Міністерство освіти і науки України

Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

Факультет філології, психології та педагогіки

Кафедра психології та педагогіки

Спеціальність 053 «Психологія»
Очна форма навчання 2 курс другого (магістерського) рівня вищої освіти

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ ТЕМПЕРАМЕНТОМ»

Виконав студент гр. 601-ФП
_____.2025 р.
Петренко Олександр Сергійович

Керівник кваліфікаційної роботи
_____.___.2025 р.
к. пед. н., доцент
Іщенко Володимир Іванович

Робота допущена до захисту:
Завідувачка кафедри психології та педагогіки Клевака Л.П.
_____.__.2025 р. _____(підпис)

Полтава 2026

ЗМІСТ

ВСТУП…… 3
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ
1.1. Темперамент як психологічний феномен……. 8
1.2. Поняття, сутність та рівні тривожності у підлітковому віці……... 17
1.3. Причини та особливості виникнення тривожності у підлітків…….. 26
1.4. Взаємозв'язок темпераменту та рівня тривожності у підлітків……. 32
Висновки до першого розділу…….. 28
РОЗДІЛ ІІ. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ
2.1. Огляд і обґрунтування вибору методик дослідження …… 40
2.2. Опитувальник «Особистісна та ситуативна тривожність» (Ч. Спілбергер)…… 42
2.3. Тест-опитувальник ЕРІ Г. Айзенка, адаптація О.Г. Шмельова ……. 44
Висновки до другого розділу…….. 45
РОЗДІЛ ІІІ. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ ТЕМПЕРАМЕНТОМ
3.1. Організація та проведення емпіричного дослідження…… 48
3.2. Виявлення рівня тривожності підлітків…… 50
3.3. Особливості домінуючих типів темпераменту у підлітків і їх взаємозв'язок із рівнем тривожності…… 55
3.4. Результати впровадження психологічно-корекційної програми зниження особистісної тривожності у підлітковому віці……... 61
3.5. Рекомендації для батьків підлітків щодо подолання тривожності…. 71
Висновки до третього розділу…….. 74

ВИСНОВКИ……..……... 77
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……..…… 84
ДОДАТКИ……..…… 89

ВСТУП

У сучасних умовах інтенсивних соціальних змін, посиленого впливу інформаційного середовища та постійного зростання вимог до особистісної і соціальної адаптації, проблема тривожності в підлітковому віці набуває особливої значущості. Тривожність виступає однією з ключових психологічних характеристик, що впливає на емоційне благополуччя, міжособистісні стосунки, успішність навчання, а також формування самооцінки та поведінкових стратегій у підлітків.

Водночас психологічні реакції підлітків на стресові ситуації значною мірою детермінуються індивідуально-типологічними особливостями, серед яких темперамент займає центральне місце, оскільки він визначає базові характеристики емоційної реактивності, самоорганізації поведінки та способів реагування на зовнішні подразники. Незважаючи на наявність численних досліджень тривожності та темпераменту окремо, питання взаємозв'язку між різними типами темпераменту та рівнем і якісними характеристиками тривожності підлітків залишається недостатньо вивченим.

Виявлення специфіки прояву тривожних реакцій у підлітків з різними темпераментними профілями є важливим для теоретичного розуміння механізмів формування адаптаційних і дезадаптаційних процесів у цьому віковому періоді. Практичною цінністю такого дослідження є можливість розробки цілеспрямованих психолого-педагогічних заходів, спрямованих на своєчасну діагностику, профілактику та корекцію тривожності з урахуванням індивідуальних особливостей особистості підлітка.

Таким чином, дослідження психологічних особливостей тривожності підлітків з різними типами темпераменту є актуальним з огляду на необхідність глибшого розуміння психодинаміки тривожності, удосконалення психологічної підтримки та оптимізації умов особистісного розвитку підлітків у сучасних соціокультурних умовах.

Теоретико-методологічні основи дослідження психологічних особливостей тривожності підлітків з різним темпераментом базуються на

положеннях вітчизняної та зарубіжної вікової, диференціальної та особистісної психології, а також психофізіології.

Теоретичним підґрунтям дослідження є концепції вікового розвитку особистості, представлені у працях Л. Виготського, Д. Ельконіна, Л. Божович, які розглядають підлітковий вік як критичний період становлення самосвідомості, емоційної сфери та особистісної ідентичності. На думку цих авторів, підлітковий вік характеризується підвищеною емоційною чутливістю, нестійкістю емоційних реакцій та зростанням внутрішніх суперечностей, що створює передумови для формування тривожності.

Поняття тривожності у дослідженні спирається на класичні й сучасні психологічні концепції. Згідно з підходом Ч. Спілбергера, тривожність розглядається як багатовимірне утворення, що включає особистісну тривожність як стійку індивідуальну характеристику та ситуативну тривожність як реакцію на конкретні стресові умови. У працях Р. Кеттела, К. Хорні, А. Прихожан тривожність визначається як емоційний стан і водночас як особистісна властивість, що пов'язана з переживанням напруження, очікуванням небезпеки та почуттям внутрішньої невпевненості.

Методологічною основою дослідження є положення диференціальної психології та вчення про темперамент, розроблені І. Павловим, Б. Тепловим, В. Небилициним, Г. Айзенком. Згідно з цими підходами, темперамент розглядається як біологічно зумовлена основа психічної діяльності, що визначає динаміку психічних процесів, інтенсивність емоційних реакцій, рівень збудливості та здатність до саморегуляції. Типологічні особливості темпераменту безпосередньо впливають на схильність підлітків до переживання тривожності та на способи реагування у складних і стресових ситуаціях.

Важливе значення для дослідження мають праці Б. Ананьєва та С. Рубінштейна, у яких обґрунтовується принцип єдності свідомості та діяльності, відповідно до якого емоційні стани, зокрема тривожність, формуються та проявляються у процесі активної взаємодії особистості з соціальним середовищем. У цьому контексті тривожність підлітків розглядається як результат

взаємодії біологічних передумов темпераменту та соціально-психологічних умов розвитку.

Методологічні засади дослідження також спираються на системний підхід (Б. Ломов), який дозволяє розглядати тривожність як цілісне психічне утворення, що формується під впливом комплексу чинників, та на особистісно-орієнтований підхід (К. Роджерс), відповідно до якого враховується унікальність індивідуального розвитку кожного підлітка.

Таким чином, теоретико-методологічні основи дослідження поєднують положення теорій вікового розвитку, концепцій тривожності та типологічних теорій темпераменту, що забезпечує комплексне вивчення психологічних особливостей тривожності підлітків з різними темпераментними характеристиками.

Проблематика індивідуально-типологічних особливостей особистості знайшла відображення у наукових працях таких дослідників, як Г. Айзенк та Я. Стреляу. У їхніх роботах проаналізовано різні аспекти особистісної організації людини, зокрема темперамент, який, за твердженням низки науковців, відіграє важливу роль у формуванні та прояві тривожності. Вивченню феномену тривожності присвячені дослідження З. Фройда, К. Хорні, Ч. Спілбергера, Х. Хекгаузена, у яких тривожність розглядається як складне психоемоційне утворення. При цьому у працях Г. Айзенка темперамент визначається як один із психологічних чинників, що зумовлює індивідуальні відмінності у рівні тривожності.

Метою даного дослідження є вивчення впливу типу темпераменту на рівень прояву тривожності у підлітків.

Відповідно до поставленої мети визначено такі **завдання дослідження:** здійснити аналіз основних наукових підходів до розуміння темпераменту як психологічного феномену; розкрити поняття, сутність і рівні тривожності в підлітковому віці; визначити причини та специфічні особливості виникнення тривожності у підлітків; дослідити взаємозв’язок між типом темпераменту та рівнем тривожності у підлітків; розробити, впровадити програму тренінгових

занять на поліпшення показників тривожності у досліджуваних підлітків та провести повторне психологічне дослідження психологічних особливостей тривожності підлітків з різним темпераментом.

Об'єктом дослідження є рівень прояву тривожності та темпераменту у підлітків.

Предметом дослідження виступає вплив типу темпераменту на рівень прояву тривожності у підлітків.

У процесі дослідження було використано такі методи. До теоретичних методів належать аналіз сучасного стану наукових уявлень щодо взаємозв'язку темпераменту і тривожності, а також систематизація та узагальнення наукової літератури з проблематики дослідження. Емпіричні методи включали психодіагностичне тестування із застосуванням шкали тривожності Ч. Спілбергера (STAI) та опитувальника темпераменту Г. Айзенка. Для обробки та аналізу отриманих результатів використовувалися методи математичної статистики за критеріями Пірсона та Спірмена з використанням програмного забезпечення SPSS Statistics.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що у підлітків рівень прояву тривожності визначається типом їхнього темпераменту. Зокрема, підлітки з високою емоційною нестійкістю та схильністю до інтроверсії демонструють більш виражені прояви тривожності, тоді як особи з більш стабільним і екстравертованим типом темпераменту характеризуються нижчим рівнем тривожних станів.

Теоретичне значення: результати дослідження дозволяють розширити наукове розуміння психологічних механізмів формування тривожності у підлітків та її взаємозв'язку з типологічними особливостями темпераменту. Вони сприяють поглибленню знань у галузі диференціальної психології, психології підліткового віку та психодіагностики, а також забезпечують теоретичну основу для подальших досліджень, спрямованих на вивчення психоемоційної адаптації підлітків в умовах соціальних і стресових змін.

Практичне значення: отримані дані можуть бути використані у практичній

діяльності психологів, педагогів та батьків для розробки ефективних психопрофілактичних і корекційних заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності у підлітків. Врахування типологічних особливостей темпераменту дозволяє створювати індивідуалізовані програми психологічної підтримки, оптимізувати умови навчання та соціалізації, а також підвищувати емоційне благополуччя та адаптивні можливості підлітків у сучасних умовах інтенсивних соціальних змін і стресогенних факторів.

База дослідження. Емпіричне дослідження було здійснено на базі Гімназії №15 Полтавської міської ради Полтавської області. До вибірки увійшли здобувачі освіти 7–9 класів. Віковий діапазон учасників дослідження становив від 12 до 15 років. Загальна кількість респондентів склала 55 осіб.

Структура роботи. Кваліфікаційна робота включає вступ, два розділи, висновки, список використаних джерел та додатки. У роботі представлено 1 таблицю та 9 рисунків. Загальний обсяг роботи становить 70 сторінок. Список використаних джерел налічує вітчизняні та зарубіжні публікації.

РОЗДІЛ І
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Розділ присвячений теоретичному аналізу взаємозв'язку темпераменту та рівня тривожності у підлітків. Розглядаються класичні та сучасні концепції темпераменту, його типи та базові властивості, а також психологічна сутність тривожності, її форми та детермінанти. Особлива увага приділяється впливу біологічних і соціальних чинників на формування адаптивних та дезадаптивних проявів поведінки підлітків.

1.1. Темперамент як психологічний феномен

Темперамент людини протягом понад двох тисячоліть перебуває в полі наукового інтересу психології та розглядається як одна з базових і найсуттєвіших характеристик особистості. Незважаючи на тривалу історію його вивчення, у сучасній науці досі не сформовано єдиної загальноприйнятої теорії темпераменту. Погляди дослідників щодо його сутності, структури та основних властивостей залишаються різними, що зумовлює багатоваріантність трактувань цього феномену в науковій літературі [3].

Поняття «темперамент» бере свій початок ще з античної науки, де ним позначали індивідуально-психологічні відмінності між людьми. Представник давньогрецької медицини Гіпократ пояснював особливості психічної діяльності та поведінки людини співвідношенням рідин в організмі, а саме крові, лімфи та жовчі. Відповідно до переважання тієї чи іншої рідини він виокремив чотири основні типи темпераменту: сангвінічний (від *sanguis* – кров), флегматичний (від *phlegma* – слиз), холеричний (від *chole* – жовта жовч) та меланхолійний (від *melaina chole* – чорна жовч) [1].

Подальший розвиток наукової думки зумовив появу нових гіпотез, спрямованих на пояснення причин індивідуальних відмінностей у динамічних проявах психіки. Водночас у багатьох із цих концепцій зберігалося уявлення про значущу роль фізіологічних, зокрема гуморальних, систем організму у формуванні

темпераменту.

Так, німецький філософ І. Кант вважав, що природною основою темпераменту є індивідуальні особливості крові, які, на його думку, визначають характерні риси психічної діяльності людини [13]. У межах філософської традиції темпераменти посідали важливе місце в осмисленні природи людини та її поведінки. Іммануїл Кант розглядав темперамент не лише як окрему особистісну характеристику, а як результат поєднання індивідуальних властивостей організму, серед яких провідну роль відводив саме фізіологічним особливостям крові [13].

Зокрема, німецький психіатр Ернст Кречмер у своїх працях виходив із положення про взаємозумовленість психічних особливостей людини та будови її тіла. Він вважав, що психічний склад особистості перебуває у тісному зв'язку із загальною тілесною конституцією, а тип статури може відповідати певним психічним характеристикам індивіда [2].

У сучасній психології темперамент розглядається як вроджена, відносно стійка властивість особистості, яка визначає специфіку поведінки, емоційних переживань та способів реагування на впливи зовнішнього середовища. До основних складових темпераменту зазвичай відносять рівень активності, емоційності, а також соціальності, що проявляється в особливостях міжособистісної взаємодії та комунікації. Численні наукові дослідження підтверджують, що біологічні передумови темпераменту формуються на різних рівнях – від генетичного до нейрофізіологічного.

Емпіричні дані свідчать про суттєву роль спадковості у формуванні темпераменту. Зокрема, гени, які регулюють роботу нейромедіаторних систем, впливають на особливості поведінки, інтенсивність емоційних реакцій та індивідуальні способи адаптації до стресових ситуацій. Наявність таких зв'язків дає підстави вченим вважати, що генетичні чинники становлять основу темпераментальних властивостей особистості.

Водночас слід підкреслити, що темперамент не є виключно продуктом генетичної детермінації. Його прояви значною мірою модифікуються умовами соціального середовища, вихованням та життєвим досвідом. Саме тому в межах

сучасної психологічної науки переважає інтегративний підхід, який розглядає темперамент як результат взаємодії біологічних і середовищних факторів.

Чимало науковців аналізують темперамент і принципи його типологізації крізь призму двох або більше базових властивостей. Так, Я. Стреляу виокремлює реактивність та активність як фундаментальні виміри темпераменту, тоді як Г. Айзенк пропонує двовимірну модель, у межах якої провідними характеристиками виступають екстраверсія – інтроверсія та емоційна стабільність – нестабільність (нейротизм) [14].

Залежно від обраного теоретичного підходу темперамент поділяється на кілька основних типів, що формуються в результаті різних поєднань таких характеристик, як емоційна чутливість, рухливість нервових процесів, рівень контактності та інші індивідуально-психологічні параметри.

Упродовж тривалого часу дослідники прагнули створити узагальнену класифікацію темпераменту, відображаючи його складну та багатовимірну природу. Значний внесок у розробку типології особистості зробив Ганс Айзенк, який, спираючись на ідеї К. Юнга, Р. Вудвортса, Е. Кречмера та інших відомих психологів, психіатрів і фізіологів, запропонував три базові виміри особистості [14].

Першим таким виміром Айзенк визначив нейротизм, що відображає рівень емоційної стійкості або, навпаки, схильність до емоційної нестабільності. Другим критерієм учений вважав екстраверсію та інтроверсію. Екстраверт, за Айзенком, характеризується товариськістю, оптимістичним настроєм, імпульсивністю, широким колом соціальних контактів і схильністю діяти під впливом актуальної ситуації. Інтроверт, навпаки, зосереджений на власному внутрішньому світі, обмежує коло спілкування найближчими людьми та схильний дистанціюватися від соціально активної взаємодії [14].

Третім виміром особистості Айзенк визначив психотизм, який відображає схильність до асоціальної поведінки, своєрідності мислення, неадекватності емоційних реакцій, підвищеної конфліктності та егоцентричності. Високі показники психотизму пов’язані з імпульсивністю, байдужістю до інших людей,

опором соціальним нормам і зниженим рівнем емпатії [12].

У межах своєї концепції Г. Айзенк також описує класичні типи темпераменту – флегматичний, холеричний, сангвінічний та меланхолійний, розглядаючи їх як поєднання зазначених вимірів особистості.

Флегматичний тип темпераменту характеризується повільністю та врівноваженістю психічних процесів. Особи з таким типом темпераменту, як правило, спокійні, стримані й емоційно стабільні, їм притаманні стійкі прагнення та відносно незмінний настрій. Зовні флегматики рідко демонструють яскраві емоційні реакції, що може створювати враження холодності або байдужості, однак їхні почуття зазвичай глибокі, тривалі та стабільні. Для них характерна логічність мислення, послідовність суджень і здатність зберігати внутрішню рівновагу навіть у складних життєвих ситуаціях. Флегматик має сильну, урівноважену та працездатну нервову систему, відзначається наполегливістю, старанністю та здатністю доводити розпочаті справи до завершення. У міжособистісних стосунках він зазвичай миролюбний, уважний до інших, турботливий і надійний, рідко втрачає самоконтроль та майже не піддається емоційним зривам [14].

Холеричний тип темпераменту, навпаки, вирізняється високою швидкістю психічних процесів, енергійністю та яскравою емоційною виразністю. Холерик зазвичай активний, рухливий, відкритий у спілкуванні, проте його емоційний стан характеризується різкими й частими коливаннями. Для цього типу притаманна сильна, але неврівноважена нервова система, що зумовлює імпульсивність, запальність, дратівливість і нетерплячість. Холерики легко збуджуються, схильні до емоційних вибухів і можуть переживати короткочасні емоційні зриви. Через підвищену конфліктність їм інколи важко підтримувати гармонійні стосунки з оточенням. Вони швидко переключаються з однієї теми діяльності чи розмови на іншу, але часто реагують на події надмірно емоційно, не завжди встигаючи об’єктивно оцінити ситуацію. Лише після зниження емоційного напруження холерик здатний до більш зваженого аналізу власних дій та переживань [14].

Сангвінічний тип темпераменту поєднує в собі високу активність, рухливість і позитивну емоційну налаштованість. Сангвініки швидко реагують на

події навколишнього середовища, легко адаптуються до змін і зазвичай мають оптимістичне ставлення до життя. Їм властива часта зміна настрою та вражень, однак негативні переживання, як правило, не є тривалими й не перешкоджають подальшій діяльності. Сангвінічні особистості легко переживають невдачі, швидко знаходять позитивні сторони навіть у складних ситуаціях, що сприяє їхній життєстійкості та успішності. Вони відзначаються товариськістю, доброзичливістю, відкритістю, комунікабельністю та емоційною чуйністю. Сангвініки мають сильну й урівноважену нервову систему, високу працездатність, легко встановлюють соціальні контакти та швидко пристосовуються до нових умов діяльності й спілкування [14].

Меланхолійний тип темпераменту характеризується підвищеною чутливістю та вразливістю до зовнішніх впливів. Особи цього типу схильні до глибоких і тривалих внутрішніх переживань, гостро реагують на події навколишнього світу та емоційно сприймають навіть незначні життєві труднощі. Саме меланхоліки найчастіше демонструють високий рівень тривожності, оскільки їхня емоційна сфера є особливо тонкою й чутливою. Водночас вони відзначаються чуйністю, емпатійністю, здатністю до співпереживання та неконфліктністю у взаєминах з іншими людьми. Для меланхоліків характерна слабка нервова система, швидка втомлюваність, знижена психічна активність і повільний темп діяльності. Вони схильні переживати труднощі внутрішньо, не завжди відкрито звертаючись по допомогу, що може призводити до емоційного виснаження та підвищеного ризику депресивних станів. Їхні почуття глибокі й стійкі, але часто залишаються мало вираженими зовні. Також меланхолікам складно тривалий час зосереджувати увагу на одному об’єкті чи завданні. Водночас багато представників цього типу мають виражені творчі здібності, адже саме через мистецтво й культурну діяльність вони можуть повноцінно виражати власні емоції, думки та внутрішній світ [1].

У межах дослідження також важливим є визначення базових компонентів темпераменту. Значну увагу цьому питанню приділили Дж. Томас, М. Ротбарт і С. Скар, які у своїх працях виокремили низку фундаментальних властивостей

темпераменту. Однією з таких властивостей є сензитивність, або чутливість, що визначається мінімальною інтенсивністю зовнішнього впливу, необхідною для виникнення психічної реакції, а також швидкістю її появи. Дана характеристика зумовлює здатність людини реагувати на різноманітні дії чи бездіяльність з боку оточення, що в подальшому проявляється у формуванні емоційних переживань [14].

Наступною важливою характеристикою темпераменту є реактивність, яка відображає інтенсивність мимовільних емоційних відповідей людини на зовнішні або внутрішні стимули. Йдеться про силу та яскравість переживань, що виникають як безпосередня відповідь на події, думки чи відчуття. Фактично реактивність проявляється після того, як людина сприйняла подразник, і демонструє, наскільки емоційно вона реагує на ситуацію [14].

Активність характеризує рівень енергійності та наполегливості особистості у взаємодії з навколишнім світом. Вона виявляється у здатності людини цілеспрямовано впливати на середовище, долати труднощі та перешкоди на шляху до поставлених завдань, зберігати концентрацію уваги, проявляти ініціативу та наполегливість у діяльності [14].

Важливим показником є співвідношення реактивності та активності, яке дає змогу визначити, що саме переважно зумовлює поведінку та діяльність людини. В одних випадках вона більше залежить від випадкових зовнішніх або внутрішніх чинників, таких як емоційний стан, настрій чи непередбачувані події, в інших – від усвідомлених цілей, намірів, переконань і життєвих установок [14].

Пластичність відображає ступінь гнучкості психіки та здатність особистості легко адаптуватися до змінних умов середовища. Вона характеризує, наскільки швидко людина може перебудовувати свою поведінку, пристосовуватися до нових вимог, знаходити ефективні способи розв’язання життєвих завдань і реагувати на виклики, які ставить перед нею реальність.

