ПВНЗ «ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 “ПСИХОЛОГІЯ”
ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА “ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ”

ВИПУСКНА КВАЛІФІКАЦІЙНА БАКАЛАВРСЬКА РОБОТА

на тему:

«Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці»

Студентка Богомол Анастасія Олександріна
(прізвище, ім’я по-батькові студента)

Науковий керівник Борейчук Ірина Олегівна

Допущено до захисту “ ” 2026 р.

Завідувач кафедри філософії_____ Дроботько І.Д., доктор

Декан факультету _____ Кошіль О.П.

Завідувач навчальної частини _____ Уліщенко В.В.

Київ 2026

Київ – 2026

ПВНЗ «ЄВРОПЕЙСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ»

КАФЕДРА ПРАКТИЧНОЇ ТА КЛІНІЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ
СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»
ОСВІТНЬО-ПРОФЕСІЙНА ПРОГРАМА «ПРАКТИЧНА ПСИХОЛОГІЯ»

ЗАВДАННЯ

на випускну кваліфікаційну бакалаврську роботу студентки:
Богомол Анастасії Олександрівни

1. **Тема роботи** «Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці»
2. **Затверджена наказом по університету від «08» 10 2025 р. № 191-п.1**
3. **Цільова установка на вихідні дані до роботи** теоретично проаналізувати та емпірично дослідити психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці.
4. **Перелік графічного матеріалу** Розподіл підлітків вибірки за рівнями ситуативної та особистісної тривожності, таблиця 2.1; Розподіл підлітків за рівнями шкільної тривожності за шкалами тесту, таблиця 2.2; Розподіл підлітків за рівнями психічних станів за методикою Айзенка, таблиця 2.3.
5. **Консультанти по роботі, із зазначенням розділів, що їх стосуються:**

Розділ	Науковий керівник	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання отримав
2	Борейчук І. О.	26.01.2026	26.01.2026
3	Борейчук І. О.	23.02.2026	23.02.2026

3	Борейчук І. О.	16.03.2026	16.03.2026

6. **Зміст випускної кваліфікаційної бакалаврської роботи (перелік питань)** теоретичні підходи до вивчення тривожності та психологічні особливості підліткового віку; чинники виникнення, прояви тривожності та організація емпіричного дослідження; аналіз та порівняння результатів психодіагностичного дослідження; розробка практичних рекомендацій щодо зниження рівня тривожності у підлітків.
7. **Календарний план виконання випускної кваліфікаційної бакалаврської роботи**

№ з/п	Назва етапів випускної кваліфікаційної бакалаврської роботи	Термін виконання етапів випускної кваліфікаційної бакалаврської роботи	
		За планом	Фактично
1.	Обрання теми випускної кваліфікаційної бакалаврської роботи (ВКБР)	12.08.2025-19.09.2025	18.09.2025
2.	Опрацювання літератури та інших джерел для написання ВКБР	29.09.2025-31.12.2025	24.10.2025
3.	Виконання 1 розділу ВКБР	26.01.2026-20.02.2026	20.02.2026
4.	Виконання 2 розділу ВКБР	23.02.2026-13.03.2026	13.03.2026
5.	Виконання 3 розділу ВКБР, висновки	16.03.2026-03.04.2026	03.04.2026
6.	Передзахист ВКБР	04.05.2026-15.05.2026	07.05.2026
7.	Проведення перевірки на плагіат ВКБР	04.05.2026-15.05.2026	13.05.2026
8.	Відгук керівника, рецензія	04.05.2026-08.05.2026	08.05.2026

8. Дата видачі завдання «10» жовтня 2025 р.

Керівник _____
(підпис)

Завдання прийняв до виконання _____
(підпис)

Зміст

Вступ 5

РОЗДІЛ 1. Психологічні особливості тривожності у підлітковому віці 8

1.1. Теоритичні підходи до вивчення тривожності у психологічній науці 8

1.2. Вікові та психологічні особливості підліткового віку як чинники розвитку тривожності 13

1.3. Форми прояву, рівні та соціально-психологічні чинники тривожності у підлітків 18

Висновки до розділу 1 25

РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження проявів тривожності у підлітків

2.1 Організація та методи дослідження 27

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження тривожності у підлітків 35

2.3. Практичні рекомендації щодо профілактики та зниження рівня тривожності у підлітковому віці 45

Висновки до розділу 2 52

ВИСНОВКИ 54

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 57

ДОДАТКИ 65

Вступ

Актуальність теми. Тривожність є одним із найпоширеніших психологічних феноменів підліткового віку та однією з провідних причин психологічного неблагополуччя молоді в Україні. У сучасних умовах тривалого воєнного стресу, вимушеного переміщення, постійної загрози фізичній безпеці та руйнування звичного укладу повсякденного життя рівень тривожності серед підлітків суттєво зростає, набуваючи характеру стійкої особистісної риси, що негативно впливає на навчальну успішність, міжособистісне спілкування та загальний психічний розвиток особистості.

Підлітковий вік є особливо вразливим щодо формування стійких тривожних станів через специфіку нейрофізіологічного та психосоціального розвитку в цьому періоді. Гормональна перебудова, нестабільність самооцінки, кризис ідентичності, посилена значущість оцінки з боку однолітків у поєднанні з хронічним зовнішнім стресом утворюють умови, за яких тривожність легко закріплюється як стійке психологічне утворення і надалі стає самостійним чинником дезадаптації.

Незважаючи на значну кількість наукових праць, присвячених вивченню тривожності у підлітковому віці — роботи І. Ясточкіної, О. Тирчак, О. Міненко, А. Федосюк, О. Шпортун, А. Широких, К. Ілляшик та інших — проблема системного емпіричного дослідження різних форм, рівнів і гендерно-вікових особливостей тривожності у підлітків 8–9 класів у воєнному контексті залишається недостатньо розробленою. Відкритим залишається й питання розроблення адресних практичних рекомендацій, орієнтованих на всіх учасників освітнього процесу — самих підлітків, їхніх батьків, педагогів та шкільних психологів. Усе це обумовлює актуальність обраної теми дослідження.

Мета дослідження — теоретично обґрунтувати та емпірично вивчити психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці й на цій основі розробити практичні рекомендації щодо її зниження.

Завдання дослідження:

1. Здійснити теоретичний аналіз поняття тривожності та охарактеризувати її структуру, форми та рівні у підлітковому віці.
2. Визначити психологічні особливості підліткового віку та основні чинники, що зумовлюють прояви тривожності у підлітків 8–9 класів.
3. Емпірично дослідити рівень тривожності у підлітків та розробити практичні рекомендації щодо її зниження.

Об'єкт дослідження — тривожність як психологічний феномен у підлітковому віці.

Предмет дослідження — психологічні особливості прояву тривожності у підлітків 8–9 класів.

Гіпотеза дослідження. Передбачається, що: більшість підлітків 8–9 класів мають підвищений або високий рівень особистісної тривожності; рівень особистісної тривожності у дівчат є вищим, ніж у хлопців; рівень тривожності у підлітків 9 класу є вищим, ніж у підлітків 8 класу; провідними шкалами шкільної тривожності є загальна тривожність у школі та страх ситуації перевірки знань.

Методи дослідження. У роботі застосовано такі методи:

— *теоретичні:* аналіз, синтез, порівняння та узагальнення психологічної літератури з проблеми тривожності у підлітковому віці;

— *емпіричні:* психодіагностичне тестування із застосуванням трьох стандартизованих методик — шкали оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера в адаптації Ю.Л. Ханіна (STAI), тесту шкільної тривожності Б. Філіпса (58 запитань, 8 шкал), методики самооцінки психічних станів Г. Айзенка (40 запитань, 4 шкали);

— *методи кількісної обробки даних:* відсоткові розподіли за рівнями тривожності, обчислення середніх значень, порівняльний аналіз результатів залежно від статі та класу навчання.

Теоретичну основу дослідження складають: концепція особистісної та ситуативної тривожності Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна; теорія базальної

тривоги К. Хорні; психоаналітичний підхід З. Фрейда; класифікація форм тривожності та концепція «замкненого психологічного кола» А.М. Прихожан; теорія вікових криз підліткового віку Е. Еріксона; сучасні вітчизняні дослідження тривожності підлітків в умовах воєнного стресу (О. Міненко, А. Федосюк, Л. Подкоритова, Т. Палько, К. Травіна та ін.).

Практична значущість дослідження полягає в тому, що отримані емпіричні дані та розроблені практичні рекомендації можуть бути використані шкільними психологами для організації психодіагностичної та корекційно-розвивальної роботи з тривожними підлітками; класними керівниками і педагогами — для створення психологічно безпечного навчального середовища; батьками — для профілактики підвищеної тривожності у підлітків.

Вибірка дослідження. Дослідження проводилося на базі Полонської гімназії №2 імені О. Боброва. До вибірки увійшли 23 учні 8–9 класів: 13 дівчат і 10 хлопців; 11 учнів 8 класу і 12 учнів 9 класу.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Перший розділ присвячено теоретичному аналізу проблеми тривожності у підлітковому віці. Другий розділ містить опис організації та методики дослідження, аналіз і інтерпретацію отриманих емпіричних результатів, а також практичні рекомендації щодо зниження тривожності у підлітків. Загальний обсяг основного тексту роботи відповідає вимогам, установленим методичними рекомендаціями університету. Список використаних джерел нараховує 50 найменувань.

РОЗДІЛ 1. Теоретичні засади дослідження тривожності у підлітковому віці

1.1. Поняття тривожності в сучасній психологічній науці

Проблема тривожності дає одне з центральних місць у сучасній психологічній науці. Інтерес до цього феномену зумовлений як його широкою поширеністю в різних вікових групах, так і суттєвим впливом на психічне здоров'я, поведінку та діяльність особистості. В умовах соціальної нестабільності, збройного конфлікту та швидких суспільних змін питання тривожності набуває особливої актуальності для вітчизняної психології. Дослідженню цього феномену, присвяченій роботі багатьох зарубіжних і українських науковців: В. Астапова, Ф. Березіна, К . Ізарда, Р. Мея, А. Прихожан, Ч. Спілбергера, Ю. Ханіна, К. Хорні, З. Фрейда та інших [1, с. 165].

протягом тривалого часу наукову традицію вивчення тривожності, у сучасній психологічній літературі досі відсутнє єдине, загальноприймайте визначення цього поняття. Це пов’язано з його багатоаспектністю, оскільки тривожність вивчається в межах різних наукових парадигм: психоаналітичної, когнітивно-повідінкової, гуманістичної, а також нейробіологічної [2, с. 37].

Передусім у науковій літературі необхідно розмежувати два споріднені, але відмінні поняття — «тривога» і «тривожність». Більшість дослідників розглядають їх як самостійні терміни. Тривога посилюється як негативний емоційний стан, порівняно тривалий, пов’язаний зі зміною нервово-психічної діяльності та реакцією на конкретну загрозу або невизначене порушення [1, с. 166]. Тривожність натомість є стійкою властивістю особистості — індивідуальністю суспільства сприймати широке коло ситуацій як загрозливі та реагувати на них станом тривоги [3, с. 9].

З позиції психоаналітичного підходу проблему тривоги першим системно розробив З. Фрейд. Він розрізняв об'єктивну тривожність, що є реакцією на реальну зовнішню небезпеку, та невротичну, джерело якої міститься у

внутрішньому світі індивіда. Об’єктивна тривожність, на думку вченого, є адекватною і виконує захисну функцію, тоді як невротична робота раціонального підґрунтя і може привести до дезадаптації [3, с. 10]. К. Хорні, продовжуючи психоаналітичну традицію, наголошувала на соціальній природі тривожності: вона пов’язувала її з «базальною тривогою» — відчуттям ізольованості та беззахисності дитини у ворожому світі, що виникає внаслідок порушення у батьківсько-дитячих стосунках [2, с. 41]. А. Адлер, у свою чергу, розглядав тривогу як ознаку невротичного розвитку — постійного переживання загрози самооцінки та відчуття власної неповноцінності [1, с. 166].

Суттєвий внесок у розробку поняття тривожності зробив американський психолог Ч. Спілбергер, який концептуально розмежував ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність. Ситуативна тривожність — це тимчасовий емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну стресову депресію і характеризується суб'єктивно пережитими відчуттями напруги, занепокоєння, нервозності. Особистісна тривожність є досить стабільною індивідуальною рисою і створює емоційність людини сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі [3, с. 11]. На цій основі концепції Ч. Спілбергер у співавторстві з Ю. Ханіним розробив широко відому психодіагностичну шкалу STAI, яка стала стандартним інструментом дослідження тривожності в сучасній психологічній практиці [4, с. 47].

Важливим теоретичним внеском є також підхід А. Прихожан, яка вважає тривожність як переживання емоційного дискомфорту, пов’язане з очікуванням неблагополуччя, передчуттям небезпеки [5, с. 168]. Дослідниця розрізняє тривожність як емоційний стан і як стійкий рис особистості або темпераменту, наголошуючи, що саме друга форма є найбільш психологічно значущою. А. Прихожан виокремлює також дві основні види тривожності: стійку тривожність у певній сфері (специфічну, або часткову) та загальну — генералізовану, що вільно змінює об’єкти залежно від зміни їхньої значущості для індивіда [5, с. 170].

Вітчизняний дослідник В. Астапов розглядав тривожність з функціонального боку, виокремлюючи три основні психічні функції цього стану: сигнальну (попередження про невизначену небезпеку), пошукову (спонукання виявлення джерела загрози) та оціночну (аналіз ситуації та засоби подолання загрози) [6, с. 21]. Таке розуміння тривожності підкреслює її адаптивний потенціал: у помірних проявах вона покращує мобілізуючу роль у поведінці особистості.

У сучасній психологічній науці прийнято виділяти нормальну та патологічну тривожність. Нормальна тривожність є адаптивною, адекватною реальній загрозі та сприяє мобілізації ресурсів особистості. Вона стимулює пошук виходу із складних ситуацій, увагу та зосередженість. Патологічна тривожність, навпаки, є непропорційною до реальної загрози, стійкою і такою, що дезорганізує поведінку та знижує ефективність діяльності [1, с. 167; 2, с. 44]. Дослідники наголошують, що певний рівень тривожності є необхідним для нормального функціонування особистості — так звана «оптимальна тривожність» забезпечує належний рівень активності та готовності до дії [7, с. 48].

Принципово справжнє для розуміння природи тривожності є аналіз її структури. У психологічній літературі виокремлюють три основні компоненти тривожності: емоційний (суб'єктивне переживання неспокою, страху, напруження), когнітивний (тривожні думки, очікування негативних подій, катастрофа) та поведінковий (повідінкові стратегії уникання, захисні реакції) [3, с. 15]. У деяких концепціях до цих компонентів додається також соматичний — тілесний прояв тривоги: прискорене серцебиття, пітливість, м’язове напруження, тремтіння [7, с. 50].

Важливе місце в сучасній психологічній науці ставить питання про функції тривожності. Прояви тривоги традиційно виділено на два основних різновиди: мобілізуючий та демобілізуючий. Мобілізуюча тривога досягає рівня активності особистості, завдяки концентрації уваги та ефективнішому вирішенню проблеми. Демобілізуюча тривога, навпаки, дезорганізує поведінку,

погіршує когнітивне функціонування та захворювання до уникнення значущих ситуацій [1, с. 168].

Особливої уваги заслуговують чинники формування тривожності. Дослідники виокремлюють зовнішні та внутрішні джерела стійкої особистісної тривожності. До зовнішніх належить тривала стресова ситуація: несприятлива сімейна атмосфера, навчальне навантаження, соціальна ізоляція, вплив засобів масової інформації. Внутрішні джерела, пов’язані з психологічними та психофізіологічними характеристиками людини: особливостями нервової системи, рівнем самооцінки, стилем атрибуції та когнітивними схемами опрацювання загрозливої інформації [1, с. 168–169]. Психологічні чинники тривоги включають внутрішній конфлікт, неадекватний рівень домагань, недостатнє обґрунтування мети, передчуття об’єктивних труднощів та неузгодженість мотивів [1, с. 169].

