проведення дослідження особистісної тривожності підлітків було використано методику незавершених речень Філіпса. Аналіз отриманих результатів дозволив визначити рівень тривожності у досліджуваній вибірці. Виявлено, що у половини опитаних підлітків (50%) рівень тривожності перебуває в межах норми. Це свідчить про загалом стабільний емоційний стан більшості учнів та адекватну реакцію на життєві ситуації. Водночас у 15% респондентів зафіксовано надмірний спокій, що може свідчити про занижену емоційну реактивність або схильність до приховування внутрішніх переживань. Такий показник потребує додаткового психологічного аналізу, оскільки надмірна врівноваженість не завжди є показником повного емоційного благополуччя. Разом із тим у 35% підлітків виявлено значний рівень проявів тривожності. Це свідчить про наявність емоційного напруження та підвищеної чутливості до стресових чинників у значної частини вибірки. Отже, отримані результати демонструють, що поряд із переважанням нормативного рівня тривожності існує помітна частка підлітків із підвищеними тривожними проявами, що потребує уваги з боку психологів та педагогів.

Таблиця 5. Кількісні характеристики шкільної тривожності підлітків за тестом Філіпса

Чинники	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Переживання соціального стресу	32	42	26
Страх самовираження	20	52	28
Проблеми у стосунках з учителями	24	64	12
Фрустрація потреби в досягненні успіху	26	54	20
Страх невідповідності очікуванням	24	56	20
Низький фізіологічний рівень супротиву стресу	25	55	20
Страх ситуації перевірки знань	20	56	24
Загальний рівень тривожності	24	52	26



Діаграма 7. Розподіл рівнів тривожності за чинниками

Проведений аналіз результатів дозволяє охарактеризувати особливості прояву тривожності за окремими психологічними чинниками у досліджуваній вибірці. За показником переживання соціального стресу встановлено, що у 42% респондентів він проявляється на середньому рівні, що свідчить про помірну напруженість у соціальних взаємодіях. Водночас 32% мають високий рівень соціального стресу, що може вказувати на труднощі адаптації або підвищену чутливість до соціального оцінювання, тоді як 26% демонструють низький рівень цього чинника. Страх самовираження у більшості досліджуваних (52%) перебуває на середньому рівні, що може свідчити про певну невпевненість у відкритому вираженні власних думок та почуттів. При цьому 20% респондентів мають високий рівень страху самовираження, що потенційно може знижувати їхню активність та ініціативність у навчальному процесі. Особливої уваги заслуговує показник проблем у стосунках з учителями, де 64% опитаних демонструють середній рівень, що є найвищим значенням серед усіх досліджуваних чинників. Це може свідчити про наявність певної напруги у

взаємодії з педагогами, однак без виражених конфліктних проявів у більшості випадків. Фрустрація потреби в досягненні успіху у 54% респондентів має середній рівень прояву, що вказує на помірне переживання труднощів у досягненні бажаних результатів. Водночас 26% досліджуваних демонструють високий рівень фрустрації, що може негативно впливати на їхню мотивацію та самооцінку. Страх невідповідності очікуванням у 56% опитаних також перебуває на середньому рівні, що свідчить про помірну залежність від зовнішньої оцінки та соціальних стандартів. Низький фізіологічний рівень супротиву стресу у 55% респондентів має середній показник, що може означати відносно стабільну, проте не максимально сформовану стресостійкість. Страх ситуації перевірки знань у більшості (56%) проявляється на середньому рівні, що є типовим для навчального середовища та відображає природну екзаменаційну тривожність. Загальний рівень тривожності у 52% досліджуваних визначено як середній, що узгоджується з розподілом за окремими чинниками. Високий загальний рівень тривожності виявлено у 24% респондентів, тоді як 26% мають низький рівень. Отже, результати дослідження засвідчують домінування середнього рівня тривожності за всіма аналізованими показниками, тоді як високі значення спостерігаються у меншій частині вибірки та потребують додаткової психологічної уваги.

*Узагальнення результатів дослідження.* На основі результатів проведеного емпіричного дослідження встановлено, що проблема тривожності серед підлітків є досить актуальною. За результатами методики соціально-ситуативної тривожності Кондаша більшість досліджуваних продемонстрували середній та високий рівні тривожності, що свідчить про наявність емоційного напруження у значній частині підлітків. Найбільш тривожними для них виявилися ситуації публічних виступів, відповідей перед класом та соціального оцінювання, що пов'язано з віковими особливостями підліткового періоду та підвищеною чутливістю до думки оточення. Дослідження різних видів тривожності показало, що значна

частина респондентів характеризується підвищеними показниками самооцінювальної, шкільної та міжособистісної тривожності. Це свідчить про труднощі у сфері самосприйняття, навчальної діяльності та соціальної взаємодії. Особливої уваги потребують підлітки з явно підвищеним і дуже високим рівнем тривожності, оскільки такі прояви можуть негативно впливати на їхнє психологічне благополуччя, успішність навчання та процес соціальної адаптації.

Результати методики незакінчених речень Філіпса підтвердили наявність підвищеної тривожності у значної частини досліджуваних та засвідчили, що поряд із нормативними показниками існує група підлітків, схильних до надмірного емоційного напруження. Аналіз чинників шкільної тривожності дозволив встановити, що найбільш вираженими є переживання соціального стресу, страх самовираження, страх невідповідності очікуванням, труднощі у взаємодії з педагогами та фрустрація потреби в досягненні успіху.

Загалом результати дослідження свідчать про переважання середнього рівня тривожності серед підлітків, однак значна частина респондентів демонструє різні ступені її підвищення. Отримані дані підтверджують необхідність організації цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи, спрямованої на профілактику тривожності, розвиток емоційного благополуччя, формування навичок емоційної саморегуляції, підвищення стресостійкості та вдосконалення комунікативних умінь підлітків. Це створює підґрунтя для розроблення та впровадження ефективних профілактичних заходів, спрямованих на збереження психічного здоров'я та гармонійний особистісний розвиток підлітків.