Протилежною властивістю є ригідність, яка вказує на інертність психічних процесів та труднощі у зміні звичних форм поведінки. Ригідна людина схильна діяти за усталеними шаблонами, повільно адаптується до нових умов і часто

чинить опір змінам.

Темп психічних реакцій характеризує швидкість перебігу пізнавальних і емоційних процесів, темп мовлення, динаміку рухів і жестів, а також швидкість мислення. Ця властивість пов'язана зі здатністю особистості оперативно реагувати на ситуації, розвивати власні здібності та зберігати ефективність діяльності в умовах напруження. Темп реакцій також має значення для рівня стресостійкості, що допомагає людині справлятися з різноманітними життєвими труднощами.

Окреме місце у характеристиці темпераменту займають екстраверсія та інтроверсія, які були детально описані в теорії Ганса Айзенка. Ці риси визначають спрямованість психічної активності особистості. Екстраверт орієнтується переважно на зовнішні стимули та актуальні події, його поведінка значною мірою зумовлена безпосередніми враженнями. Інтроверт же більше зосереджений на внутрішньому світі – власних думках, уявленнях, переживаннях, а його реакції та дії часто визначаються досвідом минулого або очікуваннями майбутнього [14].

Збудливість уваги у підлітків визначає, наскільки нові або незвичні події, явища чи інформація здатні привернути їхню увагу та викликати емоційний відгук. Це показник емоційної чутливості, що демонструє, як підліток реагує на нові стимули та наскільки швидко концентрує на них увагу [14].

Переключення уваги характеризує здатність підлітка швидко перемикатися з одного завдання, об'єкта або думки на інший. Ця властивість особливо важлива в навчанні та повсякденному житті, оскільки від неї залежить гнучкість мислення. Недостатня здатність до переключення може призвести до «зациклення» на негативних думках або стресових ситуаціях, що ускладнює емоційне відновлення та адаптацію [14].

Емоційна збудливість описує, наскільки слабкий подразник здатний викликати емоційну реакцію у підлітка та з якою швидкістю вона виникає. Навпаки, емоційна стабільність показує, наскільки стійкий його настрій до зовнішніх та внутрішніх впливів і як ефективно він контролює емоції в складних або стресових ситуаціях [12].

Вразливість у підлітків означає чутливість до емоційних впливів, тобто здатність емоційно реагувати навіть на ті подразники, які інші можуть не помітити. Вона визначає силу та тривалість впливу емоційних стимулів на підлітка, його здатність глибоко переживати події і запам'ятовувати їх [11].

Імпульсивність характеризує швидкість, з якою емоційні переживання стають мотивом для дій або вчинків без попереднього обдумування. У підлітків це проявляється у спонтанних рішеннях, нестриманих реакціях та імпульсивній поведінці [17].

Емоційна лабільність відображає темп зміни емоційних станів, тобто, як швидко підліток «захоплюється» або «охолоджується» під впливом подій. Вона впливає на здатність підтримувати мотивацію та інтерес у навчанні чи улюблених заняттях, а також на вміння розпізнавати, коли емоційні ресурси вичерпано і їх потрібно відновити [1].

Резистентність у підлітків показує здатність протистояти несприятливим умовам, зберігати самоконтроль і не давати зовнішнім або внутрішнім перешкодам заважати досягненню мети. Це допомагає підтримувати власні межі, переконання та бажання навіть у стресових ситуаціях [8].

Таким чином, ці властивості темпераменту формують базу для ефективної адаптації підлітків до соціального середовища, навчання та повсякденного життя. Вони дозволяють підліткам реагувати на зовнішні та внутрішні стимули, зберігати емоційну рівновагу, підтримувати мотивацію та знаходити шляхи подолання труднощів незалежно від типу темпераменту.

У сучасній психології темперамент зазвичай визначають як «сукупність стійких індивідуальних особливостей, що відображають різні аспекти динаміки психічної діяльності та поведінки особистості» [9]. Під динамікою психічної діяльності розуміють такі характеристики, як темп, швидкість, ритм і інтенсивність психічних процесів та станів, що складають основу поведінкових проявів людини.

Сутність темпераменту особливо чітко виявляється при комплексному аналізі психіки людини в рамках концепції «двохаспектності психіки», яка

розвивається в диференціальній психофізіології завдяки працям таких дослідників, як Е. Мастен, М. Кларкін, Р. Маккрей [11]. Згідно з цією концепцією, психіка людини містить два взаємопов'язані аспекти: формально-динамічний та змістовний.

Змістовний аспект включає конкретні психологічні структури, мотиви, цілі та інші властивості індивідуальної психіки, що формуються через взаємодію з предметним світом і соціальним середовищем. Він відображає унікальні характеристики особистості, які визначають сенс її дій.

Формально-динамічний аспект охоплює загальні риси та властивості психіки, що зумовлені психофізіологічними особливостями організму. Ці риси проявляються незалежно від конкретних мотивів, цілей чи програм поведінки, визначаючи спосіб виконання діяльності, її динамічні характеристики та процесуальну структуру [8].

Таким чином, темперамент виявляється у всіх сферах психічної діяльності, однак він не пов'язаний безпосередньо зі змістом діяльності, а визначає «як» людина здійснює свої дії, а не рівень її досягнень. Він формує динамічні характеристики поведінки, які проявляються не у результаті, а в процесі виконання завдання [1].

Науковець С. Скарр підкреслює, що біологічне значення темпераменту полягає у регуляції енергетичних витрат організму [3]. Вроджений рівень енергодинамічних можливостей, зокрема активності нервової та гормональної систем, постійно включається у діяльність людини, формуючи узагальнені психічні характеристики – темпераментальні риси, які слугують регуляторами витрати індивідуальної енергії [1].

Таким чином, темперамент не стільки визначає колір або стиль діяльності, скільки задає межі енергетичних витрат. Надмірна активність може призвести до виснаження, а недостатня – до пасивного засвоєння навколишнього світу. Це підкреслює адаптивну, пристосувальну роль темпераменту, що забезпечує оптимальне функціонування організму у різних умовах життя.

Більшість дослідників сходяться на думці, що основні риси темпераменту

мають біологічну основу [9], водночас формуючи комплекс психологічних характеристик, за якими люди значно відрізняються один від одного [1].

Темперамент вивчають уже понад два тисячоліття, проте досі не існує єдиної концепції його сутності та структури. У античності термін «темперамент» позначав індивідуально-психологічні відмінності, а Гіпократ виділив чотири основні типи: сангвінічний, флегматичний, холеричний та меланхолійний, залежно від співвідношення рідин в організмі. З розвитком науки з'явилися нові гіпотези щодо причин відмінностей у психічній динаміці, проте загального консенсусу серед учених досі не досягнуто.

1.2. Поняття, сутність та рівні тривожності у підлітковому віці

Перш ніж досліджувати сутність тривожності, важливо з'ясувати, що розуміють під терміном «тривога» та як вона проявляється у людини.

Термін «тривога» був впроваджений у психологічну науку видатним австрійським психіатром З. Фройдом у 1925 році [10]. У науковій літературі існують різні визначення цього поняття. Деякі автори трактують тривогу як «переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя або передчуттям небезпеки» [15]. Інші розглядають її як «відчуття неусвідомленої загрози, почуття побоювання або тривожного очікування», а ще хтось визначає тривогу як «неясний, неприємний емоційний стан, що супроводжується напругою та поганими передчуттями» або «стан, який виникає у зв'язку з відчуттям невизначеної загрози».

Одним із найбільш аргументованих визначень є підхід Е. Боринга, який розглядає тривогу як емоційний стан гострого, болісного та беззмістовного занепокоєння, що в свідомості індивіда пов'язується з передбаченням невдачі, можливих небезпек або очікуванням подій, які є важливими для людини, особливо в умовах невизначеності [13].

Спільними елементами усіх цих визначень є:

1. Тривога належить до негативних емоційних станів, які викликають

психологічний дискомфорт і створюють певний рівень нервово-психічного напруження.

2. На відміну від страху, тривога не спрямована на конкретний об'єкт і зазвичай виникає у відповідь на невизначену загрозу. Тобто тривожна реакція не має чіткого джерела, вона є «безпредметною», тоді як страх завжди пов'язаний із конкретним небезпечним об'єктом або ситуацією.

Іншими словами, тривога – це відчуття ймовірної небезпеки або можливих невдач, що породжує відчуття невпевненості та напруження, часто у формі думки «а раптом…» [17].

Р.Мей підкреслює, що тривога є одним із трьох способів реагування людини на небезпеку, які формують послідовність реакцій: «Перший тип – реакція переляку, що є вродженою рефлекторною відповіддю; другий – тривога, недиференційована емоційна реакція; третій – страх, диференційована реакція, спрямована на конкретний об'єкт небезпеки». Наприклад, при несподіваному пострілі людина спочатку відчуває переляк, потім – тривогу, оскільки небезпека усвідомлюється, але її джерело залишається невідомим, і лише після визначення джерела виникає страх, який змушує вжити захисних заходів [7].

Сучасні дослідники підкреслюють, що тривога відрізняється від страху біологічною природою та невизначеністю: якщо страх – це реакція на конкретну загрозу, то тривога часто пов'язана з відчуттям дифузної або потенційної загрози соціальному статусу, цінностям чи уявленню про себе. Іншими словами, тривога відображає переживання можливості фрустрації соціальної потреби або порушення значущих для особистості цінностей [15].

Не менш важливим є зв'язок тривоги з потребами індивіда. Оскільки соціальні потреби у різних людей відрізняються, то й причини виникнення тривожності у кожного підлітка є індивідуальними, що робить її особливу чутливість до певних життєвих ситуацій [19].

Таким чином, тривожність у підлітковому віці є складним багатогранним явищем, що поєднує емоційний дискомфорт, психічну напругу та індивідуальні особливості сприйняття невизначених загроз, що має важливе значення для

психологічного розвитку особистості.

Незважаючи на те, що реакція тривоги має біологічно адаптивне значення, вона водночас може чинити негативний вплив на процеси адаптації людини. Як зазначають дослідники, тривога сприяє ефективнішій дії в ситуаціях загрози, допомагає мобілізувати ресурси організму та сконцентрувати увагу на вирішенні проблеми. Проте надмірна інтенсивність тривоги, яка виходить з-під контролю, здатна викликати відчуття безсилля та невпевненості, блокувати цілеспрямовану діяльність або знижувати її ефективність [13].

Важливо підкреслити, що тривога помірного рівня та короткотривала, так звана адаптивна тривога, виконує корисну функцію для життєдіяльності людини. Водночас надмірно висока інтенсивність або тривалість тривожного стану, що отримала назву дезадаптивна тривога, негативно впливає на психічний і фізичний стан особистості.

У сучасних умовах тривалі негативні емоції, особливо тривога, яка не спрямована на конкретний об’єкт і не дає можливості здійснити адекватну реакцію або розрядку напруги, можуть призводити до розвитку різноманітних психічних, фізіологічних та психосоматичних розладів [10].

Зрозумівши природу тривоги, можна перейти до поняття тривожності, що дозволяє більш точно оцінювати психологічний стан людини та здійснювати емпіричні дослідження з коректною інтерпретацією результатів.

У сучасній психології тривожність визначається як стійка індивідуальна психологічна характеристика, яка проявляється у схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також у низькому порозі її виникнення. Вона відображає тенденцію суб’єкта сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі та реагувати на них відповідним чином [13].

Висока тривожність проявляється у постійних, інтенсивних переживаннях тривожного стану і схильності оцінювати багато ситуацій як потенційно небезпечні, навіть якщо об’єктивно вони безпечні. Деякі дослідники відзначають, що у високотривожних осіб тривогу викликають ті ситуації, які особистість сприймає як загрозу своєму соціальному становищу, самооцінці або престижу

[18]. Тобто, за певними підходами, тривожність можна розглядати як прояв, що пов'язаний переважно із соціальними потребами людини.

У зарубіжній психологічній літературі, зокрема за Ч. Спілбергером, розрізняють ситуативну (тривожність-стан) та особистісну тривожність (тривожність-властивість). В українській науковій традиції така диференціація не завжди використовується, адже терміни «тривога» і «тривожність» в українській мові відповідають поняттю «anxiety» в англійській мові [13].

Інакше кажучи, те, що у зарубіжних джерелах позначається як ситуативна та особистісна тривожність, у вітчизняній літературі розмежовується як тривога (ситуативна, короткочасна реакція на конкретні умови) та тривожність (стійка особистісна характеристика).

Крім того, сучасні психологи розрізняють індивідуальну (специфічну) та загальну тривожність особистості [15].

- Індивідуальна тривожність проявляється у стійкій схильності переживати тривогу лише у певних сферах життя (наприклад, у школі чи міжособистісних стосунках).
- Загальна тривожність відображає схильність реагувати тривогою на широкий спектр ситуацій, при цьому об'єкт тривоги може змінюватися залежно від значущості обставин для особистості.

Таким чином, тривожність є ключовою психологічною характеристикою підлітків, яка впливає на їхню здатність оцінювати ситуації, прогнозувати наслідки та адаптуватися до навколишнього середовища.

У психологічній науці також розрізняють конструктивну та невротичну тривожність. Конструктивна тривожність розглядається як адекватна реакція на значущі цінності особистості, пропорційна реальній загрозі, яка не пов'язана з невротичними захисними механізмами та припиняє свій вплив після зникнення негативного стимулу. Натомість невротична тривожність є проявом внутрішніх конфліктів і характеризується тривожними переживаннями, які обмежують активність, свідомість та можливості особистості [7].

Високий рівень тривожності часто свідчить про наявність проблем у

психічній сфері індивіда. Така ситуація може бути ознакою неврозу або різноманітних психічних розладів. Крім того, високий рівень тривожності часто асоціюється з соціально-психологічною дезадаптацією, тобто з недостатньою здатністю особистості адаптуватися до умов життєдіяльності в суспільстві [7].

Негативний вплив високої тривожності поширюється також на розвиток особистості загалом. Літературні джерела наводять численні дані про взаємозв'язок тривожності з іншими властивостями особистості [14]. Результати досліджень свідчать, що висока тривожність найбільш тісно пов'язана з особливостями самооцінки та міжособистісних відносин. Для таких осіб характерна невпевненість у собі, схильність до завищеної або заниженої самооцінки, нестійкий рівень домагань, постійна тривога щодо думки оточуючих і страх негативної оцінки з боку інших [12].

У взаєминах із соціальним оточенням високотривожні особистості часто демонструють підозрілість, сором'язливість, нерішучість і боязкість. Водночас можливі і захисні реакції іншого типу: прояв негативізму, прагнення до домінування або грубість.

Високий рівень тривожності також пов'язаний із дисфункціями когнітивної та емоційної сфер. Такі індивіди виявляють вибірковість у сприйнятті стимулів, віддаючи перевагу тим, що містять елементи загрози, що сприяє формуванню дезадаптивного мислення. Вони характеризуються емоційною нестійкістю, агресивністю та підвищеною ворожістю до оточення [7].

На сучасному етапі розвитку психології причини виникнення тривожності вивчені недостатньо. Відомо, що формування тривожності визначається як вродженими, так і соціальними та особистісними чинниками, що розвиваються протягом життя [15]. Дослідження Р. Кеттелла та І. Шейєра показали, що вплив соціального середовища має значно більшу роль у розвитку тривожності, ніж спадкові фактори.

До біологічних детермінант тривожності належать особливості нервової системи, включаючи її збудливість, врівноваженість та інші психофізіологічні характеристики, які визначають схильність індивіда до тривожних реакцій [13].

У розвитку тривожності виділяють соціальні чинники, які поділяються на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх факторів належать умови сімейного виховання, успішність у навчанні, взаємини з педагогами та стосунки з однолітками. До внутрішніх – відносять внутрішньоособистісні конфлікти та негативний емоційний досвід [17].

Багато дослідників підкреслюють, що особливе значення для формування тривожності має досвід дитинства, зокрема пережиті порушення відносин у сім'ї в дошкільному та молодшому шкільному віці. Особливо це проявляється в умовах, коли батьки застосовують надмірні покарання, що можна розцінювати як форму домашнього насильства [13]. На розвиток тривожності дитини впливають тривожна поведінка батьків, гіперопіка, емоційна холодність та авторитарний стиль виховання, особливо коли високі очікування батьків змушують дитину прагнути до ідеальності задля отримання їхньої поваги та любові. Це, у свою чергу, призводить до формування у дитини стійкої тривожності [15].

Діти найчастіше стають тривожними, коли їм висувають непосильні вимоги, проявляють часту дратівливість, а не співчуття, постійно відкрито виражають невдоволення їх поведінкою. Оцінка дій дитини дорослими має бути адекватною та помірною, проте коли дитину постійно докоряють, соромлять або карають за незначні проступки – іграшки, розлитий чай, брудні руки, голос – ситуативні сплески тривожності поступово формують постійний емоційний фон занепокоєння, страх перед покаранням та тривожне очікування негативних наслідків.

Серед численних підходів до вивчення тривожності особливий інтерес представляють теорії психоаналізу та біхевіоризму.

З позиції біхевіоризму, тривожність розглядається як закріплена навичка неадаптивної поведінки, що формується через навчання. Тут велике значення має наслідування: дитина може переймати невротичні моделі поведінки батьків або інших людей, здійснюючи дії, що суперечать нормам, що в результаті провокує переживання тривоги.

Психоаналітичний підхід зосереджується на невротичній тривожності.

Згідно з концепцією З. Фройда, її формування починається тоді, коли вроджені потяги дитини вступають у суперечність із вимогами суспільства, представленого значущими іншими, зазвичай батьками. Ця суперечність супроводжується внутрішнім конфліктом, страхом покарання та несхвалення, який вирішується через психологічний захист – витіснення небажаних потягів у несвідоме. Проте витіснені потяги продовжують існувати і створюють відчуття загрози, тому внутрішній конфлікт не отримує конструктивного вирішення, і дитина переживає стан тривоги [13].

Послідовники Фройда, розширюючи його концепцію, вивчали різні джерела тривоги, проте більшість з них підкреслюють її зв'язок із соціальним контекстом і внутрішніми конфліктами: наприклад, конфлікт між прагненням до залежності та потребою в автономії (О. Ранк) або суперечність між залежністю від значущих інших і їх потенційною ворожістю (К. Хорні).

Підсумовуючи, можна зазначити, що тривожність є станом, який сигналізує про наявність важливих емоційних переживань, що впливають на психіку людини. Висока тривожність може свідчити про невроз або різні психічні розлади, а також про труднощі в адаптації до соціального середовища.

У період підліткового віку рівні тривожності можуть значно варіюватися залежно від індивідуальних особливостей особистості, психологічного стану та впливу соціального середовища. Найчастіше виділяють кілька основних рівнів тривожності:

1. Нормальний (фізіологічний) рівень тривожності
Цей рівень є природною реакцією організму на стресові ситуації та виступає адаптивним механізмом, що допомагає підліткам пристосовуватися до нових умов, таких як підготовка до іспитів, зміни у соціальному оточенні, конфліктні ситуації. Він характеризується короткочасним, помірним занепокоєнням, яке не порушує повсякденну діяльність підлітка. На цьому рівні тривожність виконує мобілізаційну і стимулюючу функцію, сприяє концентрації уваги та активному вирішенню проблем.

2. Підвищений рівень тривожності

Підлітки з таким рівнем тривожності часто відчувають часті занепокоєння навіть через незначні, повсякденні ситуації, що можуть спричиняти стрес. Для них характерні труднощі з концентрацією уваги, передчуття невдачі, страх майбутнього, що може негативно впливати на навчальну діяльність та соціальні контакти. Хоча цей рівень тривожності ще не є критичним, він здатний створювати певне напруження у повсякденному функціонуванні підлітка.

3. Високий рівень тривожності

На цьому рівні тривожність стає постійним та інтенсивним станом, що значно впливає на емоційний фон і поведінку підлітка. Симптоми включають негативні думки, нервозність, дратівливість, уникання ситуацій, які викликають страх або занепокоєння. Така тривожність здатна порушувати соціальну адаптацію, знижувати успішність у навчанні та ускладнювати взаємини з оточуючими.

4. Клінічна тривожність (тривожні розлади)

Цей рівень характеризується вираженими симптомами, які серйозно обмежують повсякденну діяльність підлітка і можуть потребувати професійного втручання. До проявів клінічної тривожності належать панічні атаки, соціальна тривога, обсесивно-компульсивні прояви, генералізований тривожний розлад. Підлітки можуть також відчувати фізіологічні симптоми, такі як головний біль, біль у животі, прискорене серцебиття, разом із постійним психоемоційним напруженням.

Таким чином, ці рівні відображають широкий спектр тривожних станів, від тимчасового і помірного занепокоєння до серйозних психічних розладів, що потребують професійної допомоги. Своєчасне виявлення підвищеної або патологічної тривожності у підлітків є ключовим фактором для надання ефективної підтримки та корекційних заходів, що сприяє їх психічному здоров'ю та соціальній адаптації.

Тривога є складним емоційним станом, що виникає у відповідь на невизначену загрозу та супроводжується психологічним дискомфортом, напругою й передчуттям можливих невдач. На відміну від страху, який має конкретний об'єкт, тривога є безпредметною і проявляється як реакція на потенційні

небезпеки соціального чи особистісного характеру. Вона виконує адаптивну функцію, мобілізуючи ресурси для вирішення проблем, проте надмірна інтенсивність або тривалість тривожного стану може негативно впливати на психічне та фізичне здоров'я, спричиняючи відчуття безсилля, невпевненості та блокуючи цілеспрямовану діяльність.

Тривожність визначається як стійка індивідуальна характеристика особистості, що проявляється у схильності до частих і сильних переживань тривоги та низькому порозі її виникнення. Вона включає індивідуальну та загальну тривожність, конструктивну та невротичну, відображає реакцію на широкий спектр ситуацій та соціальних потреб. Високий рівень тривожності часто асоціюється з невпевненістю у собі, нестабільною самооцінкою, складнощами у міжособистісних стосунках, емоційною нестійкістю, агресивністю та схильністю до дезадаптивного мислення.