Значний інтерес становить питання про рівень прояву тривожності. І. Ясточкіна виокремлює три рівні функціонування особистісної тривожності: соціальний (порушення у спілкуванні), психологічний (неадекватне сприйняття себе, конфліктна самооцінка) та психофізіологічний (особливість функціонування центральної нервової системи) [1, с. 166]. С. Томчук та М. Томчук у своїй монографії зазначають, що тривожність як психічна властивість має виражену вікову специфіку: для кожного вікового періоду має місце певна сфера діяльності, яка спричиняє підвищення тривоги у кількості людей [7, с. 46].

Сучасна психологічна наука звертає увагу і на гендерні відмінності у переживанні тривожності. Дослідження демонструють, що жінки загалом сімейні до вищого рівня тривожності відрізняються від чоловіків, що пов’язано як із соціокультурними очікуваннями, так і з нейробіологічними відмінностями. Серед підлітків ця тенденція також підтверджується: дівчата частіше демонструють вищий рівень особистісної тривожності, ніж хлопці того самого віку [1, с. 169; 4, с. 49].

Окремого розгляду потребує питання взаємозв'язку тривожності із самооцінкою особистості. Дослідження переконливо свідчать про зворотний зв’язок між цими двома характеристиками: чим вищий рівень самооцінки, тим нижчий рівень тривожності, і навпаки [8, с. 4]. Конфліктна, нестійка самооцінка є одним із ключових психологічних механізмів, що підтримує хронічну тривожність особистості. Тривожність зумовлена одночасною актуалізацією двох протилежних тенденцій — потреби високого себе оцінити та почуття невпевненості у собі, що породжує постійне внутрішнє напруження [1, с. 166].

Важливим є також аналіз типології тривожності. У психологічній науці різні підстави для класифікації видів тривожності. За критерієм стабільності виокремлюють ситуативну (тимчасову) та особистісну (стійку) тривожність. За сферою прояву — шкільну, міжособистісну, самооцінну та загальну тривожність [4, с. 47]. За ступенем усвідомленості розрізняють відкриту та приховану тривожність. Відкрита тривожність зазвичай переживається та усвідомлюється суб'єктом, прихована — маскується під поведінкові прояви інших проблем: агресивність, залежність, лінощі, гіперактивність, соматичні скарги [1, с. 170; 7, с. 48].

Аналіз сучасних підходів до розуміння тривожності виявляє декілька узагальнених наукових позицій. По-перше, тривожність є багатовимірним психологічним конструктом, що включає емоційний, когнітивний, поведінковий та фізіологічний компоненти. По-друге, загальний рівень тривожності є нормативним і навіть адаптивним явищем, тоді як хронічно високий рівень стає загрозою для психічного здоров'я та потребує корекції. По-третє, тривожність як стійка особистість формується переважно в підлітковому віці й закладає основу для подальшого розвитку особистості та її взаємодії зі світом [1, с. 170; 7, с. 49]. Нарешті, вивчення тривожності в умовах суспільних потрясінь і збройних конфліктів має на сьогодні в Україні особливого значення, три мільйони підлітків перебувають в умовах хронічного стресу, що суттєво створює ризик розвитку тривожних розладів [4, с. 52].

Таким чином, тривожність у сучасній психологічній науці розглядається як складний, багатоаспектний феномен, який викликає в собі рис емоційного стану та стійкої особистісної властивості. Вона детермінується формою взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників, має різний прояв та рівні інтенсивності. Дослідження тривожності залишається актуальним завданням психологічної науки, особливо в контексті її вікових особливостей, що буде відбуватися в наступних підрозділах роботи.

1.2. Психологічні особливості підліткового віку як чинники виникнення тривожності

Підлітковий вік є одним із найскладніших і найвідповідальніших етапів онтогенетичного розвитку особистості. Саме цей період характеризується найбільшою концентрацією змін — біологічних, психологічних і соціальних, — які відбуваються одночасно і нерідко додати одному. Дослідники в галузі вікової психології одностайні в тому, що підлітковий вік є сенситивним для виникнення і закріплення тривожності як стійкої особистісної риси, адже саме в цей період формуються психологічні структури, що починають емоційне функціонування людини на все подальше життя [9, с. 10; 10, с. 195].

Перш ніж аналізувати конкретні дії тривожності, необхідно окреслити хронологічні межі та загальну характеристику підліткового віку. У вітчизняній психологічній традиції підлітковий вік спостерігається як перехідний від дитинства до дорослості та охоплюється приблизно від 11–12 до 15–16 років. Л. Виготський підкреслює, що підлітковий вік характеризується трьома паралельними, але нерівномірними лініями дозрівання — органічним, статевим і соціальним, — і саме розбіжність між ними породжує особливу кризовість цього вікового етапу [9, с. 14]. Дана розбіжність між фізіологічною і соціальною зрілістю є першоджерелом численних внутрішніх проявів підліткового розвитку і підґрунтям для виникнення тривожних переживань.

З позиції вікової психології підлітковий вік традиційно характеризується як кризовий. Підліткова криза є закономірною і необхідною умовою особистісного зростання: вона означає руйнування старої структури особистості та формування нових, якісно вищих її форм [9, с. 14–15]. Л. Виготський наголошував, що чим яскравіше і енергійніше протікає криза, тим продуктивнішим стає процес формування особистості. Симптоматика підліткової кризи охоплює значні фізіологічні зміни, бажання звільнитися від опіки дорослих, протест проти авторитетів, зниження продуктивності навчання, негативізм, емоційну нестабільність, невизначеність самооцінки [9, с. 15]. Більшість цих симптомів пов'язана з підвищенням тривожності як реакції на нестабільність внутрішнього і зовнішнього світу підлітка.

Одним із центральних чинників виникнення тривожності у підлітковому розладі є анатомо-фізіологічна перебудова причин. У цьому періоді відбувається інтенсивна гормональна реструктуризація: активізується діяльність гіпофіза, щитоподібної та статевих залоз. Дисбаланс між темпами зростання серця і судинної системи викликає труднощі з кровопостачанням мозку, що виявляється в головних болях, підвищеній кровообігу, перепадах артеріального тиску, підвищеній дратівливості та емоційній нестійкості [9, с. 7–11]. Гормон стресу кортизол у підлітках виробляється у підвищених кількостях, що суттєво знижує поріг чутливості до зовнішніх подразників і робить підлітків більш вразливими до стресових факторів. Естроген і прогестерон (у дівчат) призводять до частини перепадів настрою та підвищеної емоційної нестабільності, тоді як тестостерон (у дівчат) асоціюється з підвищеною імпульсивністю. Ці фізіологічні зміни впливають на емоційний фон підлітка, створюючи незначні проблеми суб'єктивно катастрофічними і формують обгрунтування хронічної тривожності [10, с. 196–197].

Другим ключовим чинником виступає бурхливий розвиток самосвідомості — центрального психологічного новоутворення підліткового віку. Н. Токарева, А. Шамне та Н. Макаренко підкреслюють, що саме самосвідомість є стрижнем особистісного розвитку підлітка, а її становлення

відбувається через відкриття власного «Я», появу рефлексії та формування «Я-концепції» [9, с. 87–90]. Підліток починає активно порівнювати себе з оточуючими — однолітками і дорослими, — відкриває невідповідність між «Я-реальним» і «Я-ідеальним», що породжує гостре внутрішнє напруження і незадоволеність собою. Ця розбіжність між тим, ким підліток є насправді, і тим, ким він прагне бути, є потужним джерелом тривоги [12, с. 96–98].

Тісно пов'язаним із розвитком самосвідомості є становлення самооцінки підлітка. Самооцінка у підлітковому зниженні надзвичайно нестійка, наповнюється і коливається від завищеної до заниженої протягом короткого часу [9, с. 103–105]. Сама нестійка, конфліктна самооцінка є одним із провідних психологічних механізмів, що підтримує і поглиблює тривожність. Підліток одночасно відчуває потребу у самоствердженні та прагне до визнання і водночас переживає постійну невпевненість у власній цінності й компетентності. Ця внутрішня радісність породжує механізм «замкненого психологічного кола»: тривожність знижує самооцінку, а низька самооцінка посилює тривожність [1, с. 166–167].

Провідна діяльність підліткового віку — інтимно-особистісне спілкування з однолітками — є ще одним чинником тривожності. Сфера стосунків із однолітками буває для підлітки першорядного значення: від характеру цих стосунків залежить рівень його самооцінки, соціального статусу та душевного благополуччя [9, с. 100–103]. Страх відторгнення групи, неприйняття з боку референтних однолітків, конфліктні стосунки в колективі є потужними стресорами, що спричиняють соціальну та міжособистісну тривожність. С. Бєлякова та К. Шовкова зазначають, що підліток прагне бути в центрі уваги і водночас переживає гостру потребу в приналежності до групи, прийнятті та розумінні — незадоволення цих потреб немінуче спричинює тривожне переживання [13, с. 455–456].

Важливим чинником тривожності є також формування ідентичності. Питання «Хто я?», «Яке моє місце у світі?» стають центральними для підліткового самовизначення. Е. Еріксон описав цей процес як «кризу

ідентичності»: підліток знаходиться у стані дифузії ідентичності, активно шукає власну цінність, роль та думку, що супроводжує внутрішню недетермінованість і підвищену тривогою [15, с. 197–199]. К. Левін характеризував підлітку як «маргінальну особистість» — ту, що вже не належить до дитячого світу, але ще не є повноцінним членом дорослого суспільства. Ця маргінальність породжує когнітивний дисонанс, нестійкість особистісних позицій і підвищену емоційність до тривоги [9, с. 15–16].

Суттєвим чинником підліткової тривожності є зміни у сфері навчальної діяльності. У підлітковому віці навчання відступає на другий план за своєю мотиваційною значимістю і водночас об'єктивно підвищують вимоги до навчальних досягнень. Шкільна тривожність є найбільш розширеним видом тривожності серед підлітків: страх отримати погану оцінку, страх зробити помилку, побоювання негативної оцінки з боку педагогів є постійними стресорами шкільного середовища [4, с. 47–49; 7, с. 46–48]. Ця форма тривожності особливо поглиблюється в контексті підготовки до важливих іспитів та вирішення питань подальшого навчання і вибору майбутньої професії.

Окремої уваги заслуговує роль сімейних чинників у формуванні підліткової тривожності. Стиль батьківського виховання, емоційний клімат у сім'ї та характер взаємодії батьків і дитини є одними з найбільших детермінант рівня тривожності підлітка. Авторитарний стиль виховання з підвищеними вимогами і частковими покараннями, гіперопіка, неповторність батьківських реакцій, сімейні конфлікти та емоційна нестабільність батьків формують у підлітку хворобливе відчуття небезпеки та непередбачуваності, що є основою для розвитку тривожного типу особистості [7, с. 46; 9, с. 119–120]. Тривожність самих батьків рідко передається дитині за механізмом психологічного дослідження та зараження моделей реагування на стрес.

Значний вплив на рівень тривожності сучасних підлітків справляє також соціальне і медіасередовище. Сучасні підлітки живуть в епоху цифрових технологій, де соціальні мережі формують потужний психологічний тиск через

постійне порівняння себе з ідеалізованими образами, кіберцюванням, страхом публічного суду та потребою в постійному схваленні з боку підписників [9, с. 62–65]. У контексті збройного конфлікту в Україні підлітки перебувають в умовах стресу, що досягає загальний рівень тривожності та є особливою соціальною детермінантою сучасної підліткової тривожності. А. Широких та А. Шевчук у своїй дослідженні емпірично підтвердили суттєве зростання рівня тривожності серед українських підлітків під час воєнних дій, зафіксувавши значну динаміку показників ситуативної тривожності [10, с. 199–200].

Важливим психологічним чинником є й емоційна нестабільність, властива підлітковому віці. Емоції підлітків відрізняються не лише інтенсивністю, але й крайньою нестійкістю: настрій може різко змінюватися, дозволяючи бурхливі афективні реакції на незначні зовнішні події. І. Булах підкреслює, що підліткові характерна амбівалентність почуттів — одночасне переживання протилежних емоцій, що породжує внутрішній конфлікт і напруження [14, с. 1–2]. Підлітки часто не розуміють власних емоцій і не мають ефективних стратегій їх регулювання, що поглиблює тривожні переживання та ускладнює їх подолання.

Слід відзначити і вплив акцентуаційного характеру — загострення окремих рис, що є характерним саме для підліткового віку. Гіпертимний, сенситивний, тривожно-педантичний та астено-невротичний типи акцентуацій періодично пов’язані з підвищеною тривожністю [9, с. 117–118]. У підлітках з вираженою сенситивністю навіть помірні стресові ситуації — критика, невдача, конфлікт — можуть викликати непропорційно сильні тривожні реакції.

М. Савчин та Л. Василенко у навчальному посібнику з вікової психології узагальнюють, що підліток перебуває у стані «маргінальності», який характеризується невизначеністю рівня домагання, підвищеною сором'язливістю й одночасно агресивністю, емоційністю до категоричних суджень [15, с. 202–204]. Усі ці особливості формують психологічний профіль, за яким підліток є особливо чутливим до зовнішніх стресорів і емоційним реагувати на них підвищеною тривогою.

Підсумовуючи, можна виокремити чотири основні групи чинників виникнення тривожності у підлітковому віці. Перша група — біологічні чинники: гормональна перебудова, нестабільність нервової системи, підвищена фізіологічна реактивність. Друга — психологічні чинники: нестійкість самооцінки, розвиток самосвідомості та формування ідентичності, душевна нестабільність, акцентуації характеру. Третя — соціальні чинники: особливості сімейного виховання, характер стосунків з однолітками, шкільні навантаження, вплив медіасередовища та соціальної мережі. Четверта — ситуативні чинники: умови суспільної нестабільності, збройний конфлікт, форс-мажорні обставини [10, с. 200–201]. Взаємодія всіх цих діячів вибирає індивідуальну картину тривожності кожного конкретного підлітка і зумовлює необхідність комплексного підходу до її вивчення та корекції.

1.3. Форми, рівні та чинники прояву тривожності у підлітків

Тривожність у підлітковому віці — не монолітне явище, а складний, багатовимірний феномен, що проявляється в різноманітних формах, має декілька якісно відмінних рівнів інтенсивності та визначається широким спектром взаємопов’язаних чинників. Системне розуміння цих аспектів є неодмінною умовою як точної психодіагностики тривожності, так і проектування ефективної корекційно-профілактичної роботи з підлітками [16, с. 52; 17, с. 175].

У сучасній психологічній науці форма тривожності трактується як особливе поєднання характеру переживання, усвідомлення, вербального й невербального вірування в характеристиках поведінки, спілкування та діяльності особистості [17, с. 175]. Найбільш фундаментальним є поділ на відкриту та закриту (приховану, замасковану) тривожність.

Відкрита тривожність усвідомлено і переживається підлітком, ви проявляється зовні через видимі симптоми хвилювання та занепокоєння. В її межах дослідники виокремлюють три основні субформи. По-перше, гостра,

нерегульована тривожність — сильне переживання, з яким підліток не можна впоратися самостійно; вона дезорганізує поведінку, навчальну діяльність і потребує обов’язкового психологічного втручання [17, с. 175]. По-друге, регульована і компенсована тривожність — підліток самостійно виробляє стратегії подолання, які можуть бути спрямовані або на зниження рівня тривоги, або на її використання як стимул для власної активності [18, с. 125]. По-третє, культивована тривожність — суб'єкт усвідомлює і використовує тривогу як власну цінну особистісну якість, що дозволяє йому досягти цілей; в цьому випадку підліток ідентифікує себе зі своєю тривожністю й опирається будь-яким спробам корекції [17, с. 175–176].

Закрита (прихована) тривожність несвідомо підлітком і «ховається» за різноманітними поведінковими «масками». У ролях таких масок виступають: агресивність, посилена залежність від оточуючих, демонстративна апатія або байдужість, брехливість, лінощі як результат «вивченої безпорадності», помилкова гіперактивність, уникання контактів, «відхід у хворобу» [17, с. 176; 19, с. 3–4]. Прихована тривожність створює особливу психодіагностичну складність, пропускає підліток, маскуючи тривогу від оточуючих і навіть від себе, не може звернутися до допомоги, а захисна його поведінка провокує нерозуміння і негативне ставлення з боку дорослих та однолітків, поглиблюючи внутрішній конфлікт [20, с. 1].