## **РОЗДІЛ 3. ПРОФІЛАКТИКА ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ**

### **3.1. Психолого-педагогічні умови та засоби профілактики тривожності у підлітків**

Профілактика тривожності у підлітковому віці є одним із важливих напрямів психологічного супроводу особистісного розвитку сучасної молоді. Актуальність даної проблеми зумовлена збільшенням кількості стресогенних чинників, які впливають на психоемоційний стан підлітків, а також зростанням ризику виникнення різноманітних форм емоційного неблагополуччя. Підлітковий вік характеризується значними фізіологічними, когнітивними та соціально-психологічними змінами, які нерідко супроводжуються підвищенням рівня тривожності, емоційною нестабільністю та труднощами адаптації до нових умов життєдіяльності. У зв'язку з цим особливого значення набуває створення психолого-педагогічних умов, спрямованих на попередження розвитку тривожних станів, збереження психічного здоров'я, підтримку емоційного благополуччя та розвиток стресостійкості підлітків.

У сучасній психологічній науці профілактика тривожності розглядається як система цілеспрямованих заходів, спрямованих на усунення або послаблення чинників, які сприяють виникненню тривожних переживань, а також на розвиток особистісних ресурсів, необхідних для ефективного подолання стресових ситуацій. Основною метою профілактичної роботи є формування у підлітків психологічної готовності до конструктивного реагування на труднощі, розвиток навичок емоційної саморегуляції та зміцнення адаптаційних можливостей особистості.

Теоретичне обґрунтування профілактики тривожності здійснюється в межах різних психологічних підходів. Так, психоаналітичний підхід розглядає тривожність як наслідок внутрішньоособистісних конфліктів між несвідомими потягами, моральними нормами та вимогами соціального середовища. З позиції психоаналізу профілактична робота повинна бути

спрямована на усвідомлення підлітком власних переживань, внутрішніх суперечностей та причин виникнення емоційної напруги. Усвідомлення змісту тривожних переживань сприяє зниженню їх інтенсивності та підвищенню рівня психологічної адаптації.

Представники гуманістичної психології пов'язують виникнення тривожності з незадоволенням базових потреб особистості у безпеці, прийнятті, любові, повазі та самореалізації. Відповідно, важливою умовою профілактики тривожності є створення сприятливого середовища, у якому підліток відчуває підтримку, довіру та психологічну захищеність. Атмосфера прийняття та емоційної підтримки сприяє розвитку позитивної самооцінки, впевненості у власних можливостях та формуванню стійкого позитивного ставлення до себе.

У межах когнітивно-поведінкового підходу тривожність розглядається як результат неадаптивних когнітивних установок, негативних переконань та викривлень мислення. З цієї точки зору профілактика тривожності передбачає формування навичок раціонального аналізу життєвих ситуацій, розвиток позитивного мислення та засвоєння конструктивних моделей поведінки. Важливим поняттям у когнітивно-поведінковому підході є глибинні переконання та дисфункціональні установки - стійкі уявлення про себе, інших і світ. Переконання на кшталт «я не впораюся», «помилки неприпустимі» або «світ небезпечний» формують підвищену чутливість до потенційної загрози. Профілактика тривожності передбачає раннє виявлення таких переконань і формування більш гнучких, реалістичних альтернатив, що знижує схильність до тривожних інтерпретацій.

Важливим напрямом профілактики є розвиток навичок саморегуляції. Тривожність супроводжується фізіологічною активацією - напруженням, прискореним диханням, підвищеним серцебиттям. Когнітивно-поведінкові програми включають навчання технік, що допомагають знижувати рівень збудження: дихальні вправи, м'язову релаксацію, навички зупинки

тривожного мислення та переключення уваги. Регулярне використання цих стратегій формує відчуття контролю над власним станом.

У підлітковому віці когнітивні процеси стають більш складними, але водночас зростає схильність до самокритики, соціального порівняння та негативних інтерпретацій. Підлітки можуть формувати жорсткі переконання щодо власної цінності, успішності або прийняття іншими, що підсилює тривожність. Когнітивно-поведінкова профілактика у цьому віці спрямована на розвиток гнучкого мислення, навичок перевірки припущень і формування більш реалістичних очікувань щодо себе та соціальних ситуацій.

*Біопсихосоціальний підхід* до профілактики тривожності ґрунтується на уявленні про тривожність як результат взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників. У межах цього підходу тривожність не розглядається як наслідок лише внутрішніх конфліктів або когнітивних викривлень, а як складне явище, що формується під впливом особливостей нервової системи, індивідуального досвіду, способів мислення, міжособистісних стосунків та умов середовища. Біологічний компонент тривожності пов'язаний із генетичною схильністю, особливостями функціонування нервової системи, нейрохімічними процесами та реактивністю організму на стрес. Психологічний компонент охоплює особливості мислення, емоційної регуляції, самооцінки, досвід подолання труднощів і сформовані переконання. Профілактика передбачає розвиток навичок саморегуляції, формування гнучкого мислення, підвищення усвідомлення власних станів і зміцнення внутрішніх ресурсів.

Психологічні чинники виступають посередниками між біологічною вразливістю та впливом соціального середовища.

Соціальний компонент включає сімейні стосунки, стиль виховання, освітнє середовище, соціальні вимоги, культурні норми та рівень підтримки. Хронічний стрес, нестабільність, надмірний тиск або дефіцит підтримки можуть сприяти формуванню стійкої тривожності. Водночас безпечні

стосунки, передбачуване середовище та можливість отримати допомогу знижують ризик її розвитку.

Профілактика тривожності у межах біопсихосоціального підходу має комплексний характер і передбачає поєднання різних напрямів впливу. Одним із ключових компонентів є психоосвіта - інформування про природу тривожності, її механізми, фізіологічні прояви та фактори підтримки. Психоосвіта зменшує невизначеність, нормалізує переживання та формує активну позицію щодо власного психічного здоров'я.

Важливим напрямом є розвиток навичок емоційної та поведінкової саморегуляції через тренінгові програми. Такі програми можуть включати навчання технік релаксації, управління стресом, розвитку усвідомлення, навичок подолання складних ситуацій і формування адаптивних способів реагування. Регулярне використання цих навичок знижує фізіологічну активацію та підвищує відчуття контролю над власним станом.

Особливе місце у профілактиці займає підтримка здорового способу життя як біологічної основи психологічної стійкості. Регулярний сон, фізична активність, збалансоване харчування та відновлення ресурсів безпосередньо впливають на функціонування нервової системи та здатність організму регулювати стрес. Недостатній сон або хронічне перевантаження можуть підсилювати тривожність навіть за наявності ефективних психологічних стратегій.

