

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ  
«ГОРЛІВСЬКИЙ ІНСТИТУТ ІНОЗЕМНИХ МОВ»  
ДЕРЖАВНОГО ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ  
«ДОНБАСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

**КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**РЕКОМЕНДОВАНО**  
до захисту Протокол  
засідання кафедри  
психології  
06.05.2026 №\_10\_\_

**Фініченко Тетяна Романівна**

**Кваліфікаційна робота**

**ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ПІДЛІТКАМ  
З ПІДВИЩЕНОЮ ТРИВОЖНІСТЮ**

на здобуття освітнього бакалавра  
зі спеціальності 014 Середня освіта  
галузь знань 01 Освіта / Педагогіка  
освітньо-професійна програма Середня освіта (Українська мова і література).  
Психологія

**Науковий керівник:** канд.  
педаг. наук, доцент  
**Кошелева Н. Г.**

**Дніпро - 2026**

## АНОТАЦІЯ

У роботі представлено дослідження проблеми тривожності у підлітковому віці. Проаналізовано теоретичні підходи до визначення поняття тривожності, її природу, причини виникнення та особливості прояву в підлітковому віці. Розглянуто біологічні, психологічні та соціальні чинники формування тривожності, а також її вплив на психоемоційний стан, поведінку та соціальну адаптацію підлітків. Визначено основні прояви та види тривожності, а також їхній вплив на особистісний розвиток підлітків. Проведено емпіричне дослідження особливостей тривожності у підлітків із використанням психодіагностичних методик. За результатами дослідження встановлено зв'язок між рівнем тривожності, самооцінкою та розвитком емоційного інтелекту. Запропоновано психокорекційну програму, спрямовану на зниження рівня тривожності у підлітків, розвиток їхнього емоційного інтелекту та підвищення самооцінки. Результати дослідження можуть бути використані у практичній діяльності психологів, педагогів та соціальних працівників.

## ABSTRACT

The paper presents a study of the problem of anxiety in adolescence. Theoretical approaches to defining the concept of anxiety, its nature, causes, and specific features of its manifestation during adolescence are analyzed. Biological, psychological, and social factors influencing the development of anxiety are examined, as well as its impact on the psycho-emotional state, behavior, and social adaptation of adolescents. The main manifestations and types of anxiety and their influence on adolescents' personality development are identified. An empirical study of the characteristics of anxiety in adolescents was conducted using psychodiagnostic methods. The results of the study revealed a relationship between the level of anxiety, self-esteem, and the development of emotional intelligence. A psychocorrectional program aimed at reducing anxiety levels in adolescents, developing their emotional intelligence, and improving self-esteem is

proposed. The results of the study can be used in the practical work of psychologists, teachers, and social workers.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	8
1.1. Аналіз наукових досліджень проблеми тривожних станів у психологічній літературі.....	8
1.2. Причини, прояви та наслідки підвищеної тривожності в підлітковому віці..	32
1.3. Способи психологічної допомоги підліткам з підвищеною тривожністю....	41
Висновки до розділу 1.....	55
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ.....	57
2.1. Опис вибірки та інструментарію дослідження.....	57
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей підліткової тривожності.....	62
2.3. Психокорекційна програма зниження тривожності учнів підліткового віку..	73
Висновки до розділу 2.....	79
ВИСНОВКИ.....	82
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	84
ДОДАТКИ.....	90

## ВСТУП

**Актуальність проблеми.** Актуальність дослідження зумовлена зростанням рівня тривожності серед підлітків у сучасному суспільстві. Соціальні зміни, інформаційне перевантаження, нестабільність умов життя та підвищені вимоги до особистості сприяють виникненню емоційної напруги, невпевненості та внутрішніх переживань у підлітковому віці.

Підлітковий період є важливим етапом формування особистості, становлення самооцінки та системи міжособистісних відносин. Підвищена тривожність у цей час може негативно впливати на психоемоційний стан, навчальну діяльність і соціальну адаптацію підлітків.

Незважаючи на наявність наукових досліджень, проблема тривожності підлітків потребує подальшого вивчення, особливо в аспекті ефективних методів її корекції та профілактики. Саме тому дослідження даної проблеми є актуальним і має важливе теоретичне та практичне значення.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити причини і прояви тривожності у підлітків та способи психологічної допомоги.

### **Завдання:**

1. Провести аналіз науково-теоретичних джерел з проблеми тривожності в підлітковому віці.
2. Визначити основні причини та прояви підліткової тривожності і способи психологічної допомоги.
3. Провести емпіричне дослідження особливостей тривожності у підлітків.
4. Розробити психокорекційну програму зниження тривожності учнів підліткового віку.

**Об'єкт дослідження** – особливості стану тривожності в підлітковому віці.

**Предмет дослідження** – способи психологічної допомоги підліткам з підвищеною тривожністю.

**Гіпотеза:** розвиток емоційного інтелекту та підвищення самооцінки сприяють зниженню тривожності у підлітків.

**Теоретико-методологічні засади дослідження.** Проблема тривожності є предметом дослідження багатьох учених у галузі психології. Джерела виникнення тривожності, її психоаналітичну природу та внутрішні конфлікти особистості вивчали А. Адлер, З. Фрейд, К. Хорні та ін. Розуміння тривожності як емоційного стану та особистісної риси, а також особливості її діагностики досліджували Ч. Спілбергер, Ю. Ханін та ін. У науковій літературі висвітлено особливості прояву тривожності в підлітковому віці, її вплив на розвиток особистості та поведінку (Л. Виготський, І. Кон, А. Прихожан, О. Захаров). Питання зв'язку тривожності із самооцінкою, емоційною сферою та міжособистісними відносинами розглядали Г. Льодкова, М. Скворцова та ін. Значну увагу приділено ролі емоційного інтелекту та саморегуляції у подоланні тривожності (Д. Гоулман, Р. Бар-Он та ін.).

**Методи дослідження.** Для розв'язання поставлених завдань було використано комплекс методів:

- Теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення наукової літератури;
- Емпіричні: спостереження, опитування, анкетування, тестування: психодіагностичні методики: шкала тривожності Тейлора, методика визначення самооцінки С.В.Ковальова, діагностика емоційного інтелекту Н.Холла;
- Методи обробки результатів: кількісний та якісний аналіз даних.

**Практичне значення дослідження** полягає в тому, що розроблена психокорекційна програма зниження тривожності може бути використана у роботі практичних психологів, педагогів та соціальних працівників. Отримані результати можуть бути застосовані для покращення психоемоційного стану підлітків, розвитку їхньої самооцінки та емоційної стійкості.

**Апробація результатів дослідження.** Основні теоретичні положення та результати дослідження відображено у тезах доповіді, розміщених у збірнику

матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції “Студенти та молодь - для майбутнього країни” (Харків, 2025).

**Структура й обсяг роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел із 50 найменувань та 3 додатків. Загальний обсяг роботи викладено на 106 сторінках, із них 79 сторінок основного тексту. Робота містить 3 таблиці, 5 рисунків.

## **РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

## **1.1. Аналіз наукових досліджень проблеми тривожних станів у психологічній літературі**

Сьогоднішнє суспільство відзначається нестабільністю моральних цінностей, політичною та економічною непередбачуваністю, а також постійною зміною вимог і соціальних очікувань щодо особистості. Унаслідок цього зростає кількість людей, які стикаються з підвищеним рівнем тривожності, емоційною нестійкістю, невпевненістю та внутрішньою напругою. Саме тому наукові дослідження, присвячені вивченню тривоги та тривожності, не втрачають своєї актуальності та залишаються важливим напрямом наукового пошуку вже протягом десятиліть [49, С. 165].

У психолого-педагогічних дослідженнях поняття «тривожність» має різноманітні інтерпретації. Огляд наукових позицій цього питання представлено у статті О. М. Галієвої [7, С. 108], що подано нами нижче.

Зокрема, А. Адлер визначав тривожність як характерну рису, яка супроводжує людину протягом усього життя – від дитинства до старості. На його думку, тривожність суттєво ускладнює життя індивіда: заважає налагоджувати стосунки з іншими, позбавляє внутрішнього спокою та руйнує надії на гармонійне існування і реалізацію власного потенціалу. Адлер підкреслював, що страх може охопити будь-яку сферу людської діяльності [7, С. 108]. А. Адлер розглядає тривожність як постійну рису особистості, що істотно впливає на якість життя людини. На його думку, вона заважає соціальній адаптації, внутрішній гармонії та самореалізації, охоплюючи все аспекти людської діяльності.

Вагомий внесок у вивчення проблеми тривожності в психології зробила А. Прихожан. Вона визначає тривожність як стійке особистісне утворення, яке проявляється у схильності сприймати нейтральні на перший погляд ситуації як загрозливі для самооцінки, уявлень про себе, особистих інтересів і цінностей. Тривожність часто розглядається як самостійна емоція з негативним забарвленням, орієнтована на майбутнє – на відміну від емоцій, спрямованих на минуле або

теперішнє, як-от провина чи співчуття. За словами дослідниці, тривожність людини проявляється у вигляді внутрішньої напруги, неспокою, нервозності, відчуття невизначеності, виснаженості, нездатності прийняти рішення, почуття незахищеності, самотності та страху перед можливими невдачами. Прихожан підкреслює, що тривожність – це переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням несприятливих подій і передчуттям небезпеки [7, С. 108]. А. Прихожан трактує тривожність як глибоку й стійку особистісну особливість, що зумовлює схильність сприймати звичайні ситуації як потенційно небезпечні для себе. Вона вважає, що це переживання тісно пов'язане з очікуванням негативних подій і проявляється через емоційне напруження, невпевненість, страх перед невдачею та внутрішній дискомфорт.

М. Кордуелл визначає тривожність як емоційний стан, що включає почуття страху та негативні передчуття, які супроводжуються посиленою та тривалою фізіологічною активацією. Дослідник підкреслює, що симптоми тривожності можуть бути характерні для багатьох психологічних розладів. Він вводить такі поняття, як «тривожні розлади» (зокрема фобії, посттравматичний стресовий розлад, obsесивно-компульсивні стани), «тривожні реакції» та «об'єктивна тривожність». Під останньою мається на увазі стан, який виникає у відповідь на реальну загрозу, що, на думку людини, становить небезпеку для життя і вимагає негайної реакції [7, С. 108]. М. Кордуелл розглядає тривожність як складну емоційну реакцію, що супроводжується тривалим фізичним і психічним напруженням. Він наголошує, що тривожність може мати як природний характер - у відповідь на реальну загрозу (об'єктивна тривожність), так і бути симптомом різних психічних порушень, таких як фобії, ПТСР чи ОКР. Таким чином дослідник підкреслює як універсальність тривожності, так і її потенційно патологічні форми.

О. Захаров розглядає тривожність як емоційний стан дискомфорту, що виникає внаслідок очікування негативних подій або передчуття можливої загрози в майбутньому [7, С. 108]. Це призводить до підвищеної напруги, неспокою та психологічного стресу, що може негативно впливати на загальний стан людини.

Акцент О. Захаров робить на тому, що тривожність пов'язана саме з очікуванням можливих негативних подій у майбутньому, через що виникає емоційний дискомфорт і внутрішня напруга. Тобто важливо саме передчуття загрози, а не реальна подія в моменті.

М. Скворцова визначає тривожність як особистісну рису, що підсилює ірраціональну та узагальнену реакцію на невизначену загрозу. Така особливість робить людину схильною до відчуття тривоги навіть у тих ситуаціях, які зазвичай не викликають подібних емоцій у більшості людей [7, С. 108]. За М. Скворцовою, така форма тривожності призводить до надмірної емоційної чутливості, постійного напруження та необґрунтованих страхів, що можуть заважати нормальному функціонуванню в повсякденному житті. Дослідниця акцентує увагу на тому, що тривожність як риса особистості формує схильність до перебільшеної реакції на невизначені або незначні загрози, навіть коли об'єктивних підстав для тривоги немає. М. Скворцова розглядає тривожність як особистісну схильність до перебільшеної емоційної реакції на невизначені загрози, що може спричиняти хронічне занепокоєння навіть у звичайних життєвих ситуаціях.

Г. Льодкова трактує тривожність як багатозначне психологічне поняття, яке може стосуватися як тимчасового емоційного стану людини, так і стійкої особистісної риси. На її думку, тривожність – це схильність до переживання тривоги, що виявляється в низькому порозі виникнення тривожної реакції. Така особливість є одним із ключових чинників, що зумовлює індивідуальні психологічні відмінності між людьми [7, С. 108]. На думку Г. Льодкової, така схильність до тривожності може зумовлювати часті емоційні реакції навіть на незначні подразники, що впливає на поведінку, самооцінку та адаптацію людини в різних ситуаціях. Дослідниця акцентує на тому, що тривожність може мати як ситуативний (тимчасовий), так і особистісний (стійкий) характер, і є важливим чинником, який визначає індивідуальні психологічні відмінності між людьми.

Г. Льодкова розглядає тривожність як індивідуальну схильність до емоційного реагування, яка може бути як тимчасовим станом, так і сталою рисою особистості.

Вона підкреслює, що низький поріг тривожної реакції суттєво впливає на особливості поведінки та емоційної стабільності людини.

М. Кричфалушій розглядає тривожність як емоційний стан, що виникає у людини в умовах ймовірних несподіванок – як при відтермінуванні чи затримці позитивних подій, так і під час очікування негативних ситуацій [7, С. 108]. Така форма тривожності може призводити до підвищеного нервового напруження, дратівливості, нестійкості емоційного стану та труднощів у адаптації до змін або невизначених ситуацій. М. Кричфалушій акцентує на зв'язку тривожності з реакцією на очікування - як негативних подій, так і затримки бажаних результатів, підкреслюючи важливість ситуаційної невизначеності як тригера тривожного стану. М. Кричфалушій трактує тривожність як емоційний стан, що виникає через очікування непередбачуваних або відтермінованих подій, незалежно від їхнього емоційного забарвлення. Дослідник робить акцент на ролі невизначеності як головному чиннику виникнення тривоги.

Аналіз концептуальних позицій провідних дослідників щодо понять «тривога» та «тривожність» дозволив зробити наступні висновки:

- 1) у психології відсутня єдина, узгоджена дефініція тривожності;
- 2) багато авторів сходяться на думці, що тривожність може розглядатися як емоційний стан, стійка риса особистості або властивість темпераменту [7, С. 109].

Розглянемо як формується тривожність. Формування тривожності — складний і багатогранний процес, на який впливають різні чинники: біологічні, психологічні та соціальні. Розглянемо їх детальніше:

#### **Соціальні причини:**

1. Гендерні стереотипи щодо вираження емоцій: через традиційні норми чоловічої ролі хлопчикам забороняється показувати страх, тож, за словами психологів, вони схильні придушувати або приховувати ті емоції та переживання, що суперечать ідеалу маскулінності. Дівчата ж, навпаки, зазвичай відкрито про них говорять [49, С. 167].

Це свідчить про те, що гендерні стереотипи - соціальні очікування щодо того, як “повинні” поводитися чоловіки й жінки - впливають на здатність відкрито висловлювати емоції, особливо негативні (тривогу, страх, сум).

Механізми формування тривожності: хлопців з дитинства вчать “не плакати”, “не боятися”, “бути сильними” - в результаті, емоції не зникають - вони просто витісняються у несвідому сферу; невисловлені емоції накопичуються, створюючи внутрішню напругу і хронічний стан тривоги; дівчат, навпаки, частіше заохочують говорити про свої почуття, тому вони більш відкриті у висловленні тривоги, але водночас можуть вважатися більш тривожними (не тому що насправді відчувають більше тривоги, а тому що її не приховують); у чоловіків тривожність частіше маскується під інші форми поведінки: агресію, замкненість, ризиковану поведінку тощо, але це не означає її відсутність.

Наслідки цієї причини: неповноцінне емоційне самовираження - людина не вміє або не дозволяє собі проживати і проговорювати тривожні переживання; психоемоційна ізоляція - виникає відчуття, що емоції - це слабкість, яку потрібно приховувати навіть від близьких; накопичення внутрішнього стресу - відсутність виходу для емоцій призводить до хронічного напруження, яке може вилитися у психосоматичні симптоми (головні болі, проблеми зі шлунком, безсоння); ризик невротичних або деструктивних проявів - тривожність, яку не можна проявити відкрито, перетворюється на агресію, депресивність, уникання соціальних контактів; соціальний тиск і самозвинувачення - людина починає вважати себе “неправильною”, якщо відчуває страх або хвилювання - це ще більше підсилює тривожність.