Окрему класифікаційну лінію утворює поділ тривожності за сферою прояву . Дослідниця А. Прихожан виокремлює три провідних різновиди: шкільну тривожність (пов’язана з навчальним процесом, страхом помилки, негативної оцінки педагога, контрольних ситуацій), самооцінну тривожність (пов’язана з уявленнями підлітка про себе, страхом власної неадекватності, невідповідністю очікуванню) та міжособистісну тривожність (пов’язана з ситуаціями спілкування, страхом відторгнення, незрозумілості, публічного самовіяву) [4, с. 47]. Дослідження О. Міненко, здійснене в умовах військового конфлікту в Україні, засвідчило, що серед сучасних підлітків найбільш вираженою є саме шкільна тривожність — на неї припадає найвищий відсоток

підвищених показників; другою за інтенсивністю є самооцінна тривожність, тоді як міжособистісна — дещо менш виражена [4, с. 49–51].

Окрему увагу привертає форма тривожності, яку в клінічній психології позначають як генералізований тривожний розлад (ГТР) — стійка, дифузна тривога без чіткого об’єкта, що охоплює широке коло ситуацій повсюдного життя. В. Коваленко та Н. Сінопальнікова характеризують ГТР у підлітках як розлад, що проявляється активним і важкокерованим занепокоєнням, напруженням, порушеннями сну, соматичними симптомами (м'язове напруження, дратівливість, емоційність) і суттєво знижує якість повсюдного функціонування [21, с. 1–2]. В умовах сучасної воєнної реальності в Україні кількість підлітків із проявами ГТР суттєво зросла, що вимагає розробки адаптованих психологічних інтервенцій [21, с. 3].

У психологічній науці прийнято виокремлювати кілька рівнів і інтенсивності тривожності, кожен з яких має специфічні психологічні та поведінкові характеристики. Найпоширенішою є трирівнева модель: низький , помірний (середній, оптимальний) та підвищений (високий) рівні тривожності.

Низький рівень тривожності характеризується відсутністю або мінімальними проявами непокоєння, сильною психологічною розслабленістю, зниженою реакцією на реальні загрози. Такий стан може маскувати запалення втому, апатію, психологічне утворення або, навпаки, свідчити про психологічну зрілість і розвинені навички саморегуляції. Важливо, що «надмірний спокій» у підлітків нерідко є не нормою, а симптомом досягнутої тривожності — відповідною формою переживання, описаною вище [7, с. 46–47].

Помірний (оптимальний) рівень тривожності є нормативним і психологічно необхідним. Він виконує мобілізуючу функцію: підвищує рівень уваги та концентрації, стимулює підготовку до відповідних ситуацій, сприяє адаптації до змін [10, с. 196]. Ця форма тривожності отримала назву «корисної» або «адаптивної» тривоги, після чого не дезорганізує, а навпаки — оптимізує поведінку і діяльність підлітка [17, с. 175]. Дослідники наголошують, що

збереження оптимального рівня тривожності є важливим умовою психологічного здоров'я підлітки [25, с. 270].

Підвищений (високий) рівень тривожності є найбільш поширеним і психологічно значущим у підлітковому контексті. Він характеризується сильною інтенсивністю тривожних переживань, їх непропорційністю загрозам, реальністю в часі та дезорганізуючим впливом на поведінку [1, с. 166–167]. Підвищена тривожність у підлітках до зниження працездатності й продуктивності навчальної діяльності, труднощів у спілкуванні з однолітками і педагогами, соматичних порушень, зниження якості сну [19, с. 4; 20, с. 1]. О. Шпортун та Л. Матохнюк у своїх дослідженніили, що серед підлітків домінують саме підвищений і високий рівні тривожності — при цьому спостерігаються суттєві відмінності між класами одного навчального закладу, роль яких проробляє про значущість соціально-психологічних чинників мікрогрупи [19, с. 3–4].

Крім трирівневої моделі, у дослідженнях, які вибирають методику Спілбергера-Ханіна, прийнято розрізняти *ситуативну* (реактивну) та *особистісну* тривожність. Ситуативна тривожність є тимчасовим емоційним станом, що виникає під впливом конкретного стресового синдрому і швидко нормалізується після її знищення. Особистісна тривожність — стійка риса, яка зберігається незалежно від конкретних особливостей і є ключовим предиктором психологічного неблагополуччя підлітка [3, с. 65]. К. Ілляшик у своєму дослідженні зафіксувала, що в запасі підлітків переважає особистісна тривожність над реактивною, що закінчилась про закріплення тривожності як стійкої особистісної риси [16, с. 54].

Тривожність виявляє себе через три основні групи симптомів: соматичні , поведінкові та когнітивні .

Соматичні прояви тривожності у підлітків є надзвичайно різноманітними і охоплюють: прискорене серцебиття, поверхневе або нерівне дихання, сухість у роті, «грудку» в горлі, відчуття жару або холоду, слабкість у ногах, тремтіння кінцівок, пітливість долоні, болі в голові або тварині, нудоту [7, с. 46; 20, с. 1].

Важливо, що ці симптоми рідко є єдиними видимими ознаками тривожності у підлітків, які не усвідомлюють своїх емоційних переживань і звертаються за медичною допомогою, тоді як першопричина має психологічний характер. С. Мартиненко та І. Дроботько відзначають, що психосоматичні порушення є одним із ключових показників підвищеної тривожності підлітків, що підлягає обов'язковому врахуванню в психодіагностичній роботі [18, с. 125].

Поведінкові проявляють тривожність у підлітках ще більш різноманітні і нередко парадоксальні. Серед них виокремлюють: уникання тривожних ситуацій (відмова від відповідей біля дошки, прогули контрольних робіт, відхід від соціальних контактів), важка залежність від думок оточуючих, неадекватні реакції на критику, агресивна поведінка як захисна реакція, нервові звички (гризти нігті, теребити волосся, погойдуватися), порушення концентрації уваги, неважливість [7, с. 46–47; 20, с. 1]. О. Волошок у своєму дослідженні показав, що поведінкові прояви тривожності у підлітках тісно пов'язані з характером педагогічної взаємодії — авторитарний стиль спілкування педагога суттєво посилює тривожні реакції учнів [22, с. 1].

Когнітивні прояви тривожності охоплюють: тривожні думки й катастрофічні очікування («все буде погано», «я не впораюся»), негативні автоматичні думки, підвищену самокритику, зниження концентрації та зменшення пам'яті в ситуації тривоги, труднощі з прийняттям рішень, збільшення загроз і застосування власних ресурсів [21, с. 2; 10, с. 197]. І. Стрілецька підкреслює, що когнітивні прояви тривожності є найбільш стійкими і такими, що найважливіше піддаються корекції: запалення тривожного підліток формує стабільні патерни негативного мислення, які зберігаються навіть після нормалізації зовнішніх зовнішніх [25, с. 269–270].

Тривожність у підлітковому віці детермінується складним комплексом взаємопов'язаних чинників, які прийнято поділяти на внутрішні (психологічні та біологічні) та зовнішні (соціальні та ситуативні).

До внутрішніх біологічних чинників належать: тип нервової системи (особи зі слабким типом нервової системи мають вищу базову тривожність),

спадкова свідомість до тривожних станів, підвищена реактивність системи вегетативної нервової системи, гормональний дисбаланс у пубертатному періоді [1, с. 168]. Нейрофізіологічні дослідження свідчать, що у тривожних підлітків підвищується активність середньоподібного тіла — мозкової структури, відповідної за обробку загрозливих стимулів, — що формує нижчий поріг тривожної реакції [21, с. 2].

До внутрішніх психологічних чинників відносяться: нестійку, конфліктну самооцінку; негативну «Я-концепцію»; неадекватний рівень домагань; важливість до катастрофізації і перфекціонізму; недостатньо розвинені навички саморегуляції та копінгу [23, с. 1; 25, с. 268–270]. Особливого значення набуває внутрішній конфлікт підлітка — додатковість між його прагненнями і реальними можливостями, між потребою у визнанні і страхом відторгнення. Л. Вольнова та Г. Дьоміна відзначають, що саме внутрішній конфлікт, коли одне сильне бажання протистояти іншому, є основною психологічною причиною формування стійкої тривожності [23, с. 1].

До зовнішніх соціальних чиновників відносяться насамперед сімейний мікроклімат — характер батьківсько-дитячих стосунків і стиль виховання. Авторитарний стиль із важкими вимогами й покараннями, непослідова поведінка батьків, гіперопіка, сімейні конфлікти та емоційна холодність батьків є провідними предикторами підвищеної тривожності підлітків. Дослідження А. Хом'яка засвідчили, що підлітки з неповних сімей та з сімей з авторитарним стилем виховання мають суттєво вищі показники шкільної тривожності від ровесників з сімей демократичного типу [24, с. 160–161]. Натомість тепла, підтримка і послідовність у вихованні є потужними захисними чинниками, що знижують тривожність підлітка [23, с. 1].

Значущим зовнішнім чинником є також шкільне середовище : характер стосунків із педагогами, стиль педагогічного спілкування, вимоги до успішності, особливості системи оцінювання. Авторитарний педагогічний стиль, публічна критика, загроза негативної оцінки є прямими тригерами шкільної тривожності [22, с. 1; 24, с. 159]. Водночас підтримуючий, безпечний

клімат класового колективу суттєво знижує рівень тривожності навіть у тих підлітків, які мають біологічну активність до тривожних реакцій.

Велика роль конфліктує і конфлікт взаємодії з однолітками : місце підлітки в груповій ієрархії, наявність або наявність близьких дружніх стосунків, явища цкування (булінгу) та соціального відторгнення. Дослідники фіксували, що підлітки, які знають систематичне відторгнення або булінг з боку однолітків, демонструють найвищі показники тривожності з будь-якою іншою категорією школярів [19, с. 4; 20, с. 1].

В сучасних умовах особливого значення виникає ситуативний соціальний чинник — вплив воєнного конфлікту на тривожність підлітків. А. Широких та А. Шевчук у своєму емпіричному дослідженні показали, що у підлітків, які мешкають в умовах активних воєнних дій, лише суттєве зростання ситуативної тривожності та поступова трансформація її в особистісну — стійку рису [10, с. 199–201]. О. Міненко підкреслює, що психологічні слідки перебування в умовах збройного конфлікту потребують спеціально розроблених програм психологічного супроводу підлітків [4, с. 52].

Неможливо оминути й роль цифрового та медіасередовища як окремого чинника тривожності сучасних підлітків. Постійне перебування в соціальних мережах формує ризики порівняння себе з ідеалізованими образами, кіберцювання, страху соціального судочинства і відношення від кількості «лайків» як замінника живого визнання [21, с. 2]. Ці феномени є відносно новими, але надзвичайно потужними тригерами самооцінної та міжособистісної тривожності, особливо чутливими для підліткового віку, коли потреба у визнаній і прийнятій є провідною соціальною потребою.

Також необхідно виокремити індивідуально-типологічний чинник — акцентуації характеру. У підлітках з вираженими сенситивними, тривожно-педантичними та астено-невротичними акцентуаціями знижується поріг тривожної реакції: навіть помірні зовнішні стресори викликають непропорційно сильне тривожне переживання [7, с. 48]. Зв’язок рівня тривожності та характеру акцентуації є двостороннім: з одного боку

акцентуація має вразливість до тривоги, а з іншого — хронічна тривожність сама по собі може проявитися предиктором розвитку акцентуації [18, с. 126].

Принципово доходить до розуміння того, що різні чинники тривожності не діють ізольовано, а взаємно підсилюють один одного, утворюючи те, що дослідники позначають як «замкнене психологічне коло» тривожності [1, с. 166–167]. Механізм цього кола такий: підвищена тривожність підвищує навчальну успішність і соціальні стосунки підлітка → знижує його самооцінку → низька самооцінка посилює тривожність → підвищена тривожність ще більше гальмує навчальну та соціальну активність. А. Чернега підкреслює, що саме через цей механізм тривожність набуває самопідтримуючого характеру і з плином часу «дорослішає» — стає дедалі глибшою, стійкішою і такою, що важче піддається корекції [20, с. 1].

Таким чином, тривожність у підлітковому віці є складним, багатовимірним феноменом, який виявляє себе у відкритих і закритих формах, функціонує на різних рівнях інтенсивності, проявляється через соматичні, поведінкові та когнітивні симптоми і детермінується складним комплексом біологічних, психологічних і соціальних чинників. Розуміння цих закономірностей є методологічною основою для організації емпіричного дослідження тривожності у підлітках, яке буде представлене в іншому розділі роботи.

Висновки до розділу 1

Аналіз наукової літератури, проведений у першому розділі, дозволяє сформулювати такі висновки.

По-перше, тривожність у сучасній психологічній науці розглядається як складний, багатоаспектний феномен, який поєднує в собі ознаки емоційного стану та стійкої особистісної властивості. Більшість дослідників розрізняють ситуативну (реактивну) та особистісну тривожність, визнаючи вищий рівень

останнього нормативного та адаптивного, тоді як підвищено підвищений — фактор психологічного ризику.

По-друге, підлітковий вік є чутливим до виникнення і закріплення тривожності як стійкої особистісної риси. Цьому сприяє комплексність специфічних психологічних особливостей підліткового розвитку: бурхливий розвиток самосвідомості та нестійкість самооцінки, криза ідентичності, емоційна нестабільність, підвищена значимість соціального схвалення та стосунків із однолітками, фізіологічна перебудова хвороб.

По-третє, тривожність у підлітках виявляє себе в різних формах (відкрита, прихована, шкільна, самооцінна, міжособистісна, генералізована), характеризується трьома основними рівнями (низький, помірний, підвищений) і проявляється через соматичні, поведінкові та когнітивні симптоми.

По-четверте, провідними чинниками підліткової тривожності є біологічна культурність, нестійкість самооцінки та «Я-концепції», несприятливий сімейний мікроклімат, авторитарний стиль педагогічної взаємодії, відторгнення з боку однолітків, булінг, вплив цифрового середовища та збройного конфлікту.

РОЗДІЛ 2. Емпіричне до слідження психологічних особливостей прояву тривожності у підлітковому віці

2.1. Організація, база та методи дослідження

Теоретичний аналіз наукової літератури, представлений у першому розділі, дозволяє встановити, що тривожність у підлітковому віці є складним, поліетіологічним феноменом, який виявляє себе в різноманітних формах та на різних рівнях інтенсивності під впливом широкого спектру чинників. Це зумовило проведення емпіричного дослідження, яке надало б конкретні кілька та якісні дані щодо психологічних особливостей прояву тривожності саме в цій групі підлітків, яка є об’єктом практичного спостереження, — учнів 8–9 класів загальноосвітнього закладу.

Індивід мета емпіричного дослідження — провести та проаналізувати психологічні особливості прояву тривожності у підлітках 8–9 класів на основі діагностики рівнів ситуативної та особистісної тривожності, шкільної тривожності й провідних психічних станів.

слідом до мети сформульовано таке завдання :

1. Встановити рівень і характер ситуативної та особистісної тривожності підлітків за методикою Спілбергера-Ханіна та застосування переважного типу тривожності у виборі.
2. Визначте рівень і структуру шкільної тривожності за тестом Філіпса, виберіть домінуючі шкільно-тривожні чинники у досліджуваних.
3. Дослідити стан психічних станів (тривожність, фрустрація, агресивність, ригідність) за методикою Айзенка та встановити їхні рівні у підлітків.
4. Проаналізувати гендерні відмінності у проявах тривожності між учнями-хлопцями та учнями-дівчатами.
5. Порівняти показники тривожності підлітків 8-го і 9-го класів та визначити вікову динаміку між двома суміжними роками навчання.

Гіпотеза дослідження : більшість підлітків 8–9 класів мають підвищений або високий рівень особистісної тривожності, при цьому у дівчат особистісна тривожність є вищою відсотком з учнями, а в учнів 9-го класу — вищою відсотком з учнями 8-го класу; у структурі шкільної тривожності домінує загальна тривожність у школі та страх встановлення перевірки знань.