У підлітковому віці взаємодія біологічних, психологічних і соціальних чинників стає особливо вираженою через нейробіологічні зміни, підвищену емоційну реактивність і зростання ролі соціального середовища. Тривожність у цей період може посилюватися через поєднання фізіологічної чутливості, формування самооцінки та соціального тиску. Біопсихосоціальна профілактика передбачає одночасну роботу з навичками саморегуляції, підтримкою середовища та формуванням здорових повсякденних звичок.

Комплексні профілактичні програми часто включають міждисциплінарну взаємодію фахівців - психологів, педагогів, лікарів і

соціальних працівників. Така взаємодія дозволяє враховувати різні рівні факторів і забезпечує більш системний вплив. Біопсихосоціальний підхід орієнтований на раннє виявлення ризиків, зміцнення ресурсів і створення умов, що знижують імовірність закріплення тривожності як стійкої характеристики.

Розгляд тривожності через призму біопсихосоціальної моделі дозволяє переходити від вузьких пояснень до цілісного розуміння психічного здоров'я.

Однією з провідних психолого-педагогічних умов профілактики тривожності виступає створення психологічно безпечного освітнього середовища. Психологічна безпека передбачає відсутність умов, що провокують емоційне напруження, страх, приниження чи дискримінацію особистості. Сприятливий психологічний клімат у закладі освіти забезпечує можливість відкритої комунікації, формування довірливих взаємин між учасниками освітнього процесу та задоволення потреби підлітка у соціальному визнанні.

Особливого значення у профілактиці тривожності набуває проблема збереження емоційного благополуччя підлітків. Емоційне благополуччя розглядається як важлива складова психологічного здоров'я особистості, яка характеризується переважанням позитивних емоційних переживань, задоволеністю життям, здатністю ефективно регулювати власні емоції та підтримувати гармонійні міжособистісні взаємини. Підлітки з високим рівнем емоційного благополуччя демонструють кращу адаптацію до змін, більш конструктивно реагують на труднощі та рідше виявляють ознаки підвищеної тривожності.

Збереження емоційного благополуччя передбачає створення умов для позитивної самореалізації підлітка, розвитку його здібностей та підтримки соціальної активності. Важливу роль у цьому процесі відіграють сім'я, педагогічний колектив та однолітки. Наявність емоційно підтримувального

соціального середовища сприяє формуванню почуття впевненості, психологічної захищеності та емоційної стабільності.

Важливим напрямом профілактичної діяльності є збереження та зміцнення психічного здоров'я підлітків. Відповідно до сучасних наукових підходів, психічне здоров'я розглядається не лише як відсутність психічних розладів, а як стан внутрішнього благополуччя, що забезпечує можливість повноцінного функціонування особистості. Психічно здорова людина здатна ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем, успішно долати труднощі та реалізовувати власний потенціал. Збереження психічного здоров'я підлітків потребує комплексного підходу, який включає своєчасне виявлення ознак емоційного неблагополуччя, психологічну підтримку, формування навичок здорового способу життя та розвиток позитивних соціальних зв'язків. Важливим чинником підтримки психічного здоров'я є створення умов для вільного вираження емоцій, розвитку самопізнання та формування адекватної самооцінки.

Одним із ключових напрямів профілактики тривожності є розвиток стресостійкості підлітків. Стресостійкість визначається як інтегральна властивість особистості, що забезпечує здатність ефективно функціонувати в умовах підвищеного психоемоційного навантаження та зберігати психологічну рівновагу в складних життєвих ситуаціях. Високий рівень стресостійкості сприяє успішній адаптації до змін, зменшує ризик виникнення тривожних розладів та підвищує загальний рівень психологічного благополуччя.

Формування стресостійкості передбачає розвиток навичок емоційної саморегуляції, самоконтролю, позитивного мислення, конструктивного вирішення проблем та відповідального ставлення до власного здоров'я. Особливого значення набуває навчання підлітків способам подолання стресу, серед яких важливе місце займають дихальні вправи, методи релаксації, техніки саморегуляції та навички усвідомленого керування емоційними станами.

Серед ефективних шляхів профілактики тривожності важливе місце займає психологічна просвіта. Вона спрямована на формування психологічної культури учасників освітнього процесу, розширення знань про особливості психічного розвитку підлітків, причини виникнення тривожності та способи її подолання. Психологічна просвіта сприяє розвитку відповідального ставлення до власного психічного здоров'я та формуванню навичок психологічної самопомоги.

Важливим засобом профілактики виступає психологічне консультування, яке дозволяє своєчасно виявляти труднощі особистісного розвитку, надавати психологічну підтримку та допомагати підліткам знаходити ефективні способи вирішення проблемних ситуацій. Консультативна робота сприяє розвитку рефлексії, самопізнання та підвищенню рівня психологічної компетентності особистості.

Ефективним засобом профілактики тривожності є тренінгові форми роботи. Психологічні тренінги спрямовані на розвиток комунікативних навичок, підвищення самооцінки, формування впевненості в собі та вдосконалення навичок емоційної саморегуляції. У процесі тренінгової діяльності створюються умови для набуття позитивного соціального досвіду, розвитку навичок співробітництва та формування конструктивних моделей поведінки.

Широкі можливості для профілактики тривожності надають арттерапевтичні технології. Використання засобів образотворчого мистецтва, музики, казкотерапії та інших творчих методів сприяє емоційному розвантаженню, усвідомленню внутрішніх переживань та розвитку навичок самовираження. Арттерапія створює безпечний простір для опрацювання негативних емоцій та формування позитивного емоційного досвіду.

Отже, профілактика тривожності у підлітків є комплексним процесом, який передбачає реалізацію системи психолого-педагогічних умов, шляхів та засобів впливу. Провідне значення мають створення психологічно безпечного освітнього середовища, підтримка емоційного благополуччя,

збереження психічного здоров'я, розвиток стресостійкості та формування навичок емоційної саморегуляції. Комплексна реалізація зазначених напрямів сприяє гармонійному розвитку особистості підлітка, підвищенню його адаптаційних можливостей та попередженню виникнення тривожних станів.

*Принципи психологічної профілактики* тривожності визначають загальні орієнтири організації профілактичної роботи та забезпечують її ефективність, послідовність і наукову обґрунтованість.