Формування тривожності визначається поєднанням біологічних, соціальних і особистісних чинників. До біологічних належать властивості нервової системи, а до соціальних – сімейне виховання, взаємини з оточенням, навчальні та соціальні умови, внутрішньоособистісні конфлікти та негативний емоційний досвід. Значне значення мають переживання дитинства, зокрема авторитарний стиль виховання, надмірні покарання, емоційна холодність або гіперопіка батьків, які сприяють формуванню стійкої тривожності.

У підлітковому віці виділяють кілька рівнів тривожності: нормальний, що є адаптивною реакцією на стресові ситуації; підвищений, коли занепокоєння виникає навіть у незначних ситуаціях; високий, що порушує навчання та соціальну адаптацію; та клінічний, що включає тривожні розлади й потребує професійної допомоги. Своєчасне виявлення підвищеної або патологічної тривожності є ключовим для ефективної підтримки підлітків і формування їх психічного здоров'я та соціальної адаптації.

1.3. Причини та особливості виникнення тривожності у підлітків

Підлітковий вік характеризується значними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, які часто супроводжуються виникненням тривожності. Тривожність у підлітків являє собою складний і багатоплановий феномен, який може суттєво впливати як на психічне та фізичне здоров'я, так і на загальну якість життя молодої людини. Вона потребує уважного вивчення та розуміння з боку батьків, педагогів і психологів, оскільки своєчасне виявлення ознак тривожності дозволяє запобігти подальшій дезадаптації і формуванню психосоматичних та емоційних проблем [1].

Однією з ключових особливостей тривожності у підлітків є її індивідуальний характер. Кожен підліток має унікальні психологічні, емоційні та біологічні властивості, що визначають схильність до тривожних реакцій. У деяких дітей підвищена тривожність зумовлена природною вразливістю, високою чутливістю до стресів, невпевненістю або емоційною лабільністю. Водночас не менш важливим є вплив зовнішніх чинників: середовище сім'ї, шкільні умови, взаємини з однолітками та вчителями, а також соціальні очікування та норми поведінки [1, 2].

Прояви тривожності у підлітків можуть бути різноманітними. Часто вони проявляються через фізичні симптоми, такі як підвищена нервозність, дратівливість, порушення сну, зниження концентрації уваги та загальна стомлюваність. Інші підлітки демонструють емоційні прояви тривоги: страх, занепокоєння, постійне напруження, панічні реакції. Ці прояви не лише обтяжують психічний стан, але й можуть ускладнювати соціальні контакти, навчання та загальне фізичне благополуччя [2].

Розуміння особливостей тривожності у підлітків дозволяє розробляти ефективні стратегії підтримки та психологічної допомоги. Індивідуальний підхід до потреб підлітка допомагає створювати сприятливе середовище, що мінімізує прояви тривожності і сприяє емоційному та соціальному розвитку [2]. Прийняття тривожності як природного явища підліткового віку допомагає формувати безпечне середовище, де дитина відчуває підтримку і розуміння.

Серед основних причин виникнення тривожності у підлітків дослідники

виділяють як біологічні, так і соціальні фактори. Однією з фундаментальних причин є незрілість нервової системи, яка зумовлює підвищену емоційну нестійкість, швидку стомлюваність та підвищену чутливість до стресових впливів. Крім того, генетичні та біологічні особливості нервової системи можуть визначати схильність підлітка до тривожних реакцій [8, 13].

Соціальні чинники мають не менш вагоме значення. До них відносять негативний вплив сімейного оточення, конфлікти та порушення емоційних зв'язків у сім'ї, відсутність підтримки з боку батьків або надмірні вимоги. Часто тривожність підлітка зростає через авторитарний стиль виховання, надмірну суворість, часті покарання або критику, а також у разі гіперопіки чи емоційної холодності батьків. Подібні фактори формують постійне очікування небезпеки та страх перед негативною оцінкою, що закріплює тривожний стан і робить його стійким [13, 15].

Не менше значення мають внутрішньоособистісні фактори, серед яких високий рівень невпевненості, низька самооцінка, внутрішні конфлікти та негативний емоційний досвід. Соціальні взаємодії також визначають характер тривожності: конфлікти з однолітками, труднощі у спілкуванні та відсутність адекватної підтримки з боку оточення збільшують ризик формування стійкого тривожного стану [17].

Таким чином, тривожність у підлітковому віці є результатом складної взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників. Усвідомлення цих причин дозволяє своєчасно виявляти ознаки тривожності, адаптувати виховні та освітні стратегії, а також створювати умови для психологічного благополуччя підлітків. Вплив соціального оточення на формування тривожності підлітка демонструє, що підтримка сім'ї, школи та ровесників є ключовим фактором у зменшенні негативних проявів цього стану та сприянні гармонійному розвитку особистості (Рис. 1.3).



Рис. 1.3. Причини тривожності у підлітків

Розглядаючи чинники зовнішнього середовища, що здатні провокувати або посилювати тривожність у підлітків, можна виділити кілька ключових сфер впливу.

Соціальне оточення є однією з основних складових середовища підлітка. Спілкування та взаємодія з однолітками, педагогами, батьками та іншими членами суспільства безпосередньо впливає на емоційний стан підлітка. Негативні взаємини, постійні конфлікти, відчуття відторгнення чи ізоляції можуть сприяти зростанню рівня тривожності, провокуючи переживання страху та невпевненості.

Навчальне середовище також виступає значущим фактором формування тривожності. Високі академічні вимоги, конкуренція між учнями та

перевантаження шкільними завданнями створюють стресові умови, які підвищують ризик розвитку тривожних станів. Додатково, негативний досвід у школі, зокрема випадки булінгу, нерівність у ставленні педагогів або почуття незахищеності, може посилювати тривожність і емоційну нестабільність підлітка.

Сімейне середовище є критично важливим для емоційного благополуччя підлітка. Конфлікти у родині, недостатня підтримка, надмірні або невиправдані очікування батьків формують тривожні переживання. Втрата значущої особи, розлучення батьків чи інші сімейні стресові події також здатні провокувати підвищену тривожність, створюючи постійний емоційний фон напруженості.

Медіа та технології мають подвійний вплив на тривожність підлітків. З одного боку, вони можуть забезпечувати соціальну взаємодію та доступ до інформації, а з іншого – викликати емоційне виснаження через надмірну залежність від соціальних мереж, постійне споживання негативних новин та тривожного контенту. Часте користування цифровими технологіями може поглиблювати переживання страху, неспокою та соціальної невпевненості.

Варто зазначити, що підлітковий вік супроводжується низкою фізіологічних та психологічних змін, які роблять емоційні реакції більш вразливими. Однією з ключових причин підвищеної тривожності є гормональні зміни, що відбуваються під час переходу від дитинства до підліткового віку. Гормони, такі як естроген та тестостерон, відіграють важливу роль у регуляції фізіологічних та психологічних процесів, впливаючи на настрій, поведінку та емоційний стан підлітка. Нерівноважність цих гормональних систем може провокувати підвищену тривожність, дратівливість та невпевненість.

Прояви тривожності у підлітків можуть бути різноманітними. Деякі підлітки відчувають постійну тривогу, істеричні або панічні напади, страх перед навчанням, соціальними ситуаціями чи взаєминами з однолітками. Інші переживають тривогу лише у певних обставинах, наприклад під час публічних виступів, спілкування з незнайомими людьми або участі у нових соціальних ситуаціях. Така різноманітність проявів підкреслює індивідуальний характер тривожності та потребу у комплексному підході до підтримки підлітка.

Для ефективної допомоги підліткам, які стикаються з тривожністю, надзвичайно важливо враховувати їхні психологічні особливості та індивідуальні риси характеру. Розуміння цих характеристик дозволяє підібрати адекватні методи підтримки, які здатні зменшити прояви тривожності та сприяти емоційному благополуччю. До таких методів належать психотерапевтичні підходи, спеціальні вправи на розслаблення і регуляцію стресу, активне спілкування з близькими, фізична активність, а також підтримка здорового способу життя. Профілактичні заходи спрямовані на створення сприятливого емоційного середовища, розвиток самооцінки та зміцнення почуття власної компетентності у підлітка.

Симптоматика тривожності у підлітків є різноманітною і проявляється через різні психологічні та поведінкові особливості. Діти, які страждають від тривожних станів, часто перебувають у постійному напруженні, відчувають внутрішнє занепокоєння та страх. Їхній психоемоційний стан може бути порушений, що проявляється у труднощах з концентрацією уваги, емоційній нестабільності та високій чутливості до стресових подій.

Однією з характерних рис тривожності є постійне переживання невиправданої тривоги, яка може супроводжувати підлітка в різних ситуаціях – від повсякденних справ до соціальних взаємодій. Такі підлітки часто перебувають у стані сумнівів, невпевненості та страху перед можливими негативними наслідками власних дій.

Соціальні прояви тривожності включають небажання або страх спілкуватися з іншими людьми. Підлітки можуть уникати контактів з однолітками або дорослими через боязнь критики, осуду чи неприйняття. Це призводить до ізоляції, самотності та відчуття власної непотрібності в соціальних групах.

Ще однією поширеною ознакою є порушення сну. Підлітки з тривожністю можуть страждати від безсоння, частих нічних пробуджень, сонливості протягом дня та труднощів із засинанням уночі. Такі порушення погіршують загальний стан і можуть посилювати тривожні переживання.

Важливо усвідомлювати, що тривожність – це складний психоемоційний стан, який потребує комплексного підходу. Для надання ефективної допомоги

підлітку слід залучати кваліфікованих психологів або психотерапевтів, які здатні ідентифікувати причини тривожності та розробити індивідуальні стратегії підтримки.

Фізіологічні прояви тривожності також є важливим аспектом, який відображає вплив психологічного стресу на організм. До таких проявів належить підвищена активність нервової системи, що виявляється дратівливістю, нервозністю та підвищеною збудливістю. Часто спостерігаються порушення сну, зниження концентрації уваги, прискорене серцебиття та зміни апетиту.

Дихальні порушення – ще один фізіологічний симптом тривожності. Підлітки можуть відчувати прискорене, поверхневе дихання, задишку, труднощі з повним вдихом, що провокує паніку і посилює відчуття тривоги.

Крім того, тривожність може проявлятися у функціонуванні шлунково-кишкового тракту. Занепокоєння і стрес здатні викликати біль у животі, запори, діарею, втрату апетиту та інші соматичні симптоми, які вказують на високий рівень психоемоційного навантаження.

Розуміння взаємозв'язку між фізіологічними та психологічними проявами тривожності допомагає психологам і батькам формувати ефективні методи підтримки підлітків. Соматичні ознаки, такі як тремтіння, прискорене серцебиття, головний біль, м'язова напруга, прискорене дихання, нудота або порушення травлення, є важливими індикаторами тривожності і сигналізують про потребу в професійній допомозі.

Психологічні характеристики тривожних підлітків проявляються через постійну напруженість, нав'язливі думки про можливі негативні наслідки, труднощі із концентрацією, страх і відчуття внутрішнього дискомфорту. Часто такі підлітки мають низьку самооцінку, прагнення до перфекціонізму та негативно оцінюють власну зовнішність.

Для надання ефективної підтримки важливо своєчасно розпізнавати психічні симптоми тривожності. Допомогу може забезпечити відкрита і турботлива розмова з близькими, а також професійна психологічна підтримка, яка спрямована на навчання підлітків методам саморегуляції та подолання стресу.

1.4. Взаємозв'язок темпераменту та рівня тривожності у підлітків

Відповідно до регуляторної теорії темпераменту, запропонованої польським психологом Яном Стреляу, темперамент визначає особливості поведінки та дій людини, виступаючи як один із ключових регуляторних механізмів діяльності. Ця теорія виділяє два основні виміри впливу темпераменту на поведінку: енергетичний та часовий. Енергетичний аспект описує індивідуальні відмінності у фізіологічних механізмах, які відповідають за накопичення та витрату енергетичних ресурсів, тоді як часовий вимір відображає темп і тривалість поведінкових реакцій [8].

Ян Стреляу у своїй теорії виділяє шість ключових характеристик темпераменту. До часових особливостей поведінки він відносить життєздатність і наполегливість, тоді як до енергетичних – сенсорну чутливість, витривалість, емоційну реактивність і активність. Загалом темперамент розглядається як стабільна риса особистості, яка «робить психічні та психомоторні процеси легшими або складнішими, швидшими або повільнішими, слабшими або сильнішими».

Основними базовими показниками темпераменту Стреляу визначає реактивність та активність, які мають тісний і багатоплановий зв'язок із функціонуванням нервової системи. Реактивність відображає кількість і тип реакцій організму на зовнішні та внутрішні стимули, демонструючи домінуючі способи реагування людини у різних сферах діяльності. Водночас вона не визначає конкретного змісту діяльності, тобто не показує, чим саме людина займається в конкретний момент.

Активність характеризує інтенсивність та тривалість поведінкових дій, забезпечуючи оптимальний рівень активації організму. Реактивність та активність взаємопов'язані, але перебувають у певній обернено пропорційній залежності: висока реактивність зазвичай супроводжується нижчим рівнем активності і навпаки. Разом ці показники формують динамічні та енергетичні характеристики

індивідуальної поведінки, включаючи рівень енергії, темп, рухливість та швидкість реакцій.

Особливо яскраво прояви реактивності та активності виявляються у стресових ситуаціях, коли використання попереднього досвіду або його відсутність визначає специфіку поведінки. У таких умовах виникають стійкі особистісні стилі поведінки та діяльності, що формують нейродинамічні стереотипи індивіда.

Виходячи з цього, Стреляу поділяє людей на три категорії за рівнем реактивності: низькореактивні, середньореактивні та високореактивні. Холеричний тип темпераменту зазвичай відповідає низькореактивним особистостям, тоді як меланхолійний – високореактивним. Люди з сангвінічним та флегматичним темпераментом зазвичай характеризуються середньою реактивністю, що відповідає збалансованим, нормотиповим (здоровим), стресостійким та життєстверджуючим нейродинамічним психотипам (табл. 1.1).

Таким чином, темперамент відіграє значну роль у формуванні психоемоційних характеристик підлітка, зокрема схильності до тривожних станів. Високореактивні підлітки зазвичай більш емоційно чутливі та вразливі до стресу, тоді як низькореактивні та середньореактивні підлітки демонструють більшу стресостійкість і здатність до саморегуляції. Вивчення взаємозв’язку між типами темпераменту та рівнем тривожності допомагає прогнозувати поведінкові реакції підлітків та розробляти ефективні стратегії психологічної підтримки.

Таблиця 1.4

Характеристика низько- та високореактивних особистостей (за теорією Я. Стреляу)

Низькореактивні індивіди (холерики)	**Високореактивні індивіди (меланхоліки)**
Низька реактивність на підставі фізіології пригнічення стимуляції	Висока реактивність на підставі фізіології само стимулювання
Висока активність, рухливість, гнучкість реакцій, активний стиль саморегуляції	Низька активність, низька рухливість, ригідність, пасивний стиль саморегуляції
Екстраверсія	Інтроверсія
Низька швидкість утворення умовних рефлексів	Висока швидкість утворення умовних рефлексів
Висока адаптивність до умов середовища	Низька пристосованість до середовища
Реалістичність домагань, стабільна самооцінка	Неадекватність домагань (необґрунтовано нижче або – рідше – вище рівня виконання задачі), нестабільна самооцінка
Низька тривожність, висока стресостійкість	Висока тривожність, низька стресостійкість
Низька сенсорна чутливість	Висока сенсорна чутливість
Низька научуваність, прагнення до самоосвіти, самодостатність	Висока научуваність, знижене прагнення до самоосвіти, прагнення навчатися в інших
Схильність до логічного пізнання	Схильність до чуттєвого пізнання
Перевага усного мовлення	Перевага писемного мовлення
Схильність до занять із високим фізичним і соціальним ризиком	Схильність до занять без фізичного ризику, уникання занять спортом

Динамічні поведінкові стереотипи та їхні специфічні стилістичні прояви також досліджували американські психологи А. Басс і Р. Пломін, які акцентували увагу на експресивних, тобто зовнішньо виражених, а не змістовних аспектах темпераменту [13]. Водночас феномен нейродинамічної стереотипізації активно вивчався представниками британської психологічної школи, зокрема Г. Айзенком [14]. Айзенк зосередився на поведінкових стереотипах особистості, які безпосередньо пов’язані зі структурою її рис. Він підкреслював, що «схильність людини діяти певним чином у конкретних ситуаціях має генетичне підґрунтя» [6] і залежить від таких параметрів, як екстраверсія/інтроверсія, емоційна стабільність/нейротизм та психотизм.

За Г. Айзенком, ці риси темпераменту визначають динаміку поведінкових реакцій особистості. Фізіологічна основа цих рис схожа на механізми формування

сильних та слабких сторін нервової системи. Зокрема, інтроверти з менш стабільною нервовою системою характеризуються низьким сенсорним порогом, більшою концентрацією на внутрішніх переживаннях і монотонною відповіддю на зовнішні стимули. Водночас високий рівень інтроверсії пов'язаний із підвищеною тривожністю, схильністю до фобій та нав'язливих думок. Дослідники припускають, що такі реакції формуються через умовні вегетативні рефлекси на стимули, які для людей із середнім або низьким рівнем інтроверсії, тобто екстравертів, залишаються нейтральними.

Відповідно до теорії Айзенка, емоційна сфера індивіда оцінюється через фактор нейротизму, що відображає рівень збудливості та стійкості емоцій. Особи з високим нейротизмом зазвичай демонструють емоційну нестійкість, високий рівень реактивності та повільне відновлення після емоційного стресу. Їхній емоційний фон переважно негативний і включає тривогу, страх, занепокоєння. Емпіричні дослідження Г. Айзенка підтвердили високу кореляцію між нервозністю та тривожністю.

На противагу цьому, емоційна стійкість характеризується стабільністю та послідовністю поведінкових реакцій, що виникає завдяки саморегуляції особистості. Певні риси темпераменту, подібно до психопатологічних проявів, можуть спричиняти ознаки антисоціальної поведінки та психопатичні прояви, такі як ригідність мислення, егоцентризм, егоїзм, імпульсивність, агресивність, відсутність емпатії та турботи про інших, прагнення задовольнити власні потреби без урахування інтересів оточення.

Сучасні підходи до вивчення темпераменту також ґрунтуються на нейродинамічних характеристиках реакцій людини на подразники. Це знайшло своє відображення у діяльнісному підході до аналізу поведінки та діяльності індивіда. Особлива увага приділяється визначенню ступеня вираженості окремих властивостей темпераменту або їхніх комплексових проявів – нейродинамічних стереотипів, які обумовлюють індивідуальні особливості поведінки та діяльності людини [16].

Темперамент можна розглядати як динамічну «структуру поведінки»

особистості, що визначає її домінуючий тип реакцій і поведінкових моделей [18]. На думку Б. Пашнєва, риси темпераменту є відносно автономними психологічними утвореннями, які зазнають впливу зовнішніх умов у координатах «потреба – можливість задоволення в середовищі». Вони відображають нейродинамічні поведінкові реакції індивіда, зокрема переважно показники реактивності та активності, що виникають у відповідь на зміни зовнішнього середовища.

Таке пояснення корелює з позицією Дж. За Грея, який наголошує, що індивідуальні відмінності в емоційних реакціях і поведінці людини визначаються особливостями функціонування певних мозкових систем. Ці системи регулюють різні типи поведінкових реакцій, контролюють формування поведінкових стереотипів та особистісних характеристик, а також впливають на позиції індивіда у багатовимірних шкалах поведінки [4]. Науковці дійшли висновку, що певні поєднання типологічних особливостей нервової системи формують схильності або потреби до конкретних стереотипних моделей поведінки та діяльності, пов’язаних із швидкістю реакцій, імпульсивністю або, навпаки, повільністю та обережністю.

Баланс нейронних процесів забезпечує адекватне реагування на стресові фактори та стабільність діяльності, що передбачає досягнення результатів у конкурентних чи напружених умовах. Рухливість нейронних процесів є ключовою умовою здатності організму швидко перебудовувати структуру поведінки у відповідь на зміни темпу, ритму діяльності або тактичного репертуару, що необхідно для досягнення поставлених цілей [12]. Функціональна рухливість нервових процесів визначає ефективність обробки інформації різної складності в умовах дефіциту часу, включаючи сприйняття стимулів, їх аналіз, ухвалення рішень та реакцію на командні сигнали. Отже, рівень рухливості нейронних процесів безпосередньо впливає на здатність організму продукувати варіативні моделі поведінкових реакцій на різноманітні подразники [14].

Функціональні стереотипи реагування також пояснюють індивідуальні відмінності у способах вирішення інтелектуальних завдань. Імпульсивні

особистості схильні миттєво реагувати на зовнішні подразники без ретельного обмірковування, часто спираючись на перші з'явлені гіпотези незалежно від їхньої достовірності, що може призводити до необдуманих рішень. Рефлексивні особистості, навпаки, аналізують можливі варіанти, порівнюють їх і обирають найбільш вірогідне рішення, діючи продумано та обережно. Застосування імпульсивних стратегій у середньому зменшує час виконання завдань, проте підвищує ризик помилок порівняно з рефлексивними стратегіями [6].

Прояви лабільності або інертності нервової системи впливають на швидкість і темп різних видів діяльності: це стосується динаміки мовленнєвої експресії, швидкості актуалізації інформації, темпу реакцій на зовнішні стимули, продуктивності діяльності в умовах обмеженого часу та легкості або складності переключення на інші форми поведінки.

Сила та слабкість нервової системи відображаються у працездатності людини, здатності витримувати тривале інтенсивне збудження, протистояти сильним зовнішнім подразникам, а також у рівні реактивності й чутливості до стимулів.