2. Формування тривожності через негативний досвід дитинства - атмосфера в родині, стиль виховання, рівень безпеки в ранні роки життя - усе це формує як нервову систему, так і шаблони реагування на стрес чи загрозу.

Пластичність мозку в дитинстві: у перші роки життя мозок дитини надзвичайно пластичний - тобто відкритий до впливу зовнішніх чинників; нейронні зв'язки формуються у відповідь на повторювані досвіди - як позитивні, так і

негативні; якщо дитина росте в атмосфері безпеки, любові та стабільності, активуються й зміцнюються центри, відповідальні за регуляцію емоцій, довіру і соціальні зв'язки; якщо ж дитина живе в умовах стресу, тривожності, непердбачуваності чи насильства, активується система виживання - гіперактивується амігдала (центр страху) та зменшується активність префронтальної кори (центр раціонального мислення та саморегуляції)

Стиль виховання та його наслідки: надмірна критика, холодність або ігнорування - дитина відчуває емоційну небезпеку, її мозок фіксує світ як небезпечний, формується гіперчутливість до відмови, низька самооцінка, схильність до тривожності; непослідовність, хаотичність, агресія в родині - виховує реактивність - дитина не вчиться розрізняти, де безпечно, а де - ні, формуються реакції “бий, тікай або завмири” навіть у ситуаціях, що не становлять загрози; надмірна опіка/контроль - дитина не розвиває внутрішнє відчуття безпеки, бо її постійно контролюють, може вирости з переконанням: “Світ занадто небезпечний, щоб я міг діяти сам”;

3. Соціальний статус - підвищена особистісна тривожність знижує впевненість у власних комунікативних здібностях, пов'язується з несприятливим соціальним становищем і сприяє формуванню конфліктних взаємин [49, С. 169].

Вважається, що негативний соціальний статус особистості (тобто її положення у групі, яке визначається рівнем прийняття, авторитету, впливу) тісно пов'язаний із невпевненістю в комунікативних можливостях і є чинником формування особистісної тривожності.

Механізми формування тривожності: людина сприймає своє становище у соціальному середовищі як низькоцінне або маргіналізоване - це породжує хронічну невпевненість у власній здатності бути почутою, підтриманою, прийнятою; як наслідок - розвивається соціальна настороженість, очікування негативної оцінки, страх перед взаємодією з іншими; такий досвід закріплюється, тривожність починає супроводжувати будь-яку соціальну ситуацію, навіть нейтральну.

Наслідки цієї причини: порушення комунікативної впевненості - людина сумнівається у своїх словах, жестах, реакціях. Її спілкування напружене, обережне, невиразне; уникнення соціальної взаємодії - страх бути осміяним або відкинутим призводить до замкненості, самоізоляції, пасивної поведінки в групі; формування конфліктних стосунків - соціальна тривога може викликати неприродну поведінку, яка сприймається іншими як відчуження, агресія або дивакуватість, що ще більше поглиблює відторгнення; зниження самооцінки та самореалізації - негативна соціальна позиція породжує відчуття неповноцінності, що заважає людині повноцінно реалізовувати себе у навчанні, кар'єрі, стосунках; ризик розвитку вторинних емоційних проблем - постійна соціальна напруга та переживання можуть сприяти появі депресивних проявів, нав'язливих думок, соматичних симптомів.

4. Вплив тривалих стресових соціальних ситуацій - тривалий і повторюваний вплив стресових ситуацій, за умови відповідного їхнього сприйняття людиною, вважається головним чинником виникнення невротичних і передневротичних станів, зокрема й тривожності [49, С. 166].

Механізми формування тривожності: людина потрапляє в ситуацію, яка регулярно викликає психологічний дискомфорт - наприклад: тривале приниження в школі чи на роботі, емоційне нехтування в сім'ї, систематичне навантаження без підтримки або визнання, соціальне відторгнення; у таких умовах тривожність, що спочатку є нормальною реакцією на стрес, починає переживатися постійно, навіть у відносно нейтральних ситуаціях; відбувається психологічне закріплення: організм звикає до стану напруження, а психіка - до очікування загрози, навіть без об'єктивної причини.

Наслідки цієї причини: формування стійкої особистісної тривожності - тривожність із ситуативної перетворюється на постійний емоційний фон, що супроводжує будь-яку соціальну активність; хронічна психоемоційна напруга - людина постійно перебуває у виснажливому стані очікування небезпеки, навіть коли загрози немає. Це впливає на сон, концентрацію, загальне самопочуття; порушення адаптації - людина втрачає здатність гнучко реагувати на життєві

обставини, часто впадає в паніку, ізолюється або, навпаки, демонструє деструктивну поведінку (агресію, протест); розвиток невротичних або передневротичних станів - постійна тривожність може призвести до неврозів, депресії, психосоматичних розладів; соціальні ускладнення - погіршуються стосунки з іншими, виникає соціальна втома, розчарування, самозвинувачення, що може ще більше посилити відчуття ізолюваності.

### **Психологічні причини:**

1. Внутрішній конфлікт та занижена/конфліктна самооцінка - на психологічному рівні особистісна тривожність виникає через неточне або спотворене сприйняття людиною самої себе. В її основі лежить внутрішній конфлікт самооцінки, коли співіснують дві взаємно протилежні тенденції - бажання бачити себе значущим і водночас відчуття невпевненості [49, С. 166].

Механізми формування тривожності: розрив між ідеальним і реальним "Я" викликає внутрішню напругу й почуття незадоволеності собою; фокус на негативі - людина помічає лише власні помилки або загрози, що підсилює тривогу; страх оцінювання - через невпевненість зростає чутливість до думки інших, виникає соціальна тривожність; замкнене коло уникання - уникання складних ситуацій не дає позитивного досвіду, тому тривога посилюється; негативні думки про себе ("Я не зможу", "Я гірший за інших") - викликають постійну тривогу навіть без реальної загрози.

Наслідки цієї причини: хронічне очікування невдачі - особистість перебуває у стані постійного внутрішнього напруження, бо не впевнена, що впорається з завданням або відповідатиме очікуванням; схильність до уникання відповідальності - через страх помилитися або не відповідати уявленому ідеалу, людина починає уникати активних дій; залежність від зовнішньої оцінки - особа постійно шукає підтвердження своєї значущості з боку інших, що підсилює соціальну тривогу; формування тривожності як стабільної риси - у результаті тривалого внутрішнього конфлікту тривожність закріплюється як постійна особистісна якість, а не просто тимчасовий стан.

2. Негативні психологічні переконання та прогностичні очікування - описується механізм “замкненого психологічного кола”, у якому тривожність поступово закріплюється та посилюється. Це призводить до накопичення й поглиблення негативного емоційного досвіду, що, породжуючи песимістичні прогностичні оцінки, знову стимулює зростання та підтримання тривожності [49, С. 167].

Механізми формування тривожності: замкнене психологічне коло - негативний досвід, страхи і тривожні переживання накопичуються, посилюють негативні переконання. Особистість все частіше очікує негативних наслідків, що підсилює тривогу; прогностичні очікування - постійні передбачення неприємностей, що підсилюють почуття небезпеки, формують хронічне напруження; поглиблення емоційного дискомфорту - через негативні переконання людина важко відновлюється після стресу, тривожність підтримується і посилюється; порушення саморегуляції - посилення тривоги ускладнює контроль над емоціями та поведінкою, що веде до виникнення додаткових проблем.

Наслідки цієї причини: постійне переживання тривоги, яке стає стійкою рисою особистості; погіршення психологічного стану - розвиток невротичних симптомів, зниження адаптивності; складнощі в соціальній взаємодії, уникнення нових ситуацій через страх невдачі або осуду; зниження мотивації до активних дій, зростання пасивності, песимізму, відчуття безсилля; можливе формування додаткових психологічних проблем, як-от депресія або соматичні розлади.

3. Емоційні травми та негативний досвід (особливо в дитинстві) - травми залишають глибокий слід, формуючи негативні уявлення про себе, інших і світ загалом. Дитина може засвоїти думку, що вона небажана, нецінна або беззахисна, що породжує постійне відчуття тривоги.

Механізми формування тривожності: дефіцит емоційної підтримки у дитинстві призводить до розвитку базових переконань про себе як про “недостатньо хорошу” або “нездатну захиститися”; ці переконання породжують постійне очікування небезпеки або відторгнення у соціальних ситуаціях; формується

підвищена чутливість до негативної оцінки, що викликає страх осуду або неприйняття; травматичний досвід впливає на роботу мозку - зокрема, на гіперактивність системи реагування на стрес (амігдала), що підсилює реакцію тривоги; відсутність позитивних моделей поведінки в соціальній взаємодії ускладнює адаптацію у дорослому житті, що веде до замкнутості та уникання контактів.

Наслідки цієї причини: постійна тривожність, що може перейти у соціальну фобію або інші тривожні розлади; важкості у формуванні і підтримці здорових міжособистісних стосунків; занижена самооцінка, що заважає людині реалізувати свої потенціали; схильність до уникання соціальних ситуацій, що лише підсилює ізоляцію і поглиблює тривожний стан; можливі проблеми з довірою, що впливають на особистісне і професійне життя.

4. **Порушення емоційної саморегуляції - емоційна саморегуляція** - це здатність людини розпізнавати, контролювати й адаптивно виражати свої емоції. Коли цей механізм порушено (наприклад, через виховання, травматичний досвід або біологічні особливості), людина не вміє справлятися з сильними емоціями, такими як страх, сором, гнів або напруга.

Механізми формування тривожності: нездатність заспокоїти себе у стресовій ситуації - емоційна реакція виходить з-під контролю - посилення почуття загрози навіть у відносно безпечних обставинах; пригнічення емоцій (наприклад, “не можна показувати страх”) призводить до внутрішнього накопичення напруги, яка перетворюється на постійну тривожність; хаотичне або надмірне вираження емоцій призводить до соціальних конфліктів і ізоляції - формується страх осуду, знижується впевненість у собі; непослідовний досвід у дитинстві (то емоційна підтримка, то її відсутність) формує нестабільний механізм самозаспокоєння - людина не знає, як реагувати на стрес. Наслідки цієї причини: постійна внутрішня напруга та стан тривожного очікування; проблеми у спілкуванні: людина або уникає емоційної близькості, або надто емоційно реагує, що призводить до непорозумінь; фізіологічні симптоми тривожності: серцебиття, м'язова напруга, головні болі;

зниження адаптованості: складнощі з прийняттям рішень, неефективне реагування на проблеми; у довготривалій перспективі - ризик розвитку тривожних розладів (ГТР, панічні атаки, фобії).

### **Біологічні причини:**

1. Генетична схильність - у деяких людей тривожність буквально закладена на рівні нервової системи. Якщо хтось із близьких родичів мав тривожні розлади, ризик виникнення підвищується.

Механізми формування тривожності: нейробіологічна вразливість - генетично обумовлені особливості роботи мозку (наприклад, гіперактивність мигдалеподібного тіла - центру страху) можуть робити людину більш чутливою до загроз і стресових ситуацій; дисбаланс нейромедіаторів - у спадково тривожних людей частіше спостерігаються порушення у рівні серотоніну, норадреналіну, дофаміну, що регулюють емоції, настрій і стресову реакцію; низька стресостійкість - вроджені риси нервової системи (лабільність, знижений поріг збудження) знижують здатність до саморегуляції в умовах напруги.

Наслідки цієї причини: формування тривожної особистості ще з дитинства (чутливість, сором'язливість, страх оцінки); високий ризик розвитку тривожних розладів у підлітковому чи дорослому віці (ГТР, панічні атаки, соціальна фобія тощо); негативний вплив на соціальну адаптацію, спілкування, навчання, професійну діяльність; самопідкріплення тривожності: людина уникає викликів, що тільки посилює внутрішню невпевненість.

2. Особливості роботи мозку - у людей, схильних до тривоги, часто спостерігається підвищена активність мигдалеподібного тіла - ділянки мозку, що відповідає за реакції на небезпеку. Водночас механізми, які мали б "заспокоювати" організм, працюють менш ефективно.

Мигдалеподібне тіло (амігдала) - це структура в медіальній частині скроневої частки мозку, яка відіграє ключову роль у формуванні емоцій, зокрема страху та тривоги. У людей з підвищеним рівнем тривожності амігдала є надмірно активною, особливо у ситуаціях невизначеності або при загрозливих подразниках (навіть якщо

вони об'єктивно не є небезпечними). Ця гіперактивність спричиняє надмірну емоційну реакцію: підвищене серцебиття, напруження м'язів, зниження концентрації уваги тощо.

У здоровому мозку лобові частки (передня кора, префронтальна кора) відіграють роль “гальма” - вони аналізують загрозу та за потреби “заспокоюють” мигдалеподібне тіло. У тривожних людей ці регуляторні ділянки працюють слабше або мають знижений зв'язок з амігдалою. В результаті мозок менш ефективно контролює емоційні реакції, що призводить до тривалого стану напруженості навіть без реальних загроз.

Інші пов'язані фактори: гормон кортизол (гормон стресу) часто підвищений у тривожних людей, що ще більше стимулює активність амігдали; нейромедіатори, як-от серотонін і ГАМК (гама-аміномасляна кислота), які відповідають за зниження тривожності, можуть бути у недостатній кількості або працювати менш ефективно; це спричиняє дисбаланс між “тривожними” та “заспокійливими” системами мозку.

3. Слабкість або неврівноваженість нервової системи - це вроджені або рано сформовані особливості типу вищої нервової діяльності, які визначають, як людина реагує на подразники, стрес і зміни в оточенні. [49, С. 166].

Механізми формування тривожності: гіперчутливість до зовнішніх подразників - людина з такою нервовою системою гостро реагує навіть на незначні стресори, що з часом призводить до постійної напруги; порушення балансу збудження - гальмування - коли процеси збудження переважають, мозок не встигає “вимикати” тривожні сигнали, що сприяє виникненню стійкої тривоги; погана стресостійкість - людина важко переносить емоційні навантаження, часто не встигає адаптуватися до змін, що викликає нестійку поведінку та напруження.

Наслідки цієї причини: ранній прояв тривожних реакцій у дитинстві (страхи, уникання нових ситуацій, плаксивість); хронічне відчуття тривоги без чіткої зовнішньої причини; проблеми у навчанні, роботі, спілкуванні через швидку психічну втомлюваність і невпевненість; підвищений ризик розвитку тривожних розладів, вегетативних кризів, психосоматичних симптомів (головний біль,

проблеми зі шлунокм тощо); у старшому віці - ризик неврозів, депресії, порушень сну.

4. Патології кори головного мозку - органічні порушення можуть бути фізіологічною основою хронічної тривожності. [49, С. 166].

До таких патологій можуть належати: перенесені черепно-мозкові травми, наслідки перинатальних уражень нервової системи (у дітей), запальні, судинні, дегенеративні процеси, неврологічні захворювання, функціональні зміни внаслідок стресу чи хронічної тривоги.

Механізми формування тривожності: порушення роботи лобових долей - лобова кора відіграє ключову роль у контролі імпульсів, емоцій та логічної оцінки ситуації. Її дисфункція призводить до зниження самоконтролю та переважання негативних емоційних реакцій, зокрема страху і тривоги; зміни в лімбічній системі - структури на кшталт амігдали відповідають за емоції страху й тривоги. При її гіперактивності - надмірне реагування на загрозу, навіть коли її немає; порушення нейрохімічної регуляції - збої в роботі нейротрансмітерів (зокрема ГАМК, серотоніну, дофаміну) знижують здатність мозку “заспокоювати” себе, що призводить до стійкого відчуття тривоги.

Наслідки цієї причини: постійне або епізодичне відчуття загрози, навіть у безпечному середовищі; емоційна нестабільність, дратівливість, напруга; порушення сну, концентрації, мислення; ризик розвитку тривожних розладів, панічних атак, депресії; соціальна дезадаптація: ускладнені взаємини, проблеми в навчанні чи професійній діяльності; у дітей - затримка емоційного розвитку, порушення поведінки.

5. Порушення обробки інформації (за даними ЕЕГ) - у тривожних людей емоційна реакція виникає рано, але осмислення ситуації затримується — це посилює почуття загрози. [49, С. 166].

ЕЕГ - це метод дослідження мозкової активності, який фіксує електричні сигнали мозку через електроди, розміщені на шкірі голови. Він дозволяє визначити:

частоту й потужність хвиль мозкової активності, реакцію мозку на зовнішні стимули, особливості сенсорної обробки інформації та емоційного реагування.