Одним із ключових є принцип системності, який передбачає врахування особистісних, соціальних і ситуаційних чинників у процесі профілактики. Тривожність не виникає ізольовано, тому ефективна профілактична робота повинна охоплювати різні рівні впливу: внутрішні психологічні процеси, особливості взаємин, умови навчального або життєвого середовища, а також поточні стресові події. Системний підхід дозволяє розглядати тривожність як результат взаємодії факторів і, відповідно, будувати комплексні профілактичні заходи.

Важливим є принцип ранності і превентивності, який полягає у спрямованості профілактики на попередження формування стійких тривожних станів. Робота починається до появи виражених симптомів або на ранніх етапах їх прояву, коли зміни відбуваються швидше і потребують менших ресурсів.

Принцип індивідуалізації передбачає врахування вікових особливостей, життєвого досвіду, рівня розвитку, темпераменту та особистісних характеристик людини. Тривожність може мати різні причини, прояви та механізми підтримки, тому універсальні профілактичні заходи не завжди є ефективними. Індивідуалізація означає адаптацію методів, форм роботи та інтенсивності профілактики до конкретних потреб.

Принцип активності суб'єкта є одним із ключових у психологічній профілактиці тривожності та передбачає розгляд людини не як пасивного отримувача допомоги, а як активного учасника власного психологічного

розвитку. У межах цього принципу особлива увага приділяється розвитку рефлексії, навичок усвідомлення думок і емоцій, умінню використовувати стратегії подолання стресу та самопідтримки.

Принцип наукової обґрунтованості передбачає використання методів профілактики, ефективність яких підтверджена психологічними дослідженнями. Це означає орієнтацію на доказові підходи, стандартизовані програми, перевірені техніки розвитку саморегуляції, психоосвіти та формування адаптивних поведінкових стратегій. Наукова обґрунтованість забезпечує не лише результативність профілактики, а й її безпечність, оскільки дозволяє уникати випадкових або неефективних інтервенцій.

Принцип безперервності відображає необхідність систематичної та тривалої профілактичної роботи. Тривожність формується поступово під впливом повторюваних переживань і стресових ситуацій, тому її профілактика не може обмежуватися одноразовими заходами. Безперервність означає регулярне формування та підтримку навичок саморегуляції, періодичне повернення до психоосвітніх тем і створення умов для закріплення адаптивних стратегій у повсякденному житті.

Поєднання принципу активності суб'єкта, наукової обґрунтованості та безперервності створює основу ефективної психологічної профілактики тривожності.

*Методи психологічної профілактики тривожності спрямовані на попередження формування стійких тривожних станів через розвиток знань, навичок самоспостереження та зміну неадаптивних способів мислення. Серед провідних напрямів виділяють психоосвітні та когнітивні методи.*

Психоосвітні методи передбачають інформування про природу тривожності, її психологічні та фізіологічні прояви, а також чинники, що сприяють її виникненню та підтримці. Підліток отримує знання про те, що тривожність є природною емоційною реакцією на загрозу, яка виконує адаптивну функцію, але може ставати надмірною або неадекватною ситуації. Усвідомлення цього допомагає зменшити страх перед власними симптомами

та запобігти формуванню «тривоги щодо тривоги». Психоосвіта також включає пояснення механізмів стресу, ролі мислення у формуванні емоцій та впливу поведінкових реакцій на підтримку тривожного стану.

Когнітивні методи профілактики спрямовані на роботу з негативними автоматичними думками, які виникають швидко, без свідомого аналізу, і часто мають катастрофічний або перебільшений характер. Підліток навчається помічати ці думки, фіксувати їх та аналізувати їхню реалістичність. Такий підхід допомагає розрізнати факти та інтерпретації, що зменшує тенденцію до негативного прогнозування та перебільшення загрози.

Формування навичок позитивного мислення у профілактиці не означає ігнорування труднощів, а передбачає розвиток здатності бачити різні аспекти ситуації, помічати власні ресурси та зберігати реалістичний оптимізм. Розвиток гнучкості мислення, здатності до самопідтримки та конструктивного внутрішнього діалогу сприяє зменшенню схильності до хронічної тривожності.

Поєднання психоосвітніх і когнітивних методів дозволяє не лише краще розуміти природу тривожності, а й активно впливати на її механізми. Усвідомлення симптомів і тригерів у поєднанні з навичками зміни мислення формує основу для стійкого зниження тривожних проявів та підвищення психологічної стійкості.

*Емоційно-регуляційні та поведінкові методи є важливими складовими психологічної профілактики тривожності, оскільки вони спрямовані на зниження емоційного напруження, формування навичок самоконтролю та розвиток адаптивних стратегій реагування на стресові ситуації. Емоційно-регуляційні методи включають техніки релаксації, які допомагають знизити фізіологічну активацію, що супроводжує тривожність. До таких технік належать дихальні вправи, які дозволяють сповільнити серцебиття, стабілізувати дихання та знизити рівень внутрішнього напруження, а також прогресивна м'язова релаксація, що полягає у поступовому напруженні і розслабленні м'язових груп для зняття фізичного та психічного стресу.*

Майндфулнес-практики є ще одним ефективним емоційно-регуляційним методом. Вони спрямовані на розвиток усвідомленості «тут і тепер», прийняття власних емоцій без оцінювання та навчання спостереженню за думками і почуттями. Майндфулнес дозволяє зменшити реактивність на негативні переживання, формує внутрішню стійкість та підвищує здатність до конструктивного реагування на стресові події. Для профілактики тривожності такі практики корисні тим, що допомагають знижувати автоматичну емоційну реакцію і запобігають розвитку хронічної напруженості.

Поведінкові методи профілактики спрямовані на зміну реакцій на тривожні ситуації через поступове формування адаптивної поведінки. Одним із основних методів є експозиція - поступове зіткнення зі страхами або тривожними ситуаціями. Це дозволяє отримати досвід подолання страху, знижує уникаючу поведінку і сприяє формуванню впевненості у власних ресурсах.

Тренінг соціальних навичок є ще одним важливим поведінковим методом, оскільки багато тривожних реакцій пов'язані із соціальною взаємодією. Тренінг допомагає формувати вміння ефективно спілкуватися, висловлювати власні потреби, відстоювати межі та будувати підтримувальні стосунки. Для підлітків такі тренінги особливо актуальні, оскільки соціальні очікування і взаємодія з ровесниками є ключовими факторами впливу на тривожність.