Дослідження проводилося на базі Полонської гімназії №2 імені О. Боброва Полонського міського округу Хмельницької області — загальноосвітнього навчального закладу, що освітній процес відповідає Державному стандарту базової середньої освіти. Полонська гімназія №2 є навчальним закладом з розвиненою психологічною службою та систематичним психологічним супроводом, що сприяло організованому проведенню дослідження та забезпечило належний рівень мотивації учасників.

Вибір окремого закладу як база дослідження зумовлених ключових чинників. По-перше, гімназія є репрезентативним загальноосвітнім закладом, що навчає підлітків у типових умовах шкільного середовища. По-друге, 8–9 класи є оптимальним контингентом для дослідження тривожності, далі саме цей вік — 13–16 років — визначається психологічними піктами для виникнення і закріплення тривожності як особистісної риси [1, с. 166; 25, с. 267]. По-третє, адміністрація закладу та практичний психолог надали дозвіл і організаційну підтримку дослідження з дотриманням вимог конфіденційності.

Дослідження проводилося у 2024–2025 навчальному році. Добірки ввійшли в учні двох паралелей: 8 клас та 9 клас Полонської гімназії №2. Загальний обсяг вибору склав N = 23 особи . Вибірка є цілеспрямованою: до неї включені всі присутні учні двох класів на момент проведення дослідження.

Характеристику вибору для статусу та класу подано нижче. Серед 23 досліджуваних: учнів 8 класу — 11 осіб (47,8 % від загальної вибору), учнів 9 класу — 12 осіб (52,2 %). За статевою ознакою: дівчат — 13 осіб (56,5 %), хлопців — 10 осіб (43,5 %). Вік учасників дослідження становить 13–16 років, що відповідає середньому підлітковому та ранньому підлітковому періоду.

Отже, вибірка є досить рівномірно розподіленою за класом та характеризується незначним перевагою дівчат, що, однак, показує типовий розподіл станів у класних колективах і не є статистично значущим відхиленням для цілого дослідження [27, с. 94].

Для реалізації мети та завдань емпіричного дослідження застосовано комплекс методів, що поділяються на теоретичні та емпіричні.

Теоретичні методи включали:

- *аналіз* — розчленування наукових джерел на складові компоненти з призначенням вивчення окремих аспектів тривожності у підлітків;
- *синтез* — об'єднання отриманих теоретичних знань у цілесне уявлення про феномен підліткової тривожності;
- *узагальнення* — формулювання загальних висновків щодо психологічних особливостей тривожності на основі аналізу та синтезу наукової літератури;
- *систематизація* — упорядкування та структурування накопиченої інформації відповідно до цілого дослідження;
- *порівняння* — зіставлення різних підходів і концепцій тривожності, а також результатів різних досліджень між собою [28, с. 34–36].

Емпіричні методи дослідження включали психодіагностичний метод (стандартизоване тестування), а також методи кількісної обробки даних. Психодіагностичний метод реалізовувався через три стандартизовані психодіагностичні методики — Шкалу тривожності Спілбергера-Ханіна, Тест шкільної тривожності Філіпса та Методику самооцінки психічних станів Айзенка, — які в сукупності забезпечують комплексне і багатоаспектне вивчення тривожності підлітків [26, с. 148–162]. Додатково застосовуються методи кількісної обробки первинних даних: підрахунок відсоткових розподілів та описова статистика (середні значення, порівняльний аналіз за станом та класом).

Методика 1. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна (STAI)

Перша методика — Шкала реактивної та особистісної тривожності Ч. д. Спілбергера в адаптації Ю. Л. Ханіна (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) — є одним із найпоширеніших та найбільш стандартизованих інструментів діагностики тривожності, що широко використовується в психологічних дослідженнях і клінічній практиці [26, с. 148]. Методика була розроблена американським психологом Ч. д. Спілбергером у 1970 році та адаптована до вітчизняних умов Ю. Л. Ханіним.

Теоретична основа методики спирається на диспозиційну модель тривожності Спілбергера, яка розмежовує тривожність як стан (ситуативна, реактивна тривожність) і тривожність як рису особистості (особистісна тривожність). Ситуативна тривожність (СТ) характеризується суб'єктивно пережитими емоціями напруження, занепокоєння, нервозності й включається як реакція на конкретне стресове страждання; вона варіює за інтенсивністю і може змінюватися в часі. Особистісна тривожність (ОТ) є стійкою індивідуальною характеристикою, яка показує наявність сприймати широкий спектр ситуацій як виявлено загрозливі та реагувати на них відповідним станом тривоги [3, с. 65].

Структура методики . Тест складається з двох незалежних шкал по 20 суджень шкіри. Перша шкала (питання 1–20) призначена для вимірювання ситуативної тривожності: досліджуваний оцінює своє актуальне самопочуття за 4-бальною шкалою від «ні, це не так» до «цільком вірно». Друга шкала (питання 21–40) призначена для вимірювання особистісної тривожності: досліджуваний оцінює, як він відчувається «зазвичай», за 4-бальною шкалою від «майже ніколи» до «майже завжди». Частина суджень сформульована позитивно (відсутність тривоги), частина — негативно (присутність тривоги); це передбачено конструкцією тесту для нейтралізації ефекту соціальної бажаності [26, с. 149].

Обробка та інтерпретація . Підраховується сума балів окремо по кожній шкалі відповідно до ключа: сума за шкалою СТ та сума за шкалою ОТ. Оцінка результатів виробництва за такими орієнтовними нормами: до 30 балів — низький рівень тривожності ; 31–44 бали — помірний (середній) рівень

тривожності ; 45 балів і більше — високий рівень тривожності [26, с. 150]. Особи з показником ОТ 45 і вище відносяться до категорії «схильних до тривожності»; вони потребують спеціальних психокорекційних заходів, спрямованих на підвищення впевненості у собі та зниження суб'єктивної значущості невдач. Особи з показником ОТ до 30 балів потребують перевірки отриманих форм тривожності [28, с. 147].

Переваги методики полягають у її відносній простоті, достатньому короткому часі виконання (10–15 хвилин), диференційованому вимірюванні двох ключових компонентів тривожності, широких нормативних базах та можливості застосування з підліткового віку (від 11 років). Методика добре стандартизована та має підтверджену конвергентну та розбіжну валідність [27, с. 72–73].

Друга методика — Тест шкільної тривожності Філіпса (Phillips School Anxiety Scale, SAS) — є стандартизованим інструментом вивчення рівня і характеру тривожності, пов’язаної зі шкільним середовищем, розробленим американським психологом Б. Н. Філіпсом [26, с. 162]. Методика призначена для учнів молодшого та середнього шкільного віку, оптимальна для застосування в 5–9 класах; широко використовується в практиці шкільних психологів та в наукових дослідженнях підліткової тривожності [18, с. 125–126].

Структура тесту . Опитувальник містить 58 запитань із закритою формою відповідей («так» / «ні»), що дозволяє досліджувати відразу вісім аспектів шкільної тривожності. Ці аспекти виокремлено у вигляді 8 змістової шкали :

1. Загальна тривожність у школі — загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з перебуванням у навчальному закладі (22 запитання).
2. Переживання соціального стресу — емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти, передусім з однолітками (11 запитань).
3. Фрустрація потребує досягнення успіху — неприйнятний психічний фон, який не дозволяє дитині розвинути потребу в успіху (13 запитань).

4. Страх самовираження — емоційні переживання ситуацій, пов’язаних із ускладненням саморозкриття, демонстрації себе, своїх негативів (6 запитань).
5. Страх ситуації перевірки знань — негативне ставлення до ситуацій контролю знань, досягнень, можливостей (6 запитань).
6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих — орієнтація на значущість інших в оцінці своїх результатів, турбота щодо їхніх думок (5 запитань).
7. Низька фізіологічна опірність стресу — особливості психофізіологічної організації, що знижують адаптацію дитини до стресогенних ситуацій (5 запитань).
8. Проблеми і страхи у стосунках із учителями — загальний негативний емоційний фон відносин із педагогами (8 запитань) [26, с. 162–163].

Обробка та інтерпретація . Відповіді досліджуваного порівняння з ключем. Відповіді, що не збігаються з ключем, є у тривожності. Підраховуються: а) загальна кількість розбіжностей з ключем по всьому тексту; б) кількість збігів по кожній із восьми шкалою. Якщо загальна кількість «тривожних» відповідей перевищує 50 % від загальної кількості запитань — говорять про підвищений рівень тривожності; понад 75 % — про високий рівень [26, с. 163]. По шкірній шкалі підвищується відсоток розбіжностей від загальної кількості питань шкали: значення понад 50 % вказує на підвищений рівень тривожності за відповідним чинником.

Переваги методики . Тест дозволяє не лише встановити загальний рівень шкільної тривожності, а й визначити конкретні зони найбільшого тривожного навантаження — що є неможливим при застосуванні лише загальної шкали тривожності. Це робить методику Філіпса особливо цінною для розробки диференційованих рекомендацій психолога [26, с. 164; 29, с. 196].

Методика 3. Методика самооцінки психічних станів. Айзенка

Третя методика — «Самооцінка психічних станів» (за Г. Айзенком) — є стандартизованим інструментом діагностики чотирьох базових неадаптивних психічних станів і властивостей особистості [26, с. 175]. Методика є адаптацією

класичного опитувальника Г. Айзенка і широко застосування у психодіагностичній практиці шкіл і дослідженнях підліткового розвитку.

Структура методики . Опитувальник містить 40 тверджень , які рівномірно розподілені між чотирма шкалами по 10 запитань кожної:

- Шкала I (питання 1–10) — Тривожність — романтичність особистості до сильного занепокоєння і стану тривоги.
- Шкала II (питання 11–20) — Фрустрація — психічний стан зростає емоційно-вольового напруження, що виникає в ситуації перешкод і нереалізованих потреб.
- Шкала III (питання 21–30) — Агресивність — напруженість до імпульсивної, деструктивної поведінки в ситуації конфлікту.
- Шкала IV (питання 31–40) — Ригідність — тенденція до збереження звичних стереотипів мислення і поведінки, нездатність змінити власну позицію відповідно до характеристик [26, с. 175–176].

У контексті дослідження підліткової тривожності особливої ваги виникає не лише шкала тривожності сама по собі, а й її взаємозв’язок зі шкалою фрустрації — крім того, як встановлено в теоретичному розділі, порушена тривожність нерідко ускладнюється підвищеною фрустрованістю і у підлітках може проявлятися через агресивні форми поведінки [13, с. 200].

Обробка та інтерпретація . Досліджуваний оцінює кожне підтвердження за 3-бальною шкалою: «0» (не відповідає), «1» (підходить частково), «2» (підходить повністю). Підраховується сума балів по кожній із чотирьох шкал. Норми інтерпретації:

- За шкалою Тривожності : 0–7 балів — тривожність відсутня; 8–14 балів — тривожність середнього рівня (допустима); 15–20 балів — висока тривожність.
- За шкалою Фрустрації : 0–7 балів — висока самооцінка, стійкість до невдачі; 8–14 балів — середній рівень, фрустрація має місце; 15–20 балів — низька самооцінка, уникання труднощів.

- За шкалою агресивності : 0–7 балів — спокійність і витривалість; 8–14 балів — середній рівень агресивності; 15–20 балів — виражена агресивність.
- За шкалою Ригідності : 0–7 балів — жорсткість відсутня, легка переключуваність; 8–14 балів — середній рівень; 15–20 балів — сильно виражена жорсткість [26, с. 176] .

Переваги методики . Методика є компактною (виконується за 10–12 хвилин), охоплює більшу частину психічних станів із вузьконаправленими шкалами тривожності, та дозволяє підлітка психологічного «профілю» неадаптивних станів. Це особливо важливо, оскільки тривожність у підлітків існує ізольовано — вона, як правило, супроводжується підвищеною фрустрованістю, агресивністю як захисним реагуванням або жорсткістю як спосіб збереження стабільного самосприйняття [13, с. 200–201].

Емпіричне дослідження проводилося в три наступні етапи.

Підготовчий етап (вересень–жовтень 2024 р.) передбачав формулювання мети і завдання дослідження, визначення та теоретичне обґрунтування методичного інструментарію, підготовку стимульного матеріалу та бланків відповідей для трьох методик, узгодження часу та формату проведення тестування з адміністрації та психолога гімназії, інструкцію для педагогів щодо умов проведення, формування інформованої згоди від батьків. та учасників дослідження.

Діагностичний (польовий) етап (листопад–грудень 2024 р.). Тестування проводилося в груповому форматі в умовах навчального класу (за більшу сторону педагога), щоб мінімізувати вплив соціально-бажаних відповідей і забезпечити довірчу атмосферу. Перед початком тестування в кожному класі була роз'яснена мета дослідження: знайомство з психологічними особливостями та не пов'язаність результатів з оцінками. Наголошувалося на анонімність відповідей — кожен учасник ідентифікувався лише за номером, класом та статусом. Методики перед'являлися послідовно: спочатку — шкала Спілбергера-Ханіна (близько 10–12 хвилин), потім — тест Філіпса (20–25

хвилин), завершальною — методика Айзенка (10). Разом з інструкцією та паузами загальний час однієї діагностичної сесії склав 50–60 хвилин — одне навчальне заняття [29, с. 152–153].

Під час тестування були дотримані стандартні вимоги до проведення умов психодіагностики: тиша, рівномірне освіта, показ відволікаючих чинників. Дослідник відповідає на запитання щодо незрозумілих слів або формулювань, не розкриваючи змісту відповіді. Бланки відповідей збиралися та кодувалися разом після завершення кожної методики [27, с. 93–95].

Аналітичний етап (грудень 2024 р. — лютий 2025 р.) включає первинну обробку бланків (ручний підрахунок балів відповідно до ключової методики), складання зведених таблиць результатів, обчислення відсоткових розподілів за рівнями тривожності для загальної відбору, окремо для дівчат і учнів, а також окремо для 8-го і 9-го класів. На цьому ж етапі використовувалася якісна інтерпретація отриманих результатів та формулювалися висновки і практичні рекомендації.

Для статистичної обробки результатів використовувалися наступні методи. Описова статистика — підрахунок абсолютних значень та відсоткових розподілів учасників за рівнями тривожності (низький, помірний, підвищений/високий) за шкірною методикою. Порівняльний аналіз за двома підгрупами: за статтю (дівчата / хлопці) та за класом (8 клас / 9 клас) — дозволити визначити тенденції диференціації тривожності у залежності від зазначених змін.

2.2. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності у підлітків

Емпіричне дослідження на базі Полонської гімназії №2 дозволило отримати комплексну картину стану тривожності підлітків 8–9 класів. Аналіз результатів проводиться послідовно за трьома методиками, після чого здійснюється порівняльний аналіз за статтю та класом.

Першою методикою, застосованою у дослідженні, стала шкала STAI Спілбергера-Ханіна, що дозволяє диференційовано виміряти рівень ситуативної (СТ) та особистісної (ОТ) тривожності.

Загальна вибірка (N=23).

Ситуативна тривожність. За результатами діагностики, у більшості підлітків виявлено помірний рівень ситуативної тривожності. Розподіл за рівнями: низький рівень (до 30 балів) — 3 особи (13,0 %); помірний рівень (31–44 бали) — 13 осіб (56,5 %); високий рівень (45 і більше балів) — 7 осіб (30,5 %). Таким чином, більше ніж у кожного третього підлітка (30,5 %) зафіксовано підвищену ситуативну тривожність, пов'язану зі специфікою поточної ситуації проведення дослідження. Середній показник СТ по вибірці становить 38,7 бала, що відповідає нижній межі помірного рівня.

Особистісна тривожність. Розподіл результатів за шкалою ОТ виявив суттєво вищі показники порівняно зі шкалою СТ: низький рівень — 1 особа (4,3 %); помірний рівень — 11 осіб (47,8 %); високий рівень — 11 осіб (47,8 %). Середній показник ОТ по вибірці становить 46,1 бала, що відповідає межі переходу від помірного до високого рівня. Отже, майже половина підлітків вибірки (47,8 %) має стійку особистісну тривожність як рису характеру, що визначає їхню схильність реагувати тривогою у широкому діапазоні ситуацій. Зіставлення показників двох шкал підтверджує загальну закономірність: особистісна тривожність у підлітків суттєво вища за ситуативну, що відповідає даним інших досліджень [30, с. 296; 4, с. 50]. А. Федосюк та Л. Подкоритова у своєму емпіричному дослідженні тривожності підлітків під час війни також зафіксували домінування особистісної тривожності над ситуативною в більшості досліджуваних [30, с. 295–297].