За даними досліджень, зокрема С. Чорного [49, С. 166] виявлено: знижена потужність мозкових хвиль - свідчить про слабшу когнітивну активацію; реакція на стимул виникає раніше, але аналіз затягується - людина швидко тривожиться, але повільно розуміє, що відбувається; порушена робота лобних і тім'яних м'язів, які відповідають за контроль емоцій і прийняття рішень.

Механізми формування тривожності: гіперчутливість мозку до зовнішніх подразників - нервова система реагує навіть на незначні подразники як на потенційні загрози - постійне відчуття напруги та небезпеки; порушення сенсорної фільтрації - мозок не вміє "відсівати" несуттєву інформацію - накопичення емоційного перевантаження; зниження когнітивного контролю - через порушення в лобовій корі, мозок гірше контролює імпульси тривоги, страху, сумнівів - тривога стає постійною.

Наслідки цієї причини: підвищена емоційна вразливість; повільна або неефективна обробка інформації, особливо в стресових ситуаціях; перевантаження нервової системи, виснаження; погіршення пам'яті, уваги, концентрації; психоемоційна нестійкість, схильність до тривожних розладів; зниження адаптивності до нових ситуацій.

Тож, можна зробити висновок, що формування тривожності є результатом взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників. Генетична схильність, особливості роботи мозку та нервової системи створюють основу вразливості до тривоги. Психологічні чинники, як-от негативний досвід, емоційні травми, внутрішні конфлікти та порушення саморегуляції, поглиблюють цю вразливість. Соціальне середовище - гендерні стереотипи, стиль виховання, соціальний статус, хронічний стрес - закріплює тривожні реакції. У результаті формується стійка тривожність, що проявляється як у внутрішньому світі людини, так і в її поведінці, впливаючи на якість життя, стосунки, навчання та професійну

діяльність. Ефективна робота з тривожністю потребує врахування всіх цих аспектів у комплексі.

Тривожність свідчить про порушення в особистісному розвитку й здатна негативно впливати на нього. Вона може виступати як передумовою виникнення неврозу, так і його проявом чи чинником формування. З тривогою пов'язані фобії, іпохондричні та нав'язливі стани, істеричні реакції та інші психологічні порушення [40, С. 17].

Розглянемо тривожні розлади детальніше:

1. **Генералізований тривожний розлад (ГТР)** — це стан, при якому людина постійно відчуває надмірне занепокоєння щодо повсякденних речей. Це занепокоєння триває протягом кількох місяців або довше та має хронічний характер.

Основні симптоми ГТР: постійне відчуття напруги та неспокою; надмірна заклопотаність без реальної причини; втома, м'язова напруга; порушення сну; дратівливість, знижена концентрація; фізичні прояви: головний біль, серцебиття, проблеми з травленням.

Причини: генетична схильність; хронічний стрес, травматичний досвід; особистісні риси: невпевненість, низька самооцінка; порушення в роботі нейромедіаторів (серотонін, ГАМК).

Лікування: психотерапія (особливо когнітивно - поведінкова); медикаменти (антидеприсанти, транквілізатори - за потреби); релаксація та зміна способу життя (сон, спорт, харчування, менше кофеїну/алкоголю).

2. **Невроз** - це психогенний розлад, що виникає внаслідок тривалого внутрішнього конфлікту, стресу або психологічної травми, і проявляється в емоційних, фізичних та поведінкових симптомах. При цьому людина усвідомлює свої проблеми, не втрачає зв'язку з реальністю (на відміну від психозу)

Основні ознаки неврозу: внутрішнє напруження, тривожність; підвищена втомлюваність, дратівливість; проблеми зі сном; низька самооцінка; часті тілесні

скарги (головний біль, серцебиття, шлунковий дискомфорт) без об'єктивних медичних причин; складність у прийнятті рішень; емоційна нестійкість.

Причини виникнення: психологічні травми (особливо в дитинстві); тривалий стрес, перевтома; внутрішні конфлікти (наприклад, між бажанням і обов'язком); сімейні проблеми, соціальні труднощі; особистісні особливості (тривожність, емоційна вразливість).

Лікування: психотерапія (когнітивно-поведінкова, психоаналітична, гештальт-теорія); медикаменти (за потреби анксиолітики, антидеприсанти); психоосвіта, зміна стилю життя (відпочинок, режим сну, фізична активність, робота над емоційним саморегулюванням).

Основні види тривожності: тривожний (або невроз тривоги), істеричний невроз, неврастенія (астенічний невроз), невроз нав'язливих станів (ОКР).

3. **Обсесивно-компульсивний розлад (ОКР)** - психічний розлад, який поєднує: обсесії - нав'язливі думки, ідеї або образи; компульсії - нав'язливі дії або ритуали.

Причини: генетика; порушення в роботі мозку (особливо серотонінової системи); стрес, травми, виховання.

Лікування: когнітивно - поведінкова терапія (Експозиція з запобігання реакції (ERP) - метод когнітивно - поведінкової терапії, який широко застосовується для лікування ОКР) - найефективніша; антидеприсанти (селективні інгібітори зворотного захоплення серотоніну (СІЗЗС) - це антидеприсанти, які підвищують рівень серотоніну в мозку - нейромедіатора, що впливає на настрій, тривожність, емоції); психоосвіта, підтримка родини.

4. **Фобії** - це інтенсивний, ірраціональний страх перед конкретними об'єктами, ситуаціями або діями, який не відповідає реальній загрозі, але викликає сильну тривогу й уникання.

Основні типи фобій: специфічні фобії - страх чогось конкретного: павуків (арахнофобія), висоти (акрофобія), польоту, крові тощо; соціальна фобія (соціальний тривожний розлад) - страх осуду або приниження в соціальних

ситуаціях (наприклад, виступ перед людьми); агорафобія - страх відкритих просторів, скупчень людей або ситуацій, де важко “втекти” (часто супроводжується панічними атаками)

Симптоми: сильна тривога або паніка при зустрічі з об’єктом страху; прискорене серцебиття, тремтіння, пітливість; уникання “страшних” ситуацій; усвідомлення, що страх перебільшений - але людина не може його контролювати.

Лікування: когнітивно-поведінкова терапія; ERP-терапія (поступове “звикання” до об’єкта страху); у деяких випадках - медикаментами (СІЗЗС).

5. **Іпохондрія** - це психічний розлад, при якому людина постійно переживає через своє здоров’я, вважаючи, що у неї серйозне захворювання, хоча медичних доказів цього немає.

Основні ознаки: постійне прислухання до свого тіла, перебільшення звичних симптомів (наприклад, головний біль - “це точно пухлина”); часті звернення до лікарів, медичні обстеження, але результати не заспокоюють; недовіра до лікарів, переконання, що “щось пропустили”; тривога, страх смерті або важкої хвороби, що заважає нормальному життю.

Причини: тривожність; стресові події або втрата близьких; досвід хвороб у сім’ї.

Лікування: когнітивно-поведінкова терапія - найефективніша; антидеприсанти (СІЗЗС), якщо є супутня тривога або депресія; робота з тривожними мисленнями та катастрофізацією.

6. **Істерія** (нині офіційно - конверсійний розлад) - це психогенний розлад, при якому емоційні конфлікти або стрес “перетворюються” у тілесні або психічні симптоми, без органічної причини.

Основні ознаки: рухові порушення: паралічі, тремор, судоми, втрата голосу чи зору - без медичного пояснення; театральна, демонстративна поведінка, бажання привернути увагу; емоційна нестабільність, швидка зміна настрою; симптоми виникають раптово і часто зникають у присутності медиків або після зняття емоційного напруження.

Причини: психологічна травма або хронічний стрес; потреба уникнути неприємної ситуації (наприклад, іспиту, конфлікту); несвідома спроба отримати турботу, підтримку або “втекти” від проблем.

Лікування: психотерапія (переважно когнітивно-поведінкова терапія, психодинамічна терапія); підтримка з боку сім’ї, зменшення тригерів; у деяких випадках - медикаментозна терапія (анксіолітики, антидеприсанти).

7. **Нав’язливі стани** - це психічні розлади, які проявляються у вигляді повторюваних думок (обсесій) та/або дій (компульсій), які людина не може контролювати, хоч і усвідомлює їхню абсурдність.

Основні форми: обсесії - нав’язливі, тривожні думки, сумніви, образи (наприклад, страх забруднення, сумнів у правильності дій, агресивні уявлення); компульсії - повторювані ритуали (миття рук, перевірка дверей, рахування тощо), які тимчасово знижують тривогу.

Причини: психологічні травми, хронічна тривожність; біологічні фактори (дисбаланс серотоніну); часто входять до складу обсесивно - компульсивного розладу (ОКР).

8. **Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР)** - це психічний стан. Який розвивається після пережитої психотравмуючої події, що спричинила сильний страх, жах або безпорадність. Це не просто стрес, а довготривалий розлад, який порушує повсякденне життя.

Причини: війна, полон, тортури; фізичне/сексуальне насильство; катастрофи, аварії, терористичні акти; смерть близьких, серйозні хвороби.

Основні симптоми: повторне переживання події: флешбеки, кошмари, нав’язливі спогади; уникання: уникання людей, місць чи ситуацій, що нагадують про травму; підвищена збудливість: дратівливість, неспокій, проблеми зі сном, гіпернастороженість; емоційне оніміння: байдужість, втрата інтересу до життя, ізоляція.

Додаткові прояви: відчуття провини “вцілілого”; суїцидальні думки; труднощі у стосунках.

Лікування: психотерапія: терапія травми (наприклад, EMDR); когнітивноповедінкова терапія (КПТ); медикаменти: СІЗЗС (антидеприсанти) - підтримка близьких, стабільне середовище.

**9. Панічні атаки** - це раптові епізоди інтенсивного страху або тривоги, які виникають без очевидної причини та супроводжуються сильними фізичними симптомами.

Симптоми: сильне серцебиття, тремтіння; задуха, відчуття браку повітря; пітливість, жар або озноб; запаморочення, слабкість; оніміння, поколювання; страх померти, знепритомніти, “з’їхати з глузду”.

Причини: хронічний стрес; травматичний досвід; генетична схильність; гормональні порушення; психічні розлади (наприклад, панічний розлад, ПТСР, ОКР); вживання стимуляторів (кава, наркотики, енергетики).

Наслідки: постійний страх повторення; уникання певних місць/ситуацій; зниження якості життя; можливий розвиток панічного розладу або агрофобії.

Лікування: психотерапія (КПТ); ліки: СІЗЗС (антидепресанти), бензодіазепіни; самодопомога: дихальні вправи, фізична активність, менше кофеїну, алкоголю, стресу, повноцінний сон; психоосвіта.

Отже, тривожність є ознакою психологічного неблагополуччя та основою багатьох психічних розладів - ГТР, фобій, ОКР, ПТСР, панічного розладу тощо. Вона проявляється у формі страху, напруги, уникання та тілесних симптомів. Попри складність, тривожні розлади піддаються лікуванню. Найефективніші підходи - когнітивно-поведінкова терапія, медикаменти (СІЗЗС), підтримка близьких і зміна способу життя.

Прояви тривоги у людини поділяються на два основні типи, які мають чітко виражену індивідуальну специфіку:

– **Мобілізуючий тип** характеризується підвищеною активністю, іноді навіть агресивною поведінкою, посиленням апетитом. Така форма тривоги стимулює людину до дії, слугує додатковим джерелом енергії для активності.

- **Демобілізуючий тип** виявляється у станах оціпеніння, емоційної приглушеності, раптової втрати зацікавлення, апатії тощо. Ці прояви особливо помітні за умов хронічної або стійкої тривожності [49, С. 168].

Прояви мобілізуючого або демобілізуючого типу тривожності залежать від кількох факторів, зокрема:

1. Індивідуальні психологічні особливості: темперамент (наприклад, холерики частіше реагують мобілізуюче, меланхоліки - демобілізуюче); рівень стресостійкості; особистісні риси (самооцінка, впевненість, емоційна стабільність).

2. Інтенсивність і тривалість тривоги: короткочасна, помірна тривога частіше мобілізує; хронічна або надмірна тривога - виснажує, призводить до емоційного вигорання, апатії (демобілізує).

3. Ситуаційні умови: наявність/відсутність контролю над ситуацією; підтримка з боку інших; чіткість завдань чи навпаки - невизначеність.

4. Попередній досвід: якщо людина має успішний досвід подолання труднощів - тривога може стимулювати; якщо досвід негативний або пов'язаний із поразками - тривога може паралізувати.

5. Біологічні чинники: стан нервової системи; гормональний баланс (наприклад, підвищений рівень кортизолу); нейрохімія мозку (вплив дофаміну, серотоніну тощо).

Прояви тривожності у людини можуть бути мобілізуючими або демобілізуючими. Вони залежать від індивідуальних особливостей, інтенсивності тривоги, ситуації, попереднього досвіду та біологічних факторів. Розуміння цих чинників допомагає краще контролювати тривогу та адаптуватися до стресових умов.

Тривога, яка є надмірною за своєю інтенсивністю та тривалістю, не відповідає реальній ситуації, заважає формуванню адаптивної поведінки та призводить до розладу поведінкової цілісності. Адаптаційні труднощі можуть виникати також через зіткнення з реальністю або внаслідок тривалого впливу стресових чинників з боку оточення. Надмірна тривожність негативно впливає на міжособистісні

стосунки, порушуючи їхню гармонію. Високий рівень тривожності вважається дезадаптивною реакцією, яка проявляється у загальній дезорганізації поведінки та діяльності. Серед поширених ознак – труднощі в навчанні, конфлікти з оточенням, схильність до протидії та агресії, замкнутість, а також екстернальний (зовнішній) локус контролю. Водночас і повна відсутність тривоги може заважати ефективній адаптації та продуктивній діяльності [49, С. 168].

Повна відсутність тривоги може заважати ефективній адаптації та продуктивній діяльності тим, що:

- Знижує мотивацію - без тривоги немає відчуття загрози чи відповідальності, тому людина може не реагувати на небезпеку або важливі завдання;
- Погіршує концентрацію - відсутність “внутрішнього сигналу” про важливість ситуації зменшує уважність і зосередженість;
- Формує недооцінку ризиків - людина може поводитись легковажно, ігноруючи потенційно небезпечні або серйозні обставини;
- Ускладнює адаптацію - тривога в помірній кількості стимулює до пошуку рішень, контролю, самозахисту. Її відсутність знижує здатність пристосовуватись до змін середовища.

Для тривожної людини характерні постійне відчуття напруги, приниженості, тривожні передчуття, а також уявлення про власну соціальну некомпетентність. Вона схильна надмірно перейматися можливістю критики на свою адресу, уникає соціальних взаємодій, якщо немає впевненості, що зможе справити позитивне враження. Також спостерігається схильність уникати соціальної чи професійної активності, яка потребує інтенсивного спілкування або має велике соціальне значення.

Підвищена тривожність негативно впливає на життєдіяльність особистості. Надмірно високий рівень тривожності є деструктивним і призводить до дезорганізації поведінки та діяльності; тривожність розглядається як ризик - фактор для розвитку психосоматичних порушень; вона заважає нормальній діяльності та

повноцінному спілкуванню, порушує цілісність поведінки [40, С. 1423]; високий рівень особистісної тривожності загрожує психічному здоров'ю, сприяє розвитку передневротичних станів; стійка тривожність породжує безсилля, песимізм, втрату рішучості та впевненості [49, С. 167-169 ].

Підвищена тривожність також негативно впливає на особливості комунікації людини, а саме спричиняє невпевненість у власних комунікативних можливостях, пов'язана з негативним соціальним статусом, може формувати конфліктні взаємини; у підлітків і юнаків така тривожність стає бар'єром у спілкуванні, перешкоджає ефективній взаємодії [40, С. 18, 56]; тривожні особи часто уникають соціальних контактів, бо бояться критики й відчувають власну соціальну неспроможність [49, С. 168].

Надмірна тривожність заважає адаптації особистості, оскільки вона є дезадаптивною реакцією, що виявляється в загальній дезорганізації діяльності; вона порушує пристосувальні механізми та знижує ефективність діяльності [40, С. 22-23]; тривожність перешкоджає формуванню адаптивної поведінки, викликає поведінкову дезінтеграцію; надмірна тривога порушує міжособистісні стосунки, зумовлює замкненість, агресивність, уникання контактів [49, С. 168].