Таким чином, індивідуальні особливості темпераменту є відносно стійкими, інтегрованими та узагальненими динамічними характеристиками – нейродинамічними стереотипами поведінки та діяльності, які мають багатопланові взаємозв'язки з особливостями нервової системи людини. Вони безпосередньо пов'язані з емоційно-регуляторними особливостями діяльності та поведінки. Урахування цих нейродинамічних стереотипів є необхідною умовою для оптимізації життєдіяльності та раціонального використання особистісних ресурсів індивіда.

Особливо актуально це питання у підлітковому віці, оскільки ця вікова група характеризується інтенсивними анатомо-фізіологічними змінами, пов'язаними зі статевим дозріванням. Вікові трансформації відбуваються поступово і суттєво впливають на психічний стан і поведінку підлітків. Підвищена збудливість центральної нервової системи у цій групі часто супроводжується погіршенням емоційного стану, посиленням тривоги та загального збудження.

Висновок до першого розділу

У результаті проведеного теоретичного аналізу було визначено, що темперамент і тривожність у підлітків є ключовими психологічними характеристиками, які взаємопов'язані та значно впливають на психічний розвиток, поведінку та соціальну адаптацію особистості. Темперамент, розглянутий як стійка, вроджена властивість психіки, визначає динамічні характеристики поведінки, темп психічних реакцій, рівень емоційності, активності, чутливості та здатності до адаптації. Його складові – реактивність, активність, пластичність, темп психічних процесів, екстраверсія та інтроверсія – формують індивідуальний стиль реагування підлітка на зовнішні і внутрішні стимули, визначають способи взаємодії з соціальним оточенням та можливості подолання життєвих труднощів. З урахуванням типології Г. Айзенка та класичної чотирьохтипової системи (сангвінічний, флегматичний, холеричний, меланхолійний) було показано, що кожен тип має власні психодинамічні характеристики, які виявляються у швидкості, стабільності та інтенсивності емоційних реакцій, рівні соціальної контактності та здатності до самоконтролю.

Тривожність у підлітковому віці визначається як стійка індивідуальна особливість, що проявляється у схильності до частих і інтенсивних переживань стану тривоги та низькому порозі її виникнення. Вона включає як ситуативні, так і особистісні прояви, відображає сприйняття широкого спектра ситуацій як загрозливих та має соціально-психологічну детермінованість. Теоретичний аналіз показав, що тривожність формує емоційний фон підлітка, впливає на самооцінку, міжособистісні стосунки та когнітивні процеси. Високий рівень тривожності часто супроводжується невпевненістю, емоційною нестійкістю, вибірковим сприйняттям загроз і підвищеною чутливістю до оцінки оточення, що може спричиняти соціальну дезадаптацію.

Водночас встановлено, що темперамент і тривожність не існують ізольовано, а перебувають у тісному взаємозв'язку. Певні риси темпераменту, такі як висока реактивність, низька пластичність, емоційна лабільність або слабка

нервова система, можуть сприяти формуванню підвищеної тривожності. Наприклад, меланхолійний тип, для якого характерні чутливість і вразливість, зазвичай демонструє вищий рівень тривожності, тоді як сангвінічний тип з його позитивною емоційною налаштованістю та високою адаптивністю відзначається помірним або низьким рівнем тривожних реакцій. Соціальні та виховні чинники, такі як стиль сімейного виховання, взаємодія з однолітками та педагогами, також відіграють значну роль у модифікації як темпераментальних проявів, так і рівня тривожності.

Таким чином, аналіз наукових підходів дозволяє зробити висновок, що темперамент і тривожність у підлітків взаємопов'язані, а їхня інтеграція визначає індивідуальні особливості психічного розвитку, поведінки та здатності до адаптації. Розуміння цих механізмів є необхідною передумовою для подальшого емпіричного дослідження взаємозв'язку темпераменту та рівня тривожності, розробки психолого-педагогічних рекомендацій та програм, спрямованих на оптимізацію емоційного стану, підвищення стресостійкості та соціальної адаптивності підлітків.

РОЗДІЛ ІІ
МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

Розділ присвячений методичним засадам дослідження взаємозв'язку темпераменту та рівня тривожності у підлітків. Обґрунтовано вибір психодіагностичних методик, які відповідають вимогам валідності, надійності та вікової адаптованості. Застосування опитувальника Ч. Спілбергера та тесту EPI Г. Айзенка дозволяє комплексно оцінити ситуативну та особистісну тривожність, визначити тип темпераменту та виявити взаємозв'язки між індивідуально-типологічними характеристиками та емоційними станами підлітків.

2.1. Огляд і обґрунтування вибору методик дослідження

Вибір психодіагностичного інструментарію для вивчення особливостей тривожності підлітків із різним типом темпераменту обґрунтовується рядом вимог до надійності та валідності результатів, а також відповідності методів специфіці досліджуваного явища. У сучасних психологічних дослідженнях виділяють кілька ключових критеріїв, яким мають відповідати обрані інструменти:

1. Комплексність оцінки психологічного феномену. Тривожність є багатовимірним утворенням, що включає як ситуативні, так і стійкі особистісні прояви. Для адекватного вивчення необхідно застосовувати інструменти, які дозволяють оцінити як динамічні, так і стабільні характеристики тривожності.
2. Типологічна чутливість до індивідуальних особливостей. Дослідження передбачає виявлення взаємозв'язку між типом темпераменту та рівнем тривожності, що вимагає застосування методик, здатних відобразити індивідуально-типологічні характеристики особистості. Інструменти мають забезпечувати диференціацію підлітків за показниками емоційної стабільності, соціальної активності та реактивності на стресові стимули.
3. Висока валідність та надійність. Психодіагностичні методики повинні мати підтверджену наукову достовірність, забезпечувати стабільність результатів

при повторних вимірюваннях і відображати реальні психологічні властивості, що досліджуються.

4. Можливість кількісного та якісного аналізу результатів. Для виявлення кореляцій між типом темпераменту та рівнем тривожності важливо, щоб обрані інструменти дозволяли отримувати числові показники, які піддаються статистичній обробці.
5. Адаптованість до вікових особливостей підлітків. Методики повинні враховувати когнітивний, емоційний та соціальний рівень розвитку підлітків, бути зрозумілими та прийнятними для цільової групи, а також не викликати додаткового стресу у процесі виконання.
6. Практична застосовність у педагогічному та психологічному контексті. Вибрані інструменти повинні надавати результати, які можуть бути використані для психологічної підтримки підлітків, розробки рекомендацій для батьків і педагогів, а також для корекційної та профілактичної роботи.

З огляду на ці вимоги, обрані для дослідження методики дозволяють комплексно оцінити рівень тривожності та тип темпераменту підлітків, забезпечують надійність і валідність отриманих даних, враховують вікові та індивідуальні особливості респондентів, а також дозволяють проводити статистичний аналіз для виявлення взаємозв'язків між досліджуваними параметрами. Таким чином, використання даного психодіагностичного інструментарію є обґрунтованим та відповідає меті і завданням дослідження.

Враховуючи вищезазначені вимоги до психодіагностичного інструментарію, постає необхідність обирати такі методики, які забезпечують одночасну комплексну оцінку як особистісних, так і ситуативних проявів тривожності, а також дозволяють диференціювати підлітків за типологічними особливостями темпераменту. Тільки інтегрований підхід до оцінки психоемоційного стану, що поєднує кількісні показники емоційної реактивності та типологічні характеристики особистості, дає змогу достовірно виявити взаємозв'язки між темпераментом і рівнем тривожності.

Саме тому для реалізації мети дослідження були обрані методики, які

відповідають критеріям валідності, надійності та адаптованості до вікових особливостей підлітків. Вони дозволяють отримати комплексну та кількісно вимірювану інформацію про психологічний стан респондентів, що є необхідним для подальшого аналізу, порівняння та формування науково обґрунтованих висновків щодо впливу типу темпераменту на прояви тривожності.

Таким чином, використання саме цих методик забезпечує відповідність психодіагностичного підходу завданням дослідження, дозволяє отримати надійні та порівнянні дані та створює підґрунтя для подальшого теоретичного осмислення та практичної реалізації результатів.

Обрання методик Ч. Спілбергера та EPI Г. Айзенка зумовлено їхньою високою валідністю, надійністю та широким використанням у психологічних дослідженнях підліткового віку. Комбіноване застосування цих інструментів дозволяє: оцінити як ситуативну, так і особистісну тривожність у підлітків; виявити тип темпераменту та ключові психологічні характеристики, які можуть модулювати прояви тривожності; дослідити взаємозв'язок між індивідуально-типологічними особливостями та емоційними станами, що є основою для подальшої розробки психокорекційних та профілактичних програм.

Таким чином, використання даних методик забезпечує комплексний підхід до вивчення психологічних особливостей тривожності підлітків із різним типом темпераменту, що відповідає меті та завданням дослідження.

2.2. Опитувальник «Особистісна та ситуативна тривожність» (Ч. Спілбергер)

Для діагностики рівня тривожності осіб похилого віку доцільно застосувати методику, розроблену Ч. Д. Спілбергом.

Мета дослідження: оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності.

Процедура проведення: матеріали та обладнання: бланк із надрукованими на обох сторінках шкалами самооцінки та з інструкціями, розробленими Ч. Д. Спілбергом, ручка або олівець.

Дослідження рівня тривожності в даний момент, тобто реактивної тривожності й особистісної, як стійкої характеристики людини, можна проводити методом самооцінки індивідуально і в групі. Дослідник роздає кожному учасникові бланк зі шкалами самооцінки і пропонує відповісти згідно з інструкціями на надруковані на обох сторінках бланка запитання. Він також нагадує, що відповідати потрібно самостійно, і в ході роботи пильнує за виконанням вимог. Якщо в когось виникають запитання, то можна ще раз звернути увагу на інструкцію і вказати, що на кожне запитання можливі 4 варіанти відповідей, які відрізняються за ступенем інтенсивності прояву вказаного в запитанні стану.

Обробка результатів. Завданням обробки результатів є отримання показника реактивної й особистісної тривожності.

Показник реактивної тривожності (РТ) підраховують за формулою

РТ = $\sum_1$-$\sum_2$+ 35,

де $\sum_1$– сума закреслених цифр за пунктами шкали: 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18; а

$\sum_2$– сума решти закреслених цифр, тобто пунктів: 1, 2, 5, 8, 10,11,15,16,19,20.

Показник особистісної тривожності (ОТ) визначається за формулою

ОТ = $\sum_3$-$\sum_4$+ 35,

де $\sum_3$ – сума закреслених цифр на бланку за пунктами шкали: 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40.

$\sum_4$, – сума решти закреслених цифр на зворотному боці бланка, тобто цифр за пунктами: 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39.

Реактивна чи ситуативна тривожність характеризується напруженістю, неспокоєм, нервозністю. Якщо вона велика, то в людини порушується увага, а інколи і тонка координація рухів.

Особистісна тривожність – це стійкий стан. Вона характеризує схильність людини сприймати значну кількість ситуацій як загрозливі, реагувати на них станом тривоги. Дуже висока особистісна тривожність безпосередньо пов'язана з наявністю невропатичного конфлікту, з емоційними та нервовими зривами, із психосоматичними захворюваннями. Тому повідомляти результати цього досліду при сторонніх заборонено, а сам досліджуваний має дізнатися про рівень тривожності в коректній формі. При цьому важливо в розмові з ним підкреслити, що тривожність не є першопочатково негативною рисою. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної особистості. При цьому є оптимальний для кожної людини рівень "корисної тривоги". Оцінити рівень тривожності за допомогою показників реактивної й особистісної тривожності можна таким чином:

– до 30 – низька тривожність;
– 31–45 – помірна тривожність;
– 46 та більше – висока тривожність.

2.3. Тест-опитувальник EPI Г. Айзенка, адаптація О.Г. Шмельова

Мета: тест призначений для оцінки таких психологічних характеристик, як екстраверсія та інтроверсія, рівень нейротизму (емоційної стабільності), а також загальний тип темпераменту досліджуваного. Він допомагає визначити, наскільки людина емоційно стабільна або схильна до тривожності, а також її соціальну спрямованість та характер взаємодії з оточенням.

Процедура проведення: методика може використовуватися як в індивідуальному, так і в груповому форматі. Учасникам пропонується відповісти на 57 запитань, що відображають звичні форми поведінки. Кожне твердження оцінюється відповіддю «так», якщо воно відповідає звичкам респондента, або «ні», якщо не відповідає. Рекомендується давати перші, інтуїтивні відповіді, оскільки у тесті не існує «правильних» або «неправильних» варіантів.

Тест включає три шкали: екстраверсія/Інтроверсія – оцінює соціальну активність, комунікабельність і прагнення до взаємодії; нейротизм – визначає емоційну стабільність або нестабільність; шкала щирості – аналізує відвертість респондента та його ставлення до тесту.

Процедура обробки результатів: відповіді порівнюються з «ключем» (Додаток Б). За кожну відповідь, що збігається з ключем, нараховується 1 бал, за невідповідність – 0 балів. Підрахунок починається зі шкали щирості: значення 4–5 балів свідчать про можливу тенденцію респондента відповідати «гарно», що робить інші шкали менш достовірними.

Результати за шкалами інтерпретуються так: екстраверсія характеризує активну, соціально орієнтовану та імпульсивну поведінку; інтроверсія відображає стриманість, самоаналіз і обережність у контактах; нейротизм – високий рівень вказує на емоційну нестійкість, тривожність та імпульсивність, низький – на стійкість, організованість і здатність до адаптації; дуже низький рівень може свідчити про схильність до асоціальної поведінки та емоційну нечутливість.

За даними Айзенка, поєднання високих показників екстраверсії та нейротизму відповідає тенденціям до істеричних реакцій, тоді як високі показники інтроверсії та нейротизму – схильності до тривоги або реактивної депресії [7].

Висновки до другого розділу

Методичні засади дослідження взаємозв'язку темпераменту та рівня тривожності у підлітків визначаються потребою отримання надійних, валідних та комплексних даних про психологічний стан респондентів. Вибір психодіагностичного інструментарію обґрунтований необхідністю одночасного оцінювання як особистісних, так і ситуативних проявів тривожності та диференціації підлітків за типологічними особливостями темпераменту.

Для досягнення цієї мети були обрані опитувальник «Особистісна та ситуативна тривожність» Ч. Спілбергера та тест-опитувальник EPI Г. Айзенка. Обидві методики відповідають критеріям високої валідності та надійності,

дозволяють проводити кількісний та якісний аналіз результатів, враховують вікові та когнітивні особливості підлітків і забезпечують можливість статистичного оброблення даних для виявлення взаємозв'язків.

Опитувальник Ч. Спілбергера забезпечує диференційовану оцінку реактивної та особистісної тривожності, що дозволяє визначати як тимчасові, ситуативні стани, так і стійкі психологічні характеристики. Це є критично важливим для підлітків, у яких прояви тривожності можуть змінюватися залежно від зовнішніх обставин, соціальної взаємодії та навчальної діяльності. Використання цього інструменту дозволяє визначити рівень тривожності у кожного учасника та класифікувати його на низький, помірний чи високий, що створює основу для кореляційного аналізу з типом темпераменту.

Тест-опитувальник EPI Г. Айзенка дозволяє визначити екстраверсію, інтроверсію, рівень нейротизму та загальний тип темпераменту, що є ключовим для аналізу індивідуально-типологічних особливостей підлітків. Комбіноване застосування цих методик забезпечує інтегрований підхід до дослідження, що дає змогу виявляти кореляційні та причинно-наслідкові взаємозв'язки між емоційною стабільністю, соціальною активністю та рівнем тривожності.

Психодіагностичний підхід, обраний для дослідження, дозволяє врахувати як внутрішні характеристики особистості підлітка, так і вплив зовнішнього середовища, що сприяє більш точному визначенню факторів, що модулюють прояви тривожності. Надійність і адаптованість методик забезпечує стабільність результатів при повторних вимірюваннях, а також їх практичну цінність для психологів, педагогів та батьків.

Таким чином, методичні засади дослідження забезпечують комплексне, об'єктивне та науково обґрунтоване вивчення взаємозв'язку темпераменту та рівня тривожності у підлітків. Отримані дані створюють основу для подальшого аналізу психоемоційних особливостей підлітків, розробки рекомендацій щодо психопрофілактики та психокорекційної роботи, а також для вдосконалення програм психологічної підтримки, що враховують індивідуально-типологічні особливості особистості.

РОЗДІЛ ІІІ
РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ ТЕМПЕРАМЕНТОМ

Розділ присвячений емпіричному дослідженню психологічних особливостей тривожності підлітків із різним типом темпераменту. Вивчено взаємозв'язок між темпераментом та рівнем особистісної й реактивної тривожності, визначено специфіку поведінкових проявів у холериків, меланхоліків, сангвініків і флегматиків. Проведено апробацію психологічно-корекційної програми для зниження тривожності.

3.1. Організація та проведення емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження психологічних особливостей тривожності підлітків із різним типом темпераменту було організовано на базі Гімназії №15 Полтавської міської ради Полтавської області. Основною метою дослідження було визначення взаємозв'язку між типологічними особливостями темпераменту та рівнем прояву тривожності у підлітків. Вибір навчального закладу зумовлювався наявністю у ньому стабільного класного колективу, що дозволяло мінімізувати фактори соціальної дезадаптації та конфліктів, які могли б впливати на результати опитування.

Для збору даних використовувалася онлайн-платформа Google Forms, що забезпечило зручність проведення тестування та підвищувало мотивацію учасників до відповідей. Онлайн-формат дозволяв респондентам самостійно, у комфортних для них умовах, відповідати на питання опитувальників, зменшуючи потенційний стрес і соціальний тиск, який може виникати при особистому тестуванні. Одночасно дослідник мав змогу контролювати правильність виконання завдань та надавати уточнення щодо інструкцій у разі потреби.

У вибірку було включено 55 підлітків віком від 12 до 15 років, серед яких 30 хлопців та 25 дівчат. Віковий розподіл був визначений відповідно до середнього та старшого шкільного віку, що дозволяє оцінювати особливості тривожності саме

в період активного формування самосвідомості, соціальних навичок і психоемоційної регуляції. Загальна кількість респондентів забезпечувала достатній обсяг даних для застосування статистичних методів аналізу, зокрема рангової кореляції Спірмена та порівняння середніх показників за типами темпераменту.

Організаційно дослідження проводилося в класних кімнатах під час навчального процесу за попередньо узгодженим графіком із адміністрацією гімназії та класними керівниками. Перед початком тестування було проведено коротку вступну бесіду, в якій учасникам пояснювалася мета дослідження, принцип анонімності відповідей та правила виконання завдань. Учасників було поінформовано про те, що результати дослідження використовуються виключно у наукових цілях, а особисті дані залишаються конфіденційними. Дослідник наголосив на важливості щирих відповідей та пояснив, що у тестах не існує «правильних» або «неправильних» варіантів, а оцінюється лише індивідуальний психологічний стан та особливості поведінки.

Проведення тестування здійснювалося за комбінованою процедурою: спочатку учасники виконували опитувальник «Особистісна та ситуативна тривожність» Ч. Спілбергера, після чого заповнювали тест-опитувальник EPI Г. Айзенка в адаптації О. Г. Шмельова. Така послідовність забезпечувала поступове занурення підлітків у процес самооцінки та зменшення психологічного навантаження. Для кожного етапу дослідження учасникам надавалися інструкції щодо заповнення бланків, пояснювалася система оцінювання відповідей, а дослідник стежив за дотриманням правил самостійного заповнення.

Особливу увагу було приділено створенню сприятливої психологічної атмосфери. Всі класи були організовані так, щоб учасники могли працювати без відволікаючих чинників, сиділи окремо та мали достатньо часу для відповіді на всі питання. Взаємодія між дослідником та підлітками була доброзичливою та підтримуючою, що сприяло підвищенню їх мотивації та концентрації. Спостерігалося, що більшість учасників активно виконували завдання, проявляли інтерес до тестування та охоче брали участь у процесі, що дозволило отримати

достовірні та репрезентативні дані.

У процесі організації дослідження також були враховані фактори зовнішнього середовища, які могли вплинути на результати. Зокрема, враховувалися умови навчального процесу, наявність шуму, емоційний стан учнів, а також особливості поточного соціального контексту. Було зафіксовано, що всі класи перебували у стабільній і контрольованій навчальній атмосфері, що зменшувало ймовірність впливу стресових факторів.

Обробка та аналіз отриманих даних проводилися із застосуванням програмного забезпечення SPSS Statistics. Було розраховано індивідуальні показники реактивної та особистісної тривожності для кожного підлітка, визначено тип темпераменту та відповідні шкали екстраверсії, інтроверсії і нейротизму. Надалі здійснювалася кореляційна оцінка взаємозв'язків між типом темпераменту та рівнем тривожності, а також порівняння середніх значень тривожності між підгрупами з різними типами темпераменту.

Таким чином, емпіричне дослідження було організоване з дотриманням усіх методологічних вимог до психологічних досліджень підлітків. Забезпечено надійність, валідність та комплексність отриманих даних, враховано вікові, соціальні та індивідуальні особливості учасників, створено сприятливі умови для щирого та свідомого проходження опитувальників. Така організація дозволила отримати якісну та кількісно вимірювану інформацію, необхідну для виявлення взаємозв'язку між темпераментом та рівнем тривожності у підлітків та формування подальших науково обґрунтованих висновків.

3.2. Виявлення рівня тривожності підлітків

У рамках емпіричного дослідження, яке проводилося за допомогою онлайн-платформи Google Forms опитувальника «Особистісна та ситуативна тривожність» Ч. Спілбергера, взяло участь 55 підлітків – учнів Гімназії №15 Полтавської міської ради Полтавської області. Вік респондентів коливався від 12 до 15 років, з них 30 хлопців та 25 дівчат. Дослідження проходило за сприятливих

умов: організаційних труднощів не виникло, у класі панувала дружня та позитивна атмосфера, а діти проявляли активне бажання співпрацювати та брати участь у тестуванні.