Таблиця 2.1.

Розподіл підлітків вибірки за рівнями ситуативної та особистісної тривожності (методика Спілбергера-Ханіна, N=23)

Рівень тривожності	СТ (N, %)	ОТ (N, %)

Низький (до 30 балів)	3 (13,0 %)	1 (4,3 %)
Помірний (31–44 бали)	13 (56,5 %)	11 (47,8 %)
Високий (45+ балів)	7 (30,5 %)	11 (47,8 %)
Разом	23 (100 %)	23 (100 %)

Важливо підкреслити, що дуже висока особистісна тривожність (понад 45 балів) прямо корелює з ризиком емоційних і психосоматичних порушень та свідчить про наявність стійкого психологічного неблагополуччя підлітка [1, с. 166; 25, с. 268]. Зокрема, особам з показником ОТ 45 і більше балів властива схильність сприймати загрозу в широкому діапазоні повсякденних ситуацій і реагувати вираженим станом тривожності.

Порівняння за статтю.

Дівчата (N=13): середнє ОТ — 49,2 бали; показник на рівні «високого»; 8 дівчат (61,5 %) мають високий рівень ОТ. Хлопці (N=10): середнє ОТ — 42,1 бали; показник відповідає верхній межі «помірного» рівня; 3 хлопці (30,0 %) мають високий рівень ОТ. Таким чином, особистісна тривожність у дівчат суттєво вища, ніж у хлопців. Середня різниця показника ОТ між ними становить 7,1 бала. Такі дані підтверджуються результатами інших досліджень: Г. Стадник та О. Сімбірьова зафіксували, що у дівчат підліткового віку більш виражена особистісна тривожність, тоді як у хлопців обидва типи тривожності виражені приблизно однаково [31, с. 1]. Ясточкіна І. підкреслює, що гендерна диференціація тривожності зумовлена відмінностями в соціалізації: дівчата більш схильні до вербального вираження тривожних переживань і менш — до їхнього приховування, що і обумовлює вищі показники особистісної тривожності за самозвітними методиками [1, с. 169].

Стосовно ситуативної тривожності, гендерний розрив є меншим: середнє СТ у дівчат — 40,1 бала, у хлопців — 36,9 бала. Це узгоджується з концепцією

Спілбергера про те, що ситуативна тривожність є більш залежною від конкретних обставин і менш диференційованою за статтю [3, с. 65].

Порівняння за класом.

Учні 9 класу (N=12) демонструють суттєво вищі показники як ОТ, так і СТ порівняно з учнями 8 класу (N=11). Середнє ОТ у 9 класі: 48,7 бала (75,0 % учнів мають високий рівень); середнє ОТ у 8 класі: 43,2 бала (18,2 % учнів мають високий рівень). Зростання тривожності від 8-го до 9-го класу пояснюється, насамперед, збільшенням обсягу навчального навантаження, наближенням до ДПА та переживанням власного майбутнього вибору — чинниками, які, за даними О. Міненко, є провідними предикторами підвищення особистісної тривожності у підлітків старших класів [4, с. 51].

Тест шкільної тривожності Філіпса виявив детальну картину тривожних переживань підлітків у різних сферах шкільного життя.

Загальний рівень шкільної тривожності.

По загальному показнику (кількість «тривожних» відповідей від загальної кількості 58 запитань): підвищений рівень (понад 50 %) — 9 осіб (39,1 %); нормальний рівень — 14 осіб (60,9 %). Показник «більше 75 % від загальної кількості запитань» (що відповідає дуже високому рівню шкільної тривожності) виявлено у 3 осіб (13,0 %).

Аналіз за шкалами.

Найвищі показники підвищеного/високого рівня тривожності виявлено за такими шкалами:

1. Загальна тривожність у школі — підвищений та високий рівень мають 10 осіб (43,5 %). Цей результат є найвищим серед усіх восьми шкал і свідчить про поширений стан емоційного неблагополуччя підлітків у шкільному середовищі.
2. Страх ситуації перевірки знань — підвищений та високий рівень мають 9 осіб (39,1 %). Таке домінування тривоги, пов'язаної з контрольними ситуаціями, є типовим для підліткового віку і відображає конфліктність

самооцінки: підліток боїться не відповісти на запитання — і тим самим підтвердити власну «неповноцінність» [26, с. 163; 24, с. 160].

3. Страх самовираження — підвищений та високий рівень у 8 осіб (34,8 %). Страх самовираження є ознакою соціальної тривожності підлітка, пов'язаної з нестійкою самооцінкою та сильною залежністю від думки оточуючих.
4. Переживання соціального стресу — підвищений та високий рівень у 7 осіб (30,4 %). Соціальний стрес є типовим проявом тривожності в підлітковому соціальному контексті, де провідне значення має думка однолітків [4, с. 49].
5. Страх не відповідати очікуванням оточуючих — підвищений та високий рівень у 6 осіб (26,1 %). Цей показник відображає надмірну орієнтацію на зовнішні стандарти — характерну рису тривожних підлітків.
6. Фрустрація потреби в досягненні успіху — підвищений та високий рівень у 5 осіб (21,7 %).
7. Проблеми та страхи у стосунках із учителями — підвищений та високий рівень у 5 осіб (21,7 %).
8. Низька фізіологічна опірність стресу — підвищений та високий рівень у 4 осіб (17,4 %).

Таблиця 2.2.

Розподіл підлітків за рівнями шкільної тривожності за шкалами тесту Філіпса (N=23)

Шкала тесту Філіпса	Підвищений/Високий рівень (N, %)
Загальна тривожність у школі	10 (43,5 %)
Страх ситуації перевірки знань	9 (39,1 %)
Страх самовираження	8 (34,8 %)
Переживання соціального стресу	7 (30,4 %)
Страх не відповідати очікуванням	6 (26,1 %)

Фрустрація потреби у досягненні	5 (21,7 %)
Проблеми у відносинах із вчителями	5 (21,7 %)
Низька фізіологічна опірність стресу	4 (17,4 %)

Наведені дані узгоджуються з результатами дослідження О. Міненко, в якому встановлено, що найбільш вираженою у підлітків є саме шкільна тривожність [4, с. 49]. А. Федосюк та Л. Подкоритова також фіксують домінування шкільної тривожності серед підлітків, що навчаються в умовах воєнного стресу в Україні [30, с. 297]. А. Хом'як у своєму дослідженні підкреслює, що серед учнів середніх класів найвищими є показники за шкалою страху самовираження та страху ситуації перевірки знань [24, с. 160–161], — що повністю відповідає результатам нашого дослідження.

Порівняння за статтю.

Дівчата продемонстрували вищі показники за більшістю шкал тесту Філіпса. Зокрема, загальну підвищену шкільну тривожність зафіксовано у 7 дівчат (53,8 %) проти 2 хлопців (20,0 %). Найбільш виражена гендерна різниця — за шкалами «Страх самовираження» (дівчата — 46,1 %, хлопці — 20,0 %) та «Страх не відповідати очікуванням оточуючих» (дівчата — 38,5 %, хлопці — 10,0 %). Ці результати узгоджуються з даними Г. Стадника та О. Сімбірьової: у дівчат більш виражена особистісна складова тривожності, а у хлопців — тенденція до її приховування через агресивну чи уникальну поведінку [31, с. 1].

Порівняння за класом.

Учні 9 класу мають вищі показники загальної шкільної тривожності (підвищений рівень — 58,3 %) порівняно з учнями 8 класу (підвищений рівень — 18,2 %). Найбільша різниця між класами спостерігається за шкалами «Фрустрація потреби в досягненні успіху» та «Страх ситуації перевірки знань». Це пояснюється наближенням ДПА та зростанням академічного навантаження в

9 класі, що суттєво підвищує тривожність, пов'язану з перевіркою знань і оцінюванням [32, с. 1–2].

Результати за методикою самооцінки психічних станів Г. Айзенка

Шкала I — Тривожність.

Розподіл досліджуваних за рівнями тривожності за методикою Айзенка: відсутня тривожність (0–7 балів) — 6 осіб (26,1 %); середній рівень (8–14 балів) — 11 осіб (47,8 %); висока тривожність (15–20 балів) — 6 осіб (26,1 %). Середній показник по вибірці — 10,4 бала, що відповідає середньому рівню. Порівняно з публікованими результатами аналогічних досліджень підлітків (де зазвичай фіксується 25–30 % із високим рівнем), отримані показники є типовими [32, с. 2; 33, с. 33].

Шкала II — Фрустрація.

Низький рівень фрустрації (висока самооцінка, стійкість до невдач; 0–7 балів) — 5 осіб (21,7 %); середній рівень (8–14 балів) — 14 осіб (60,9 %); висока фрустрація (15–20 балів) — 4 особи (17,4 %). Середній показник — 9,1 бала. Зважаючи на те, що фрустрація у підлітків виникає насамперед у навчальних ситуаціях та ситуаціях блокування потреби в успіху, цей результат корелює з даними тесту Філіпса щодо шкали «Фрустрація потреби в досягненні успіху». М. Кудінова, О. Сташук та Д. Кожанова у своєму дослідженні психічних станів підлітків за методикою Айзенка виявили аналогічний профіль: домінування середнього рівня фрустрації при підвищених рівнях тривожності [33, с. 33–34].

Шкала III — Агресивність.

Відсутня агресивність / спокійність (0–7 балів) — 8 осіб (34,8 %); середній рівень (8–14 балів) — 12 осіб (52,2 %); висока агресивність (15–20 балів) — 3 особи (13,0 %). Середній показник — 8,7 бала. Показово, що відсоток підлітків із вираженою агресивністю (13,0 %) майже збігається з відсотком тих, хто має дуже високу тривожність. Це підтверджує теоретичне положення про те, що агресивність у підлітків нерідко є замаскованою («маскою») підвищеної тривожності: підліток, не здатний впоратися з тривогою,

переспрямовує її у зовнішньо спрямовані агресивні реакції [7, с. 46; 20, с. 1]. О. Шпортун у своєму дослідженні підлітків підкреслює, що тривожність є одним із провідних джерел підліткової агресивності, і у досліджуваних із вираженою агресивністю зазвичай спостерігається знижена самооцінка та висока особистісна тривожність [32, с. 2].

Шкала IV — Ригідність.

Відсутня ригідність (0–7 балів) — 7 осіб (30,4 %); середній рівень (8–14 балів) — 12 осіб (52,2 %); висока ригідність (15–20 балів) — 4 особи (17,4 %). Середній показник — 8,3 бала. Підвищена ригідність у підлітків свідчить про труднощі адаптації, нездатність гнучко реагувати на зміни обставин, що за умов воєнного стресу в Україні є особливо несприятливим прогностичним знаком [34, с. 836–837].

Таблиця 2.3.

Розподіл підлітків за рівнями психічних станів за методикою Айзенка (N=23)

Психічний стан	Низький рівень (N, %)	Середній рівень (N, %)	Високий рівень (N, %)
Тривожність	6 (26,1 %)	11 (47,8 %)	6 (26,1 %)
Фрустрація	5 (21,7 %)	14 (60,9 %)	4 (17,4 %)
Агресивність	8 (34,8 %)	12 (52,2 %)	3 (13,0 %)
Ригідність	7 (30,4 %)	12 (52,2 %)	4 (17,4 %)

За шкалою тривожності Айзенка дівчата знову демонструють вищі показники: середній рівень тривожності за шкалою у дівчат — 12,1 бала, у хлопців — 8,3 бала. Тобто середній показник дівчат наближається до верхньої межі «середнього» рівня, тоді як у хлопців — до нижньої. Високий рівень тривожності зафіксовано у 5 дівчат (38,5 %) і лише 1 хлопця (10,0 %). Такий гендерний розподіл відповідає даним, отриманим у дослідженнях гендерних особливостей тривожності у молоді [31, с. 1; 38, с. 1]. За шкалою агресивності картина протилежна: хлопці мають дещо вищий середній показник (9,4 бала) порівняно з дівчатами (8,2 бала). Це підтверджує загальну тенденцію, за якою

тривожність у хлопців частіше «маскується» агресивністю, тоді як у дівчат — відкрито переживається і вербалізується [7, с. 46; 31, с. 1].

Підсумовуючи результати по всіх трьох методиках, можна виділити ключові характеристики тривожності досліджуваних підлітків.

По-перше, у вибірці домінує середній і підвищений рівень тривожності. Найбільш точна картина отримана за методикою STAI: особистісна тривожність на рівні «помірного» та «підвищеного» фіксується у 95,7 % досліджуваних (лише 1 учень має низький рівень ОТ). Критично підвищена особистісна тривожність (45+ балів) виявлена у 11 учнів (47,8 %) — майже у половини вибірки. Така концентрація підвищених показників узгоджується з висновками О. Шпортун та Л. Матохнюк про домінування підвищеного і високого рівнів тривожності серед підлітків у складних соціальних умовах [19, с. 3–4].

По-друге, особистісна тривожність суттєво перевищує ситуативну. Середній показник ОТ (46,1 бала) перевищує середній показник СТ (38,7 бала) на 7,4 бала. Це свідчить про закріплення тривожності як стійкої особистісної риси, а не лише ситуативної реакції [25, с. 268; 3, с. 65]. К. Ілляшик у своєму дослідженні підтвердила аналогічну закономірність: у більшості підлітків середнього шкільного віку особистісна тривожність переважає над реактивною, що вказує на формування тривожності як стабільної характеристики [16, с. 54].

По-третє, найбільш гострими сферами шкільної тривожності є загальна тривожність у школі та страх ситуації перевірки знань. Ці дані відображають значне навантаження, пов'язане з навчальним процесом та оцінюванням. Важливим є зв'язок між підвищеним рівнем шкільної тривожності й механізмом «замкненого кола»: тривожність знижує ефективність навчальної діяльності → невдачі в навчанні ще більше посилюють тривожність [1, с. 166–167].

По-четверте, дівчата демонструють вищий рівень тривожності за всіма використаними методиками. Середній показник ОТ у дівчат перевищує аналогічний у хлопців на 7,1 бала; серед дівчат втричі більша частка осіб із критично підвищеною тривожністю (61,5 % проти 30,0 %). Такі результати

підтверджують гіпотезу щодо вищої особистісної тривожності у дівчат порівняно з хлопцями [31, с. 1; 32, с. 2].

По-п'яте, підлітки 9 класу характеризуються вищими показниками тривожності, ніж учні 8 класу. Середнє ОТ у 9 класі перевищує середнє ОТ у 8 класі на 5,5 бала. Ця тенденція відображає вікову динаміку тривожності та наростання навчального і соціального навантаження у старшому підлітковому віці [10, с. 200; 4, с. 51].

По-шосте, профіль психічних станів (за методикою Айзенка) свідчить про наявність взаємопов'язаного комплексу неадаптивних станів: підвищена тривожність поєднується з середнім рівнем фрустрованості та агресивності. Зокрема, у підлітків із підвищеним рівнем тривожності за шкалою Айзенка спостерігаються одночасно підвищені рівні фрустрації та ригідності, що свідчить про психологічну напругу та труднощі адаптації [33, с. 34; 34, с. 837].

Т. Палько та К. Травіна, аналізуючи вплив воєнного стресу на психоемоційний стан підлітків, підкреслюють, що сучасні підлітки в Україні переживають значний психологічний тиск, проявами якого є підвищена тривожність, фрустрованість і знижена стресостійкість — що повністю відповідає отриманим у нашому дослідженні результатам [34, с. 840–841].

Порівнюючи отримані результати з гіпотезою дослідження, сформульованою у підрозділі 2.1, можна зробити такі висновки.

Щодо першої частини гіпотези (більшість підлітків 8–9 класів мають підвищений або високий рівень особистісної тривожності): гіпотеза підтверджена. За шкалою STAI, 47,8 % підлітків мають високий рівень ОТ; ще 47,8 % — помірний. Сукупно 95,7 % учнів мають рівень ОТ вище низького.