*Соціально-психологічні методи* психологічної профілактики тривожності спрямовані на формування підтримувального соціального середовища та розвитку навичок ефективної взаємодії з іншими людьми. Вони ґрунтуються на розумінні того, що соціальні зв'язки, міжособистісні стосунки та взаємодія з сім'єю, ровесниками та освітнім середовищем мають суттєвий вплив на рівень тривожності та психологічну стійкість людини. Надійна соціальна підтримка дозволяє знижувати інтенсивність тривожних

переживань, формує відчуття безпеки та створює основу для розвитку адаптивних стратегій поведінки.

Групові тренінги є одним із ефективних соціально-психологічних методів профілактики тривожності. Вони створюють безпечний простір для взаємодії, обміну досвідом та розвитку комунікативних навичок. У групі учасники отримують можливість спостерігати за реакціями інших, практикувати нові способи поведінки та отримувати зворотний зв'язок. Такий досвід сприяє зниженню соціальної тривожності, розвитку емпатії, навичок вирішення конфліктів та ефективної взаємодії з оточенням.

Підтримка значущих соціальних зв'язків є важливим чинником профілактики, оскільки наявність довірливих, стабільних стосунків з близькими людьми знижує відчуття ізоляції та внутрішнього напруження. Соціальна підтримка допомагає подолати стресові ситуації, надає ресурси для емоційної саморегуляції та підвищує впевненість у власних силах. Людина, яка відчуває прийняття та розуміння з боку значущих інших, легше справляється з невизначеністю та тривожними переживаннями.

Робота з сім'єю та освітнім середовищем включає консультування батьків, педагогів і наставників щодо підтримки психологічного благополуччя, формування конструктивних комунікацій і створення безпечного середовища. Для підлітків, у яких соціальні взаємодії відіграють ключову роль, така робота є особливо актуальною. Зміцнення сімейних зв'язків, підвищення психологічної компетентності дорослих та оптимізація навчального середовища сприяють зниженню тригерів тривожності та розвитку навичок адаптації.

Соціально-психологічні методи інтегрують роботу з внутрішніми ресурсами людини та зовнішніми підтримувальними факторами. Вони формують основу для ефективної профілактики тривожності, оскільки поєднують розвиток міжособистісних навичок, підтримку значущих соціальних контактів і зміцнення безпечного соціального середовища, що підвищує загальну психологічну стійкість та адаптивність.

### **3.2. Програма профілактики тривожності у підлітків**

Актуальність розробки профілактичної програми подолання тривожності у підлітків зумовлена зростанням кількості емоційних труднощів у сучасних школярів, що проявляються у підвищеній напруженості, страху оцінювання, невпевненості у власних можливостях, порушеннях соціальної взаємодії. Підлітковий вік (11-15 років) є періодом інтенсивних змін - фізіологічних, когнітивних і соціально-психологічних. Відбувається формування самосвідомості, системи цінностей, життєвих орієнтирів, активно розвивається рефлексія. Разом із цим підвищується чутливість до зовнішньої оцінки, посилюється залежність від думки однолітків, зростає страх невідповідності очікуванням дорослих. У таких умовах навіть звичайні навчальні або соціальні ситуації можуть сприйматися як загрозливі.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, значна частина психічних труднощів дорослого віку бере початок саме в підлітковому періоді, що підкреслює необхідність раннього втручання та профілактики. Тривожність у школярів проявляється не лише емоційно (постійне хвилювання, очікування невдачі), а й поведінково (уникнення відповідей біля дошки, відмова від участі в заходах, ізоляція) та соматично (прискорене серцебиття, тремтіння, головний біль, порушення сну). Якщо такі прояви ігноруються, вони можуть закріплюватися як стійкі особистісні риси, що ускладнюють соціалізацію та професійне самовизначення.

Теоретичним підґрунтям програми є розуміння тривожності як багатовимірного явища. Відповідно до концепції Чарльза Спілбергера, розрізняють ситуативну тривожність (реакцію на конкретні обставини) та особистісну тривожність (стійку схильність сприймати ситуації як небезпечні). Це положення визначає структуру програми: з одного боку, вона спрямована на зниження актуального емоційного напруження через опанування технік релаксації, з іншого - на формування когнітивних і

поведінкових навичок, що змінюють стиль реагування на стресові ситуації в довготривалій перспективі.

Конкретизація змісту програми передбачає поетапну реалізацію. Діагностичний блок включає первинне вимірювання рівня тривожності, аналіз індивідуальних показників, виявлення груп ризику. Це дозволяє адаптувати зміст занять до реальних потреб учасників.

Корекційно-розвивальний блок базується на поєднанні кількох напрямів роботи: психоосвіти, розвитку емоційної компетентності, формування навичок саморегуляції та асертивної поведінки.

Психоосвітній компонент передбачає надання підліткам доступної інформації про механізми виникнення тривоги: роль думок у формуванні емоцій, вплив тілесного напруження на психологічний стан, взаємозв'язок між уникненням і посиленням страху. Усвідомлення цих механізмів знижує рівень невизначеності й сприяє формуванню відчуття контролю над власним станом. Розвиток емоційної компетентності включає навчання розпізнаванню та вербалізації емоцій, диференціації переживань, усвідомлення індивідуальних тригерів тривоги.

Практичний блок програми містить конкретні техніки: діафрагмальне дихання, прогресивну м'язову релаксацію, вправи на візуалізацію безпечного простору, техніку зупинки негативної думки, заміну ірраціональних переконань більш реалістичними. Регулярне відпрацювання цих навичок у групі забезпечує їх поступове закріплення та перенесення в повсякденне життя. Важливим елементом є рольові ігри та моделювання типових шкільних ситуацій (відповідь на уроці, знайомство з новими людьми, публічний виступ), що дозволяє безпечно відпрацювати впевнену поведінку та отримати підтримку групи.

Груповий формат роботи обґрунтований провідною роллю спілкування в підлітковому віці. Взаємодія з однолітками створює умови для формування навичок емпатії, взаємопідтримки, конструктивного зворотного зв'язку. Підлітки отримують досвід прийняття без осуду, що позитивно впливає на

самооцінку. Чітко визначені правила конфіденційності та психологічної безпеки забезпечують довірливу атмосферу та зменшують страх саморозкриття.