Результати першого етапу дослідження показали, що у більшості учасників (60%) спостерігався середній рівень реактивної тривожності. Це може бути пояснено особливостями підліткового віку, коли емоційні реакції на стресові ситуації зазвичай більш виражені. Високий рівень тривожності виявлено у 40% респондентів, що може відображати індивідуальні психологічні особливості або вплив зовнішніх факторів. Слід зазначити, що серед досліджуваних не було учасників із низьким рівнем тривожності.

Такий розподіл рівнів тривожності можна пояснити комплексом вікових змін: гормональними коливаннями, фізіологічним розвитком, пошуком власної ідентичності, особливостями взаємин з однолітками та авторитетними дорослими, а також процесами адаптації до нових вимог навчання та соціальних ролей. Наочне відображення цих результатів представлено на рисунку 3.2.1.

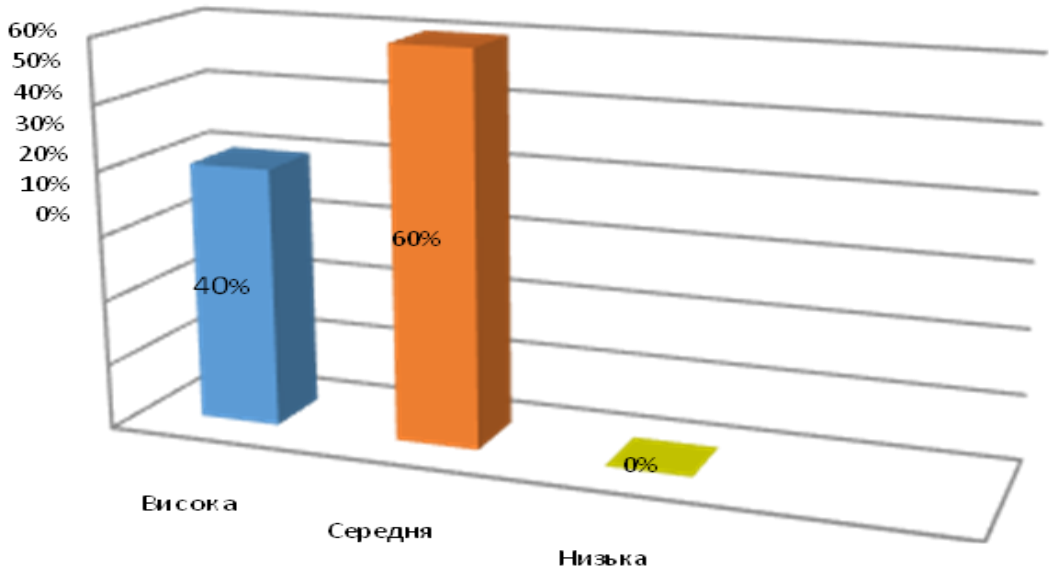


Рис. 3.2.1. Реактивна тривожність підлітків

У частини респондентів, що становить 53 %, спостерігається високий рівень особистісної тривожності (ОТ), що свідчить про виражену схильність до тривожних реакцій на стресові або соціальні ситуації. Наочне відображення цього

показника представлено на рисунку 3.2.2.

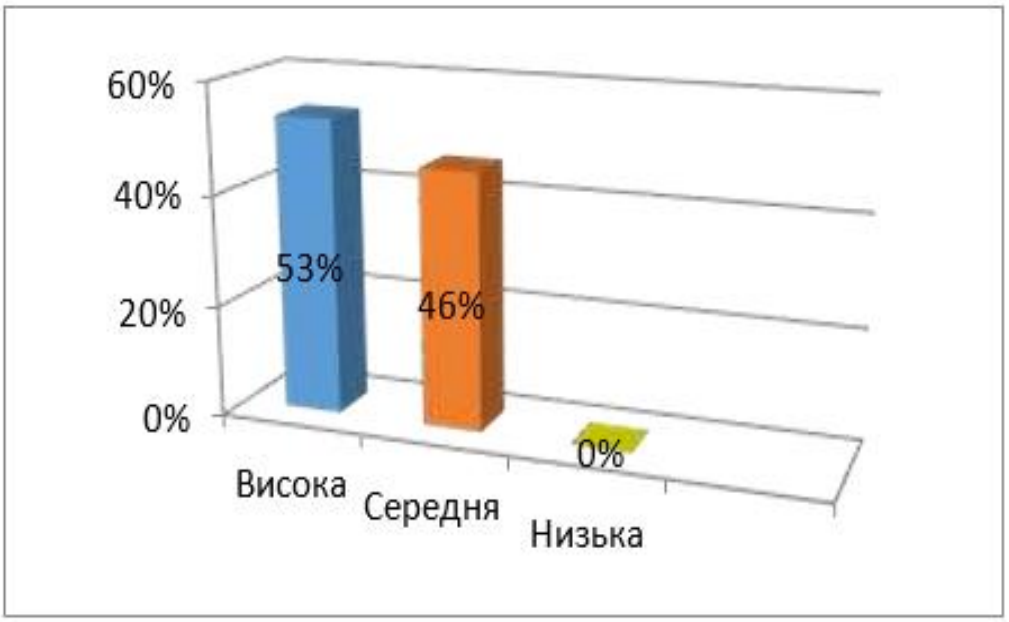


Рис. 3.2.2. Ситуативна тривожність підлітків

За результатами дослідження можна зробити висновок, що 46 % опитаних підлітків демонструють середній рівень особистісної тривожності. Такий показник може свідчити про активний процес формування самооцінки, ідентичності та здатності адаптуватися до нових соціальних ролей. Це означає, що більшість учнів відносно успішно пристосовуються до вимог навчального та соціального середовища, хоча для цього їм іноді доводиться докладати певних зусиль.

Водночас високий рівень особистісної тривожності, який спостерігається у 53 % респондентів, вказує на підвищену психоемоційну нестабільність, схильність до соціальної тривожності та труднощі у навчанні. Аналіз анкетування показав, що такі підлітки часто переживають сильне хвилювання під час відповідей на уроках, відчувають невпевненість у виконанні завдань, побоюються висловлювати власну думку та вагаються у правильності своїх відповідей. У деяких випадках це проявляється навіть фізично – наприклад, у вигляді тремтіння під час відповіді або роботи у класі. Вони порівнюють себе з іншими учнями та сумніваються у власних здібностях, що додатково підсилює внутрішнє

напруження.

Низький рівень особистісної тривожності, який би свідчив про стійкість до стресів та здатність ефективно контролювати емоції, у вибірці не виявлено.

Для наочності та зручності аналізу даних було проведено порівняння рівнів реактивної та особистісної тривожності серед респондентів. Узагальнені результати цього порівняння відображені на рисунку 3.2.3.

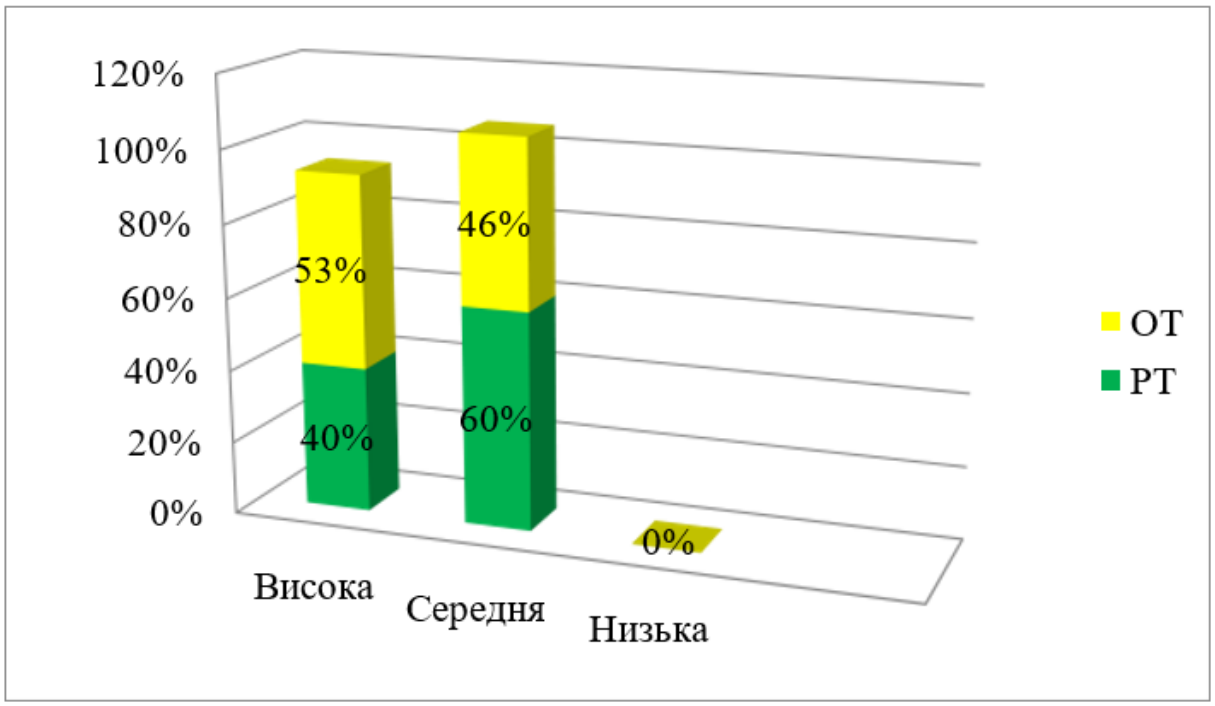


Рис. 3.2.3. Порівняння рівнів особистісної і реактивної тривожності

Порівняння рівнів реактивної та особистісної тривожності серед респондентів (рис. 3.2.3) дозволяє більш глибоко оцінити психологічний стан підлітків та характер їхньої емоційної реактивності. Аналіз отриманих даних показав, що в групі є виразні індивідуальні відмінності у тривожності, що відображає особливості адаптаційних механізмів та емоційної стійкості підлітків.

Реактивна тривожність, яка характеризує тимчасову, ситуативну емоційну напруженість у відповідь на конкретні стресові події, у більшості респондентів виявилася на середньому рівні. Це свідчить про те, що підлітки здатні адекватно реагувати на навчальні та соціальні ситуації, хоча в умовах підвищеного стресу їхня емоційна стабільність може тимчасово знижуватися. Водночас 40 %

учасників демонструють високий рівень реактивної тривожності, що вказує на підвищену чутливість до стресових факторів, труднощі в адаптації до вимог навчання або соціальної взаємодії, а також можливі прояви надмірного хвилювання чи фізіологічної напруги (наприклад, тремтіння, прискорене серцебиття).

Особистісна тривожність, що відображає стабільну схильність до тривожності, пов'язану з індивідуальною психологічною структурою та особливостями характеру, у більшості респондентів виявилася високою (53 %). Це означає, що ці підлітки постійно схильні до переживань, відчувають невпевненість у собі та схильні до самокритики. Середній рівень особистісної тривожності зафіксовано у 46 % респондентів, що вказує на наявність відносної психологічної стійкості та здатності ефективно адаптуватися до змін і соціальних вимог.

Порівняльний аналіз обох типів тривожності демонструє, що високий рівень особистісної тривожності не завжди корелює з високою реактивною тривожністю. Це означає, що деякі підлітки, маючи стабільну схильність до тривожності, можуть відносно спокійно реагувати на конкретні стресові ситуації, демонструючи адаптивні механізми саморегуляції. І навпаки, деякі учасники з середнім рівнем особистісної тривожності у певних ситуаціях виявляють підвищену реактивну тривожність, що свідчить про тимчасову емоційну нестійкість, характерну для перехідного віку.

Таким чином, отримані дані дозволяють зробити висновок про неоднорідність психоемоційного стану підлітків у вибірці: значна частина учнів потребує підтримки у розвитку емоційної стабільності та навичок саморегуляції, особливо у стресових ситуаціях навчального та соціального характеру.

3.3. Особливості домінуючих типів темпераменту у підлітків і їх взаємозв'язок із рівнем тривожності

Після розгляду особливостей тривожності та її взаємозв'язку з типологічними характеристиками темпераменту, логічним кроком стає

дослідження того, як ці психологічні чинники проявляються у поведінкових та когнітивних показниках. Вивчення конкретних реакцій, рівня уваги, самоконтролю та соціальної адаптації дозволяє глибше зрозуміти, яким чином індивідуальні риси темпераменту та рівень тривожності впливають на повсякденну діяльність і міжособистісні взаємодії. Саме це стає основою для наступного етапу дослідження, що спрямований на емпіричне підтвердження теоретичних положень.

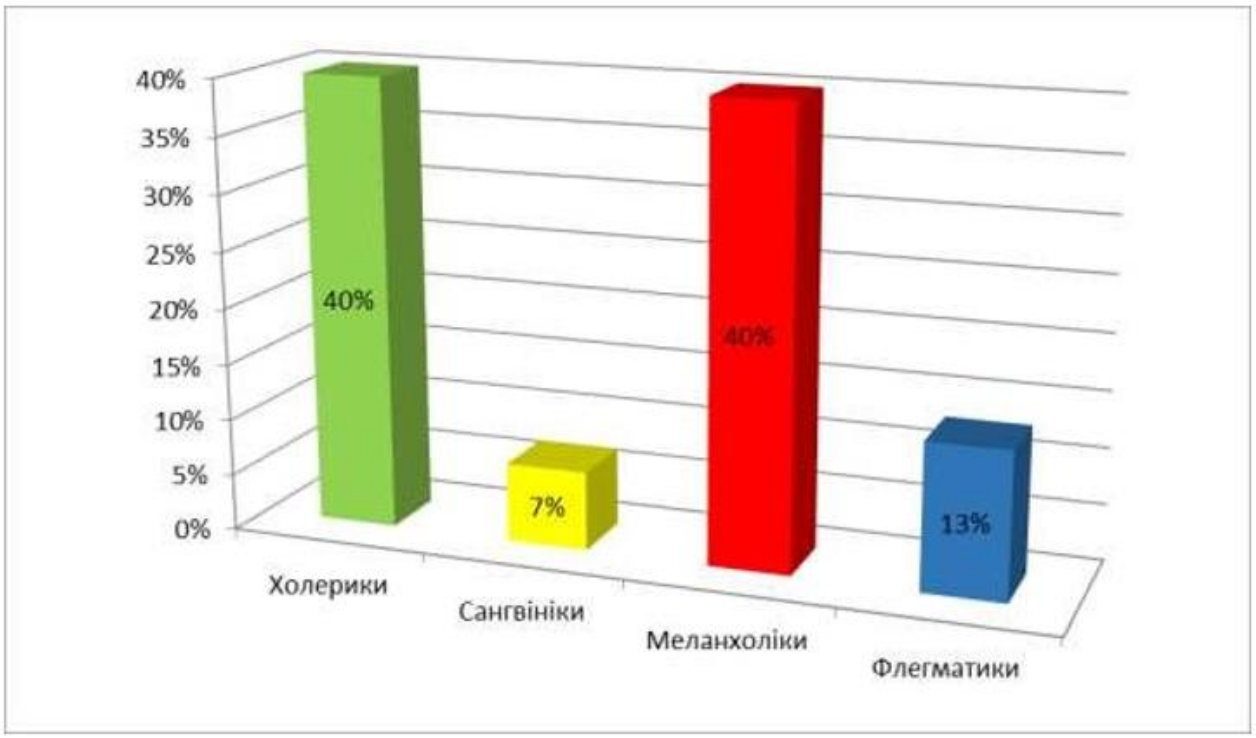


Рис. 3.3.1. Прояви типів темпераменту у підлітків

Графік на рис. 3.3.1 демонструє розподіл підлітків за типами темпераменту: холерики, сангвініки, меланхоліки та флегматики. Найчисельнішими виявилися холерики та меланхоліки, кожен тип становить по 40 % від загальної вибірки. Холерики характеризуються високою активністю, емоційністю та енергійністю, швидко реагують на події, проте можуть проявляти імпульсивність і дратівливість. У навчальному процесі такі підлітки зазвичай ініціативні, але іноді складно контролюють емоції, що може призводити до конфліктів із однолітками або вчителями. Меланхоліки відзначаються емоційною чутливістю, ретельністю та схильністю до самоконтролю й аналізу подій, проте вони можуть бути

вразливими, схильними до тривожності та переживань. Цей тип підлітків сумлінний у навчанні, проте емоційна нестабільність може ускладнювати адаптацію до нових вимог і соціальних взаємодій. Флегматики становлять 13 % і вирізняються спокоєм, врівноваженістю та терплячістю, їхні емоційні реакції менш інтенсивні, і вони легше адаптуються до нових ситуацій, хоча активність та ініціативність у навчанні можуть бути нижчими. Найменшу групу становлять сангвініки – лише 7 %. Вони життєрадісні, товариські та легко адаптуються до змін, проте у вибірці таких підлітків небагато, що свідчить про обмежену кількість учнів із природною емоційною врівноваженістю та оптимістичним ставленням.

Переважання холериків та меланхоліків, які відзначаються високою емоційною активністю або чутливістю, може пояснювати підвищені показники реактивної та особистісної тривожності серед респондентів. Водночас низька кількість сангвініків і флегматиків свідчить про те, що менша частина підлітків володіє природною стійкістю до стресів і емоційною врівноваженістю. У практичному плані результати свідчать, що робота з підлітками має враховувати тип темпераменту: холерикам необхідно навчитися контролювати емоції, меланхолікам важливо підтримувати адаптацію та зменшувати тривожність, а флегматики й сангвініки потребують стимуляції активності та соціальної взаємодії.

Беручи до уваги типи темпераменту та їхній зв’язок із високим рівнем тривожності, отримано такі показники (Рис. 3.3.2).

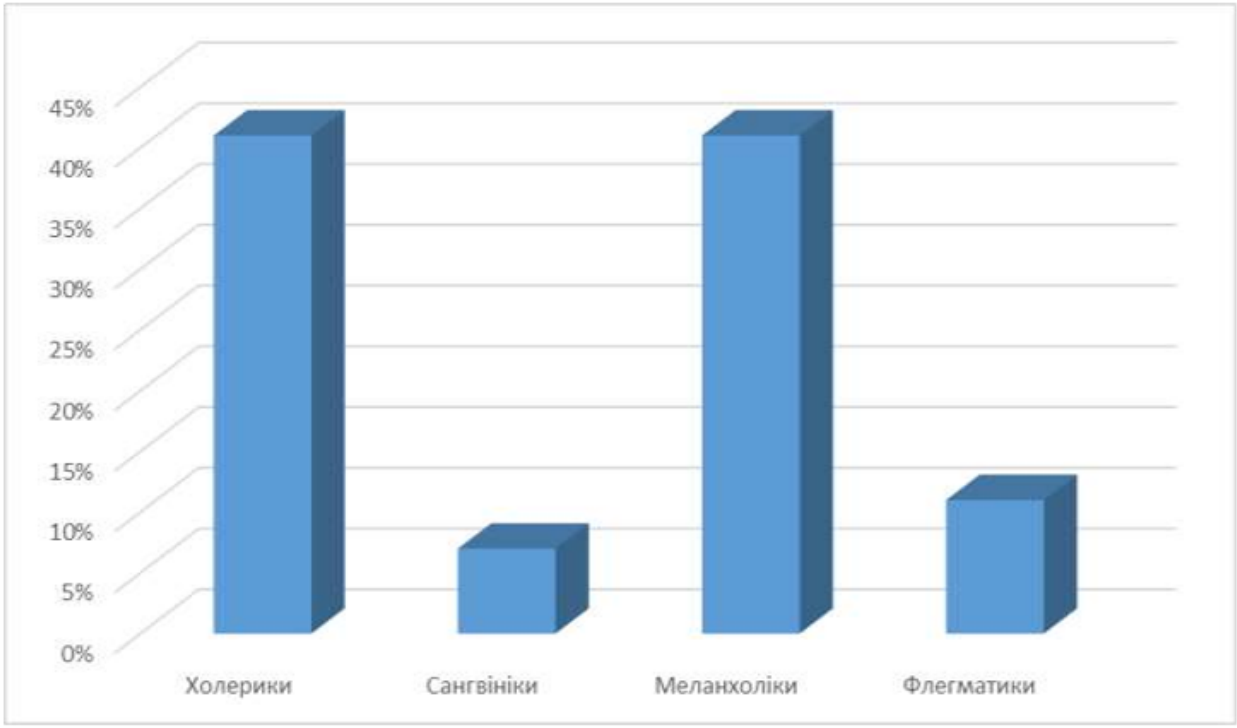


Рис. 3.3.2. Прояви типів темпераменту при високому рівні особистої тривожності

Рисунок 3.3.2 відображає специфіку проявів різних типів темпераменту у підлітків із високим рівнем особистої тривожності. Зокрема, видно, що холеричний тип характеризується найбільшою емоційною збудливістю та імпульсивністю, що проявляється у підвищеній нервовій напрузі та труднощах із саморегуляцією. Такі підлітки частіше схильні до швидких емоційних реакцій на стресові ситуації, що може ускладнювати їхню соціальну адаптацію та взаємодію з однолітками.

Сангвінічний тип, попри високий рівень тривожності, демонструє більш стабільну емоційну регуляцію, активність та здатність до соціальних контактів залишаються на відносно високому рівні. Це свідчить про те, що позитивна емоційна активність і життєрадісність певною мірою пом’якшують негативний вплив тривожності на поведінкові прояви.

Меланхолійні підлітки при високому рівні тривожності виявляють значну емоційну чутливість і схильність до самокритики. Вони частіше переживають внутрішнє напруження, що проявляється у високій реактивності та схильності до

негативних емоційних станів. Це може обмежувати їхню активність у соціальних ситуаціях і створювати труднощі у встановленні та підтриманні міжособистісних контактів.

Флегматичний тип, навіть за умов високої тривожності, характеризується відносною спокійністю та стабільністю поведінки. Їхні емоційні реакції менш виражені, а здатність до концентрації та самоконтролю залишається достатньо високою. Однак низька активність може зумовлювати певну пасивність у взаємодії з однолітками та обмежувати прояв ініціативи у складних або стресових ситуаціях.