Щодо другої частини (у дівчат особистісна тривожність вища, ніж у хлопців): гіпотеза підтверджена. Середнє ОТ дівчат (49,2 бала) суттєво перевищує середнє ОТ хлопців (42,1 бала); частка дівчат із високим рівнем ОТ (61,5 %) вдвічі перевищує аналогічну частку хлопців (30,0 %).

Щодо третьої частини (в учнів 9 класу тривожність вища, ніж у 8 класу): гіпотеза підтверджена. Середнє ОТ учнів 9 класу (48,7 бала) перевищує середнє ОТ учнів 8 класу (43,2 бала).

Щодо четвертої частини (домінуючими шкалами шкільної тривожності є загальна тривожність та страх перевірки знань): гіпотеза підтверджена. Саме ці два показники зайняли перші позиції за відсотком підлітків із підвищеним рівнем (43,5 % і 39,1 % відповідно).

Таким чином, усі чотири складові дослідницької гіпотези підтверджені емпіричними даними.

2.3. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності у підлітковому віці

Результати емпіричного дослідження, проведеного на базі Полонської гімназії №2 та описаного у підрозділах 2.1 і 2.2, переконливо свідчать про те, що значна частина підлітків 8–9 класів має підвищений або високий рівень особистісної та шкільної тривожності, яка знижує ефективність навчальної діяльності, погіршує міжособистісне спілкування та негативно позначається на загальному психічному благополуччі. Ці дані є підставою для розроблення системи адресних практичних рекомендацій, спрямованих на зниження рівня тривожності — рекомендацій для самих підлітків, їхніх батьків, педагогів та шкільних психологів.

У сучасних умовах системна психологічна робота із тривожністю підлітків набуває особливої актуальності у зв'язку з тривалим впливом воєнного стресу на психоемоційний стан молоді. Підвищений рівень невизначеності й загрозливості середовища є потужним психотравмувальним чинником, що суттєво підвищує ризики формування стійких тривожних станів [41, с. 2]. Тому практичні рекомендації мають охоплювати не лише загальні підходи до психокорекції, а й враховувати специфіку воєнного контексту.

Робота з тривожністю підлітків здійснюється на трьох взаємопов'язаних рівнях: навчання прийомам і методам оволодіння хвилюванням, підвищенням рівня саморегуляції та переструктурування самооцінки, а також зміна умов виховання й навчання [43, с. 42]. Найбільш результативним є комплексний підхід, що поєднує індивідуальну та групову роботу, психоедукацію, корекційні техніки та систематичну підтримку з боку значущих дорослих.

Перша і найважливіша рекомендація для самих підлітків — усвідомлення власної тривожності та відмова від стратегії її ігнорування або придушення. Підліток, який розуміє природу свого стану, здатен значно ефективніше ним управляти, ніж той, хто намагається «не думати» про тривогу [45, с. 159]. Усвідомлення тривожності передбачає: вміння відрізняти корисну ситуативну тривогу (що мобілізує) від хронічної особистісної (що дезорганізує); розуміння власних тілесних сигналів тривоги (напруження м'язів, прискорене серцебиття, сухість у роті); здатність ідентифікувати ситуації, які провокують підвищену тривожність.

Другою важливою рекомендацією є опанування технік дихання та м'язової релаксації. Контрольоване діафрагмальне дихання (вдих на 4 рахунки — пауза на 4 рахунки — видих на 6–8 рахунків) є одним із найефективніших методів швидкого зниження ситуативної тривожності, оскільки безпосередньо впливає на вегетативну нервову систему. Прогресивна м'язова релаксація за методом Якобсона — послідовне напруження і розслаблення основних груп м'язів — дозволяє знизити рівень хронічного м'язового напруження, яке є неодмінним супутником підвищеної тривожності. Регулярна практика цих технік (10–15 хвилин на день) протягом 3–4 тижнів забезпечує помітне зниження базового рівня тривожності [41, с. 5–6].

Третьою рекомендацією є формування адекватної самооцінки та позитивного самоставлення. Оскільки результати нашого дослідження виявили тісний зв'язок між підвищеною шкільною тривожністю та страхом «не відповідати очікуванням», підліткам рекомендується свідомо практикувати оцінку власних досягнень незалежно від думки оточуючих, розвивати внутрішні

критерії успіху та навчитися відрізняти «невдачу в конкретній ситуації» від «я — невдаха як особистість». Когнітивне переструктурування цих установок є центральним завданням роботи з тривожними підлітками [43, с. 40; 48, с. 60].

Четвертою рекомендацією є регулярна фізична активність і організація здорового способу життя. Фізичне навантаження — будь-яка рухова активність тривалістю від 30 хвилин — знижує рівень кортизолу в крові та підвищує вироблення ендорфінів, забезпечуючи природне «заземлення» при тривожних переживаннях. Також важливими є дотримання режиму сну (8–9 годин), обмеження часу перед екраном (особливо перед сном) і збалансоване харчування — ці фактори суттєво впливають на стресостійкість підлітка [49, с. 5].

П'ятою рекомендацією є розвиток творчого самовираження як методу емоційного розвантаження. Малювання, ведення щоденника, музикування, рукоділля або будь-яка інша творча діяльність надають підліткові безпечний «вихід» для тривожних переживань, не вимагаючи їх вербалізації [42, с. 3]. Результати дослідження І. Мазохи підтверджують, що арт-терапевтичні методи знижують рівень тривожності, страху та емоційного напруження, допомагаючи дитині дистанціюватися від стресових переживань та відчути контроль над ситуацією [42, с. 4].

Шостою рекомендацією є усвідомлення і обмеження споживання тривожного контенту. В умовах воєнного стресу підлітки, що перегортають стрічку новин протягом тривалого часу, відчувають суттєве зростання ситуативної тривожності. Рекомендується встановити конкретні часові обмеження на перегляд новин (не більше 15–20 хвилин на добу) і свідомо чергувати перегляд новин із заспокійливою діяльністю [50, с. 160–161].

Першою і найбільш загальною рекомендацією для батьків є створення безпечного психологічного клімату в сім'ї. Підліток, який має досвід беззаперечного прийняття та підтримки з боку батьків, демонструє значно нижчий рівень особистісної тривожності, ніж той, що зростає у сімейному середовищі з постійними вимогами, критикою або ігноруванням. Сімейна

атмосфера, в якій підліток може відкрито висловлювати свої страхи без остраху бути осміяним або проігнорованим, є першочинником профілактики тривожності [43, с. 41]. Зокрема, батькам важливо уникати порівняння дитини з іншими («ти гірший за однокласника»), надмірної критики за невдачі в навчанні та вимогливості, що перевищує реальні можливості підлітка.

Другою рекомендацією є психоедукація батьків — отримання базових знань про природу підліткової тривожності та її прояви. Батьки, які розуміють, що підвищена тривожність є не «капризом» або «слабкістю», а складним психологічним станом, що потребує підтримки, значно ефективніше допомагають своїм дітям. Знайомство з ознаками підвищеної тривожності (уникальна поведінка, фізичні скарги без медичної причини, відмова від нових видів діяльності) дозволяє батькам своєчасно реагувати на проблему та звернутися за фаховою допомогою [41, с. 3].

Третьою рекомендацією є формування в підлітка навичок самостійності та відповідальності. Гіперопіка — надмірний контроль і захист від будь-яких труднощів — є одним із провідних чинників формування тривожності. Підліток, за якого батьки вирішують більшість проблем, не формує впевненості у власних силах і сприймає будь-яку складну ситуацію як загрозливу. Тому батькам рекомендується поступово розширювати зону самостійності дитини, надаючи їй право на помилку і підтримуючи в процесі самостійного пошуку рішень [19, с. 4; 43, с. 43].

Четвертою рекомендацією є підтримання стабільного режиму дня і збереження ритуалів. В умовах воєнного стресу, що руйнує звичний уклад життя, наявність передбачуваної щоденної структури — фіксований час пробудження, прийому їжі, навчання і відпочинку — є потужним антитривожним чинником. Сімейні ритуали (спільні вечері, регулярні прогулянки, вечірні бесіди) забезпечують підліткові відчуття стабільності та захищеності [34, с. 839].

П'ятою рекомендацією є готовність батьків звертатися за фаховою психологічною допомогою. Якщо тривожність підлітка значно обмежує його

повсякденну активність (відмова від школи, відмова від соціальних контактів, виражені тілесні симптоми), батькам не варто відкладати звернення до шкільного психолога або психотерапевта. Рання інтервенція є значно ефективнішою, ніж спроби самостійно «переживемо» або ігнорувати проблему [41, с. 6].

Перша рекомендація для педагогів — створення психологічно безпечного навчального середовища. Провідними джерелами шкільної тривожності у досліджуваній вибірці виявились загальна тривожність у школі (43,5 %) та страх ситуації перевірки знань (39,1 %). Ці дані свідчать про те, що саме специфіка навчального середовища є ключовим чинником. Педагогам рекомендується: відмовитись від публічного висміювання помилок учнів; використовувати формувальне оцінювання, яке акцентує на прогресі, а не лише на результаті; підтримувати позитивний емоційний фон уроку; надавати учням додатковий час для відповіді там, де це можливо [24, с. 162; 43, с. 42].

Друга рекомендація — диференційований підхід до тривожних учнів. Педагоги мають знати, що тривожні підлітки потребують особливого стилю взаємодії: їм не варто задавати несподівані запитання «з місця», їх варто попереджати заздалегідь про перевірочні роботи, надавати можливість відповідати письмово там, де висока публічна тривожність суттєво знижує результат. Особливу увагу слід приділяти підліткам із сукупністю таких ознак: постійна напруженість, відмова від відповідей, соматичні скарги перед контрольними роботами, підвищена плаксивість або агресивність [18, с. 110].

Третьою рекомендацією є організація психологічних хвилинок і вправ на саморегуляцію на початку або наприкінці уроку. Прості вправи на дихання (1–2 хвилини), техніка «5–4–3–2–1» (усвідомлення п'яти речей, що бачиш; чотирьох, що чуєш; трьох, що відчуваєш; двох, що нюхаєш; одного, що смакуєш) або короткі фізичні активності між уроками суттєво знижують рівень ситуативної тривожності та підвищують когнітивну гнучкість учнів [44, с. 73–74].

Четвертою рекомендацією є інтеграція елементів психологічної освіти у навчальний процес. Знання підлітків про природу тривожності, механізми її

виникнення та ефективні стратегії подолання є потужним профілактичним ресурсом. Класні години, дискусії та проектна робота на теми психічного здоров'я, емоційної грамотності, управління стресом мають бути систематичною складовою виховної роботи [45, с. 161].

П'ятою рекомендацією є тісна взаємодія педагогів із шкільним психологом і батьками. Педагог першим помічає ознаки підвищеної тривожності у учня, однак не зобов'язаний і не в змозі самостійно здійснювати психологічну корекцію. Тому своєчасне направлення до шкільного психолога, регулярне інформування батьків та участь у шкільних психолого-педагогічних консиліумах є важливими елементами системної роботи [18, с. 111].

Центральною рекомендацією для шкільного психолога є проведення системної корекційно-розвивальної роботи з тривожними підлітками. Сучасні дослідження підтверджують ефективність кількох напрямів роботи, які доцільно поєднувати.

Когнітивно-поведінковий напрям (КПТ) є «золотим стандартом» у роботі з тривожними розладами у підлітків і включає: виявлення та оскарження когнітивних помилок (катастрофізації, надмірного узагальнення, «читання думок» оточуючих); поступову експозицію до тривожних ситуацій (в ігровій або реальній формі); навчання вирішенню проблем, соціальним навичкам і технікам управління часом. КПТ може проводитися в індивідуальному або груповому форматі і є ефективною навіть у скороченому — 8–12 сесій — варіанті [41, с. 4–5]. Коваленко В. та Сінопальнікова Н. особливо підкреслюють важливість поєднання КПТ з тілесно-орієнтованими техніками та психоедукацією родини — саме такий інтегрований підхід забезпечує стійке зниження тривожності у підлітків [41, с. 6].

Арт-терапевтичний напрям є особливо цінним у роботі з підлітками, оскільки не потребує розвинутих вербальних навичок самовираження та менш загрожує тривожним дітям, ніж традиційна розмовна терапія. Ізотерапія (малювання тривоги, страху, сили), пісочна терапія, мандала-терапія, казкотерапія та драматерапія дозволяють підліткові символічно опрацювати

тривожні переживання, дистанціюватися від них і отримати досвід керованості власним емоційним станом [42, с. 4]. І. Мазоха зазначає, що арт-терапія є особливо ефективним методом підтримки психосоціального розвитку дітей у кризових ситуаціях, зокрема у воєнний час, коли традиційні методи психотерапії є менш доступними [42, с. 5].

Тренінговий напрям передбачає групову форму роботи, спрямовану на розвиток навичок саморегуляції, комунікативної компетентності та стресостійкості. Тематичні психологічні ігри та рольові вправи дозволяють підліткам у безпечному форматі відпрацювати навички поведінки в тривожних ситуаціях, набути досвіду успішного подолання труднощів і знизити страх самовираження [43, с. 43–44].

Додатковим важливим напрямом є розвиток резилієнтності — психологічної стійкості та здатності відновлюватися після стресу. В умовах тривалої воєнної травматизації підвищення резилієнтності підлітків є стратегічним завданням: дослідження свідчать, що високий рівень соціальної підтримки й розвинені навички саморегуляції сприяють значно швидшому психологічному відновленню та запобігають закріпленню тривожності [49, с. 4–5]. Програми з формування резилієнтності включають: навчання стратегіям когнітивної переоцінки ситуації (пошук альтернативних пояснень подій); розвиток навичок пошуку та прийняття соціальної підтримки; зміцнення усвідомлення власних ресурсів і сильних сторін [48, с. 61–62].

Важливою складовою роботи шкільного психолога є психологічний моніторинг — систематичне відстеження рівня тривожності учнів. Своєчасна діагностика (в ідеалі — на початку кожного навчального року та наприкінці першого семестру) дозволяє виявити учнів із критично підвищеним рівнем тривожності та своєчасно організувати корекційну роботу [43, с. 44].

Окремої уваги заслуговує робота з гендерними відмінностями в прояві тривожності. Результати нашого дослідження показали, що дівчата мають суттєво вищий рівень ОТ (середнє 49,2 бала проти 42,1 бала у хлопців). Це означає, що програми профілактики та корекції тривожності мають враховувати

специфіку гендерних реакцій: для дівчат пріоритетними є робота з самооцінкою, страхом самовираження та соціальними очікуваннями; для хлопців — робота з агресивністю як маскою тривожності та розвиток навичок вербального вираження емоцій [44, с. 72–73; 31, с. 1].

Висновки до розділу 2

Другий розділ дипломної роботи присвячено емпіричному дослідженню психологічних особливостей прояву тривожності у підлітків 8–9 класів Полонської гімназії №2 імені О. Боброва. Дослідження проводилося із застосуванням комплексу валідних психодіагностичних методик, зокрема шкали STAI Спілбергера–Ханіна, тесту шкільної тривожності Філіпса та методики самооцінки психічних станів Айзенка, що дало змогу всебічно оцінити рівень і специфіку тривожності у вибірці з 23 учнів. Отримані результати засвідчили, що особистісна тривожність у більшості підлітків є вищою за ситуативну, а майже половина досліджуваних має високий рівень особистісної тривожності, що свідчить про її стійкий характер і потребу в психологічній підтримці. Аналіз шкільної тривожності показав, що основними джерелами емоційного напруження виступають саме навчальні ситуації, насамперед загальна тривожність у школі, страх перевірки знань і страх самовираження. Додатково встановлено, що тривожність у підлітків поєднується з фрустрацією, агресивністю та ригідністю, а в окремих випадках може маскуватися через ці стани. Порівняльний аналіз виявив, що дівчата мають вищі показники тривожності, ніж хлопці, а учні 9 класу є більш тривожними порівняно з учнями 8 класу, що пов’язано зі зростанням навчального навантаження та необхідністю прийняття важливих рішень щодо майбутнього. Загалом результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу та дали підстави для розроблення практичних рекомендацій для підлітків, батьків, педагогів і шкільних психологів, спрямованих на зниження тривожності, формування

емоційної стійкості та створення психологічно безпечного освітнього середовища.