Програма також передбачає співпрацю з батьками та педагогами через консультації й інформаційні зустрічі. Це дає змогу узгодити вимоги до підлітка, зменшити надмірний тиск, навчити дорослих підтримувальних способів реагування на тривожні прояви. Системний підхід підсилює ефективність профілактичної роботи, оскільки зміни відбуваються не лише на рівні індивідуальних навичок, а й у соціальному оточенні підлітка.

Практична доцільність програми полягає в її адаптивності: зміст занять може коригуватися залежно від віку групи, рівня тривожності та специфіки освітнього закладу. Чітка структура, поєднання діагностики й тренінгової роботи, орієнтація на конкретні навички забезпечують вимірюваність результатів і можливість повторного впровадження в різних умовах. Реалізація програми спрямована на формування стійких механізмів саморегуляції, що підвищують психологічну витривалість підлітків і сприяють їх успішній адаптації в навчальному та соціальному середовищі.

### *1. Загальна характеристика програми*

Назва програми: «Крок до впевненості»

Цільова аудиторія: підлітки 11-15 років

Тривалість: 9-10 занять по 60 хвилин

Форма роботи: груповий тренінг (10-15 осіб)

Ведучий: практичний психолог

### *2. Мета, завдання та принципи програми*

Мета: зниження рівня особистісної та ситуативної тривожності підлітків шляхом розвитку навичок емоційної саморегуляції, позитивного мислення та впевненої поведінки.

Завдання:

1. Надати знання про природу тривожності та її прояви.
2. Навчити розпізнавати власні емоції та керувати ними.

3. Розвинути навички релаксації та самозаспокоєння.
4. Сформуванати позитивну самооцінку.
5. Розвинути комунікативні навички та впевненість у собі.

Принципи реалізації: добровільність участі; конфіденційність; психологічна безпека; безоцінне прийняття; активність та залученість учасників.

### *3. Структура програми*

Програма складається з трьох етапів:

#### *I. Діагностичний етап (1 заняття)*

Мета: визначити початковий рівень тривожності.

Використовується методика визначення ситуативної та особистісної тривожності (шкала Спілбергера-Ханіна).

Проводиться: анкетування; індивідуальний аналіз результатів; коротка бесіда про очікування учасників.

#### *II. Корекційно-розвивальний етап (6-8 занять)*

##### **ЗАНЯТТЯ 1. Знайомство та створення безпечного простору**

Мета: формування довіри та правил роботи.

Хід заняття:

Вправа «Знайомство через асоціацію»

Обговорення очікувань

Прийняття правил групи

Міні-лекція «Що таке тривожність?»

Рефлексія

##### **ЗАНЯТТЯ 2. Тренінг «Розпізнавання та вираження емоцій»**

Мета: навчити розпізнавати емоції та тілесні прояви тривоги.

Вправи: «Емоційний барометр». «Назви емоцію». Малюнок «Моя тривога». Обговорення фізичних проявів хвилювання. Техніка «Стоп-кадр» (зупинка тривожної думки)

##### **ЗАНЯТТЯ 3. Дихальні техніки та релаксація**

Мета: формування навичок самозаспокоєння.

Вправи: Діафрагмальне дихання. Техніка «4-4-4». Прогресивна м'язова релаксація. Вправа «Безпечне місце» (візуалізація)

ЗАНЯТТЯ 4. Робота з негативними думками

Мета: формування позитивного мислення.

Вправи: «Піймай думку» (виявлення автоматичних негативних думок).

Таблиця «Думка - доказ - альтернатива». Формування підтримуючих установок

ЗАНЯТТЯ 5. Підвищення самооцінки

Мета: розвиток упевненості в собі.

Вправи: «Мої сильні сторони». «Комплімент по колу». Створення «Щоденника досягнень»

ЗАНЯТТЯ 6. Впевнена поведінка

Мета: розвиток асертивності.

Вправи: Рольові ігри «Складна ситуація». Техніка «Я-повідомлення»

Відпрацювання відмови без почуття провини

ЗАНЯТТЯ 7. Подолання страху оцінювання

Мета: зниження соціальної тривожності.

Вправи: «Мій страх і його реальність». Дискусія про помилки як ресурс розвитку. Міні-виступи перед групою

ЗАНЯТТЯ 8. Тренінг «Подолання тривоги та розвиток навичок саморегуляції»

Вправи: «Дихання спокою», «Мій ресурс»

ЗАНЯТТЯ 9. Підбиття підсумків

Мета: узагальнення досвіду.

Вправи: Повторна релаксація. Обговорення особистих змін

Анкетування

Ритуал завершення

III. Підсумково-оцінювальний етап

Повторне тестування за методикою Спілбергера.

Порівняльний аналіз результатів.

Оцінка ефективності програми.

Надання рекомендацій підліткам і батькам.

4. Методи та форми роботи - тренінгові вправи; мозковий штурм; рольові ігри; арт-терапія; релаксаційні техніки; групові дискусії; елементи когнітивно-поведінкової терапії.

5. Очікувані результати

Після проходження програми передбачається: зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності; покращення емоційної саморегуляції; підвищення впевненості в собі; розвиток соціальних навичок; покращення психологічного клімату в колективі.

Запропонована профілактична програма є комплексною системою психолого-педагогічного впливу, спрямованою на формування в підлітків навичок ефективного подолання тривожності. Систематична реалізація занять сприяє розвитку психологічної стійкості, гармонізації емоційного стану та створенню умов для повноцінного особистісного розвитку підлітків.

Однією з ефективних форм психологічної просвіти є тренінгові заняття, які поєднують теоретичну інформацію з практичними вправами. Тренінги створюють безпечний простір для обговорення емоційних переживань, розвитку навичок самопізнання.

#### *Тренінг «Розпізнавання та вираження емоцій»*

Метою тренінгу є розвиток здатності підлітків усвідомлювати власні емоції, правильно їх називати та конструктивно виражати. На початку заняття психолог пропонує учням коротку бесіду про те, що таке емоції, які емоції людина переживає у повсякденному житті та чому важливо вміти їх розпізнавати. Після цього учням пропонується вправа «Емоційний барометр». Кожен учасник отримує картку із зображенням шкали від спокою до сильного хвилювання та визначає, який емоційний стан він відчуває у різних ситуаціях .