Аналіз досліджень дає змогу виокремити ключові характеристики високого рівня особистісної тривожності:

- люди з підвищеним рівнем тривожності зазвичай сприймають навколишній світ як джерело потенційної загрози чи небезпеки;
- надмірна тривожність становить загрозу для психічного здоров'я та може сприяти розвитку передневротичних станів;
- високий рівень тривожності негативно позначається на ефективності діяльності;
- як складова індивідуально-психологічних особливостей, тривожність значною мірою впливає на вибір професійної спрямованості;

– ступінь тривожності по-різному впливає на стабільність поведінки та рівень здатності до самоконтролю [49, С. 168].

Тривожність є важливим емоційним компонентом, що виконує адаптивну функцію, однак її надмірний або повністю відсутній рівень призводить до порушення життєдіяльності особистості. Надмірна тривожність дезорганізує поведінку, знижує ефективність діяльності, ускладнює адаптацію та негативно впливає на міжособистісні стосунки. Вона також є чинником ризику для психічного здоров'я, сприяє виникненню передневротичних станів і викликає відчуття безсилля, невпевненості, соціальної неспроможності. Водночас і повна відсутність тривоги може бути деструктивною, оскільки знижує мотивацію, здатність до концентрації та усвідомлення ризиків. Таким чином, оптимальний рівень тривожності є необхідним для підтримання продуктивної діяльності, ефективної адаптації та здорового психоемоційного стану.

Аналіз наукових джерел свідчить, що поняття “тривожність” у психології трактується неоднозначно - як емоційний стан, особистісна риса або властивість темпераменту. А. Адлер розглядав її як постійну рису, що ускладнює соціальну адаптацію; А. Прихожан - як стійке особистісне утворення, пов'язане з очікуванням небезпеки; М. Кордуелл і О. Захаров підкреслювали її емоційно-фізіологічний характер, тоді як М. Скворцова та Г. Льодкова акцентували на індивідуальній схильності до перебільшеної емоційної реакції. Отже, тривожність є багатовимірним психологічним феноменом, який може виконувати як адаптивну, так і дезадаптивну функцію. Вона охоплює емоційні, когнітивні та поведінкові компоненти і залишається актуальним об'єктом дослідження сучасної психології.

## **1.2. Причини, прояви та наслідки підвищеної тривожності в підлітковому віці**

Підлітковий вік - це перехідний період між дитинством і дорослістю, який охоплює приблизно від 10 (11) до 15 років і відповідає терміну навчання в основній

школі. Виділяють дві фази: молодший підлітковий вік: 10 (11) - 13 років та старший підлітковий вік: 13 – 15 років [35, С. 364].

Підлітковий вік супроводжується інтенсивним, але нерівномірним фізичним розвитком та значними фізіологічними змінами. Вони впливають на психологічний стан і поведінку підлітка, зокрема:

- швидке зростання та дорослішання сприяють формуванню нового образу “Я” та підвищеному інтересу до власної зовнішності, водночас часто виникає невдоволення своїм виглядом;
- нерівномірний розвиток опорно-рухової системи (перш за все рук, ніг та голови порівняно зі розвитком хребта) призводить до тимчасової незграбності, що може викликати сором’язливість і знижувати самооцінку;
- через те, що серце росте швидше, ніж судини, підліток може відчувати втому, головний біль і періодичне зниження працездатності;
- у нервовій системі переважають процеси збудження, тому типовими є перепади настрою, підвищена чутливість та дратівливість;
- активне статеве дозрівання та поява вторинних статевих ознак запускають формування почуття дорослості, активізують статеву ідентифікацію та посилюють інтерес до спілкування з протилежною статтю.

Підлітковий вік також називають пубертатним. Швидкі темпи статевого дозрівання утворюють так званий “пубертатний стрибок”. Психологи розглядають його як дисбаланс між швидким статевим дозріванням та більш повільним фізичним і особистісним розвитком підлітка [35, С. 185-186].

Соціальна ситуація розвитку підлітка помітно відрізняється від тієї, що була в період дитинства. Ці зміни зумовлені насамперед внутрішніми факторами. Хоча підліток і надалі живе в сім’ї, навчається у школі та спілкується з однолітками, змінюються як вимоги до нього, так і його власне бачення себе, інших і навколишнього світу. У взаємодії між сім’єю, школою та ровесниками по-новому розподіляються пріоритети, що пов’язано з переходом від дитячої залежності до більшої дорослості [35, С. 187-188].

Формально підліток і далі має статус школяра, однак перехід із початкової до основної школи робить цей статус складнішим. Зокрема:

- збільшується кількість навчальних предметів і ускладнюється їхній зміст, оскільки розпочинається вивчення основ наук та прикладних галузей;
- зростає навчальне навантаження - більше уроків і більші обсяги домашніх завдань;
- з'являються нові вчителі, кожен із яких висуває власні, часто різні вимоги до навчальної діяльності підлітків [35, С. 188].

На тлі цих ускладнень у підлітків змінюється мотивація до навчання та загальне ставлення до шкільного життя. Якщо молодші школярі переважно захоплені самим процесом учіння, то для підлітків на перший план починають виходити стосунки з однолітками. У підлітковому віці змінюється провідна діяльність: нею стає інтимно-особистісне спілкування з ровесниками. Це призводить до того, що у шкільному середовищі, навіть не відмовляючись від навчання, підліток приділяє особливу увагу спілкуванню з однолітками. Для нього стають важливими й інші мотиви перебування в школі: взаємодія з ровесниками, рівень викладання предметів, емоційна прихильність до школи, а також контроль з боку вчителів і батьків [35, С. 188].

Сергеєнкова О. П. та інші науковці у [35, С. 64, 204-211] виділяють наступні основні психологічні особливості підліткового віку:

1. Почуття дорослості - центральне новоутворення цього віку, прагнення до самостійності, рівноправності з дорослими.
2. Формування самосвідомості - активний процес усвідомлення себе як окремої, неповторної особистості; з'являється "образ Я".
3. Розвиток самооцінки - схильність до самокритики, порівнянь себе з іншим, часті коливання між завищеною й заниженою самооцінкою.
4. Емоційна нестійкість - імпульсивність, різкі зміни настрою, загострення почуття гідності.

5. Формування характеру - поява акцентуцій, схильність до максималізму, критичності, емоційної напруженості.
6. Розвиток мислення - перехід до абстрактно-логічного типу, інтерес до світоглядних і моральних питань.
7. Розвиток інтимно-особистісного спілкування з ровесниками - провідна діяльність цього віку.
8. Підвищене прагнення до спілкування - виявляється у зростанні потреби підлітків у взаємодії з ровесниками, прагненні до самовираження та соціального визнання, що часто реалізується через поверхневе або надмірне комунікування в компаніях чи онлайн-середовищі.

Отже, підлітковий вік є періодом інтенсивного психічного розвитку, у якому формуються ключові риси особистості. Центральним новоутворенням виступає почуття дорослості, що зумовлює прагнення до самостійності та самоствердження. Підліток активно формує самосвідомість, образ власного “Я”, шукає своє місце серед ровесників і дорослих. Для цього віку характерні емоційна нестійкість, коливання самооцінки, критичність і максималізм. Водночас розвивається абстрактно-логічне мислення та зростає значення інтимно-особистісного спілкування, що сприяє соціалізації та становленню індивідуальності.

Підвищена тривожність, як і інші емоційні розлади та порушення поведінки, є типовою для підліткового віку й особливо загострюється в цей період формування особистості. Це пов'язано з тим, що він є одним із ключових етапів розвитку особистості, який значною мірою визначає майбутнє становлення людини. Через специфічні вікові особливості цей період часто називають “віком тривоги”. Саме тривожність лежить в основі багатьох психологічних труднощів, включно з порушеннями розвитку та поведінки. У стані тривоги підліток переживає не лише саму тривожність, а й комплекс різних емоцій, що впливають на його стосунки з оточенням, сприйняття, мислення, поведінку та фізичне самопочуття. У результаті він часто перебуває в напрузі та очікуванні негативного розвитку подій [7, С. 4042].

Особливо гостро проблема тривожності постає саме для дітей підліткового віку. Через особливості цього періоду підлітки турбуються щодо своєї зовнішності, успішності в навчанні, взаємин із батьками, вчителями та ровесниками. Нестача розуміння з боку дорослих лише загострює ці неприємні переживання. Серед усіх негативних емоцій тривожність має особливе значення в підлітковому віці, оскільки часто спричиняє зниження працездатності й ефективності діяльності, ускладнює спілкування та погіршує соціальну адаптацію [10, С. 146].

Причини підвищеної тривожності в підлітковому віці дуже різноманітні й пов'язані з поєднанням біологічних, психологічних і соціальних чинників: це емоційна нестійкість, складність вибору майбутнього професійного спрямування, переживання, пов'язані з взаєминами з протилежною статтю, а також умови життя й сімейний мікроклімат [7, С. 40-42].

Розглянемо їх детальніше:

*1. Біологічні чинники:*

– гормональні зміни під час пубертату - є однією з основних біологічних причин підвищеної тривожності у підлітків. Вони підсилюють емоційну реактивність, імпульсивність і чутливість до стресів; можуть спричиняти коливання настрою, дратівливість, почуття тривоги чи невпевненості; посилюють сприйняття соціального тиску й критики, особливо щодо зовнішності;

– фізичне дозрівання, дискомфорт через зміни зовнішності - підлітки часто відчувають сором або незадоволення через відмінності свого тіла від ровесників або від "ідеалу", що підсилює невпевненість у собі. З'являється підвищена самокритика, прагнення приховати зміни або сподобатися іншим, уникання соціальних ситуацій;

– підвищена емоційна реактивність, нестійкість нервової системи - під час пубертату мозок і нервова система активно дозрівають, що робить підлітків більш чутливими до внутрішніх і зовнішніх подразників: гостра реакція на критику, невдачі, конфлікти чи незадоволення з боку дорослих і ровесників; різкі перепади

настрою; імпульсивність, спонтанні рішення, підвищена тривожність навіть у дрібних ситуаціях; складність контролю власних емоцій і поведінки у стресових ситуаціях.

## *2. Психологічні чинники:*

– емоційна нестійкість, імпульсивність, невміння керувати власними емоціями є одним з найпомітніших психологічних проявів підліткового віку і безпосередньо пов'язані з розвитком нервової системи та гормональними змінами (що описано вище);

– низька або нестабільна самооцінка є однією з характерних психологічних рис підліткового віку і суттєво впливає на тривожність;

– страх невдачі, перфекціонізм є частими психологічними проявами підліткового віку і тісно пов'язані з підвищеною тривожністю: гостра реакція на можливість помилки чи критики, особливо у навчанні, спортивних чи творчих досягненнях. Часто страх невдачі пов'язаний із потребою отримати схвалення від батьків, вчителів або однолітків і призводить до уникання складних завдань, відчуття тривоги перед оцінюванням або конкуренцією;

– труднощі з вибором майбутньої професії є одним із важливих чинників тривожності у підлітковому віці, адже саме в цей період формується уявлення про власне майбутнє, здібності та життєві цілі. При цьому підліток ще не має достатнього життєвого досвіду, знань про професії та власні можливості, тому процес вибору часто супроводжується невпевненістю й сумнівами, страхом зробити “помилку”. Очікування з боку батьків, учителів або суспільства (“треба обрати престижну професію”, “щоб добре заробляти”) підсилюють внутрішній конфлікт. Підліток може відчувати провину або страх розчарувати близьких, якщо його власні інтереси не збігаються з їхніми вимогами. Це може призводити до зниження самооцінки й апатії, коли підліток починає сумніватися у власних здібностях та перспективах. *3. Соціальні чинники:*

– взаємини з батьками, сімейний клімат (надмірний контроль або гіперопіка, брак уваги, конфлікти) відіграють вирішальну роль у формуванні емоційного стану підлітка та рівня його тривожності. Гіперопіка формує у дітей відчуття безпорадності або призводить до протестних реакцій. Гіпоопіка, брак уваги з боку батьків сприймається підлітком як байдужість, що викликає внутрішню напругу й тривогу. Постійні сварки між батьками, неповага чи агресія у сімейному середовищі створюють атмосферу небезпеки;

– взаємини з ровесниками, потреба у соціальному визнанні: підлітки прагнуть бути прийнятими і популярними; відчуття відторгнення або насмішки підвищує тривожність. Сучасні підлітки в цьому сенсі зазнають ще значного впливу онлайн-середовища, бо соціальні мережі підсилюють порівняння з іншими та залежність самооцінки від схвалення;

– шкільне середовище та навчальні вимоги є важливим чинником формування тривожності у підлітковому віці. Саме в школі підліток стикається з високими очікуваннями, конкуренцією та оцінюванням, що впливає на його самооцінку й емоційний стан. Підвищене навчальне навантаження, часті контрольні, тести, підготовка до іспитів створюють відчуття перевтоми та страх не впоратися. Страх оцінювання часто пов'язаний не лише з результатами навчання, а й із прагненням отримати схвалення від батьків і вчителів, що породжує невпевненість і тривогу;

– велику роль відіграють і взаємини в колективі: несправедливе ставлення, критика чи порівняння з іншими можуть посилювати внутрішню напругу. Конфлікти з однолітками або вчителями, булінг чи емоційна ізоляція у шкільному середовищі стають додатковими джерелами стресу;

– взаємини з протилежною статтю та соціальні очікування є важливими чинниками підліткової тривожності. У цей період пробуджується інтерес до романтичних стосунків, формується статева ідентичність, а також з'являється потреба подобатися й отримувати схвалення. Підлітки починають гостро реагувати на власну зовнішність і поведінку, бояться виглядати недоречно або бути

відкинутими. Невдачі чи відсутність взаємності у стосунках можуть викликати глибокі переживання, що впливають на самооцінку й упевненість у собі. Важливу роль відіграють і соціальні очікування: медіа та однолітки нав'язують певні стандарти краси й поведінки, до яких підлітки намагаються пристосуватися.

Підлітки з високим рівнем тривожності схильні сприймати багато ситуацій як загрозові для своєї самооцінки та повсякденної діяльності, тому реагують на них підвищеною напругою. На фізіологічному рівні тривога проявляється прискореним серцебиттям, частішим диханням, збільшенням об'єму кровообігу, загальною збудливістю та підвищеною чутливістю. На психологічному рівні вона відчувається як внутрішня напруга, заклопотаність, нервозність, невизначеність, відчуття небезпеки чи можливого провалу, а також труднощі у прийнятті рішень [36, С. 146].

Отже, тривожність у підлітків проявляється у поєднанні емоційних, поведінкових, когнітивних, фізіологічних та соціальних симптомів. Вона може бути як короткочасною реакцією на стрес, так і стійкою рисою особистості.

1. Емоційні прояви: тривожність виявляється у напруженості, настороженості, хвилюванні, душевному дискомфорті, підвищеній вразливості, очікуванні неясної загрози. Підлітки часто переживають драгівливість, невпевненість у собі, страх невдачі, емоційну напругу.

2. Поведінкові прояви: характерними є уникання складних або нових ситуацій, страх спілкування, замкнутість, уникання контактів, підвищена самокритичність, емоційна нестійкість. Такі підлітки схильні до обережної або пасивної поведінки, намагаються уникати ситуації оцінювання.

3. Когнітивні прояви: тривожність проявляється у недовірі до власних здібностей, постійній заклопотаності, нервозності, відчутті невизначеності, очікуванні небезпеки чи невдачі. Підліток часто сумнівається у правильності своїх дій і боїться приймати рішення.

4. Фізіологічні прояви: на фізіологічному рівні тривожність супроводжується прискореним серцебиттям, пришвидшеним диханням,

соматичним напруженням, порушенням сну, підвищеною збудливістю, зниженням порогу чутливості.

5. Соціальні прояви: у міжособистісних стосунках тривожність проявляється у страху спілкування, униканні контактів, переживаннях через оцінку з боку інших, страху помилки чи відторгнення. Такі підлітки часто відчують труднощі в адаптації до колективу та прагнуть уникати уваги з боку однолітків або дорослих.

Підвищена тривожність у підлітковому віці може призводити до багатьох негативних наслідків у різних сферах життя:

- проблеми у комунікації з однолітками та дорослими: підліток уникає спілкування, стає замкненим або надмірно конфліктним через страх критики чи відкидання;

- труднощі в навчанні: тривога знижує концентрацію, пам'ять, увагу; підвищується страх помилок, що може зменшувати успішність і мотивацію до навчання;

- емоційні проблеми: постійна нервозність, дратівливість, перепади настрою, підвищена вразливість, низька самооцінка;

- фізіологічні прояви: порушення сну, головні болі, м'язове напруження, підвищена стомлюваність;

- зниження мотивації та ініціативи: страх невдачі і перфекціонізм можуть блокувати прагнення пробувати нове чи брати відповідальність;

- ризик формування залежностей: деякі підлітки намагаються зменшити тривогу за допомогою шкідливих звичок (алкоголь, тютюн, гаджети, компульсивне харчування);

- соціальна ізоляція: відчуття самотності й невпевненості може поглиблювати відчуженість від оточення та формувати тривожні або депресивні стани.