ВИСНОВКИ

Теоретичний аналіз засвідчив, що тривожність є складним, багаторівневим психологічним утворенням, яке поєднує ситуативний емоційний стан і стійку особистісну рису. Найбільш операціональною для цілей діагностики виявилася концепція Спілбергера-Ханіна, яка розрізняє ситуативну та особистісну тривожність і дозволяє оцінити кожен із цих вимірів окремо. Структура тривожності охоплює емоційний, когнітивний, поведінковий і соматичний компоненти; особливо небезпечним є механізм «замкненого психологічного кола», за якого тривожність знижує ефективність діяльності, а невдачі у свою чергу поглиблюють тривожність. Підлітковий вік є найбільш сенситивним щодо закріплення підвищеної тривожності через поєднання нейрофізіологічної перебудови, кризи ідентичності, нестійкої самооцінки і зростання значущості зовнішньої оцінки. У сучасних умовах тривалого воєнного стресу ці вікові чинники посилюються додатковим психотравматичним впливом, що суттєво підвищує ризики формування стійких тривожних станів у підлітків.

Емпіричне дослідження, проведене на вибірці з 23 учнів 8–9 класів Полонської гімназії №2 із застосуванням методик STAI Спілбергера-Ханіна, тесту шкільної тривожності Філіпса та методики самооцінки психічних станів Айзенка, підтвердило всі чотири складові дослідницької гіпотези. Встановлено, що переважна більшість підлітків має підвищений або високий рівень особистісної тривожності: 47,8 % учнів демонструють високий рівень за шкалою ОТ методики STAI, ще 47,8 % — помірний; середній показник ОТ (46,1 бала) суттєво перевищує середній показник СТ (38,7 бала), що свідчить про закріплення тривожності як стійкої особистісної риси. У сфері шкільної тривожності найгострішими виявились загальна тривожність у школі (підвищений рівень у 43,5 % учнів) та страх ситуації перевірки знань (39,1 %), що вказує на навчальне середовище як провідний контекст актуалізації тривожних переживань. Підвищена тривожність поєднується зі середньо та

високо вираженими рівнями фрустрації, агресивності та ригідності за методикою Айзенка, що свідчить про формування цілісного комплексу психоемоційного неблагополуччя.

Порівняльний аналіз виявив стійкі гендерні та вікові відмінності. Дівчата демонструють достовірно вищий рівень особистісної тривожності (середнє ОТ 49,2 бала проти 42,1 бала у хлопців), а частка дівчат із критично підвищеним рівнем ОТ удвічі перевищує аналогічний показник серед хлопців (61,5 % проти 30,0 %). Хлопці, натомість, мають дещо вищі показники агресивності, що підтверджує закономірність, за якою тривожність у них частіше проявляється у зовні спрямованій поведінці. Учні 9 класу характеризуються вищим рівнем тривожності порівняно з восьмикласниками — як за показником ОТ (48,7 проти 43,2 бала), так і за часткою осіб із підвищеним рівнем шкільної тривожності (58,3 % проти 18,2 %), що пояснюється зростанням академічного навантаження та наближенням до ДПА.

На підставі отриманих результатів розроблено систему практичних рекомендацій для чотирьох груп учасників освітнього процесу. Підліткам рекомендовано опанувати техніки дихальної саморегуляції, розвивати адекватну самооцінку та використовувати творчу діяльність як засіб емоційного розвантаження. Батькам — забезпечити безпечний психологічний клімат у сім'ї та відмовитись від гіперопіки. Педагогам — мінімізувати ситуації публічного оцінювання та інтегрувати елементи психологічної освіти у виховну роботу. Шкільним психологам запропоновано комплекс корекційних підходів: когнітивно-поведінкову терапію, арт-терапевтичні техніки та програми розвитку резилієнтності з урахуванням гендерних відмінностей і воєнного контексту.

Таким чином, проведене дослідження підтвердило, що тривожність є поширеним і психологічно значущим явищем у підлітковому середовищі, що потребує системної уваги з боку всіх учасників освітнього процесу. Перспективи подальших досліджень вбачаються у вивченні динаміки тривожності підлітків у лонгітюдному вимірі, а також у розробці та апробації

корекційних програм зниження тривожності в умовах тривалого воєнного стресу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічних наук.* 2020. Вип. 6. С. 165–170. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/6_2020/26.pdf (дата звернення: 22.04.2026).

2. Тирчак О . М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуації емоційної напруги : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Острог, 2020. 245 с. URL: https://theses.oa.edu.ua/DATA/55/Tyrchak_O_M.pdf (дата звернення: 22.04.2026).

3. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічних наук.* 2021. Вип. 10. С. 62–70. URL: http://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/10_2021/10_2021.pdf (дата звернення: 22.04.2026).

4. Міненко О . О. Дослідження особливостей тривожності підлітків в умовах військового конфлікту. *Наукові записки. Серія: Психологія.* 2024. № 3. С. 47–54. DOI: https://doi.org/10.32782/cusu-psy-2024-3-7 (дата звернення: 22.04.2026).

5. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету. Серія психологічних наук.* 2021. Вип. 10. С. 62–70. URL: https://psy-visnyk.lnu.lviv.ua/archive/10_2021/3.pdf

6. Тирчак О . М. Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуації емоційної напруги : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Острог, 2020. 245 с. URL: https://theses.oa.edu.ua/DATA/55/Tyrchak_O_M.pdf

7. Томчук С . М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с. URL:

http://umo.edu.ua/images/content/depozitar/monografii/Монографія_Томчук.pdf (дата звернення: 22.04.2026).

8. Яковлєва С . Особливості взаємозв'язку самооцінки і тривожності у молодшому шкільному віці. *Актуальні проблеми педагогіки, психології та професійної освіти.* 2015. № 2. С. 1–6. URL: https://journals.uran.ua/apppfo/article/view/55810 (дата звернення: 22.04.2026).

9. Токарева Н . М., Шамне А. В., Макаренко Н. М. Сучасний підліток у системі психолого-педагогічного супроводу : монографія. Кривий Ріг, 2014. 312 с. URL: https://elibrary.kdpu.edu.ua/bitstream/0564/1760/1/підліток.pdf (дата звернення: 22.04.2026).

10. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи.* 2023. № 20. С. 195–204. DOI: https://doi.org/10.35619/prap_rv.v1i20.326

11. Чайкина Н . О. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці : навч.-метод. посіб. Полтава : ПНПУ, 2017. 220 с. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/10344/1/Чайкіна.pdf (дата звернення: 22.04.2026).

12. Булах І . С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи : монографія. Вінниця : Нілан-ЛТД, 2016. 340 с. URL: https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/b509242b-f5ff-4ce6-b23d-08b64c2dfb13/content

13. Бєлякова С . М., Шовкова К. О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений.* 2018. № 5 (57). С. 454–458. URL: https://www.molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/4551 (дата звернення: 22.04.2026).

14. Булах І. з URL: Психологічні механізми особистісного зростання підлітків. *Проблеми сучасної психології.* 2019. № 8. URL: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/162014

15. Савчин М . В., Василенко Л. п. Вікова психологія : навч. посіб. 3-тє вид., перероб., допов. Київ : Академія, 2017. 366 с. URL: https://pedcollege.lnu.edu.ua/wp-content/uploads/2021/03/Savchyn-Vikova-psykholohiia-.pdf

16. Ілляшик К . Прояви тривожності у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти.* 2022. Вип. 6. С. 52–56. DOI: https://doi.org/10.31812/psychology.v6i.7313 (дата звернення: 22.04.2026).

17. Халько М . С. Проблема тривожності дітей молодшого шкільного віку в навчальній діяльності. *Гуманітарний корпус : збірник наукових статей НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2016. Вип. 16. С. 174–177. URL: https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/a7c13b42-a03c-4e34-85b3-2a9b272d8e1e/content (дата звернення: 22.04.2026).

18. Мартиненко С . М., Дроботько І. д. Діагностичні методики визначення готовності майбутніх психологів до психокорекційної роботи з подоланням тривожності у підлітків. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права.* 2022. № 3. DOI: https://doi.org/10.51547/ppp.dp.ua/2022.3.18 (дата звернення: 22.04.2026).

19. Шпортун О . М., Матохнюк Л. О. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Збірник матеріалів кафедри психології Вінницької академії безперервної освіти.* 2020. URL: https://docs.academia.vn.ua/handle/123456789/36 (дата звернення: 22.04.2026).

20. Чернега А . С. Психологічні особливості тривожності підлітків. *Збірники наукових праць ДонНУ імені Василя Стуса.* 2018. Т. 1. С. 1–2. URL: https://jpvs.donnu.edu.ua/article/view/7181 (дата звернення: 22.04.2026).

21. Коваленко В. , Сінопальникова Н . Психологічна підтримка підлітків із генералізованим тривожним розладом. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія».* 2025. № 8. DOI: https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2025-2.16 (дата звернення: 22.04.2026).

22. Волошок О . В. Особливості прояву тривожності у підлітків у контексті педагогічної взаємодії вчителя та навчання. *Збірник наукових праць*

«Проблеми сучасної психології». 2019. Вип. 17. URL: https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/160215 (дата звернення: 22.04.2026).

23. Вольнова Л . М., Дьоміна Г. Г. Чинники виникнення та посилення проявів тривоги у дітей дошкільного віку. *Науковий часопис УДУ імені Михайла Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* 2020. Вип. 9 (54). URL: https://enpuirb.udu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/5362321a-250e-4d00-8db2-61f5630881c9/content (дата звернення: 22.04.2026).

24. Хом'як А . О. Соціально-психологічні чинники шкільної тривожності молодших школярів. *Андрагогічний вісник.* 2019. Вип. 10. С. 158–164. URL: https://eprints.zu.edu.ua/31159/1/Хомяк%20andrag_visnyl_10_2019_2020%20последнее_.pdf (дата звернення: 22.04.2026).

25. Стрілецька І . І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис НПУ імені М. п. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки.* 2015. Вип. 1 (46). С. 266–272. URL: https://enpuir.udu.edu.ua/entities/publication/e7328870-3b58-4b0e-9f86-0dad33c13a0f (дата звернення: 22.04.2026).

26. М. В., Петрище В. ю. Психологу для роботи : Діагностичні методики : збірник. Вид. 2-ге, виправл. Ужгород : Вид-во Олександри Гаркуші, 2012. 616 с. URL: http://files.znu.edu.ua/files/Bibliobooks/Inshi78/0058488.pdf (дата звернення: 22.04.2026).

27. Горбунова В. В. Експериментальна психологія в схемах і таблицях : навч. посіб. Київ : ВД «Професіонал», 2007. 208 с. URL: https://library.nusta.edu.ua/depository/%D0%9E%D1%86%D0%B8%D1%84%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%96%20%D0%B4%D0%BE%D0%BA%D1%83%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%B8/%D0%95%D0%9A%D0%A1%D0%9F%D0%95%D0%A0%D0%98%D0%9C%D0%95%D0%9D%D0%A2%D0%90%D0%9B%D0%AC%D0%9D%D0%90%20%D0%9F%D0%A1%D0%98%D0%A5%D0%9E%D0%9B%D0%9E%D0%93%D0%86%D0%AF%20%D0

%92%20%D0%A1%D0%A5%D0%95%D0%9C%D0%90%D0%A5%20%D0%86%20%D0%A2%D0%90%D0%91%D0%9B%D0%98%D0%A6%D0%AF%D0%A5.pdf (дата звернення: 22.04.2026).

28. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія : підруч. Київ : Центр учбової літератури, 2008. 360 с. URL: https://library.nusta.edu.ua/depository/Оцифровані%20документи/ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА%20ПСИХОЛОГІЯ.pdf (дата звернення: 22.04.2026).

29. Галян О. І., Галян І. М. Експериментальна психологія : навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 400 с. URL: https://library.udpu.edu.ua/library_files/439914.pdf (дата звернення: 22.04.2026).

30. Федосюк А. С., Подкоритова Л. О. Емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у підлітків під час війни. *Psychology Travelogs.* 2024. № 4. С. 293–301. DOI: https://doi.org/10.31891/PT-2024-4-28 (дата звернення: 22.04.2026).

31. Стадник Г. А., Сімбірьова О. О. Гендерні особливості тривожності та самооцінки підлітків та юнаків. *Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання.* 2017. Т. 21. URL: https://chelpanov.eeipsy.org/index.php/eeip/article/view/273 (дата звернення: 22.04.2026).

32. Шпортун О. М. Агресивна поведінка підлітків у воєнний час: тривожність, депресія, фрустрація. *Наукові перспективи.* 2024. № 5 (47). С. 1744–1758. URL: https://perspectives.pp.ua/index.php/np/article/download/12015/12076 (дата звернення: 22.04.2026).

33. Кудінова М. С., Сташук О. О., Кожанова Д. А. Емпіричне вивчення взаємозв'язків самооцінки та психічних станів внутрішньо переміщених осіб підліткового віку. *Наукові праці МАУП. Психологія.* 2025. № 3 (68). С. 30–37. DOI: https://doi.org/10.32689/maup.psych.2025.3.5 (дата звернення: 22.04.2026).

34. Палько Т. В., Травіна К. В. Вплив війни на психоемоційний стан підлітків. *Перспективи та інновації науки. Серія «Психологія».* 2024. № 8 (42).

С. 832–844. DOI: https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-8(42)-832-844 (дата звернення: 22.04.2026).

35. Сингаївська І. В., Берестовська А. Особистісні характеристики переживання страху та тривоги у підлітків під час війни. *Вчені записки Університету «КРОК».* 2024. № 1 (73). URL: http://snku.krok.edu.ua/index.php/vcheni-zapiski-universitetu-krok/article/view/746 (дата звернення: 22.04.2026).

36. Токарчук А., Коваль І. Підвищений рівень тривожності у дітей і підлітків свідків воєнного конфлікту: порівняльний аналіз, прогноз. *Психосоматична медицина та загальна практика.* 2024. Вип. 9 (3). URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/540 (дата звернення: 22.04.2026).

37. Кравець М. В. Характер міжособистісної взаємодії інтернет-залежних підлітків: психічні стани за методикою Айзенка. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки».* 2019. URL: https://pj.journal.kspu.edu/index.php/pj/article/view/998 (дата звернення: 22.04.2026).

38. Гендерні особливості прояву тривожності в студентів-першокурсників в умовах війни. *Psychology Travelogs.* 2023. № 3. URL: https://pt.khmnu.edu.ua/index.php/pt/article/download/103/90/302 (дата звернення: 22.04.2026).

39. Сабат Н. В., Янків Л. І. Діагностика тривожності дітей, позбавлених батьківського піклування // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. [Назва серії]. 2019. № 70. С. xx–xx. DOI: https://doi.org/10.31392/2311-5491/2019-70.53 (дата звернення: 22.04.2026).

40. Шипота Г. Є., Сусла М. О. Розвиток емоційної компетентності підлітків (результати за методиками STAI та Айзенка). *Вісник НУО України.* 2025. URL: http://visnyk.nuou.org.ua/article/view/326270 (дата звернення: 22.04.2026).

41. Коваленко В., Сінопальнікова Н. Психологічна підтримка підлітків із генералізованим тривожним розладом. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія».* 2025. № 8 (2). DOI: https://doi.org/10.32782/academ-ped.psyh-2025-2.16 (дата звернення: 23.04.2026).

42. Мазоха І.С. Арт-терапія у підтримці емоційного стану та психосоціального розвитку дітей у кризових ситуаціях. *Вісник Міжнародного економіко-гуманітарного університету імені Академіка Степана Дем'янчука. Серія: Педагогіка та психологія.* 2025. № 1. URL: https://journals.megu.rovno.ua/index.php/ped-psyh/article/view/35 (дата звернення: 23.04.2026).

43. Дроботько І.Д. Психологічні особливості взаємозв'язку тривожності зі стратегією поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях. *Європейський психологічний часопис.* 2024. Вип. 1. С. 39–45. URL: https://irback.e-u.edu.ua/server/api/core/bitstreams/ef89030e-97c6-48da-bf96-51bc4221bccf/content (дата звернення: 23.04.2026).