Далі проводиться вправа «Назви емоцію». Учасникам демонструються різні життєві ситуації, а учні мають визначити, які емоції може відчувати

людина у цих обставинах. Обговорення допомагає підліткам зрозуміти, що різні люди можуть переживати різні почуття в одній і тій самій ситуації. Завершальною частиною тренінгу є рефлексія, під час якої учні діляться своїми враженнями та обговорюють, як уміння розпізнавати емоції може допомогти їм краще розуміти себе та інших.

#### *Тренінг . «Подолання тривоги та розвиток навичок саморегуляції»*

Метою цього тренінгу є формування у підлітків умінь керувати власними емоційними станами та знижувати рівень тривожності. Заняття починається з короткої бесіди про те, що таке тривога, у яких ситуаціях вона виникає та як проявляється у поведінці людини. Учням пояснюється, що певний рівень тривоги є природним, проте важливо навчитися контролювати надмірне хвилювання.

Однією з основних вправ є вправа «Дихання спокою». Психолог навчає учнів простій техніці глибокого дихання: повільний вдих через ніс, коротка пауза та повільний видих через рот. Учні виконують вправу протягом кількох хвилин, зосереджуючись на власному диханні. Така практика допомагає знизити фізичну напругу та відновити емоційну рівновагу.

Наступною вправою є «Мій ресурс». Учням пропонується пригадати ситуації, коли вони відчували впевненість, підтримку або радість. Підлітки описують ці спогади та обговорюють, що саме допомагало їм почуватися спокійно та впевнено. Вправа сприяє формуванню позитивного мислення та допомагає підліткам усвідомити власні внутрішні ресурси.

Тренінгові заняття сприяють розвитку емоційної компетентності підлітків, допомагають їм краще розуміти власні переживання та формують навички ефективного подолання тривожних станів.

Навчання навичкам саморегуляції є важливим напрямом профілактики тривожності у підлітків в умовах закладу освіти. Підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, частими змінами настрою та переживаннями, пов'язаними з навчанням, соціальними взаєминами та формуванням особистісної ідентичності.

Саморегуляція передбачає вміння людини усвідомлювати власні емоції, керувати ними та відновлювати внутрішню рівновагу. У навчальному процесі ці навички можна розвивати через використання різноманітних психологічних технік і вправ. До найбільш ефективних належать техніки релаксації, дихальні вправи, елементи усвідомленості (майндфулнес), а також вправи на концентрацію уваги та зняття м'язової напруги. Регулярне застосування таких методів сприяє зниженню емоційної напруги, покращенню самопочуття та формуванню більш стійкого психоемоційного стану.

Останнім часом у роботі з підлітками все частіше використовуються елементи майндфулнес, або практики усвідомленості. Вони спрямовані на розвиток здатності зосереджуватися на теперішньому моменті, спостерігати за власними думками та емоціями без осуду. Під час таких вправ учні можуть зосереджувати увагу на диханні, звуках навколишнього середовища або власних відчуттях. Це допомагає зменшити потік тривожних думок, покращити концентрацію уваги та стабілізувати емоційний стан.

## ВИСНОВКИ

У процесі аналізу наукової психологічної літератури було з'ясовано, що тривожність є складним багатовимірним психологічним явищем, яке пов'язане з переживанням внутрішньої напруги, очікуванням небезпеки або невизначеності та емоційним дискомфортом. У психологічній науці тривожність розглядається як емоційний стан, індивідуально-психологічна властивість особистості та як реакція на потенційно загрозові життєві ситуації.

Теоретичний аналіз також дав змогу визначити вікові та соціально-психологічні особливості підліткового періоду. Підлітковий вік характеризується інтенсивними змінами у фізичній, емоційній та соціальній сферах розвитку особистості. У цей період формується самосвідомість, відбувається активний пошук власної ідентичності, змінюється система міжособистісних відносин, зростає значення спілкування з однолітками та підвищується чутливість до соціальної оцінки. Саме тому підлітковий вік є одним із найбільш чутливих періодів до виникнення тривожності.

У ході дослідження було визначено основні причини виникнення підвищеної тривожності у підлітків. До них належать надмірні навчальні навантаження, страх не виправдати очікування дорослих, труднощі у міжособистісному спілкуванні, конфлікти у сім'ї, низький рівень самооцінки, недостатньо сформовані навички емоційної саморегуляції та вплив сучасного інформаційного середовища. Важливу роль відіграють також особливості освітнього процесу, система оцінювання навчальних досягнень та соціальний клімат у колективі однолітків.

У другому розділі роботи було проведено емпіричне дослідження рівня тривожності серед підлітків. Для цього було використано психодіагностичні методики, що дозволяють визначити індивідуальні особливості емоційного стану та рівень тривожності школярів. Результати дослідження засвідчили, що серед підлітків зустрічаються різні рівні прояву тривожності - від

низького до високого. Значна частина досліджуваних демонструє середній рівень тривожності, що відповідає віковим особливостям емоційного розвитку. Водночас було виявлено групу підлітків із підвищеним рівнем тривожності, що потребує особливої уваги з боку психологів та педагогів.

У третьому розділі роботи було розглянуто теоретичні засади психологічної профілактики тривожності та запропоновано програму профілактичної роботи з підлітками. Профілактика тривожності розглядається як система психологічних заходів, спрямованих на попередження виникнення або зниження проявів підвищеної тривожності, розвиток емоційної стійкості та формування навичок конструктивного подолання стресових ситуацій.

Ефективна профілактика тривожності передбачає комплексний підхід, що включає роботу з учнями, педагогами та батьками. Основними принципами такої роботи є гуманістична спрямованість, індивідуальний підхід до кожного підлітка, створення сприятливого психологічного клімату в освітньому середовищі та розвиток емоційної компетентності учнів. Важливим завданням профілактичної діяльності є формування у підлітків навичок саморегуляції, адекватної самооцінки, впевненості у власних можливостях та здатності конструктивно долати труднощі.