Отже, підлітковий вік є критичним етапом становлення особистості, який супроводжується інтенсивними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами. У цей період тривожність виступає частою емоційною реакцією на складнощі адаптації до нових вимог і ролей. Її підвищення зумовлюється сукупністю біологічних, психологічних і соціальних чинників. До біологічних належать гормональні коливання та фізіологічне дозрівання, що посилюють емоційну реактивність і чутливість до стресу. Психологічні чинники охоплюють емоційну нестійкість, імпульсивність, внутрішні конфлікти, низьку або нестабільну самооцінку, невпевненість у собі. Соціальні причини включають сімейні конфлікти, авторитарний стиль виховання, проблеми у взаєминах з ровесниками, страх відторгнення, а також вплив шкільного середовища та онлайнпростору, де формуються завищені соціальні стандарти.

Тривожність у підлітків проявляється комплексно: на емоційному рівні (напруження, страх, хвилювання, дратівливість), когнітивному (очікування небезпеки, сумніви, невпевненість), поведінковому (уникання складних або нових ситуацій, замкненість, надмірна самокритичність), фізіологічному (порушення сну, серцебиття, соматичне напруження) та соціальному (страх оцінки, труднощі у спілкуванні, відчуження).

Наслідки підвищеної тривожності охоплюють погіршення навчальної діяльності, зниження самооцінки та мотивації, порушення адаптації, формування стійкої особистісної тривожності, ризик соціальної ізоляції, залежностей і навіть невротичних чи депресивних станів. Постійна тривога виснажує емоційні ресурси підлітка, заважає самореалізації та гармонійному розвитку.

Отже, підвищена тривожність у підлітковому віці - це багатофакторне явище, що впливає на всі сфери життя особистості. Її розуміння та своєчасна психологопедагогічна підтримка з боку батьків, учителів і фахівців є необхідною умовою забезпечення емоційного благополуччя й гармонійного розвитку підлітка.

### **1.3. Способи психологічної допомоги підліткам з підвищеною тривожністю**

Підліткам із підвищеною тривожністю необхідна підтримка з боку батьків, учителів та шкільних психологів, адже саме ці дорослі створюють умови для емоційної безпеки й допомагають підлітку опанувати ефективні способи подолання тривоги. Їхня своєчасна та узгоджена допомога сприяє кращій адаптації, підвищенню самооцінки та успішному розвитку особистості.

Існує чимало способів, якими батьки можуть підтримати підлітка під час сильного відчуття тривоги. Розглянемо способи допомоги дитині, що перебуває у тривожному стані.

Одним із ключових завдань дорослого, який взаємодіє з дитиною, що переживає емоційне напруження або тривогу, є створення безпечного емоційного середовища. Важливо, щоб дитина мала можливість вільно висловлювати свої хвилювання та почуття без страху бути осудженою чи покараною. Ефективною стратегією є приєднання до емоцій дитини - визнання та прийняття її переживань замість їхнього заперечення чи знецінення. Дорослому доцільно вербалізувати спостереження за станом дитини, наприклад, зазначаючи, що вона, можливо, хвилюється або відчуває страх. Такий підхід сприяє розвитку емоційної обізнаності та допомагає дитині краще усвідомити власні почуття.

Нормалізація емоційного стану є ще одним важливим аспектом психологічної підтримки. Дорослий може пояснити дитині, що почуття тривоги або страху є природним й час від часу виникають у багатьох людей, зокрема й у дітей. При цьому важливо уникати знецінення емоцій дитини або спроб спонукати її “не боятися”, соромити чи погрожувати, оскільки такі реакції можуть посилити відчуття тривожності. Натомість ефективним є використання фраз підтримки, які водночас визнають почуття дитини та формують у неї відчуття компетентності, наприклад: “Я бачу, що ти боїшся, але знаю, що ти можеш упоратися з цим”.

Значну роль відіграє емоційне віддзеркалення - допомагає дитині у визначенні й позначенні власних емоцій та їхньої інтенсивності (наприклад, за 10бальною шкалою). Такий підхід розвиває навички саморегуляції. Водночас дорослий може знайомити дитину з практиками, які допомагають знижувати рівень тривоги, зокрема з елементами майндфулнес-тренувань. Регулярне впровадження подібних технік у повсякденне життя сприяє формуванню здатності справлятися з емоційними труднощами самотійно [26].

Майндфулнес - це практика, спрямована на підвищення усвідомлення людиною поточного моменту через концентрацію на власних думках, емоціях та тілесних відчуттях. Цей метод також називають “медитацією усвідомлення” або “медитацією самоусвідомлення”, і він передбачає здатність зосереджуватися на одній справі, не відволікаючись на сторонні подразники [48].

Важливо не уникати розмов про ті ситуації, які викликають у дитини хвилювання. Корисним може бути використання літератури, мультфільмів або історій, у яких герої переживають подібні почуття та вчаться долати свої страхи. Спілкування з однолітками, які мають досвід подолання тривоги, також може мати терапевтичний ефект. Одним із дієвих методів емоційної підтримки є створення спільної “цілющої історії” про дитину, яка поступово набуває впевненості та сміливості. Таку історію можна розповідати перед сном як своєрідний емоційний ритуал, що сприяє позитивному налаштуванню на наступний день.

Особливої уваги потребує робота з поведінкою уникнення, яка часто підтримує або посилює тривогу. Дорослому доцільно допомогти дитині усвідомити, як уникання певних ситуацій перешкоджає її розвитку та створює додаткові труднощі. Разом із дитиною можна розробити покроковий план подолання страху - від простих до складніших завдань, що поступово свідчитимуть про зростання сміливості. Важливою умовою є терплячість і відсутність надмірних очікувань щодо швидких результатів.

Доцільно також створити систему позитивного підкріплення: за виконання кожного кроку дитина отримує певну винагороду чи заохочення. Такий підхід

базується на принципі оперантного навчання, коли позитивні наслідки сприяють закріпленню бажаної поведінки. Водночас необхідно дотримуватися балансу - надмірні похвала або ентузіазм з боку дорослого можуть у деяких дітей підвищувати рівень тривожності. У таких випадках достатнім може бути короткий невербальний знак підтримки - усмішка або підморгування, які сигналізують дитині про успішне виконання завдання.

Оскільки діти засвоюють моделі поведінки, спостерігаючи за дорослими, приклад ефективного подолання тривоги з боку батьків чи педагогів є важливими елементами навчання. Демонстрація спокійного й конструктивного ставлення до власних труднощів формує у дитини розуміння, що емоції можна контролювати та з ними можна впоратися. Таким чином, дорослий стає не лише джерелом підтримки, а й зразком адаптивної поведінки у стресових ситуаціях [26].

Поряд з тим, що батьки створюють емоційну підтримку та безпечне середовище для дітей удома, важливо, щоб педагогічні працівники також брали активну участь у підтримці тривожних підлітків у шкільному середовищі.

У сучасному освітньому середовищі педагоги відіграють важливу роль у формуванні психологічного комфорту підлітків, тому підтримка тривожних учнів є одним із пріоритетних напрямів педагогічної діяльності. Саме від дій і ставлення вчителя значною мірою залежить емоційний стан, самооцінка та успішність розвитку дитини.

Ефективна допомога таким дітям передбачає створення позитивної емоційної атмосфери, уважне ставлення до їхніх потреб і мінімізацію критики.

Враховуючи підвищену чутливість тривожних дітей до оцінювання, педагогу варто уникати акценту на невдачах, не порівнювати дитину з іншими, а лише з її власними досягненнями, оцінювати дії, а не особистість. Важливо підтримувати впевненість у собі, хвалити за старання, створювати ситуації гарантованого успіху та сприяти формуванню позитивної самооцінки.

Перед контрольними чи іншими стресовими ситуаціями доцільно заздалегідь обговорювати умови роботи, обирати комфортну форму перевірки знань,

застосовувати невербальну підтримку й позитивне підкріплення. Педагоги мають уникати створення зайвих психотравмуючих ситуацій і не покладати на тривожних дітей надмірної відповідальності. Важливо також залучати їх до занять із психологом для розвитку навичок подолання тривоги та підвищення впевненості у собі [30].

Поряд із підтримкою з боку педагогів важливу роль у подоланні тривожності підлітків відіграють шкільні психологи, які можуть надати професійну допомогу та навчити ефективним стратегіям саморегуляції.

Для підлітків, які стикаються з підвищеною тривожністю, особливо важливою є своєчасна психологічна підтримка та кваліфікована допомога з боку фахівців. Існує низка ефективних методів, які сприяють підвищенню результативності роботи психологів у процесі допомоги тривожним підліткам. Ось декілька з них:

#### 1. Індивідуальні консультації.

Одним із найефективніших способів підтримки є індивідуальні консультації, під час яких психолог працює безпосередньо з підлітком. Такий формат сприяє створенню атмосфери довіри й безпеки, що дозволяє краще розкрити внутрішні переживання дитини. Психолог допомагає усвідомити причини тривоги, формує навички саморегуляції та пропонує практичні стратегії її подолання.

#### 2. Групова терапія.

Групова форма роботи дає можливість підліткам спілкуватися з однолітками, які мають подібний досвід, відчувати підтримку й прийняття. Участь у групі сприяє розвитку соціальних навичок, навчанню взаємодії та формуванню відчуття належності до спільноти, що позитивно впливає на емоційний стан і рівень тривожності.

#### 3. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ).

КПТ є одним із найрезультативніших підходів у роботі з тривожними підлітками. Вона спрямована на усвідомлення та зміну нерациональних переконань і деструктивних моделей мислення, що викликають тривогу. У процесі терапії

підліток опановує ефективні стратегії подолання хвилювання й навчається формувати більш адаптивну поведінку.

#### 4. Сімейна терапія.

Залучення сім'ї до процесу психологічної допомоги є важливою умовою її успішності. Сімейна терапія допомагає членам родини краще розуміти причини тривоги підлітка, налагоджувати емоційну комунікацію та зменшувати конфлікти. Така робота сприяє створенню підтримувального сімейного середовища, необхідного для стабілізації емоційного стану дитини.

Застосування цих ефективних методів психологічної підтримки допомагає підліткам із тривожними розладами покращити самопочуття та сприяє їхньому здоровому розвитку. Оскільки кожен підліток є унікальним, психолог має враховувати його індивідуальні потреби та особливості при складанні персоналізованого плану допомоги [28].

Серед сучасних підходів до підтримки емоційної стабільності підлітків одним із найефективніших вважається когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). Цей метод ґрунтується на ідеї про взаємозв'язок думок, емоцій і поведінки та спрямований на зміну негативних мисленнєвих установок і неадаптивних реакцій. Завдяки практичним технікам КПТ допомагає підліткам краще розуміти власні емоції, керувати ними та формувати здоровіші способи реагування на стресові ситуації. Окрім того, КПТ вважають одним із найефективніших методів подолання непродуктивних тривожних думок, оскільки вона навчає розпізнавати їх, критично переосмислювати та змінювати більш реалістичними й корисними переконаннями.

Когнітивно-поведінкова терапія позитивно впливає на емоційний стан і поведінку людини, надаючи їй дієві інструменти подолання труднощів. Дослідження свідчать, що КПТ є ефективною формою психологічної підтримки для осіб із депресією, панічним розладом та низкою інших порушень. Також накопичуються докази того, що цей підхід може допомагати в полегшенні хронічного болю.

КПТ є широким напрямом, який охоплює різні методи, кожен із яких фокусується на певних аспектах життя людини. Деякі підходи спрямовані на розв'язання конкретних проблем, зокрема емоційних або соціальних.

У межах КПТ для подолання негативних емоційних станів підлітків застосовують різні техніки. Однією з основних є когнітивна перебудова, що допомагає підліткам помічати й переосмислювати негативні думки. Вона навчає визначати такі думки, перевіряти їхню реалістичність і змінювати більш конструктивними. Наприклад, думку “ніхто мене не любить” можна поставити під сумнів, запитавши себе про докази або альтернативні пояснення. Психолог підтримує підлітка у формуванні більш позитивних і реалістичних переконань. Такий підхід зменшує тривогу, депресивні переживання й інші емоційні труднощі.

Ще одним методом є поведінкова активація, що сприяє зміні поведінки для покращення емоційного стану. Для підлітка, який переживає соціальну ізоляцію чи тривогу, цей метод може включати поступове залучення в спілкування та діяльність, пошук спільних інтересів і контактів, що допомагають зменшити самотність.

Також використовують експозицію – техніку поступового зіткнення з тривожними ситуаціями. Вона допомагає підлітку адаптуватися до того, що викликає страх. Наприклад, якщо підліток боїться спілкуватися з незнайомими людьми, експозиція може передбачати поступове ускладнення ситуацій - від простих взаємодій до більш складних [43].

Методи КПТ охоплюють тренінг соціальних навичок, релаксаційні техніки та інші підходи, що сприяють розвитку в підлітків уміння керувати власними емоціями й поведінкою в різних ситуаціях.

Засоби КПТ для подолання негативних емоційних станів:

1. Психоедукація - це форма психологічної підтримки, що допомагає підліткам краще розуміти себе, розвивати навички саморегуляції та емоційної грамотності. Вона може охоплювати теми управління стресом, розвитку самооцінки, емоційного інтелекту, соціальних умінь та роботи з власними емоціями.

Її мета - підвищити психологічне благополуччя, самосвідомість, зменшити стрес і покращити якість життя, особливо в підлітків із тривогою, агресивністю чи стресовими розладами. Психоедукція може проводитися індивідуально або в групі й включає лекції, тренінги, дискусії та інтерактивні вправи.

2. Техніка дистанціювання від думок. Ця техніка допомагає підліткам відокремлювати себе від нав'язливих чи негативних думок, сприймаючи їх як мимовільні процеси свідомості, а не як достовірну реальність. Це зменшує вплив тривоги, стресу й негативних переживань [43].

Кроки техніки дистанціювання від думок:

1. Спостереження. Сприймати думки як потік, що пропливає повз, без оцінювання.

2. Відділення. Нагадувати собі, що думки не визначають вас, і дивитися на них "зі сторони".

3. Позиція спостерігача. Намагатися бути нейтральним і спостережливим, не реагуючи емоційно.

4. Створення дистанції. Використовувати фрази на кшталт "я помічаю думку про...", щоб підкреслити відокремлення від неї.

Такий підхід допомагає зменшити тривогу та емоційне напруження, дозволяючи більш спокійно й об'єктивно ставитися до свого внутрішнього діалогу [43].

3. Техніка тестування думок. Ця техніка допомагає перевіряти реалістичність власних думок, особливо негативних. Вона ґрунтується на аналізі доказів, логіки та здорового глузду. Мета - визначити, чи є думка обґрунтованою, і за потреби змінити її більш реалістичною. Це дає змогу зменшити вплив спотворених переконань на емоційний стан і сформулювати більш збалансоване сприйняття ситуацій.

Ось основні кроки, які використовують у техніці тестування думок:

1. Визначення думки. Чітко сформулювати негативну або тривожну думку, з якою хочете попрацювати.

2. Аналіз доказів. Запитати себе, які факти підтверджують цю думку, а які - їй суперечать. Оцінити їхню реалістичність.
3. Пошук альтернатив. Подумати про інші можливі пояснення ситуації, які можуть бути більш нейтральними та логічними.
4. Перегляд. На основі аналізу визначити, чи не є початкова думка перебільшеною або спотвореною.
5. Нова перспектива. Сформулювати більш збалансовану думку, наприклад: “Я можу впоратися із завданням, якщо приділю цьому більше часу й зусиль”.

Ця техніка допомагає змінити негативні автоматичні думки на більш реалістичні та підтримувальні [43].

У висновку можна підкреслити, що когнітивно-поведінкова терапія є ефективним інструментом підтримки емоційного благополуччя підлітків. Використання технік, таких як когнітивна перебудова, поведінкова активація, експозиція, психоедукція, дистанціювання та тестування думок, дозволяє підліткам краще розуміти свої емоції, керувати ними та формувати більш адаптивні реакції на стресові ситуації. КПТ допомагає подолати непродуктивні та спотворені думки, сприяє розвитку саморегуляції, зменшенню тривоги й депресивних переживань, а також покращує здатність підлітків адаптуватися до соціальних і життєвих змін, що робить її цінним і ефективним підходом у психологічній підтримці молоді.