Таким чином, аналіз Рис. 3.3.2 демонструє, що вплив високого рівня особистої тривожності на поведінкові прояви підлітків суттєво модифікується типом темпераменту. Різні типи темпераменту по-різному компенсують або посилюють негативні ефекти тривожності, що є важливим для прогнозування поведінки та вибору індивідуалізованих підходів у психологічній підтримці та корекції.

За результатами емпіричного дослідження було обрано метод рангової кореляції для аналізу взаємозв’язків між змінними. Кореляційний аналіз дозволяє оцінити ступінь взаємопов’язаності двох показників, тобто визначити, як зміни однієї змінної відображаються на змінах іншої. Ступінь цієї залежності виражається за допомогою коефіцієнта кореляції, наприклад, Пірсона або Спірмена.

У порівнянні з коефіцієнтом Пірсона, ранговий коефіцієнт Спірмена менш чутливий до викидів та аномальних значень у вибірці. Це особливо важливо в психологічних дослідженнях, де серед учасників можуть зустрічатися значні відхилення від середніх показників. Наприклад, при вивченні самооцінки підлітків деякі учасники можуть мати надзвичайно низький або надзвичайно високий рівень самооцінки. У таких випадках кореляція Спірмена дозволяє більш точно врахувати ці екстремальні значення та забезпечує надійність результатів навіть для невеликих вибірок, що часто зустрічається у психологічних дослідженнях.

Коефіцієнт рангової кореляції Спірмена розраховується за формулою:

$$R_s = 1 - \frac{6\sum d_i^2}{n(n^2-1)}$$

де d_i– різниця рангів для і-го об’єкта спостереження. Даний показник дозволяє оцінити силу зв’язку між змінними на основі порядку їх значень, а не абсолютних величин. Через це коефіцієнт рангової кореляції є менш точним порівняно зі стандартним коефіцієнтом кореляції, проте він адекватно відображає загальну тенденцію взаємозв’язку. Значення R_sможе змінюватися від –1 до 1, причому чим ближче абсолютне значення до одиниці, тим більш щільний зв’язок між досліджуваними параметрами.

Проведені розрахунки показали, що між досліджуваними параметрами існує статистично значущий кореляційний зв’язок на рівні $p \leq 0{,}05$, що свідчить про наявність достовірної взаємодії між ознаками в обраному контексті дослідження.

Враховуючи вищезазначене, можна зробити висновок, що на першому та другому етапі дослідження підтверджується висунута гіпотеза про наявність взаємозв’язку між типом темпераменту та рівнем тривожності у підлітків. Аналіз емпіричних даних засвідчив, що окремі риси темпераменту, зокрема емоційна нестабільність та схильність до інтроверсії, статистично значуще впливають на прояви тривожності. Це свідчить про те, що підлітки з певними типологічними особливостями темпераменту є більш схильними до переживання станів тривоги.

Отримані результати не лише поглиблюють розуміння психологічних особливостей підліткового віку, але й мають практичну цінність. Зокрема, вони можуть бути використані при розробці психопрофілактичних та корекційних програм, спрямованих на зниження рівня тривожності шляхом врахування індивідуально-психологічних характеристик особистості.

Слід зазначити, що умови проведення дослідження загалом були сприятливими. Навчальний процес організовувався у змішаній формі, що не створювало труднощів в організації опитування. Атмосфера серед підлітків була доброзичливою та сприятливою для співпраці, учасники демонстрували

зацікавленість та активність. Серед позитивних факторів слід виділити готовність учнів до опитування, їхню енергійність і участь у процесі дослідження.

Разом із тим, існували і фактори, які могли потенційно вплинути на результати. Серед них – загальний шум, підвищена тривожність через воєнні події. Життєві умови в мирний і воєнний час суттєво відрізняються, що відображається у ставленні підлітків до себе, інших людей та навколишнього світу. В умовах війни зростає фактор невизначеності, який має значний вплив на смисложиттєву сферу особистості та формування життєвих перспектив.

Сучасні психологічні дослідження підкреслюють довготривалі наслідки війни для підлітків, зокрема їхню схильність до травматичних переживань і розвитку непродуктивних стратегій поведінки. Постійний вплив стресових факторів безпосередньо позначається на психічному та духовному здоров'ї підлітків. Водночас, за наявності чітких життєвих цілей і смислу життя, стресові ситуації можуть стимулювати розвиток адаптивної стійкості.

Педагогам та психологам важливо звертати увагу на події, які є стресогенними для підлітків. У зв'язку з цим проведено бесіди з учителями та батьками, що підтвердили, що основними стресорами для підлітків є сирени, обстріли та бомбардування, паніка дорослих, диверсійні акти та теракти, обмеження воєнного часу, руйнування житла, перебування у бомбосховищах, а також отримання інформації про насилля, полонених і втрати.

Ці дані вказують на необхідність розробки рекомендацій для батьків, спрямованих на зниження та профілактику розвитку психологічних ускладнень, що можуть виникати у підлітків в умовах тривожності. Відповідно, наступним етапом дослідження є впровадження психокорекційної програми та розробка практичних рекомендацій для зниження рівня тривожності у підлітків.

3.4. Результати впровадження психологічно-корекційної програми зниження особистісної тривожності у підлітковому віці

Сучасні соціально-психологічні умови, зокрема війна в Україні, суттєво вплинули на психічне здоров'я населення, особливо дітей та підлітків. Вони є особливо вразливими до емоційної напруги, різких змін у життєвому середовищі, втрат, порушення звичного ритму життя та загроз безпеці. Психологічний вплив війни проявляється у різноманітних формах: стрес, страх, тривога, агресивність, відчуття безсилля, а іноді й дезадаптивні тенденції поведінки. У цьому контексті актуальним є впровадження спеціалізованих програм психологічної підтримки, спрямованих на стабілізацію емоційного стану та розвиток механізмів саморегуляції у дітей та підлітків.

Підлітки, які перебувають під впливом соціальної та психологічної напруги, частіше демонструють високий рівень тривожності, емоційну нестабільність та схильність до агресивної або демонстративної поведінки. В умовах шкільного середовища це може проявлятися через конфлікти, труднощі у спілкуванні з однолітками та дорослими, проблеми адаптації до вимог навчання. Тому важливим завданням педагогів та психологів є створення ефективних стратегій підтримки, які сприяють розвитку емоційної стійкості, конструктивної поведінки та позитивної самооцінки підлітків.

Психологічно-корекційна програма, розроблена для підлітків, спрямована на зниження особистісної тривожності та розвиток навичок саморегуляції, емпатії та конструктивного реагування на стресові ситуації. Вона передбачає використання інтерактивних методик, тренінгових занять та групових вправ, які дозволяють працювати як з окремими «групами ризику», так і з класними колективами. Корекційно-розвивальні заняття включають в себе різні психотерапевтичні та психологічні техніки, що спрямовані на усвідомлення емоційного стану, розвиток толерантності, ефективної комунікації та навичок позитивної взаємодії.

Основною метою програми є формування в підлітків здатності контролювати власні емоційні реакції, навчання адекватним способам вираження негативних емоцій, розвиток конструктивних моделей поведінки та підвищення

рівня емоційної стабільності. Програма також передбачає навчання технікам подолання стресу, самодопомоги та психологічної саморегуляції.

Завдання програми включають:

1. Формування самосвідомості та позитивної самооцінки у підлітків;
2. Розвиток толерантного ставлення до оточуючих;
3. Опановування ефективних технік вивільнення негативних емоцій, зокрема агресії та гніву;
4. Усвідомлення власного емоційного стану та розвиток навичок емпатійного реагування;
5. Формування навичок конструктивної та позитивної комунікації;
6. Навчання психологічної саморегуляції та практичне застосування технік подолання стресу;
7. Вироблення моделей поведінки, що сприяють соціальній адаптації та мінімізації конфліктів.

Форма проведення тренінгу – групові корекційно-розвивальні заняття, хоча окремі вправи можна застосовувати і в індивідуальній роботі з учнями. Оптимальна чисельність групи становить 8–15 осіб, що дозволяє ефективно поєднувати індивідуальний підхід із груповою динамікою. Програма може реалізовуватися як для класів із високим рівнем ризику (учні з проявами агресивної поведінки чи психоемоційною нестійкістю), так і для соціально адаптованих груп, що забезпечує комплексне охоплення та інтеграцію психологічної підтримки в освітньому середовищі.

Теоретичне обґрунтування програми ґрунтується на положеннях когнітивно-поведінкової та гуманістичної психології, які підкреслюють важливість розвитку навичок саморегуляції, усвідомленого контролю емоцій і конструктивного соціального реагування. Практичне застосування програми передбачає поєднання навчання самоконтролю, рефлексії, інтерактивних вправ на розвиток емпатії та соціальних навичок.

Впровадження програми дозволяє:

- знижувати рівень особистісної тривожності у підлітків;

- формувати навички ефективного управління емоціями та гнівом;
- сприяти розвитку психологічної стійкості та соціальної адаптації;
- забезпечувати позитивну комунікацію та взаєморозуміння між учасниками освітнього процесу.

Таким чином, програма є комплексним інструментом психологічної підтримки підлітків, спрямованим на розвиток емоційної стабільності, саморегуляції, конструктивної поведінки та соціальної адаптації. Вона може бути рекомендована для використання психологами та педагогами у закладах освіти, особливо в умовах підвищеного соціального та емоційного стресу.

Організація та проведення психологічно-корекційного тренінгу

Цільова аудиторія та тривалість занять: Програма орієнтована на учнів підліткового віку, віком від 12 до 15 років. Кожне заняття тривало 45 хвилин, що дозволяло оптимально поєднувати психокорекційну роботу з навчальним графіком школярів.

Приміщення та обладнання: Тренінги проводилися у просторій кімнаті, оснащеній стільцями та м'якими кубиками-мішками, що забезпечувало можливість інтерактивної роботи залежно від кількості учасників та тренерів. Для проведення занять використовувалося різноманітне обладнання: дошка, маркери, стікери, роздаткові та стимулюючі матеріали, друковані додатки, іграшки або м'ячі, ручки, папір, ноутбук, телевізор чи проектор. Кожне заняття передбачало детальний перелік необхідних матеріалів для роботи психолога чи соціального працівника (Додаток В).

Тривалість та частота занять: Програма передбачала проведення 5 занять на тиждень із частотою один раз на день. Така регулярність забезпечувала систематичну роботу з емоційною стабілізацією підлітків і формування навичок саморегуляції.

Методи, форми та прийоми роботи: Тренінг поєднував інформаційні повідомлення, моделювання життєвих ситуацій, дедуктивні методи, практичні дискусії, робочі та інтерактивні ігри, вправи на привернення уваги, групову роботу, рефлексію, десенсибілізацію, техніки подолання стресу, гніву та

тривожності, мозковий штурм, методи фасилітації, психологічну розминку, обговорення притч і рольові ігри.

Структура програми: Програма мала модульну структуру, що дозволяло ділити тренінг на окремі логічні блоки – завершені за змістом та структурою секції. Такий підхід полегшував участь учнів, які приєднувалися до заняття пізніше, та забезпечував ефективне засвоєння матеріалу.

Психолого-педагогічні принципи: Тренінг базувався на принципах розвивального навчання:

- комплексність;
- поступове ускладнення методик;
- доступність матеріалу для учнів;
- систематичність проведення занять;
- надання зворотного зв'язку;
- ефективність методик;
- конфіденційність роботи з особистою інформацією учасників.

Схема проведення заняття: Кожне заняття включало такі етапи:

1. Рефлексія власного самопочуття учасників;
2. Вступне слово тренера;
3. Самозвіт учасників про виконану роботу у групі;
4. Домашнє завдання (за потреби).

Очікувані результати:

1. Розвиток навичок саморегуляції психоемоційного стану та управління гнівом і агресією;
2. Формування позитивних змін у поведінці підлітків;
3. Навчання ефективним способам вираження та контролю негативних емоцій;
4. Надання учасникам психологічних знань та практичних навичок;
5. Усвідомлення власних недоліків та стимулювання самовдосконалення;
6. Формування навичок конструктивної взаємодії з оточенням і ефективного спілкування.

Професійні вимоги до тренера:

- терпляче та розуміюче ставлення до внутрішнього світу дитини;
- самостійна емоційна стабільність та усвідомлення власних ресурсів;
- володіння інтерактивними методами навчання та психокорекції;
- щире зацікавлення особистістю кожного учня та повага до нього як до цілісної особистості.

Апробація програми: Програма була апробована у жовтні 2025 року на базі Гімназії №15 Полтавської міської ради Полтавської області. У повторному тестуванні взяли участь 55 учнів віком 12–15 років (30 хлопців та 25 дівчат).

Джерела вправ та ігор: Використані методики та вправи запозичені з авторських програм С. Ройс, Л. Мельник, Р. Овчарова, О. Лютова, Г. Моніна, Ю. Пахомов, Т. Журавель, Ю. Гільбух, а також адаптовані під потреби підліткової аудиторії.

Корекційна робота з підлітками була структурована у три основні блоки: емоційний, когнітивний та поведінковий. На кожному з етапів проводилися різноманітні заходи, спрямовані на корекцію рівня агресивності, що включали спеціально розроблені вправи, інтерактивні ігри та дискусійні сесії. Кожний із видів діяльності був орієнтований на модифікацію певних психологічних характеристик молоді та передбачав використання відповідних психологічних технік, здатних впливати на особистісні риси та поведінкові прояви.

Для оцінки ефективності впровадженої корекційної програми було здійснено повторне дослідження. Воно дозволило визначити, як програма вплинула на підлітків і чи сприяла позитивним змінам у їхньому психоемоційному стані. В якості інструменту оцінки використовувалася методика визначення рівня тривожності Ч. Спілбергера, що дозволяє об’єктивно виміряти зміни у особистісній та ситуативній тривожності учасників.

Отримані результати показали, що після проходження корекційної програми у підлітків із високим рівнем особистісної тривожності спостерігалося помітне зниження тривожності, що наочно відображено на рисунку 2.6. Це свідчить про ефективність комплексного підходу до корекції емоційних, когнітивних та поведінкових проявів тривожності та агресії у підлітків.

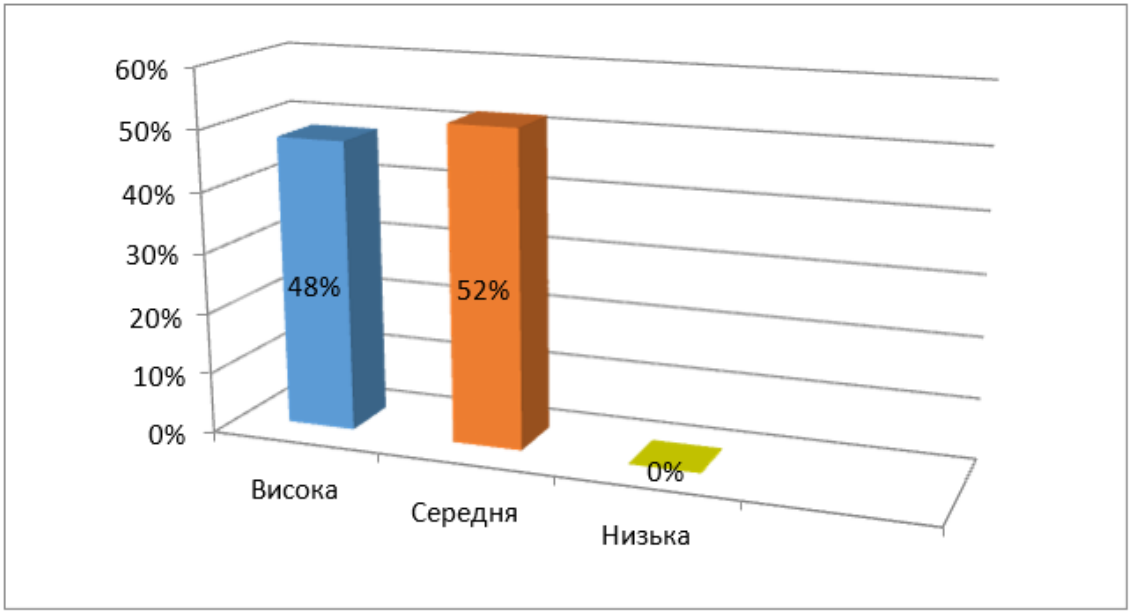


Рис. 3.4.1. Особистісна тривожність підлітків після впровадження корекційної програми

Після реалізації корекційної програми, спрямованої на зниження рівня тривожності, спостерігалися помітні зміни в показниках особистісної тривожності підлітків. Зокрема, частка учасників із високим рівнем тривожності зменшилася на 5%, тоді як кількість підлітків із низьким рівнем тривожності зросла на 6% (Рис. 3.4.2).

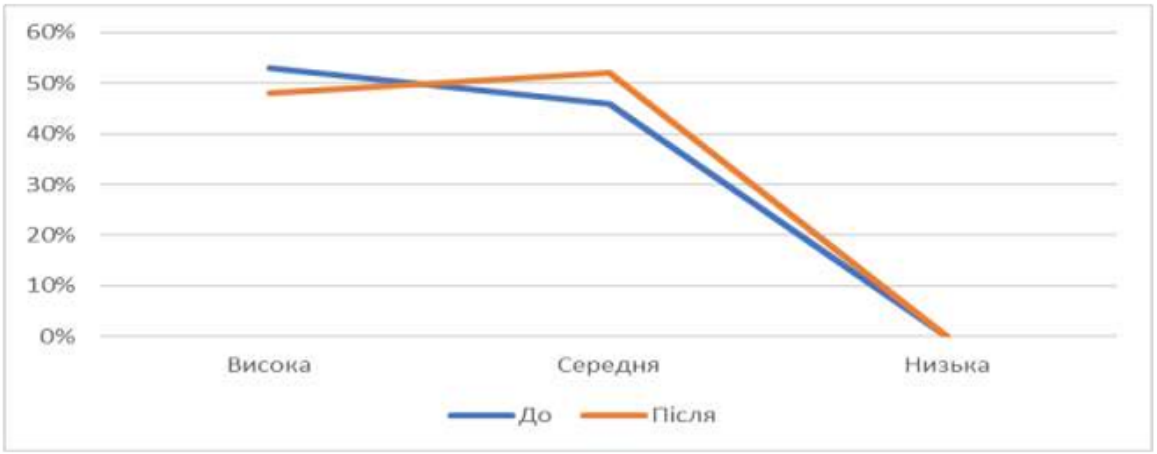


Рис 3.4.2. Рівень особистісної тривожності до та після впровадження корекційної програми

У процесі впровадження психологічно-корекційної програми, спрямованої на зниження особистісної тривожності у підлітків, було підтверджено ефективність застосованих методів та підходів. Повторний аналіз результатів дозволяє сформулювати такі висновки:

1. Проблема тривожності у підлітковому віці є надзвичайно актуальною, що підтверджується численними психологічними дослідженнями. Високий рівень тривожності негативно впливає на емоційний стан, соціальні взаємини, навчальну активність та загальний розвиток особистості. Вона виступає фактором ризику формування психоемоційних розладів у майбутньому, що підкреслює необхідність раннього психологічного втручання.

2. Теоретичні засади програми ґрунтуються на когнітивно-поведінковому підході, який довів свою ефективність у роботі з тривожними станами. Для посилення ефекту додатково були застосовані методи арт-терапії, тілесно-орієнтованих практик та когнітивної реструктуризації, що сприяли формуванню позитивного ставлення підлітків до себе, підвищенню самооцінки та розвитку навичок подолання стресу.

3. Програма корекційної роботи включала три основні етапи:

- Діагностичний, під час якого здійснювалась оцінка рівня особистісної тривожності та супутніх психологічних характеристик підлітків;
- Корекційний, що передбачав проведення групових та індивідуальних тренінгів із застосуванням психотерапевтичних методик;
- Оціночний, що полягав у аналізі динаміки змін на основі повторного тестування та самооцінки учасників.

4. Аналіз результатів засвідчив позитивний ефект програми:

- рівень особистісної тривожності знизився у 5 % учасників;
- підвищилась впевненість у собі, що підтверджується як суб’єктивними оцінками підлітків, так і відгуками їхніх батьків;
- учасники оволоділи техніками релаксації, саморегуляції емоцій та подолання стресових ситуацій.

5. Практична цінність програми полягає в її адаптивності та можливості використання в різних освітніх та психологічних установах, таких як школи, центри психологічної підтримки та індивідуальне консультування. Програму можна рекомендувати для широкого застосування психологами та педагогами, що працюють із підлітками.

Отже, розроблена та впроваджена психологічно-корекційна програма довела свою ефективність як інструмент для зниження особистісної тривожності підлітків, сприяючи їх психологічному благополуччю, гармонійному розвитку та успішній соціальній адаптації.

Після проведення дослідження взаємозв'язку між типом темпераменту та рівнем тривожності було застосовано кореляційно-регресійний аналіз із використанням програмного пакету SPSS Statistics. Цей метод дозволив визначити характер та силу взаємозв'язків між темпераментальними особливостями та рівнем тривожності, а також сприяв глибшому розумінню психологічних механізмів, що лежать в основі цих явищ.

Кореляційно-регресійний аналіз проводився після завершення корекційної програми, що дозволяло оцінити вплив втручання на взаємозв'язок між рівнем тривожності та типом темпераменту до та після занять. За його результатами були отримані наступні показники регресивної моделі та дані кореляційно-регресійного аналізу (Рис. 3.4.3).