Отже, результати проведеного дослідження підтверджують, що тривожність є важливою психологічною характеристикою підліткового віку, яка потребує своєчасної уваги з боку фахівців. Підвищений рівень тривожності може негативно впливати на емоційний стан, навчальну діяльність та соціальну адаптацію підлітків. Саме тому особливого значення набуває організація системної профілактичної роботи, спрямованої на формування психологічної стійкості, розвиток емоційної компетентності та підтримку гармонійного розвитку особистості.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Андрушко Я. Генезис тривожності особистості як провідної емоційної компоненти. *Вісник Національного університету оборони України*. 2020. Т. 54, № 1. С. 29-36
2. Бедлімов А.Т. Можливість зниження тривожності у підлітків шляхом соціально-психологічної профілактики їх Я-концепції. *Збірник наукових праць НПУ ім. М. Драгоманова. Серія : Психологія*. 2018. Вип. 2. С. 200-205.
3. Бузько Н. Вплив тривожності на мотивацію досягнення успіху. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 1. С. 34-40.
4. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Т. 24. Вип. 1(49). С. 32-48.
5. Городняк І. В. Вивчення тривожності крізь призму соціального досвіду сучасного підлітка. *Вісник Одеського національного університету*. 2018. Т. 13, вип. 5. С. 290-294.
6. Гринечко А. Тривожність як чинник виникнення неврозу страху. *Актуальні питання гуманітарних наук*. 2013. Вип. 4. С. 232-238.
7. Грицик С. А. Особливості подолання тривожності дітей методами арт-терапії. *Психологія свідомості: теорія і практика наукових досліджень*. 2024. С. 169-173.
8. Дударчук Т., Кульчицька А. Психологічні особливості шкільної тривожності підлітків. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. Інтернет-конф.* 2019. С. 132-135.
9. Дяченко В. М. Вплив залежності від гаджетів на тривожність: причини та методи вирішення *Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України*. 2024. № 4. С. 27-30.
10. Ілляшик К. К. Тривожність як фактор неспішності у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 7. С. 87-91.

11. Ілляшик К. Прояви тривожності у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. Т. 6. С. 52-56.
12. Красношапка С., Іващенко А. Емпіричне дослідження подолання тривожності у дорослих за допомогою арттерапії. *Перспективи та інновації науки*. 2024. № 11(45).
13. Красуля О. Особливості переживання тривожності дітьми підліткового віку. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2018. Т. 9. С. 102-107.
14. Левицька Л. Корекція невротичних розладів у підлітковому віці. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Психологія»*. 2023. № 1. С. 5-8.
15. Левковська Л. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. 2022. № 1 (101). С. 57-60.
16. Лехман О. Дитяча тривожність та її взаємозв'язок із ставленням батьків до дитини. *Наукові перспективи (Naukovì perspektivi)*. 2025. № 7(61).
17. Ліпашов А. С., Третьякова Т. М. Психологічні механізми подолання тривожності засобами когнітивно-поведінкової терапії. *Сучасна психологія: виклики та перспективи : зб. матеріалів всеукраїн. наук.-практ. конф. присвяч. всесвітньому дню психічного здоров'я (м. Одеса, 2025 р.)*. 2025. С. 91-94.
18. Логвиненко Т. І. Психологічна тривожність як фактор успішності навчання студентів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти*. 2022. С. 70-73.
19. Магдисюк Л. І., Супрунович К. М. Характер впливу соціальної перцепції на тривожність та психічне благополуччя особистості. *Психологічні студії*. 2023. № 2. С. 116-121.
20. Мазуренко С. А. Особливості подолання та профілактики ситуативної тривожності в осіб юнацького віку. *Психологічні науки: теорія і практика сучасної науки*. 2024. С. 18-21.

21. Матохнюк Л., Біляк В. Психологічні чинники виникнення страхів у молодшому шкільному віці. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 4(50). С.48-52.
22. Мащак С., Недовіз Н. Шкільна тривожність молодших школярів як предмет уваги психолога. *Перспективи та інновації науки*. 2025. № 10(56).
23. Міненко О. О. Дослідження особливостей тривожності підлітків в умовах воєнного конфлікту. *Наукові записки. серія: психологія*. 2024. № 3. С. 47-54.
24. Осадчук Р. Сутність тривоги та тривожності: різноманітні підходи до осмислення. *Наукові інновації та передові технології*. 2024. № 8(36).
25. Папуша В. Психологічні особливості прояву тривожності в дітей різного віку. *New pedagogical thought*. 2024. Т. 118, № 2. С. 25-30
26. Прахова С. А. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України* / за ред. С. Максименка, Л. Онуфрієвої. Кам'янець-Подільський: Аксіома, 2018. Вип. 41. С. 302-313.
27. Ружинська О.В. Подолання шкільної тривожності учнів підліткового віку. *Практична психологія та соціальна робота*. 2019. № 9. С. 27-33.
28. Савчин М.В., Василенко П.П. Вікова психологія: підручник. Київ: ВЦ «Академія», 2024. 384 с.
29. Сенн Л. Ліфт настрою: як керувати своїми почуттями та емоціями пер. з англ. О. Дятел. Харків: Клуб Сімейного Дозвілля, 2019. 216 с.
30. Сисун М. Програма соціально-психологічної профілактики шкільної тривожності в старших підлітків. *Підліток : як йому допомогти*. Київ: ІЗМН, 2017. С. 65-91.
31. Сторож О.В. Тривожність як детермінанта творчої соціалізації особистості. *Актуальні проблеми психології: збірник наукових праць Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Т.1: Організаційна психологія*.

- Економічна психологія. Соціальна психологія.* Київ, 2016. Вип. 44. С. 160-165.
32. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. *Зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених ред. кол. І.В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.].* Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. Вип. 13. С. 299-301.
33. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект) *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки.* Вип. 1 (46). К. : Вид-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. С. 266-272.
34. Тесленко М.М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у груп однолітків. *Психологія і особистість.* 2016. № 2(10). Ч. 1. С.105- 115.
35. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: ВАНУ, 2018. 200 с.
36. Шевченко Н. Гіперфункція тривожності у підлітків : превентивна стратегія. *Практична психологія та соціальна робота.* 2017. № 7. С. 17-22.
37. Юрків А.Л. Виконання підлітками моральних імперативів та їх корекція у перехідному віці. *Наука і освіта.* 2020. №4. С.12-13.
38. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків . *Психологія: реальність і перспективи,* 1(20), 2023 С. 195-204.
39. Cattell R. *The Scientific Analysis of Personality,* 1985, Penguin Books, 484 p.
40. Spielberger C. *Anxiety: Current Trends in Theory and Research,* 1992, Academic Press, 576 p.