Також для зниження тривожності підлітків важливо сприяти формуванню в них навичок стресостійкості, особливо в сучасних умовах життя в Україні. Безперечно, стресові навантаження є невід’ємною частиною життя сучасної людини, і підлітки не є винятком. Але коли стрес стає хронічним, адаптивні можливості організму виснажуються, і відбувається так званий злам адаптаційного бар’єра. Особливо це стосується підлітків, адже їх психіка та організм активно формуються, і вони здатні “запускати” стрес-відповідь навіть на ситуації, що існують лише в думках, емоціях чи спогадах. Це може проявлятися як зниження

психологічного здоров'я, зростання тривожності, конфліктність, погіршення навчальної успішності та навіть загострення фізичних проблем.

Для збереження ментального та фізичного здоров'я підліткам важливо усвідомлювати власні ресурси - фізичні, психологічні та соціальні - які допомагають долати стресові ситуації, ефективно їх використовувати та розвивати.

У цьому контексті корисною є модель BASIC Ph, розроблена професором Мулі Лахадом та його колегами, яка пропонує розкрити весь спектр особистісних можливостей людини, допомагаючи підліткам усвідомити свої ресурси та знайти різні способи справлятися зі стресом або кризовими ситуаціями. Це дозволяє не лише мінімізувати негативний вплив стресу, але й сприяє розвитку психологічної стійкості та адаптивних навичок [29].

Згідно з цією моделлю кожна людина має власне унікальне поєднання ресурсів подолання, представлених у шести модальностях:

1. B – Belief & values - віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. A – Affect - вираження емоцій та почуттів.
3. S – Socialization - соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. I – Imagination - уява, мрії, спогади, творчість.
5. C – Cognition, thought - розум, пізнання, когнітивні стратегії.
6. Ph – Physical - фізична активність, тілесні ресурси [29].

У кожної людини є всі шість каналів стресодолання, проте зазвичай домінують лише кілька. Тому важливо знати свої сильні сторони та поступово розвивати менш активні канали [29]. Отже, модель BASIC Ph дає змогу підліткам краще усвідомити власні ресурси та зрозуміти, якими способами вони найбільш ефективно долають стрес. Використання навіть кількох цих каналів підсилює психологічну стійкість, допомагає зберігати баланс у напружені періоди та сприяє здоровішому реагуванню на життєві виклики.

Одним з важливих напрямів зниження підліткової тривожності є формування здорової самооцінки. Підлітковий вік характеризується активним формуванням

особистості та високою чутливістю до соціальної оцінки, що робить самооцінку однією з ключових складових психологічного благополуччя. Низька самооцінка часто стає джерелом тривожності, невпевненості у собі та конфліктності, що може впливати на навчання, стосунки з однолітками та загальний розвиток. Саме тому робота психолога щодо підвищення самооцінки підлітків є важливим напрямом корекційної та профілактичної діяльності, і вона передбачає використання наступних методів, спрямованих на зміну негативних установок, розвиток особистісних ресурсів та формування впевненості у власних здібностях.

1. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ) вважається “золотим стандартом у роботі з самооцінкою завдяки доказовій базі та структурованості. Терапевт допомагає підлітку ідентифікувати автоматичні негативні думки, оцінити їхню раціональність і знайти більш збалансовані альтернативи. Наприклад, думку “я ні на що не здатний” можна трансформувати на “у мене є труднощі в певних сферах, але я маю й інші сильні сторони”.

Схема-терапія працює з глибшими, часто несвідомими патернами, що сформулювалися в дитинстві, - так званими “ранніми дезадаптивними схемами”. Наприклад, схема “дефектності” змушує людину вірити, що вона негідна любові. Терапевт допомагає усвідомити ці схеми та поступово їх змінити.

Гуманістична терапія створює безпечний простір для дослідження справжнього “Я”. За Карлом Роджерсом, безумовне позитивне ставлення терапевта допомагає людині навчитися приймати себе, що особливо важливо для тих, хто раніше не отримував достатньо підтримки та емпатії [38].

2. Позитивна психотерапія (ППТ) є ресурс-орієнтованим методом, який допомагає підліткам усвідомлювати свої сильні сторони та підвищувати самооцінку. Психолог використовує безпечний простір для вираження емоцій, самовираження та творчості, підтримуючи підлітка у розвитку позитивної “Яконцепції”.

Метод базується на принципах:

- надії - акцент на власних ресурсах і здібностях;

- балансу - гармонія між тілом, досягненнями, контактами та сенсами життя; - консультування - допомога у усвідомленні і корекції власних реакцій.

Практично це реалізується через: соціально прийнятне вираження емоцій, участь у творчих та групових процесах, обговорення результатів у безоцінному просторі. ППТ дозволяє психологу зміцнювати самооцінку підлітка та формувати психологічну стійкість [39].

3. Ігрові та арт-терапевтичні техніки. Підлітковий вік є складним перехідним періодом, тому психологи застосовують арт-терапевтичні та ігрові методи для гармонізації психоемоційного стану та розвитку позитивного образу “Я”. До таких технік належать драматерапія, ізотерапія, пісочна терапія та інші види творчості, що цікаві підліткам. Вони дозволяють виразити приховані емоції, опрацювати тривогу та стрес, а також відчуті власні ресурси та здібності.

Регулярна робота через творчість сприяє формуванню соціальних зв'язків, розвитку самовираження і підтримує відчуття власної значущості. Психолог забезпечує безпечний простір, підтримку і схвалення, уникає оцінювань і примусу, допомагаючи підліткам усвідомлювати свої власні сильні сторони та підвищувати самооцінку [22].

Розвиток адекватної, здорової самооцінки підлітків є ключовим завданням психологічної підтримки у період активного формування особистості. Комплексний підхід, що поєднує когнітивно-поведінкові та гуманістичні методи, позитивну психотерапію, а також ігрові та арт-терапевтичні техніки, дозволяє підлітку усвідомити власні ресурси, опрацювати негативні емоції та тривогу, зміцнити впевненість у собі та формувати стійку позитивну “Я-концепцію”. Регулярна творча та групова робота створює безпечний простір для самовираження, підтримує соціальні взаємозв'язки та сприяє розвитку особистісних навичок, що підвищують психологічне благополуччя і сприяють адаптації підлітка у соціумі.

Також важливим аспектом психологічної підтримки підлітків з підвищеною тривожністю є розвиток емоційного інтелекту та навичок саморегуляції, оскільки саме в підлітковому віці формується здатність усвідомлювати власні емоції,

контролювати імпульси та будувати ефективні міжособистісні взаємини. Підлітки часто стикаються з емоційними перепадами, стресом та соціальним тиском, що може провокувати конфлікти, тривожність і зниження самооцінки. Тому використання спеціально розроблених методів розвитку емоційного інтелекту і саморегуляції допомагає підліткам краще розуміти себе та інших, ефективніше справлятися з труднощами і формувати стійкі соціальні та емоційні навички, необхідні для успішного дорослішання.

Емоційний інтелект (ЕІ) розуміється як здатність людини усвідомлювати та регулювати власні емоційні стани, розуміти емоції інших та використовувати цю інформацію у міжособистісній взаємодії. Розвиток ЕІ передбачає формування кількох взаємопов'язаних умінь підлітків: розпізнавати власні емоції; регулювати їх; виявляти емпатію та соціальну чутливість; виражати почуття соціально прийнятними способами.

Для формування емоційного інтелекту підлітків можуть бути використані коучингові технології, спрямовані на розкриття внутрішнього потенціалу, розвиток усвідомленості та суб'єктивної відповідальності. Коучинг орієнтується на постановку цілей і підтримку індивідуальних сильних сторін, що робить його результативним у роботі з підлітками.

Також ефективним засобом розвитку емоційного інтелекту підлітків є тренінгові програми. Спеціально розроблені тренінгові заняття, спрямовані на формування знань про емоції, розвиток умінь саморегуляції та покращення навичок соціальної взаємодії, сприяють підвищенню рівня емоційного інтелекту та підсиленню емоційної стабільності підлітків. Такі програми включають вправи на усвідомлення власних емоцій, розвиток емпатійності, конструктивне вираження почуттів і закріплення навичок міжособистісної взаємодії, що забезпечує позитивні зміни в емоційно-вольовій сфері та міжособистісній поведінці юнацького віку [14].

У висновку зазначимо, що розвиток емоційного інтелекту, навичок саморегуляції та формування здорової самооцінки у підлітків є ключовими чинниками їхньої психологічної стійкості та успішної соціалізації. Цей процес

включає формування стійкої позитивної “Я-концепції”, усвідомлення власних емоцій, навчання їх регулюванню, розвиток емпатії та конструктивної емоційної експресії. Використання тренінгів, коучингових методик і спеціальних вправ сприяє формуванню ефективних міжособистісних навичок, зниженню стресу та підвищенню самооцінки та забезпечує підліткам більш гармонійне та усвідомлене дорослішання.

Дорослі можуть ефективно допомагати підліткам долати підвищену тривожність, насамперед створюючи емоційно безпечне середовище, де дитина може відкрито говорити про свої переживання без страху осуду. Важливими є підтримка, визнання емоцій підлітка та розвиток уміння їх усвідомлювати.

Значну роль відіграють професійні методи психологічної допомоги: індивідуальні та групові консультації, робота з сім'єю та когнітивно-поведінкові підходи, спрямовані на корекцію нерациональних переконань і формування навичок емоційної регуляції. У взаємодії з підлітком дорослим слід підтримувати його самооцінку, уникати порівнянь та надмірного тиску, створювати ситуації успіху й позитивного підкріплення.

Комплексна й чуйна підтримка сприяє зниженню тривожності, підвищує психологічну стійкість і створює умови для гармонійного розвитку підлітка.

## **Висновки до розділу 1**

1. На основі теоретичного аналізу проблеми тривожності у підлітковому віці систематизовано сучасні підходи до розуміння сутності, чинників і проявів цього психологічного феномена. Установлено відсутність єдиного трактування тривожності, яка розглядається як багатовимірний феномен: тимчасовий емоційний стан, стійка особистісна риса або компонент темпераменту. Узагальнення позицій провідних дослідників дало змогу визначити тривожність як стійку схильність особистості до переживання емоційного напруження, очікування загрози та

негативних подій, що суттєво впливає на поведінку, самопочуття й соціальну адаптацію людини.

2. Розкрито основні чинники формування тривожності, зокрема соціальні, психологічні та біологічні. Показано, що підвищена тривожність формується внаслідок складної взаємодії генетичної схильності, особливостей нервової системи, негативного дитячого досвіду, стилю виховання, соціального статусу, хронічного стресу, а також порушень емоційної саморегуляції та заниженої або конфліктної самооцінки. Особливу увагу приділено ролі внутрішніх психологічних конфліктів і негативних переконань про себе, які сприяють закріпленню тривожності як стійкої особистісної характеристики.

3. Охарактеризовано прояви та наслідки тривожності в підлітковому віці. Визначено, що надмірна тривожність має дезадаптивний характер, негативно впливає на психічне здоров'я, навчальну діяльність, міжособистісні стосунки та соціальну поведінку підлітків. Високий рівень тривожності зумовлює невпевненість у собі, уникання соціальних контактів, зниження самооцінки, труднощі в емоційній регуляції та підвищує ризик розвитку тривожних і невротичних розладів. Водночас встановлено, що здатність до усвідомлення та регуляції власних емоцій є важливим ресурсом зниження тривожних проявів.

4. В якості гіпотези дослідження ми використовували припущення про те, що розвиток емоційного інтелекту та підвищення самооцінки сприяють зниженню тривожності у підлітків, яке буде емпірично перевірене в наступному розділі роботи.

## **РОЗДІЛ 2 ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ**

### **2.1. Опис вибірки та інструментарію дослідження**

Метою емпіричного дослідження є перевірка гіпотези про те, що розвиток емоційного інтелекту та підвищення самооцінки сприяють зниженню рівня тривожності у підлітковому віці.

Емпіричне дослідження проводилося протягом 09 лютого - 20 лютого 2026 року на базі загальноосвітнього навчального закладу Бахмутської загальноосвітньої школи I-III ступенів №18 ім. Дмитра Чернявського. У дослідженні брали участь учні 8-9 класів віком 14-15 років. Загальна кількість респондентів становила 35 осіб, серед яких 23 дівчат та 12 хлопців. Усі учасники дослідження мали приблизно однаковий соціальний статус і навчалися в однакових освітніх умовах, що забезпечувало однорідність вибірки.

Емпіричне дослідження здійснювалося у три основні етапи:

- Організаційний: на цьому етапі було визначено мету та завдання дослідження, сформульовано гіпотезу, здійснено добір психодіагностичних методик: «Тест-опитувальник для визначення самооцінки» (С. В. Ковальова), «Діагностика емоційного інтелекту» (методика Н. Холла), методика «Шкала

тривожності” (Тейлора) для перевірки гіпотези, а також сформовано вибірку респондентів.

- Дослідницький: на цьому етапі проводилося безпосереднє психодіагностичне обстеження респондентів за допомогою обраних методик. Дослідження проводилося у Google-Forms з дотриманням етичних норм психологічного дослідження та принципу добровільності участі. Отримані результати було оброблено відповідно до інструкцій авторів методик. За результатами обстеження складено таблиці індивідуальних показників кожного учасника дослідження з дотриманням принципу конфіденційності (прізвища респондентів зашифровані).

- Аналітичний: на цьому етапі здійснено кількісний і якісний аналіз отриманих емпіричних даних, побудовано узагальнюючі таблиці та діаграми, що відображають рівні розвитку емоційного інтелекту, самооцінки та тривожності у досліджуваних. Проведено інтерпретацію результатів відповідно до цілей кожної методики. Для визначення взаємозв'язку між показниками емоційного інтелекту, самооцінки та рівнем тривожності застосовано коефіцієнт кореляції Пірсона, що дало змогу перевірити висунуту гіпотезу дослідження. На основі отриманих результатів також було розроблено корекційну програму, спрямовану на зниження тривожності учнів підліткового віку.

У межах емпіричного дослідження з метою виявлення особливостей психологічної допомоги підліткам з підвищеною тривожністю було використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на всебічне вивчення рівня тривожності, самооцінки та емоційного інтелекту (тексти методик подано в Додатку А).

### 1. Методика “Шкала тривожності” Тейлора

Автор: Джанет Тейлор Спенс

Мета застосування: методика призначена для вимірювання рівня особистісної тривожності у підлітків (від 12 років), а також для визначення її структури: шкільна тривожність, самооцінна тривожність, міжособистісна

тривожність.

Опитувальник містить 30 ситуацій, що відображають типові життєві події підлітка (шкільні ситуації, соціальна взаємодія, ситуації оцінювання). До кожної ситуації пропонується шкала від 0 до 4 балів залежно від інтенсивності переживання тривоги. Ситуації згруповані у три види тривожності: шкільна (пов'язана з навчальною діяльністю); самооцінна ( пов'язана з образом “Я”); міжособистісна (пов'язана із спілкуванням).

Досліджуваному пропонується уявити кожну ситуацію та оцінити, наскільки вона викликає тривогу: 0 - не викликає тривоги; 1 - трохи неприємна; 2 - досить неприємна; 3 - дуже неприємна; 4 - викликає сильний страх.

Підраховується: загальний бал; сума балів за кожним видом тривожності окремо.

Інтерпретація результатів: отримані бали співвідносяться з нормативними таблицями (з урахуванням віку та статі). Визначаються рівні: нормальний, трохи завищений, високий, дуже високий, надто низький (“надто спокійний”).

Обґрунтування вибору методики: у контексті теми дипломної роботи, присвяченої особливостям психологічної допомоги підліткам з підвищеною тривожністю, дана методика є базовою для: визначення рівня тривожності; виявлення домінуючого виду тривожності; планування індивідуальної психокорекційної роботи; оцінки ефективності психологічної допомоги.

Методика дозволяє не лише констатувати факт підвищеної тривожності, але й зрозуміти її структуру, що є принципово важливим для побудови програми психологічного супроводу.

## 2. Методика “Діагностика емоційного інтелекту” Н. Холла

Автор: Ніколас Холл

**Мета застосування:** методика призначена для визначення рівня розвитку емоційного інтелекту як здатності особистості усвідомлювати власні емоції, керувати ними, розуміти емоційні стани інших людей та здійснювати емоційний вплив у процесі міжособистісної взаємодії.