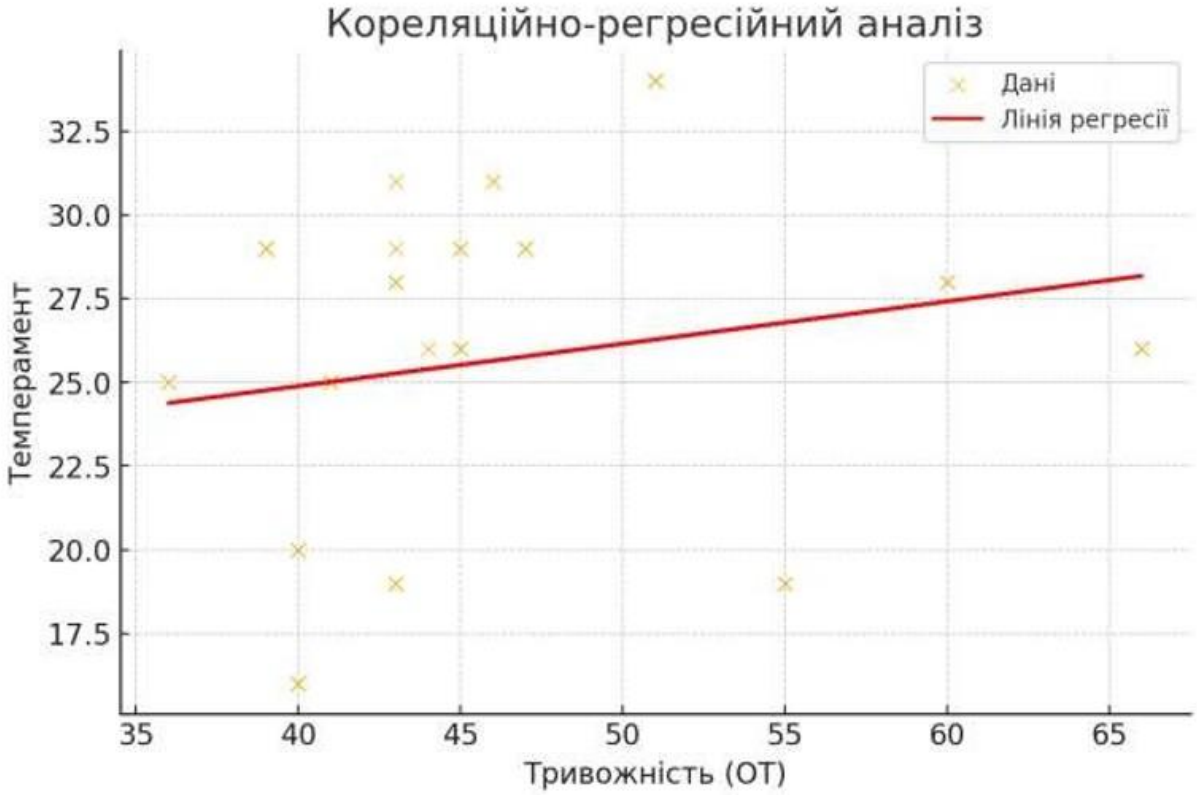


Рис. 3.4.3. Регресивна модель

Аналіз кореляції за методом Пірсона показав, що отриманий зв'язок між рівнем тривожності та типом темпераменту не є статистично значущим.

Рівняння регресії можна подати у вигляді:

$$Y = a + bX$$

де Y– рівень тривожності, X– показник темпераменту.

Коефіцієнт нахилу bсвідчить про те, що при збільшенні рівня тривожності на одну одиницю, значення темпераменту зростає приблизно на 0,126. Однак, оскільки кореляція є слабкою, можна стверджувати, що прямого та вираженого взаємозв'язку між цими змінними не спостерігається.

У досліджуваній вибірці між темпераментом і рівнем тривожності спостерігається слабкий позитивний (прямий) зв'язок. Слабкість кореляції може свідчити про випадковий характер цього взаємозв'язку, через що його не слід вважати достовірним або надійним показником.

Результати кореляційно-регресійного аналізу підтвердили відсутність статистично значущого зв'язку між темпераментом та тривожністю. Для деяких типів темпераменту виявлявся помірний рівень взаємозалежності з тривожністю, проте його значущість була недостатньою для підтвердження початкової гіпотези. Це вказує на ймовірний вплив інших факторів, які визначають рівень тривожності підлітків, і не залежать від їхніх темпераментальних особливостей.

Таким чином, основна гіпотеза про існування значущого взаємозв'язку між темпераментом та рівнем тривожності була спростована. Темперамент не виступає ключовим предиктором рівня тривожності, або його вплив є менш вираженим, ніж передбачалося.

Отримані дані підкреслюють необхідність подальшого аналізу інших психологічних детермінант тривожності, таких як особистісні риси, рівень стресостійкості та особливості соціального середовища. Виявлення слабкого зв'язку між темпераментом та тривожністю свідчить про необхідність комплексного підходу до прогнозування та діагностики тривожності, який враховує не лише темперамент, а й широкий спектр особистісних і соціальних чинників.

Впровадження психологічно-корекційної програми для підлітків продемонструвало її ефективність у зниженні особистісної тривожності та формуванні навичок емоційної саморегуляції, конструктивного реагування на стресові ситуації та позитивної соціальної взаємодії. Підлітки, що брали участь у програмі, продемонстрували помітне зниження рівня тривожності, підвищення впевненості у власних силах та оволодіння техніками релаксації і самопідтримки. Корекційна робота, що поєднувала когнітивно-поведінкові методи, арт-терапію та інтерактивні вправи, дозволила комплексно впливати на емоційні, когнітивні та поведінкові прояви тривожності. Результати кореляційно-регресійного аналізу показали відсутність статистично значущого зв'язку між темпераментом і рівнем тривожності, що підкреслює роль інших психологічних і соціальних факторів. Програма є адаптивною та може бути рекомендована для використання у школах і

психологічних центрах, забезпечуючи ефективну підтримку підлітків у складних соціально-психологічних умовах.

3.5. Рекомендації для батьків підлітків щодо подолання тривожності

Підвищена тривожність у підлітків є серйозною проблемою, з якою вони не завжди можуть впоратись самостійно, тому потребують активної підтримки, передусім психологічної. Прояви тривожності у поведінці підлітка вказують на необхідність своєчасної діагностики її причин та розробки адекватних корекційних заходів. Ефективність таких заходів значною мірою залежить від скоординованої роботи психолога та батьків.

Активне залучення батьків є важливим чинником успішного подолання емоційних труднощів у підлітка. Освіченість батьків у питаннях психологічних закономірностей, впливу стилю виховання на формування характеру та особистості дитини допомагає зробити процес психокорекції більш результативним.

Психологічна допомога підлітку повинна надаватися за ініціативою та згодою батьків, які готові дотримуватися таких принципів:

1. Терплячість та послідовність у реалізації рекомендацій психолога.
2. Здатність ставати на сторону підлітка, розуміти його внутрішній світ.
3. Доброзичливість, чуйність і природність у стосунках з дитиною.
4. Контроль над власними емоціями та поведінкою.
5. Оптимізм і настанова на позитивний результат.

Рекомендації психолога не слід розглядати як незмінні правила або застосовувати у всіх життєвих ситуаціях. Вони визначають орієнтири, шляхи вирішення проблем підлітка. Результати психокорекції проявляються поступово, у міру зміни ставлення батьків та перебудови сімейних взаємин.

Основні стратегії зниження тривожності у підлітка:

- Підтримка позитивного самосприйняття підлітка через заохочення, підбадьорення та демонстрацію віри в його здібності.

- Створення умов для гарантованого успіху у діяльності.
- Формування здатності обґрунтовано оцінювати власні результати, сприймати невдачі як корисний досвід і не боятись помилок.
- Виховання правильного ставлення до досягнень і результатів інших людей.
- Орієнтація на процес діяльності, а не лише на кінцевий результат.
- Усвідомлення недосконалості людей та навчання адекватно реагувати на це.
- Розширення навичок спілкування з дорослими та однолітками, формування адекватного сприйняття оцінок і думок інших.

Підтримка підлітка означає віру в нього та його можливості. Часто уявлення батьків про «ідеальні» якості дитини не збігаються з реальністю, тому важливо уважно спостерігати за дитиною та враховувати її справжні потреби. Батьківська підтримка включає:

- зосередження на позитивних рисах дитини для зміцнення самооцінки;
- допомогу підлітку повірити у власні сили;
- запобігання помилкам і підтримку у разі невдач;
- вербальне та невербальне підкріплення впевненості дитини у власних діях.

Особливо важливо довіряти підлітку, визнаючи за ним право на власний вибір та наслідки цього вибору. Дорослий може давати пораду, але не повинен карати дитину за те, що вона не скористалася рекомендацією. Щирі та глибокі контакти з дорослими потрібні не для контролю, а для емоційної підтримки та допомоги.

Формування впевненості та адекватної самооцінки

Батьки мають:

- забути минулі невдачі дитини і наголошувати на її здібностях;
- допомогти відчути власні сили і почати «з нуля»;
- акцентувати увагу на минулих успіхах, а не на помилках;
- використовувати слова, що сприяють розвитку «Я-концепції» підлітка;
- демонструвати задоволення від досягнень та допомагати дитині долати труднощі з установкою «Ти можеш це зробити».

Виховання адекватної самооцінки передбачає розвиток у підлітка

сміливості, самоповаги, здатності ризикувати в межах розумного та залишатися собою без страху «втратити обличчя».

Подолання страхів через експозицію

Щоб допомогти підлітку впоратися з ірраціональними страхами, необхідно поступово зіштовхувати його зі страшними для нього ситуаціями. Метод експозиції передбачає багаторазове та контрольоване перебування у страхітливих обставинах до зменшення тривоги. Починати слід із менш загрозливих ситуацій і поступово переходити до більш складних.

Експозиція може включати такі кроки:

1. Допомогти підлітку зрозуміти важливість протистояння страхам через приклади та обговорення.
2. Скласти разом список страхів і оцінити їх за шкалою від 0 до 10 («термометр страху»).
3. Створити «сходи» подолання страху від найменш до найбільш страшного.
4. Систематично практикувати зустрічі зі страхом, починаючи з простих ситуацій.
5. Заохочувати і відзначати прогрес дитини через похвалу та нагороди.
6. Встановлювати конкретні цілі та мотивувати дитину винагородами, внутрішніми і зовнішніми.

Поради вчителям для роботи з тривожними підлітками:

- Уникати змагань та швидкісних завдань.
- Не порівнювати дитину з іншими.
- Використовувати тілесний контакт і вправи на релаксацію.
- Підвищувати самооцінку через похвалу за конкретні дії.
- Звертатися до дитини по імені.
- Демонструвати приклади впевненої поведінки.
- Не встановлювати завищених вимог.
- Дотримуватись послідовності у вихованні.
- Мінімізувати зауваження і застосовувати покарання лише у крайніх випадках.

- Не принижувати дитину під час дисциплінарних заходів.

Конструктивна тривожність

Важливо навчити підлітків навичкам саморегуляції: аналізувати тривожні ситуації, планувати поведінку, виявляти помилки та враховувати їх надалі. Конструктивна тривожність спрямована на подолання конкретних перешкод, і дорослі можуть допомогти зрозуміти, які саме бар'єри слід подолати і як це зробити.

Таким чином, своєчасна діагностика причин тривожності, розробка рекомендацій для батьків і створення сприятливого емоційного клімату в сім'ї є ключовими завданнями практичного психолога. Спільна робота психолога та батьків дозволяє створити умови для ефективного подолання підлітками високого рівня тривожності.

Висновки до третього розділу

Емпіричне дослідження підтвердило, що тривожність у підлітків є значущим психоемоційним фактором, що впливає на адаптацію, поведінкові прояви та соціальну взаємодію. Проведене тестування показало, що серед учасників 60 % мали середній рівень реактивної тривожності, а 40 % – високий; при цьому низький рівень у вибірці не виявлено. Особистісна тривожність характеризувалася високими показниками у 53 % підлітків, тоді як 46 % демонстрували середній рівень. Це свідчить про активний процес формування самосвідомості, здатності до адаптації та управління емоціями, а також про те, що значна частина підлітків потребує підтримки у розвитку емоційної стабільності та саморегуляції.

Аналіз типів темпераменту виявив, що найбільш чисельними серед респондентів були холерики та меланхоліки (по 40 %). Холерики характеризувалися високою емоційною активністю, ініціативністю, але й імпульсивністю та дратівливістю, що підвищувало ризик конфліктів і посилювало тривожність. Меланхоліки вирізнялися емоційною чутливістю, ретельністю,

схильністю до самокритики та підвищеної тривожності, що може обмежувати їх соціальну активність. Флегматики (13 %) проявляли стабільність емоцій та здатність до концентрації, хоча низька активність іноді стримувала ініціативу. Сангвініки (7 %) відзначалися позитивною емоційною врівноваженістю та адаптивністю, що пом'якшувало вплив тривожності.

Кореляційний аналіз за методом Спірмена показав статистично значущий взаємозв'язок між типом темпераменту та рівнем тривожності ($p \leq 0,05$). Зокрема, риси інтроверсії та емоційної нестабільності виявилися сприятливими для проявів високої особистісної тривожності. Результати підтвердили гіпотезу про те, що типологічні особливості темпераменту є значущим предиктором тривожних проявів у підлітковому віці.

В умовах сучасних соціально-психологічних змін, зокрема війни в Україні, підлітки піддаються додатковим стресогенним факторам: загроза безпеці, руйнування житла, перебування у бомбосховищах, тривога дорослих, паніка, обмеження воєнного часу. Такі умови посилюють прояви емоційної нестійкості, соціальної тривожності та психоемоційного дискомфорту. Педагогам та психологам важливо враховувати ці фактори та формувати адаптивні стратегії підтримки, які сприяють розвитку емоційної стабільності та соціальної адаптації.

Впровадження психологічно-корекційної програми показало позитивний ефект у зниженні особистісної тривожності. Повторне тестування учасників віком 12–15 років продемонструвало зменшення частки підлітків із високим рівнем тривожності на 5 %, а кількість учасників із низьким рівнем – збільшилася на 6 %. Програма сприяла формуванню навичок саморегуляції, ефективного управління емоціями, гнівом та агресією, розвитку конструктивної комунікації та психологічної стійкості.

Ефективність програми обумовлена комплексним підходом: вона поєднувала емоційний, когнітивний та поведінковий блоки, використовувала інтерактивні методики, психотерапевтичні техніки, рольові ігри, дискусії та вправи на самопізнання. Тренінг дозволяв індивідуально враховувати особливості кожного підлітка залежно від типу темпераменту та рівня тривожності. Холерикам

допомагали контролювати імпульсивність, меланхолікам – знижувати емоційну чутливість і тривожність, флегматикам та сангвінікам – стимулювати активність і соціальну взаємодію.

Таким чином, дослідження підтверджує, що тривожність у підлітковому віці є багатовимірним феноменом, що залежить від індивідуально-психологічних особливостей, типу темпераменту та зовнішніх соціальних факторів. Високий рівень тривожності негативно впливає на емоційний стан, навчальну мотивацію, соціальну взаємодію та здатність до адаптації. Результати дослідження мають важливе прикладне значення: вони можуть використовуватися для розробки психопрофілактичних і корекційних програм, спрямованих на підвищення емоційної стійкості, розвитку навичок саморегуляції та зниження рівня тривожності у підлітків, що є особливо актуальним у сучасних умовах соціальної нестабільності.

Загалом, розділ демонструє необхідність комплексної психологічної підтримки підлітків із урахуванням їхнього темпераменту та емоційних особливостей, акцентує на важливості превентивної роботи в навчальних закладах та підкреслює значення інтегрованого підходу до формування психологічного благополуччя молоді.

ВИСНОВКИ

У сучасних умовах швидких соціальних трансформацій, активного впливу інформаційного середовища та зростання вимог до особистісної та соціальної адаптації, проблема тривожності у підлітковому віці набуває особливої актуальності. Тривожність виступає важливою психологічною характеристикою, що визначає емоційне благополуччя, успішність навчання, міжособистісні взаємодії, а також формування самооцінки та поведінкових стратегій у підлітків.

Дослідження підтвердило, що психічні реакції підлітків на стресові ситуації значною мірою залежать від індивідуально-типологічних особливостей, серед яких темперамент займає ключове місце, визначаючи базові характеристики емоційної реактивності, способи саморегуляції та поведінкової організації. Вивчення взаємозв'язку між типами темпераменту та рівнем тривожності підлітків дозволяє краще зрозуміти механізми формування адаптаційних і дезадаптаційних процесів у цьому віковому періоді.

Результати дослідження показали, що підлітки з різними типами темпераменту відрізняються за проявами тривожності. Сангвінічні та флегматичні підлітки зазвичай характеризуються низьким рівнем тривожності завдяки емоційній стабільності та здатності адаптуватися до змін. Холерики та меланхоліки демонструють підвищений рівень тривожності, що пов'язано з їхньою емоційною нестійкістю, високою чутливістю до зовнішніх подразників і схильністю до внутрішніх переживань.

Теоретичне значення дослідження полягає у поглибленні наукового розуміння психологічних механізмів формування тривожності підлітків та її взаємозв'язку з типологічними особливостями темпераменту. Практична цінність полягає у можливості створення ефективних психолого-педагогічних програм підтримки, адаптації та профілактики тривожності з урахуванням індивідуальних характеристик підлітків, що сприяє підвищенню емоційного благополуччя та соціальної адаптації.

Таким чином, дослідження підтвердило важливість комплексного підходу до вивчення тривожності в підлітковому віці, поєднуючи знання з диференціальної

психології, психофізіології та психології розвитку, а також підкреслило значення типології темпераменту для прогнозування рівня тривожності та розробки цільових заходів психологічної підтримки.

Емпірична частина дослідження була реалізована на базі Гімназії №15 Полтавської міської ради, де взяли участь 55 учнів 7–9 класів віком 12–15 років. Застосування методів психодіагностики, зокрема шкали тривожності Ч. Спілбергера (STAI) та опитувальника темпераменту Г. Айзенка, дозволило встановити статистично значущі взаємозв'язки між типом темпераменту та рівнем тривожності підлітків. Результати проведеного емпіричного дослідження підтверджують, що рівень тривожності підлітків значною мірою пов'язаний із типом темпераменту, що визначає специфіку їхньої поведінки, емоційних реакцій та здатності до саморегуляції. Аналіз отриманих даних дозволяє зробити низку важливих висновків щодо психологічних особливостей підлітків віком 12–15 років, а також ефективності впроваджених психокорекційних заходів.

По-перше, виявлено, що більшість учасників дослідження характеризуються середнім рівнем реактивної тривожності (60 %), що є типовим для підліткового віку та пов'язане з активним формуванням самосвідомості, соціальних навичок і когнітивної оцінки власної поведінки. Водночас високий рівень реактивної тривожності, який спостерігається у 40 % респондентів, свідчить про підвищену чутливість до стресових чинників, труднощі адаптації до навчальних вимог та соціальних взаємодій. Такі підлітки демонструють тимчасові емоційні коливання, що можуть проявлятися у фізіологічних реакціях, наприклад тремтінні, прискореному серцебитті або нервовій напрузі, а також у психоемоційному дискомфорті під час спілкування з однолітками та дорослими.

По-друге, особистісна тривожність у вибірці виявилася високою у 53 % підлітків та середньою у 46 %. Відсутність учасників із низьким рівнем особистісної тривожності вказує на певну загальну психоемоційну лабільність у групі, що може бути обумовлена віковими, соціальними та зовнішніми чинниками, зокрема підвищеним стресом через воєнні події. Високий рівень особистісної тривожності супроводжується схильністю до самокритики, невпевненості у

власних силах та порівняння себе з іншими, що може обмежувати ініціативність та активність у навчанні та соціальній взаємодії. Порівняльний аналіз реактивної та особистісної тривожності свідчить про те, що високий рівень стабільної тривожності не завжди корелює із ситуативною емоційною реактивністю, що свідчить про існування індивідуальних механізмів саморегуляції та адаптивних стратегій поведінки підлітків.

По-третє, дослідження демонструє, що тип темпераменту є важливим модифікатором проявів тривожності. Холерики та меланхоліки становлять більшість вибірки (по 40 %), що зумовлює підвищені показники емоційної збудливості та чутливості. Холеричні підлітки, попри високу активність та енергійність, демонструють імпульсивність та підвищену реактивність, що ускладнює саморегуляцію та соціальну адаптацію. Меланхоліки характеризуються емоційною чутливістю, ретельністю та схильністю до самокритики, що при високому рівні тривожності проявляється у значних психоемоційних напругах та труднощах у спілкуванні. Флегматики (13 %) та сангвініки (7 %) відзначаються більшою емоційною стабільністю та адаптивністю, хоча сангвініки у вибірці представлені обмежено, що підкреслює недостатню кількість природньо врівноважених підлітків із високим рівнем життєрадісності та позитивної емоційної активності. Аналіз проявів високої особистісної тривожності за типами темпераменту показує, що холерики та меланхоліки зазнають найбільшого психоемоційного навантаження, тоді як флегматики демонструють відносну стабільність поведінки навіть у стресових ситуаціях, а сангвініки здатні частково компенсувати негативний вплив тривожності через активну соціальну взаємодію та позитивну емоційну установку.

По-четверте, кореляційний аналіз із використанням рангового коефіцієнта Спірмена показав статистично значущі взаємозв’язки між типом темпераменту та рівнем тривожності ($p \leq 0,05$). Це підтверджує гіпотезу про те, що окремі риси темпераменту, зокрема емоційна нестабільність та схильність до інтроверсії, є предикторами високої тривожності. Дані результати мають практичне значення для розробки індивідуалізованих психопрофілактичних та корекційних програм,

які враховують типологічні особливості особистості підлітків та спрямовані на формування емоційної стабільності і навичок саморегуляції.

По-п’яте, апробація психологічно-корекційної програми показала її ефективність у зниженні особистісної тривожності. Після впровадження комплексу тренінгових та інтерактивних занять частка підлітків із високим рівнем тривожності зменшилася на 5 %, а кількість учасників із низьким рівнем тривожності зросла на 6 %. Програма сприяла розвитку навичок саморегуляції, усвідомлення власних емоцій, конструктивної комунікації та соціальної адаптації, що свідчить про її комплексний вплив на психоемоційний стан підлітків. Впроваджені техніки, що включали моделювання ситуацій, групові дискусії, рольові ігри, вправи на зниження стресу та агресії, дозволили створити середовище, сприятливе для формування стійких адаптивних стратегій поведінки.