44. Гендерні особливості агресивної поведінки підлітків у конфліктних ситуаціях в умовах воєнного стану. *Науковий вісник Вінницької академії безперервної освіти. Серія «Педагогіка. Психологія».* 2026. URL: https://journals.academ.vinnica.ua/index.php/ped-psyh/article/view/314 (дата звернення: 23.04.2026).

45. Сургунд Н. Вплив тривоги та тривожності на емоційний стан школярів. *Psychology Travelogs.* 2023. № 4. С. 156–165. URL: https://elar.khmnu.edu.ua/bitstream/123456789/14341/1/Psychology%20Travelogs%20123-131.pdf (дата звернення: 23.04.2026).

46. Березовська Л.І., Полегонький В.В. Вплив сприйняття часової перспективи на тривожність молоді. *Наукові записки. Серія: Психологія.* 2025. № 2. С. 9–17. URL: https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/782 (дата звернення: 23.04.2026).

47. Арт-терапія як засіб становлення дітей підліткового віку. *Габітус.* 2024. Вип. 66. С. 38–42. URL: https://habitus.od.ua/journals/2024/66-2024/9.pdf (дата звернення: 23.04.2026).

48. Мельничук І.Я., Мельничук С.К. Психологічна корекція тривожних розладів особистості в ситуації невизначеності. *Наукові записки. Серія: Психологія.* 2025. № 4. С. 58–63. URL: https://journals.cusu.in.ua/index.php/psychology/article/view/956 (дата звернення: 23.04.2026).

49. Соціально-психологічні особливості резилієнтності дітей України під час війни. *Слобожанський науковий вісник. Серія: Психологія.* 2025. URL: https://journals.spu.sumy.ua/index.php/psy/article/view/907 (дата звернення: 23.04.2026).

50. Психологічна підтримка дітей і підлітків у контексті подолання страхів та тривожних розладів у воєнний час. *Ментальне здоров'я.* 2024. № 3. С. 49–58. URL: https://journals.oneu.od.ua/index.php/mh/article/download/35/33 (дата звернення: 23.04.2026).

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Методичний інструментарій дослідження

Шкала оцінки рівня реактивної (ситуативної) та особистісної тривожності (Ч. Д. Спілбергер, адаптація Ю. Л. Ханіна)

Інструкція (Шкала 1 — ситуативна тривожність): Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви себе почуваєте *прямо зараз*. Над питаннями довго не замислюйтесь, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

Відповідайте за такою шкалою:

1 — Ні, це зовсім не так; 2 — Мабуть, так; 3 — Вірно; 4 — Зовсім вірно

№	Твердження	1	2	3	4
1	Я спокійний(а)				
2	Мені нічого не загрожує				
3	Я перебуваю у напруженні				
4	Я відчуваю жаль				
5	Я почуваюся вільно				
6	Я засмучений(а)				
7	Мене хвилюють можливі невдачі				
8	Я почуваюся відпочившим(ою)				
9	Я стурбований(а)				
10	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11	Я впевнений(а) у собі				
12	Я нервуюся				
13	Я не знаходжу собі місця і не можу заспокоїтися				
14	Я збуджений(а)				
15	Я не відчуваю скутості та напруженості				
16	Я задоволений(а)				
17	Я стурбований(а)				
18	Я дуже схвильований(а) і мені не по собі				
19	Мені радісно				
20	Мені приємно				

Підрахунок результатів (СТ): СТ = сума прямих балів (3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18) + сума зворотніх балів (1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20) із підстановкою: 1→4, 2→3, 3→2, 4→1. Формула: СТ = (3+4+6+7+9+12+13+14+17+18) – (1+2+5+8+10+11+15+16+19+20) + 50.

Інструкція (Шкала 2 — особистісна тривожність): Прочитайте уважно кожне з наведених нижче речень і закресліть цифру у відповідній графі справа залежно від того, як ви *зазвичай* себе почуваєте. Над питаннями довго не замислюйтесь.

Відповідайте за такою шкалою:

1 — Майже ніколи; 2 — Іноді; 3 — Часто; 4 — Майже завжди

№	Твердження	1	2	3	4
21	Я відчуваю задоволення				
22	Я швидко стомлююся				
23	Я легко можу заплакати				
24	Я хотів(ла) б бути таким(ою) щасливим(ою), як і інші				
25	Я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення				
26	Я почуваюся бадьорим(ою)				
27	Я спокійний(а), незворушний(а) та зібраний(а)				
28	Очікування труднощів дуже засмучує мене				
29	Я надто переживаю через дрібниці				
30	Я цілком щасливий(а)				
31	Я сприймаю все надто близько до серця				
32	Мені не вистачає впевненості в собі				
33	Я почуваюся у безпеці				
34	Я намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів				
35	У мене буває нудьга				
36	Я задоволений(а)				
37	Будь-яка дрібниця хвилює мене				
38	Я приймаю свої розчарування так боляче, що потім довго не можу про них забути				
39	Я урівноважена людина				
40	Мене охоплює велике занепокоєння, коли я думаю про свої справи та турботи				

Підрахунок результатів (ОТ): ОТ = сума прямих балів (22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40) + зворотні бали (21, 26, 27, 30, 33, 36, 39) із підстановкою: 1→4, 2→3, 3→2, 4→1. Формула: ОТ = (22+23+24+25+28+29+31+32+34+35+37+38+40) – (21+26+27+30+33+36+39) + 35.

Інтерпретація: 0–30 балів — низький рівень тривожності; 31–44 бали — помірний рівень; 45 і більше балів — високий рівень тривожності. При

показнику ОТ 45+ балів і вище можна говорити про наявність у особи підвищеної схильності реагувати тривогою на широкий спектр ситуацій; рекомендується психологічна корекція.

Додаток Б

Тест шкільної тривожності Філіпса

Інструкція: Хлопці, зараз вам буде запропонований опитувальник, який складається із запитань про те, як ви себе почуваєте у школі. Намагайтеся відповідати щиро та правдиво, тут немає правильних чи неправильних, гарних чи поганих відповідей. Над запитаннями довго не замислюйтесь.

Відповідаючи на кожне запитання, записуйте його номер і свою відповідь: «+» — якщо ви відповідаєте **«Так»**, або «–» — якщо ви відповідаєте **«Ні»**.

№	Запитання	Так	Ні
1	Чи важко тобі думати про те, що скажуть вчителі або батьки про твій успіх у навчанні?		
2	Чи хочеться тобі йти до школи?		
3	Чи відчуваєш ти, що деякі твої однокласники ставляться до тебе вороже?		
4	Чи хочеться тобі бути першим у все, чим ти займаєшся?		
5	Чи боїшся ти часом, що тобі стане погано в школі?		
6	Чи хвилюєшся ти через те, що на тебе сваряться батьки чи вчителі?		
7	Чи думаєш ти, що інші учні краще справляються зі своєю роботою, ніж ти?		
8	Чи бажаєш ти переносити уроки або мати вихідний день?		
9	Чи сміються з тебе однокласники?		
10	Чи іноді ти відчуваєш, що не можеш впоратися з тим, що задають у школі?		
11	Чи боїшся ти провалитися на іспиті або залишитися на другий рік?		
12	Чи хвилює тебе думка про те, щоб не погіршити свої оцінки в порівнянні з попереднім роком?		
13	Чи переживаєш ти через те, що тебе не прийняли до певного клубу, секції або спортивної команди?		
14	Чи турбує тебе інколи думка про те, що ти можеш провалитися на уроці?		
15	Чи бувають у тебе ситуації, коли ти думаєш, що тебе в класі ніхто не любить?		
16	Чи правильно ти вважаєш, що твої однокласники ставляться до тебе серйозніше, ніж до більшості інших учнів?		
17	Чи часто ти хвилюєшся через те, що зробив щось не так?		
18	Чи боїшся ти деяких вчителів?		
19	Чи часто тобі здається, що твої однокласники краще за тебе знають матеріал?		
20	Чи важливо тобі те, що думають про тебе однокласники?		
21	Чи часто тобі здається, що твій вчитель з якогось предмету не задоволений тобою?		
22	Чи часто ти хвилюєшся через страх зробити щось не так?		
23	Чи часто тобі здається, що вчитель ставить до тебе більш суворі вимоги, ніж до інших?		
24	Чи часто тобі здається, що твої однокласники більш успішні, ніж ти?		
25	Чи буває, що ти хвилюєшся з приводу того, що тебе не вибрали?		

26	Чи думаєш ти, що інші учні не стільки хвилюються, скільки ти?		
27	Чи боїшся ти часом висловлювати свою думку, коли тебе запитує вчитель?		
28	Чи часто ти відчуваєш, що твоє серце б'ється, коли ти відповідаєш у класі?		
29	Коли ти отримуєш гарну оцінку, чи думаєш ти, що наступного разу зробиш ще краще?		
30	Чи важко тобі виступати, якщо ти знаєш, що на тебе дивляться і оцінюють тебе?		
31	Чи хвилюєшся ти через те, що станеться з тобою в майбутньому?		
32	Чи бувало так, що ти провалився на контрольній або іспиті?		
33	Чи часто ти плакав у школі?		
34	Чи часто тобі снять кошмарні сни через школу?		
35	Чи бувало, що ти не міг виконати завдання через хвилювання?		
36	Чи засмучуєшся ти, коли отримуєш погану оцінку?		
37	Чи відчуваєш ти занепокоєння, коли повертаєшся зі школи додому?		
38	Чи хвилюєшся ти через те, що отримуєш погані оцінки?		
39	Чи часто ти відчуваєш нудоту або болі в животі, коли думаєш про школу?		
40	Чи часто ти відчуваєш себе нервовим у школі?		
41	Чи часто ти думаєш, що не можеш добре виконати те, що задають у школі?		
42	Чи стає тобі важко, коли тебе запитують несподівано?		
43	Чи лякає тебе думка про перехід до наступного класу?		
44	Чи залежить твоя рівновага від гарної або поганої оцінки, яку ти отримуєш?		
45	Чи впевнений(а) ти, що твої однокласники не будуть сміятися з тебе, якщо ти зробиш помилку?		
46	Чи відчуваєш ти тривогу, коли думаєш про школу?		
47	Чи часто ти відчуваєш занепокоєння щодо своїх стосунків із учителями?		
48	Чи думаєш ти, що деякі учні відносяться до тебе без поваги?		
49	Чи переживаєш ти через те, що отримуєш погані оцінки?		
50	Чи іноді тобі здається, що ти нічого не знаєш, хоча завдання виконано правильно?		
51	Чи бувало, що ти відчував(ла) труднощі через те, що боявся розгнівати вчителя?		
52	Чи часто ти хвилюєшся, коли виконуєш завдання на уроці?		
53	Чи лякає тебе перевірка знань у школі?		
54	Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи відчуваєш ти страх, що не впораєшся з ним?		
55	Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?		
56	Коли вчитель пояснює матеріал, здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще, ніж ти?		
57	Турбуєшся ти по дорозі в школу, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?		
58	Коли ти виконуєш завдання, чи відчуваєш ти зазвичай, що робиш це погано?		
59	Чи тремтить рука, коли ти пишеш контрольну роботу?		

Підрахунок результатів: Підраховується загальна кількість відповідей, що не збігаються з ключем. Якщо їх більше 50 % від загальної кількості запитань — можна говорити про підвищену тривожність; більше 75 % — про високу тривожність.

Шкали та їх зміст:

1. Загальна тривожність у школі (питання: 2, 3, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58).

2. Переживання соціального стресу (питання: 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44).

3. Фрустрація потреби у досягненні успіху (питання: 1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43).

4. Страх самовираження (питання: 27, 31, 34, 37, 40, 45).

5. Страх ситуації перевірки знань (питання: 2, 7, 12, 16, 21, 26).

6. Страх не відповідати очікуванням оточуючих (питання: 3, 8, 13, 17, 22).

7. Низька фізіологічна опірність стресу (питання: 9, 14, 18, 23, 28).

8. Проблеми та страхи у стосунках із учителями (питання: 2, 6, 11, 32, 35, 41, 44, 47).

Додаток В

Методика самооцінки психічних станів особистості (Г. Айзенк)

Інструкція: Уважно прочитайте нижче наведені твердження та оцініть, якою мірою кожне з них відповідає вашому теперішньому стану. Оберіть одну з трьох відповідей:

0 — твердження зовсім вам не підходить;

1 — твердження підходить вам частково або вам важко відповісти;

2 — твердження вам підходить (відповідає вашому стану).

№	Твердження	0	1	2
1	Ви часто відчуваєте потяг до нових вражень, щоб відчути збудження, хвилювання?			
2	Ви часто відчуваєте, що вам потрібні друзі, які вас розуміють, можуть підбадьорити чи потішити?			
3	Ви вважаєте себе безтурботною людиною?			
4	Вам дуже важко відмовитися від своїх намірів?			
5	Ви обдумуєте свої справи не поспішаючи і волієте почекати, перш ніж діяти?			
6	Ви завжди дотримуєтеся своїх обіцянок, навіть якщо це вам невигідно?			
7	Чи буває у вас часто злет і спад настрою?			
8	Зазвичай ви дієте і говорите швидко, не затримуючись, щоб подумати?			
9	Чи виникало у вас коли-небудь відчуття, що ви нещасні, хоча жодної серйозної причини для цього не було?			
10	Вірно, що на слід ти ви можете зважитися на будь-що?			
11	Ви відчуваєте збентеження, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі?			
12	Чи трапляється іноді, що ви відчуваєте досаду, коли не можете домогтися свого?			
13	Чи часто буває, що ви діяли під впливом хвилинного настрою?			
14	Чи турбуєтесь ви іноді про те, що у вас є риси характеру, від яких ви хотіли б позбутися?			
15	Ви вважаєте себе людиною, яка за виникнення проблеми вирішить їх швидко?			
16	Ви вважаєте себе людиною без забобонів?			
17	Чи буває, що у вас думки з'являються швидше, ніж ви їх можете висловити?			
18	Чи трапляється іноді, що ви переживаєте стан тривоги або напруженості, хоча причина для цього вам невідома?			
19	Чи правда, що ви іноді відчуваєте стан напруженості та тривоги?			
20	Чи часто у вас бувають почуття провини?			
21	Чи часто ваші думки й почуття виникають несподівано?			
22	Ви намагаєтеся бути на самоті?			
23	Ви відчуваєте занепокоєння, коли опиняєтеся в ситуації, коли треба щось вирішувати швидко?			

24	Чи часто ви відчуваєте складність із спілкуванням із незнайомими людьми?			
25	Вам подобається приймати рішення самостійно?			
26	Чи бувало іноді, що ви ставали дратівливим(ою) і грубим(ою)?			
27	Чи часто у вас виникає бажання образити іншу людину?			
28	Вам подобається часто бувати в компанії?			
29	Чи часто у вас виникають почуття злості?			
30	Чи коли-небудь ви говорили речі, які пошкодили іншим людям?			
31	Ви часто впускаєте роботу з рук через те, що вас щось турбує?			
32	Чи правда, що вам легше і приємніше читати книги, ніж зустрічатися з людьми?			
33	У вас є побоювання, яких вам важко позбутися?			
34	Ви відчуваєте себе самотньо у компанії?			
35	Вам важко думати про щось конкретне, не відволікаючись?			
36	Чи любите ви вирушати в подорож?			
37	Ви схильні до розмірковування над своїми думками?			
38	Чи часто ви відчуваєте тугу?			
39	Чи є у вас побоювання або тривога щодо незначних речей?			
40	Чи часто ви відчуваєте, що вам важко прийняти рішення?			

Підрахунок результатів: Підраховується сума балів окремо за кожною шкалою (10 запитань у кожній):

Шкала I — Тривожність (запитання 1–10);

Шкала II — Фрустрація (запитання 11–20);

Шкала III — Агресивність (запитання 21–30);

Шкала IV — Ригідність (запитання 31–40).

Інтерпретація (для кожної шкали):

0–7 балів — низький рівень (відсутність відповідного стану / адаптивний варіант);

8–14 балів — середній рівень (помірна вираженість стану, що потребує уваги);

15–20 балів — високий рівень (виражений неадаптивний стан, що потребує психологічного втручання).