Опитувальник містить 30 тверджень, які відображають різні аспекти емоційного функціонування особистості. Методика включає п'ять шкал:

- емоційна обізнаність;
- управління своїми емоціями;
- самомотивація;
- емпатія;
- розпізнавання емоцій інших людей.

До кожного твердження пропонується шкала відповідей від  $-3$  до  $+3$  балів залежно від ступеня згоди з висловлюванням.

Досліджуваному пропонується уважно прочитати кожне твердження та визначити міру своєї згоди або незгоди з ним.

Підраховується:

- сума балів за кожною шкалою окремо;
- інтегративний показник емоційного інтелекту (загальна сума балів).

#### **Інтерпретація результатів:**

За окремими шкалами:

- 14 і більше балів — високий рівень;
- 8–13 балів — середній рівень;
- 7 і менше — низький рівень.

Інтегративний показник:

- 70 і більше — високий рівень;
- 40–69 — середній рівень;
- 39 і менше — низький рівень.

**Обґрунтування вибору методики:** у підлітків із підвищеною тривожністю часто спостерігаються труднощі емоційної саморегуляції, недостатня усвідомленість власних переживань та підвищена емоційна чутливість. Дана методика дозволяє виявити рівень розвитку емоційного інтелекту як важливого психологічного ресурсу подолання тривожності. Отримані результати є підґрунтям

для розробки програм розвитку навичок саморегуляції та емоційної компетентності в межах психологічної допомоги.

3. “Тест-опитувальник для визначення рівня самооцінки” С. В. Ковальова

Автор: С. В. Ковальов

**Мета застосування:** методика призначена для визначення рівня самооцінки особистості, особливостей ставлення до себе, рівня впевненості та соціальної адаптованості.

Опитувальник складається з 32 тверджень, які відображають різні аспекти самосприйняття, впевненості у власних можливостях, соціальної активності та переживання невпевненості.

До кожного твердження пропонується п'ять варіантів відповідей, що оцінюються від 0 до 4 балів залежно від частоти прояву:

4 — дуже часто;

3 — часто;

2 — іноді; 1

— рідко;

0 — ніколи.

Досліджуваному пропонується визначити, наскільки кожне твердження відповідає його звичному способу мислення та поведінки.

Підраховується загальна сума балів за всіма 32 твердженнями.

#### **Інтерпретація результатів:**

- 0–25 балів — високий рівень самооцінки;
- 26–45 балів — середній рівень самооцінки;
- 46–128 балів — низький рівень самооцінки.

Низький рівень самооцінки характеризується невпевненістю, підвищеною чутливістю до критики, залежністю від думки оточення та схильністю до переживання внутрішньої напруги.

**Обґрунтування вибору методики:** самооцінка є одним із ключових психологічних чинників формування тривожності в підлітковому віці. Занижена

самооцінка посилює страх негативної оцінки, невпевненість у собі та соціальну напруженість. Використання даної методики дозволяє встановити глибинні особистісні передумови підвищеної тривожності та обґрунтувати напрями психокорекційної роботи, спрямованої на формування адекватного образу «Я» та підвищення впевненості у власних можливостях.

Для забезпечення достовірності та надійності висновків за результатами емпіричного дослідження було використано методи математичної статистики, зокрема кореляційний аналіз (коефіцієнт Пірсона, який застосовується для дослідження взаємозв'язку між змінними, виміряними на одній вибірці).

Отже, у даному параграфі було описано організацію та процедуру проведення емпіричного дослідження, визначено його етапи, охарактеризовано вибірку та методи дослідження, що забезпечило можливість подальшої перевірки висунутої гіпотези.

## **2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження особливостей підліткової тривожності**

Отже, дослідження було проведено з використанням трьох психодіагностичних методик: тесту-опитувальника для визначення рівня самооцінки С. В.Ковальова, методики “Діагностика емоційного інтелекту” Н. Холла та “Шкали тривожності” Тейлора.

Аналіз отриманих результатів дає змогу визначити рівень самооцінки підлітків, особливості розвитку їхнього емоційного інтелекту, а також ступінь вираженості тривожності. Комплексне використання зазначених методик дозволяє не лише окреслити психологічний профіль підлітків із підвищеною тривожністю, а й виявити взаємозв'язок між самооцінкою, емоційною компетентністю та рівнем тривожних проявів.

Розгляд результатів кожної методики окремо сприятиме глибшому аналізу індивідуально-психологічних особливостей досліджуваних та дасть можливість

обґрунтувати напрями психологічної допомоги підліткам із підвищеною тривожністю в сучасних умовах.

*Аналіз результатів тест-опитувальника для визначення самооцінки*

*С.В.Ковальова*

Метою методики було визначення рівня сформованості самооцінки підлітків. У дослідженні взяли участь 35 респондентів.

Узагальнені результати представлені в таблиці 2.1.

Таблиця 2.1

Показники рівнів сформованості самооцінки підлітків за методикою С.В.Ковальова

Рівень самооцінки	Кількість респондентів (у % від загальної кількості опитуваних)
Високий	8,6%
Середній	17,1%
Низький	74,3%

З отриманих даних бачимо, що лише 8,6% підлітків продемонстрували високий рівень самооцінки. Це свідчить про те, що незначна частина учасників дослідження має сформоване позитивне ставлення до себе, впевненість у власних силах та здатність адекватно оцінювати свої можливості. Такі підлітки зазвичай характеризуються емоційною стабільністю, активністю в соціальному середовищі та готовністю до самореалізації. Високий рівень самооцінки сприяє кращій адаптації до складних життєвих обставин, зокрема в умовах підвищеного стресу, та забезпечує психологічну стійкість.

Дещо більша частка опитаних – 17,1% – має середній рівень самооцінки, що вказує на відносну збалансованість у сприйнятті себе. Такі підлітки здатні адекватно оцінювати свої досягнення та невдачі, однак їхня впевненість у собі може змінюватися залежно від ситуації та зовнішніх обставин. Вони зазвичай

демонструють достатній рівень соціальної адаптації, проте в умовах підвищеного навантаження або критики можуть відчувати сумніви у власних можливостях. Розвиток навичок самопідтримки та формування стабільної позитивної самооцінки є важливим завданням для цієї групи.

Найбільша частка підлітків – 74,3% – продемонструвала низький рівень самооцінки, що свідчить про наявність значних труднощів у самосприйнятті. Такі підлітки часто характеризуються невпевненістю в собі, схильністю до самокритики та залежністю від думки оточення. Вони можуть відчувати труднощі у соціальній взаємодії, уникати активної участі в діяльності та мати знижений рівень мотивації до досягнень. Низька самооцінка також підвищує ризик розвитку емоційних порушень, зокрема тривожності та психологічного виснаження.

Таким чином, результати дослідження свідчать про переважання низького рівня самооцінки серед підлітків, що вказує на необхідність цілеспрямованої психологічної роботи. Особливої уваги потребує формування позитивного образу «Я», розвиток впевненості у власних силах та навичок саморегуляції. Психологічна підтримка, тренінги особистісного зростання та сприятливе соціальне середовище можуть суттєво покращити рівень самооцінки та загальний психоемоційний стан підлітків.

Графічно результати діагностики визначення рівня самооцінки підлітків за методикою С.В.Ковальова подано на рисунку 2.1.

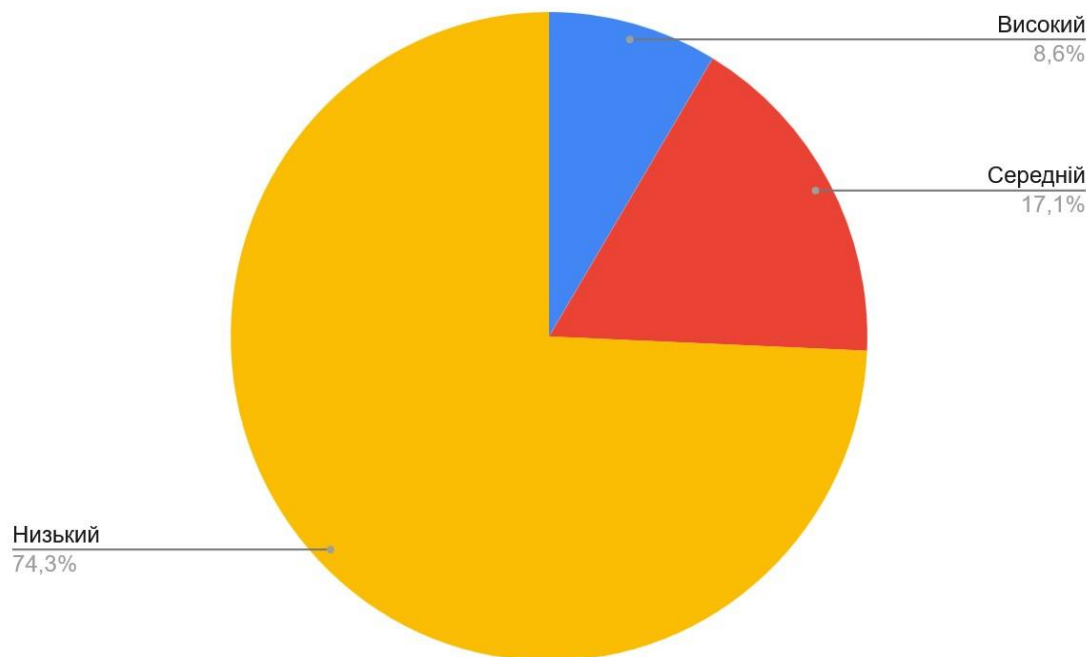


Рисунок 2.1. Показники рівнів сформованості самооцінки підлітків за методикою С.В.Ковальова

Підсумовуючи результати методики та їх графічне зображення, можна зробити висновок, що серед підлітків представлені різні рівні самооцінки, при цьому переважає низький рівень.

Отримані дані свідчать про необхідність проведення цілеспрямованої психологічної роботи, спрямованої на підвищення самооцінки, розвиток впевненості в собі та формування позитивного самосприйняття з урахуванням індивідуальних особливостей підлітків.

*Аналіз результатів методики “Діагностика емоційного інтелекту”*

*Н. Холла.*

Метою даної методики було визначення рівня розвитку емоційного інтелекту підлітків. У дослідженні взяли участь 35 осіб.

За інтегративним показником емоційного інтелекту отримано результати, подані в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

Показники рівнів розвитку емоційного інтелекту підлітків за методикою

## Н. Холла

Шкала/інтегративний рівень	Низький рівень (к-сть респондентів у %)	Середній рівень (к-сть респондентів у %)	Високий рівень (к-сть респондентів у %)
1.Шкала “Емоційна обізнаність”	30 (85,7%)	4 (11,4%)	1 (2,9%)
2.Шкала “Управління своїми емоціями”	28 (80,0%)	5 (14,3%)	2 (5,7%)
3.Шкала “Самотивація”	16 (45,7%)	15 (42,9%)	4 (11,4%)
4.Шкала “Емпатія”	17 (48,6%)	14 (40,0%)	4 (11,4%)
5.Шкала “Розпізнавання емоцій інших людей”	12 (34,3%)	16 (45,7%)	7 (20,0%)
Інтегративний рівень емоційного інтелекту	22 (62,9%)	13 (37,1%)	0 (0%)

Аналіз результатів за шкалою «Емоційна обізнаність» показав значне переважання низького рівня (85,7%), що свідчить про труднощі підлітків у розпізнаванні та усвідомленні власних емоцій. Такі учні часто не можуть чітко визначити, що саме вони відчувають, плутають емоційні стани або ігнорують їх, що ускладнює процес саморозуміння та емоційної регуляції.

За шкалою «Управління своїми емоціями» також домінує низький рівень (80,0%), що вказує на недостатню здатність контролювати власні емоційні реакції. Це може проявлятися у імпульсивності, різких емоційних сплесках, труднощах у стримуванні негативних емоцій (тривоги, роздратування), а також у невмінні конструктивно долати стресові ситуації.

Аналіз шкали «Самотивація» показав відносно рівномірний розподіл, однак із переважанням низького рівня (45,7%). Це свідчить про недостатню здатність підлітків до самостійного стимулювання діяльності, труднощі у постановці цілей та їх досягненні. Такі учні можуть швидко втрачати інтерес до діяльності, потребувати зовнішнього контролю та підтримки.

За шкалою «Емпатія» також переважає низький рівень (48,6%), що свідчить про труднощі у розумінні емоційного стану інших людей. Це може проявитися у недостатній чутливості до переживань оточуючих, труднощах у співпереживанні, що, у свою чергу, ускладнює побудову гармонійних міжособистісних відносин.

Найбільш сприятлива ситуація спостерігається за шкалою «Розпізнавання емоцій інших людей», де переважає середній рівень (45,7%) і представлений відносно високий відсоток високого рівня (20,0%). Це свідчить про те, що підлітки загалом здатні розпізнавати емоції оточуючих за зовнішніми проявами (міміка, поведінка), однак не завжди можуть правильно їх інтерпретувати або адекватно реагувати на них.

Інтегративний показник, де переважає низький рівень (62,9%), свідчить про загальну недостатню сформованість емоційного інтелекту у підлітків. Це проявляється у труднощах емоційної саморегуляції, невпевненості у власних емоційних реакціях, а також у складнощах соціальної взаємодії. Такий стан може сприяти підвищенню рівня тривожності та ускладнювати адаптацію підлітків у навчальному та соціальному середовищі.

Графічно результати діагностики інтегративного емоційного інтелекту за методикою Н. Холла подано на рисунку 2.2; результати за окремими шкалами - на рисунку 2.3.

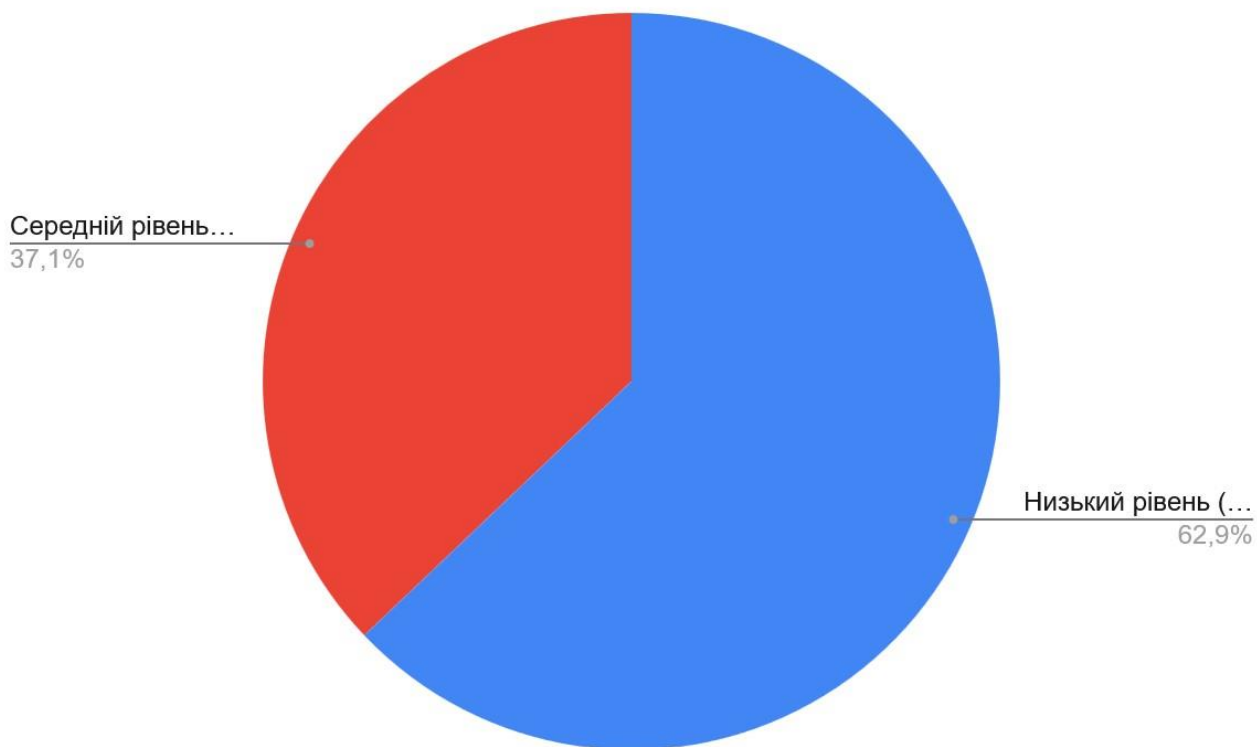


Рисунок 2.2. Показники рівнів розвитку інтегративного емоційного інтелекту підлітків за методикою Н. Холла