По-шосте, отримані дані підкреслюють вплив зовнішніх соціально-психологічних факторів, зокрема воєнного стресу, на формування тривожності у підлітків. Постійне перебування у стані невизначеності та підвищеного ризику безпеки сприяє підвищенню тривожності, розвитку непродуктивних стратегій поведінки та зростанню емоційної нестійкості. У цьому контексті психокорекційні програми виступають як необхідний інструмент психологічної підтримки, що дозволяє мінімізувати негативні наслідки стресу та сприяти адаптації підлітків до соціальних і навчальних вимог.

Отже, результати дослідження дозволяють констатувати, що психологічні особливості тривожності підлітків значною мірою визначаються типом темпераменту, а ефективна психокорекційна підтримка здатна помітно знизити рівень особистісної тривожності, розвинути навички саморегуляції, підвищити соціальну адаптивність та забезпечити позитивні зміни в поведінці. Застосування індивідуалізованого підходу з урахуванням темпераменту підлітка є важливим фактором при розробці освітніх та психологічних програм, спрямованих на підтримку психічного здоров’я та гармонійного розвитку особистості у складних соціально-психологічних умовах.

Таким чином, дослідження демонструє комплексну взаємодію

внутрішньоособистісних факторів (темперамент, емоційна нестійкість, рівень тривожності) та зовнішніх чинників (соціальний та освітній контекст, стресові ситуації), підкреслює значення психологічної підтримки та розвитку адаптивних механізмів поведінки, а також підтверджує ефективність інтерактивних психокорекційних програм для підлітків із різними типами темпераменту.

Перспективи подальших досліджень психологічних особливостей тривожності підлітків із різним типом темпераменту відкривають широку наукову та практичну перспективу і можуть бути спрямовані на кілька ключових напрямів. По-перше, доцільним є розширення вибірки дослідження як за кількістю учасників, так і за географічним та соціальним охопленням. Це дозволить більш детально вивчити взаємозв'язок темпераменту та тривожності у підлітків з різними соціокультурними та економічними умовами, а також у контексті різних освітніх середовищ, що може впливати на прояви емоційної нестійкості та адаптаційні механізми.

По-друге, перспективним є проведення лонгітюдних досліджень, які дозволять відстежувати динаміку тривожності та її взаємодію з типами темпераменту протягом усього підліткового періоду. Такий підхід дасть змогу виявити, які риси темпераменту є стабільними предикторами підвищеної тривожності, а які – тимчасово проявляються під впливом конкретних життєвих ситуацій чи стресорів. Лонгітюдні дані також можуть допомогти прогнозувати ризик виникнення психосоматичних розладів, проблем із навчанням та соціальною адаптацією у підлітків із високою тривожністю.

По-третє, перспективним є розширення спектру психологічних та психофізіологічних індикаторів, що оцінюються. Зокрема, корисним буде поєднання традиційних опитувальників, таких як методика Спілбергера та EPI Айзенка, з сучасними цифровими та біометричними технологіями, включно з вимірюванням серцевого ритму, варіабельності серцевого ритму, рівня кортизолу, а також із використанням когнітивно-емоційних тестів і електрофізіологічних методів (наприклад, ЕЕГ, аналіз мозкових хвиль у стресових та адаптивних завданнях). Такий мультидисциплінарний підхід дозволить більш точно оцінити

як внутрішні, так і зовнішні прояви тривожності та встановити біопсихосоціальні кореляції з типом темпераменту.

По-четверте, перспективним є дослідження ефективності та модифікації психологічно-корекційних програм із урахуванням індивідуально-типологічних особливостей підлітків. Можна вивчати, як конкретні методики саморегуляції, когнітивно-поведінкові техніки або інтегративні підходи впливають на зниження тривожності залежно від темпераменту, а також розробляти адаптовані моделі для груп з різними рисами емоційної стабільності, активності та соціальної адаптації. Це дозволить формувати персоналізовані програми психологічної підтримки та превентивного втручання у навчальних закладах.

По-п’яте, доцільним є вивчення взаємозв’язку тривожності та темпераменту підлітків у контексті сучасних соціально-психологічних викликів, зокрема впливу стресогенних факторів, пов’язаних із війною, кризами, технологічною трансформацією освітнього середовища та соціальними мережами. Це дозволить розробляти програми психологічної профілактики, які враховують актуальні життєві умови, інформаційне навантаження та ризик психоемоційних порушень у підлітків.

Нарешті, перспективним є міждисциплінарне дослідження впливу тривожності та типів темпераменту на розвиток навчальної мотивації, соціальної комунікації, креативності та саморегуляції. Це дозволить інтегрувати психологічні результати у практику педагогічної та психотерапевтичної роботи, формувати програми профілактики та розвитку соціальних навичок, а також підвищувати адаптивну стійкість підлітків у складних соціально-психологічних умовах.

Загалом, перспективи подальших досліджень включають розширення вибірки та часових рамок, використання комплексних методів оцінки, розробку персоналізованих програм психологічної підтримки, врахування сучасних стресогенних факторів та інтеграцію отриманих даних у практичну роботу психологів і педагогів, що забезпечить більш глибоке та ефективне розуміння психологічних механізмів тривожності підлітків та шляхів її корекції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алова А. Вирішення шкільних конфліктів. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2013. № 9. С. 18-27.
2. Бабаян Ю. О., Коновалюк О. О. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. *Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки.* 2014. Вип. 2. С. 18-21.
3. Барановська Я. Г. Психокорекція тривожності в підлітковому віці. [Електронний ресурс] http://ekhsuir.kspu.edu/bitstream/handle/123456789/8693/12.%20%D0% Режим доступу: вільний.
4. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія.* 2021. Вип. 4. С. 82-87.
5. Бойбіна Ю. В., Гончарова С. В. Обліково-звітна документація шкільного психолога. Харків: ВГ «Основа», 2009. 216 с.
6. Бутенко Н. Ю. Комунікативні процеси у навчанні : підручник. Київ: КНЕУ, 2004. 383 с.
7. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог. Шкільний світ*. 2004. № 23-24. С. 41-43.
8. Вінс В., Тимощук В. Психологічні чинники порушення міжособистісних комунікацій підлітків. *Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості: збірник наукових статей.* Переяслав-Хмельницький: Видавництво КСВ, 2019. С. 334-340.
9. Волошок О. В. Особливості прояву тривожності у підлітків у контексті педагогічної взаємодії вчителя та учня. *Проблеми сучасної психології*. 2012. – Вип. 4. С. 67-77.
10. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету: Психологія.* 2012. Вип. 8. С. 479-484.

11. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць КПНУ ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України*. 2010. Вип. 10. С. 120-128.
12. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти підліткової тривожності. Психологія і особистість. 2018. № 3 (37). С. 13-18.
13. Долинська Л. В. Психологія конфлікту : навчальний посібник. Київ: Каравела, 2011. 304 с.
14. Електронні ресурси Національної бібліотеки України ім. В. І. Вернадського. [Електронний ресурс] http://www.nbuv.gov.ua/node/2116 Режим доступу: вільний.
15. Ентоні М., Рова Карен. Розлад соціальної тривоги. Львів: Свічадо, 2018. 122 с.
16. Іванова Т., Зимогляд І. Тривога як психологічний феномен. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали Всеукраїнської наукової конференції.* Суми: СумДУ, 2015. С. 237-239.
17. Калюжна Є. М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підліткового віці : автореф. дис. Київ, 2008. 29 с.
18. Калюжна Є. М. Психолого-педагогічні чинники тривожності у підлітків // Динаміка наукових досліджень-2005: матеріали IV Міжн. наук.-практ. конф. – Дніпропетровськ, 2005. – Т. 47. – С. 20-22.
19. Карпенко А. А. Розвиток самооцінки підлітків засобами арт-терапії : кваліфікаційна робота. – Київ, 2021. – 95 с.
20. Кіріченко Д. І. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку. *Соціально-психологічні технології розвитку особистості*: зб. наук. праць. Херсон, 2020. С. 156-159.
21. Маркер К., Ейлворд Е. Генералізований тривожний розлад. Львів: Свічадо, 2017. 123 с.
22. Омельченко Я. М. Корекція тривожних станів молодших школярів засобами кататимно-імагінативної психотерапії : автореф. дис. Київ, 2006. 20 с.

23. Омельченко Я. М., Кісарчук З. Г. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. Київ: Шкільний світ, 2011. 112 с.
24. Орбан-Лембрик Л. Е. Соціальна психологія : підручник. Київ: Либідь, 2004. – 574 с.
25. Попович І. С. Психологія соціальних очікувань особистості : автореф. дис. Сєвєродонецьк, 2017. 40 с.
26. Попович І. С. Роль соціально-психологічних очікувань у професійному становленні та розвитку особистості. Івано-Франківськ, 2015. Вип. 20. С. 213-220.
27. Попович І. С. Соціальні очікування особистості як регулятор соціально-психологічної реальності. *Актуальні проблеми психології.* Київ: Фенікс, 2016. С. 138-143.
28. Прахожан А. С. Тривожність у предикторній структурі фрустраційних станів школярів різних вікових груп. *Проблеми сучасної психології: збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету*. 2018. Вип. 41. С. 302-313.
29. Психологія особистості: словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. Київ: Рута, 2001. 320 с.
30. Реан А. А. Підліткова субкультура – зона потенційних ризиків. *Психологічна наука і освіта*. 2012. № 4. С. 5-10.
31. Сергієнко Н. П., Ригун А. І. Особливості тривожності у курсантів з різним статусним положенням у групі. *Зб. наук. праць міжнародної науково-практичної конференції.* Львів, 2020. С. 79-82.
32. Сітніков Н. Основні фактори шкільної тривожності. *Відкритий урок: розробки, технології, досвід*. 2010. № 10. С. 38-39.
33. Скрипченко О. В., Долинська Л. В., Огороднійчук З. В. Загальна психологія : підручник. Київ: Либідь, 2005. 464 с.
34. Соціокультурні та психологічні вектори становлення особистості : колективна монографія. Херсон, 2018. 428 с.
35. Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної

тривожності у дітей молодшого шкільного віку : дис. канд. психол. наук. Київ, 1999. 242 с.

36. Стоссел С. Епоха тривожності. Страхи, надії, неврози і пошуки душевного спокою. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 450 с.
37. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. *Інсайт.* 2016. Вип. 13. С. 299-301.
38. Терлецька Л. Г. Вікова психологія і психодіагностика : підручник. Київ: ВД «Слово», 2013. 608 с.
39. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі : монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
40. Філоненко М. Психологія спілкування : навчальний посібник. Київ: Центр учбової літератури, 2008. 224 с.
41. Фопель К. Психологія особистості. Київ: Генезис, 2003. 245 с.
42. Формування особистості школяра: психолого-педагогічні проблеми : зб. наукових праць. Київ: Інститут психології, 2005. 72 с.
43. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Харків: Фоліо, 2019. 155 с.
44. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів початківців : автореф. дис. Київ, 2010. 20 с.
45. Халік О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології.* 2014. Вип. 23. С. 663-676.
46. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ. Київ: Книга, 2010. 360 с.
47. Чуйко О. В., Іванова І. В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності підлітків. *Актуальні проблеми психології.* 2017. Том XI. Вип. 16. С. 215-226.
48. Шамне А. В., Прохова С. А. Психологічні особливості молодших школярів з різним рівнем особистісної тривожності. *Проблеми загальної та педагогічної психології*. 2009. Т. XI. Частина 3. С. 460-467.
49. Шевченко Н. Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у

підлітків. Вісник ХНУ імені В.Н. Каразіна. 2024. №16. С. 166-177.

50. Ялом І. Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті. Київ: КСД, 2020. 334 с.

51. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці : автореф. дис. Київ, 2011. 20 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Оцінка рівня ситуативної та особистісної тривожності (Тест Спілбергера-Ханіна)

Уважно прочитайте кожне з наведених тверджень і поставте «галочку» залежно від того, **як Ви себе відчуваєте зазвичай**. Над питаннями довго не замислюйтеся. Перша відповідь, зазвичай, яка приходь в голову, є найбільш правильною, адекватна Вашому стану.

ПІП_____**Група**_____**Вік**____

1 група суджень про самопочуття

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	Я спокійний				
2.	Мені ніщо не загрожує				
3.	Я перебуваю в напруженні				
4.	Я внутрішньо скутий				
5.	Я відчуваю себе вільно				
6.	Я розчарований				
7.	Мене хвилюють можливі невдачі				
8.	Я відчуваю душевний спокій				
9.	Я стурбований				
10.	Я відчуваю внутрішнє задоволення				
11.	Я впевнений у собі				
12.	Я нервуюсь				
13.	Я не знаходжу собі місця				
14.	Я напружений				
15.	Я не відчуваю скутості, напруження				
16.	Я задоволений				
17.	Я стурбований				
18.	Я надто збуджений і мені не по собі				
19.	Мені радісно				
20.	Мені приємно				

2 група суджень

№	Судження	Ніколи	Майже ніколи	Часто	Майже завжди
1.	У мене буває піднесений настрій				
2.	Я буваю дратівливим				
3.	Я легко впадаю в розпач				
4.	Я хотів би бути таким же щасливим, як і інші				
5.	Я тяжко переживаю неприємності та довго не можу про них забути				
6.	Я відчуваю приплив сил і бажання працювати				
7.	Я спокійний, врівноважений та зібраний				
8.	Мене турбують можливі труднощі				
9.	Я дуже переживаю через дрібниці				
10.	Я буваю цілком щасливим				
11.	Я все приймаю близько до серця				
12.	Мені бракує впевненості в собі				
13.	Я відчуваю себе беззахисним				
14.	Намагаюся уникати критичних ситуацій та труднощів				
15.	У мене буває хандра				
16.	Я буваю задоволений				
17.	Усілякі дрібниці відволікають і хвилюють мене				
18.	Буває, що відчуваю себе невдахою				
19.	Я врівноважена людина				
20.	Іноді мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи				

Особистісний опитувальник Айзенка EPI (Eysenck Personality Inventory) опублікований в 1963 році Гансом Айзенком і спрямований на діагностику особистості та характеристик темпераменту. Ця методика адаптована О.Г. Шмельовим.

1. Чи часто ви відчуваєте потяг до нових вражень, до того щоб відволіктися, відчувати сильні відчуття?

а) так
б) ні
2. Чи часто ви відчуваєте, що потребуєте друзів, які можуть вас зрозуміти, підбадьорити чи поспівчувати?
а) так
б) ні
3. Чи вважаєте ви себе безтурботною людиною?
а) так
б) ні
4. Чи важко вам відмовлятися від своїх намірів?
а) так
б) ні
5. Чи обмірковуєте ви свої справи не поспішаючи і волієте зачекати, перш ніж діяти?
а) так
б) ні
6. Чи завжди ви стримуєте свої обіцянки, навіть якщо це вам невигідно?
а) так
б) ні
7. Чи часто у вас бувають спади та підйоми настрою?
а) так
б) ні
8. Чи швидко ви зазвичай дієте і говорите, чи не витрачаєте багато часу на обмірковування?
а) так
б) ні
9. Чи виникало у вас колись почуття, що ви нещасні, хоча жодної серйозної причини для цього не було?
а) так
б) ні
10. Чи правда, що на спір ви здатні зважитися на все?
а) так
б) ні
11. Чи соромитеся ви, коли хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка вам симпатична?
а) так
б) ні
12. Чи буває коли-небудь, що, розлютившись, ви виходите з себе?
а) так
б) ні
13. Чи часто буває, що ви дієте необдумано, під впливом моменту?
а) так
б) ні
14. Чи часто вас турбують думки про те, що вам не слід було щось робити чи говорити?
а) так
б) ні
15. Чи ви надаєте перевагу читанню книг зустрічам з людьми?
а) так
б) ні

16. Чи правильно, що вас легко зачепити?
а) так
б) ні
17. Чи любите ви часто бувати в компанії?
а) так
б) ні
18. Чи бувають іноді у вас такі думки, якими не хотілося б ділитися з іншими людьми?
а) так
б) ні
19. Чи правда, що іноді ви настільки сповнені енергії, що все горить у руках, а іноді відчуваєте сильну млявість?
а) так
б) ні
20. Чи намагаєтесь ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю найближчих друзів?
а) так
б) ні
21. Чи багато ви мрієте?
а) так
б) ні
22. Коли на вас кричать, чи відповідаєте ви тим самим?
а) так
б) ні
23. Чи вважаєте ви всі свої звички добрими?
а) так
б) ні
24.Чи часто у вас з'являється почуття, що ви в чомусь винні?
а) так
б) ні
25. Чи здатні ви іноді дати волю своїм почуттям і безтурботно розважитися з веселою компанією?
а) так
б) ні
26. Чи можна сказати, що нерви у вас часто бувають натягнуті до краю?
а) так
б) ні
27. Чи можна сказати, що ви весела та енергійна людина?
а) так
б) ні
28. Після того, як справа зроблена, чи часто ви подумки повертаєтеся до неї і думаєте, що могли б зробити краще?
а) так
б) ні
29. Чи відчуваєте себе неспокійно, перебуваючи у великій компанії?
а) так
б) ні
30. Чи буває, що ви передаєте чутки?
а) так
б) ні
31. Чи буває, що вам не спиться через те, що в голову лізуть різні думки?
а) так
б) ні
32. Якщо вам потрібно щось дізнатися, ви волієте знайти це в книзі, ніж запитати у друзів?

а) так
б) ні
33. Чи буваює у вас сильне серцебиття?
а) так
б) ні
34. Чи подобається вам робота, яка потребує зосередження?
а) так
б) ні
35. Чи бувають у вас напади тремтіння?
а) так
б) ні
36. Чи завжди ви говорите тільки правду?
а) так
б) ні
37. Чи буває вам неприємно перебувати в компанії, де всі жартують один з одного?
а) так
б) ні
38. Чи дратівливі ви?
а) так
б) ні
39. Чи подобається вам робота, яка потребує швидкої дії?
а) так
б) ні
40. Чи правда, що вам часто не дають спокою думки про різні неприємності та «жахи», які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?
а) так
б) ні
41. Чи правда, що ви неквапливі в рухах і дещо повільні?
а) так
б) ні
42. Чи запізнювалися ви коли-небудь на роботу чи на зустріч із кимось?
а) так
б) ні
43. Чи часто вам сняться кошмари?
а) так
б) ні
44. Чи правда, що ви так любите поговорити, що не втрачаєте будь-якої нагоди поговорити з новою людиною?
а) так
б) ні
45. Чи турбують вас якісь болі?
а) так
б) ні
46. Засмутилися б ви, якби довго не могли бачитися зі своїми друзями?
а) так
б) ні
47. Чи можете ви назвати себе нервовою людиною?
а) так
б) ні
48. Чи є серед ваших знайомих такі, які вам явно не подобаються?
а) так
б) ні
49. Чи могли б ви сказати, що ви впевнена в собі людина?

а) так
б) ні
50. Чи легко вас зачіпає критика ваших недоліків чи вашої роботи?
а) так
б) ні
51. Чи важко вам отримати справжнє задоволення від заходів, у яких бере участь багато народу?
а) так
б) ні
52. Чи турбує вас почуття, що ви чимось гірше за інших?
а) так
б) ні
53. Чи зуміли б ви внести пожвавлення в нудну компанію?
а) так
б) ні
54. Чи буває, що ви говорите про речі, в яких зовсім не знаєтеся?
а) так
б) ні
55. Чи турбуєтеся ви про своє здоров'я?
а) так
б) ні
56. Чи любите ви пожартувати з інших?
а) так
б) ні
57. Чи страждаєте ви безсонням?
а) так
б) ні

ТАБЛИЦІ ЗВЕДЕНИХ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ДАНИХ ОБСТЕЖЕННЯ

Додаток Б.

Первинні результати діагностики за методикою «Опитувальник особистісної та ситуативної тривожності» Ч. Спілбергера

№	П.І.П.	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
1	П.Л.О.	40	58
2	Н.Е.Д.	55	30
3	У.Ж.Г.	12	56
4	В.О.Б.	36	32
5	К.Л.О.	56	49
6	Ч.Р.Т.	35	15
7	А.О.Б.	78	48
8	Я.Р.Н.	18	35
9	О.Л.Б.	39	55
10	С.Д.Г.	62	40
11	О.Б.К.	22	78
12	П.Л.Е.	68	32
13	О.А.С.	34	74
14	О.Б.П.	74	12
15	М.Т.Н.	13	75
16	А.К.Ч.	77	35
17	Ж.О.Т.	47	75
18	К.Є.Р.	49	15
19	Р.О.А.	45	65
20	С.О.Р.	36	32
21	В.Д.Є.	48	55
22	С.О.Л.	25	68
23	С.Р.О.	34	69
24	В.Т.О.	51	49
25	Ч.О.Е.	10	55
26	В.Л.Ж.	36	14
27	Ф.О.К.	53	58
28	А.Л.Б.	66	35
29	Б.Р.А.	40	57
30	В.Д.К.	72	22
31	Я.О.К.	11	56
32	С.А.Т.	74	78
33	Ф.У.Р.	78	19
34	Ц.Є.П.	65	65
35	К.Д.Т.	35	62
36	О.Л.А.	54	21
37	М.А.Г.	40	66
38	А.Д.Н.	48	15
39	М.Т.О.	12	65
40	Ч.А.Р.	58	32
41	Д.Я.А.	15	15

42	Т.О.С.	75	55
43	Н.А.К.	46	6
44	О.Н.Т.	48	58
45	К.О.М.	18	57
46	В.Я.П.	53	58
47	К.Л.Ш.	66	35
48	О.А.Я.	48	58
49	П.О.Р.	13	75
50	А.Є.П.	77	35
51	Ф.Я.Т.	54	31
52	К.А.Г.	44	26
53	К.П.О.	27	51
54	А.О.Л.	29	45
55	С.Д.Г.	58	56