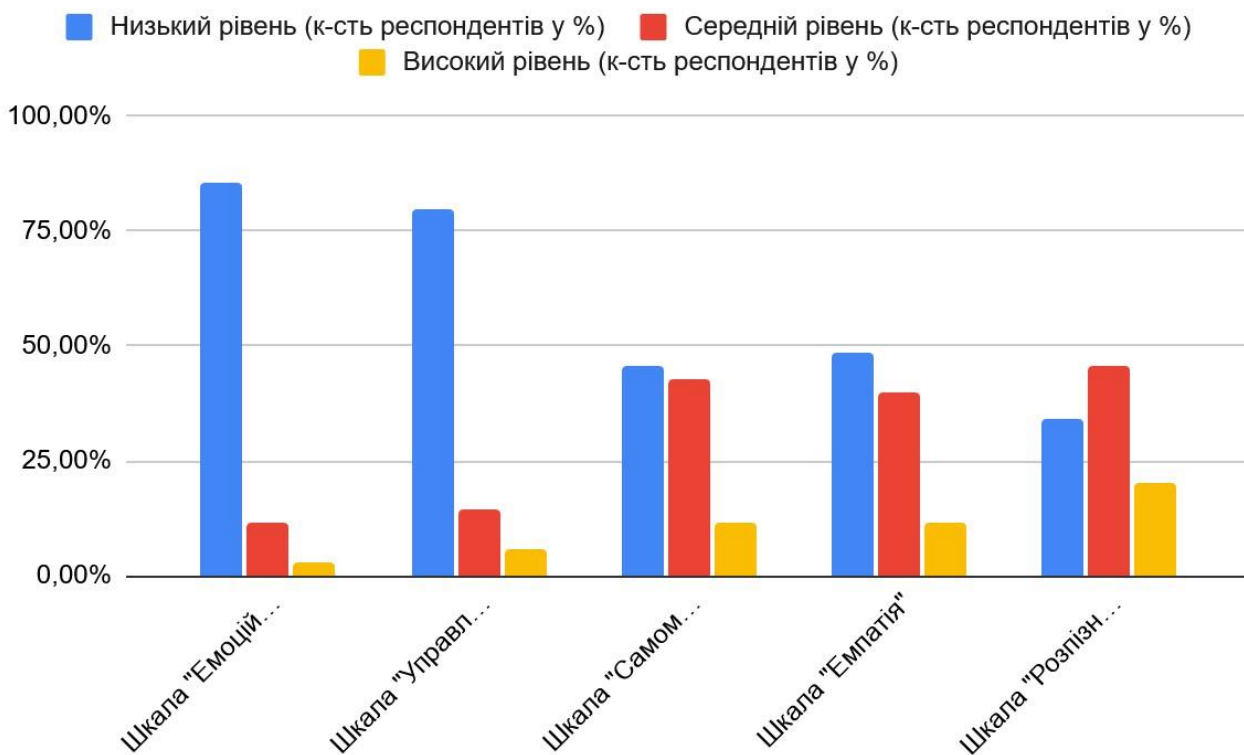


Рисунок 2.3. Результати діагностики показників емоційного інтелекту школярів за окремими шкалами за методикою “Діагностика емоційного інтелекту” Н. Холла

Підсумовуючи результати, представлені на діаграмі, можна зазначити, що за більшістю шкал (“Емоційна обізнаність”, “Управління своїми емоціями”, “Самотивація”, “Емпатія”) переважає низький рівень показників, що свідчить про недостатню сформованість відповідних якостей у підлітків. Водночас за шкалою “Розпізнавання емоцій інших людей” спостерігається відносно краща ситуація, де домінує середній рівень і частково представлений високий.

Інтегративний показник також підтверджує загальну тенденцію до переважання низького рівня. Отримані результати вказують на необхідність розвитку досліджуваних характеристик та застосування індивідуального підходу в роботі з підлітками.

#### *Аналіз результатів “Шкали тривожності” Тейлора*

У дослідженні взяли участь 35 учнів, з них 23 дівчат та 12 хлопців. Визначення рівня тривожності здійснювалося відповідно до нормативних показників для 8-9 класів із урахуванням статі респондентів.

За результатами обробки даних встановлено такий розподіл рівнів загальної тривожності (таблиця 2.3.)

Таблиця 2.3

#### Показники рівнів тривожності за методикою “Шкала тривожності” Тейлора

Вид/загальний рівень	Нормальний рівень (ксть респондентів у %)	Трохи завищений рівень (ксть респондентів у %)	Високий рівень (ксть респондентів у %)	Дуже високий рівень (ксть респондентів у %)	Надто спокійний рівень (ксть респондентів у %)
Шкільна	17 (48,6%)	9 (25,7%)	9 (25,7%)	0 (0%)	0 (0%)

Самооцінна	13 (37,1%)	11 (31,4%)	11 (31,4%)	0 (0%)	0 (0%)
Міжособистісна	14 (40,0%)	10 (28,6%)	11 (31,4%)	0 (0%)	0 (0%)
Загальна	15 (42,9%)	10 (28,6%)	10 (28,6%)	0 (0%)	0 (0%)

Аналіз результатів показав, що за загальним рівнем тривожності у підлітків переважає нормальний рівень (42,9%), що свідчить про відносно стабільний емоційний стан значної частини досліджуваних. Водночас майже однакова частка учнів має трохи завищений і високий рівні тривожності (по 28,6%), що вказує на наявність підвищеного емоційного напруження у значній кількості підлітків та потребу у психологічній підтримці.

За шкільною тривожністю також домінує нормальний рівень (48,6%), що свідчить про загалом задовільну адаптацію учнів до навчального процесу. Проте чверть підлітків демонструє підвищену та високу тривожність (по 25,7%), що може бути пов'язано з навчальним навантаженням, контролем знань та страхом невдач.

Аналіз самооцінної тривожності показав більш напружену ситуацію: лише 37,1% мають нормальний рівень, тоді як по 31,4% підлітків демонструють трохи завищений і високий рівні. Це свідчить про невпевненість у собі, схильність до самокритики та залежність самооцінки від зовнішніх оцінок.

За міжособистісною тривожністю ситуація є подібною: нормальний рівень мають 40,0% учнів, тоді як 28,6% — трохи завищений і 31,4% — високий. Це може вказувати на труднощі у спілкуванні, страх оцінювання з боку оточення та напруженість у соціальних взаємодіях.

Таким чином, хоча у частини підлітків спостерігається нормальний рівень тривожності, проте більша частина учнів має підвищені показники за всіма шкалами, особливо у сферах самооцінки та міжособистісної взаємодії. Це свідчить про необхідність проведення психологічної роботи, спрямованої на зниження рівня тривожності, розвиток впевненості в собі та покращення соціальних навичок.

Графічно результати діагностики загальної тривожності за методикою “Шкала тривожності” Тейлора подано на рисунку 2.4; результати за окремими шкалами - на рисунку 2.5.

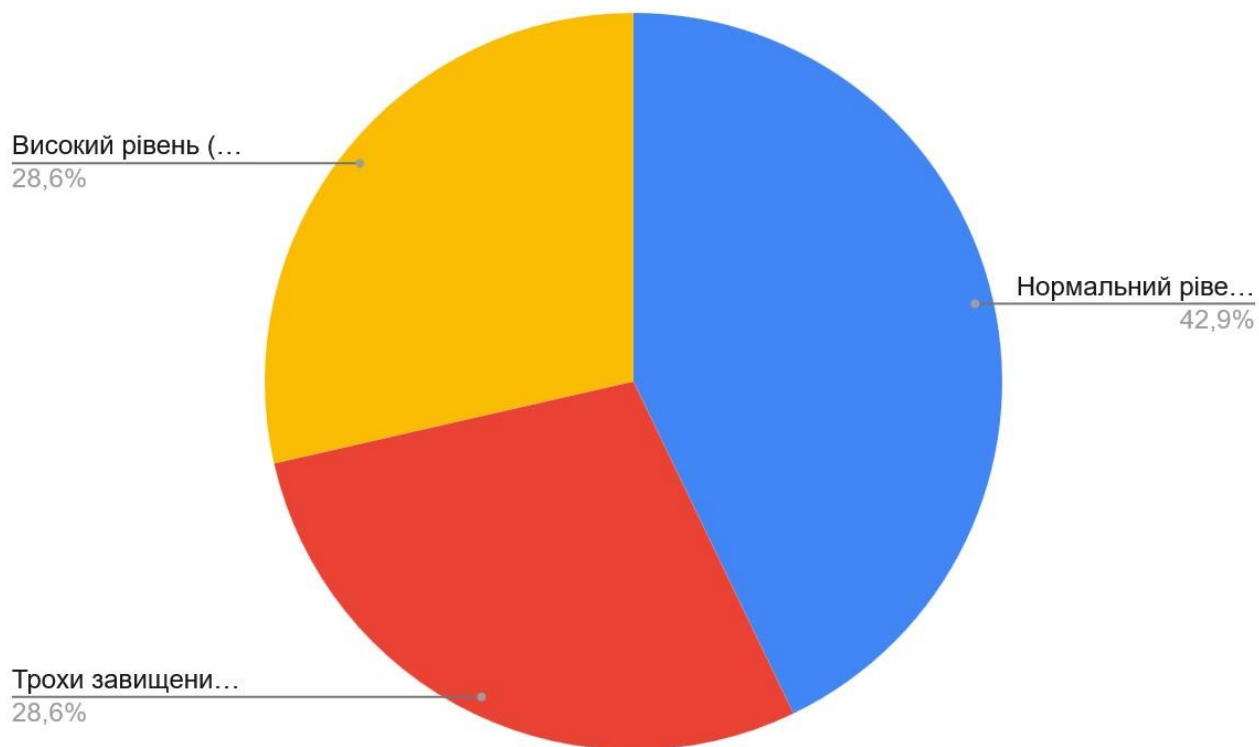


Рисунок 2.4. Показники рівнів загальної тривожності за методикою “Шкала тривожності” Тейлора

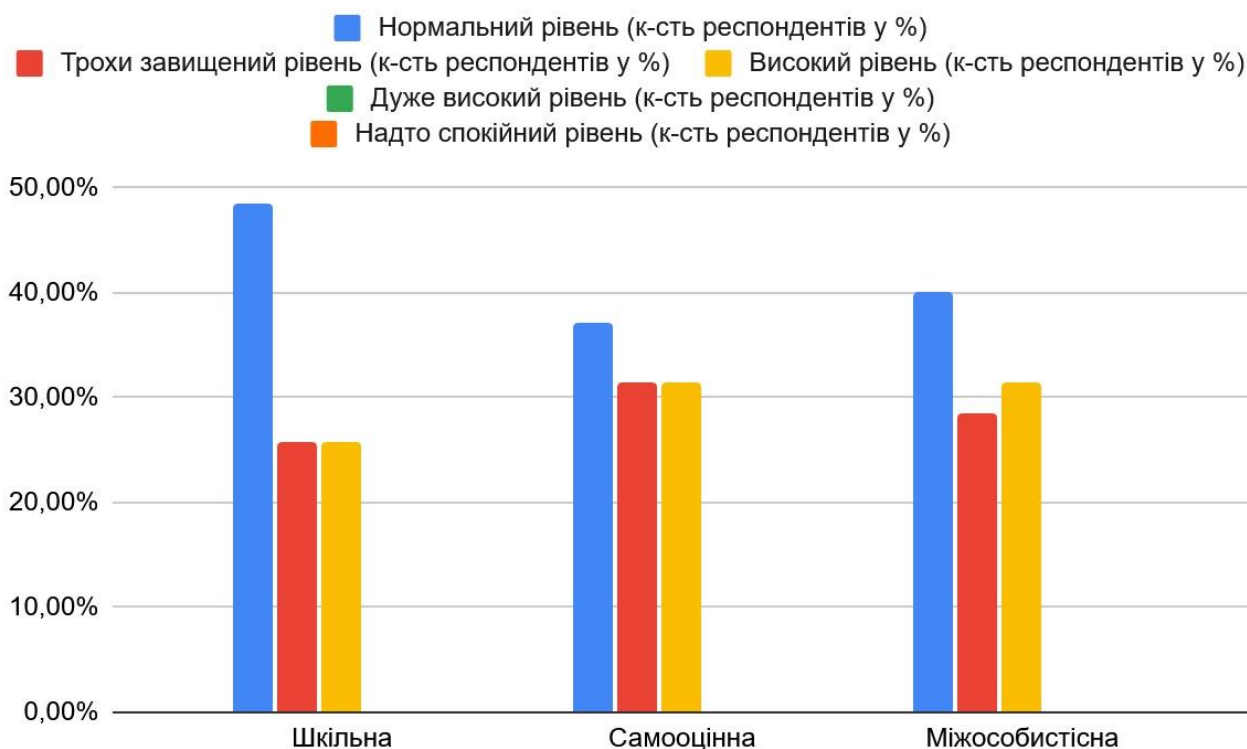


Рисунок 2.5. Результати діагностики показників тривожності за окремими шкалами за методикою “Шкала тривожності” Тейлора.

Підсумовуючи результати, можна зазначити, що у більшості підлітків спостерігається нормальний рівень тривожності за всіма шкалами. Водночас значна частина учнів має підвищену та високу тривожність, особливо у сферах самооцінки та міжособистісних відносин, що свідчить про труднощі у спілкуванні та невпевненість у собі. Отримані дані підкреслюють необхідність психологічної підтримки та розвитку навичок саморегуляції і соціальної адаптації.

Для забезпечення достовірності висновків за отриманими емпіричними даними нами було застосовано метод математичної статистики - кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта кореляції Пірсона. Даний метод використовується для виявлення сили та напрямку взаємозв'язку між змінними, вимірними в метричних шкалах на одній і тій самій вибірці.

У нашому дослідженні аналізувався взаємозв'язок між рівнем емоційного інтелекту, самооцінкою та тривожністю підлітків, визначеними за відповідними

психодіагностичними методиками. Застосування кореляційного аналізу було зумовлене необхідністю перевірки гіпотези про те, що розвиток емоційного інтелекту та підвищення самооцінки сприяють зниженню тривожності у підлітків.

За результатами проведеного аналізу встановлено наявність оберненого зв'язку між рівнем емоційного інтелекту та тривожністю підлітків ( $r = -0,62$ ), що свідчить про те, що підвищення рівня емоційного інтелекту супроводжується зниженням рівня тривожності.

Між показниками самооцінки та тривожності також виявлено обернений кореляційний зв'язок ( $r = -0,71$ ). Можна стверджувати, що зниження самооцінки супроводжується підвищенням тривожності, тоді як підвищення самооцінки навпаки сприяє зниженню тривожності.

Таким чином, отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу дослідження про те, що розвиток емоційного інтелекту та підвищення самооцінки сприяють зниженню тривожності у підлітків.

Отримані дані свідчать про те, що тривожність підлітків значною мірою зумовлена особливостями їх емоційної сфери та самосприйняття. У зв'язку з цим виникає необхідність цілеспрямованого психологічного впливу.

Таким чином, результати дослідження обґрунтовують доцільність розробки психокорекційної програми, спрямованої на зниження тривожності учнів підліткового віку шляхом розвитку емоційного інтелекту та підвищення самооцінки.

### **2.3. Психокорекційна програма зниження тривожності учнів підліткового віку.**

Актуальність проблеми зниження тривожності у підлітків обумовлюється тим, що в сучасних умовах зростає кількість дітей, які переживають емоційне напруження, невпевненість у собі та труднощі у взаємодії з оточенням. Підлітковий вік є важливим етапом формування особистості, коли активно розвиваються

емоційна сфера, самооцінка та здатність до саморегуляції. Підвищений рівень тривожності у підлітків може проявлятися у страху оцінювання, невпевненість у власних силах, униканні складних ситуацій, труднощах у спілкуванні та навчанні. Такі підлітки часто відчують внутрішнє напруження, емоційну нестабільність та потребують психологічної підтримки. Водночас недостатній розвиток емоційного інтелекту та знижена самооцінка значною мірою впливають на підвищення рівня тривожності. Підлітки, які не вміють розпізнавати та контролювати свої емоції, а також не впевнені у власних можливостях, більш схильні до тривожних переживань і труднощів у соціальній адаптації. Натомість розвиток емоційного інтелекту та формування адекватної самооцінки сприяють зниженню рівня тривожності, підвищенню впевненості у собі та покращенню емоційного стану підлітків.

Психологам і педагогам важливо своєчасно виявляти прояви підвищеної тривожності та створювати умови для розвитку емоційної сфери підлітків, формування позитивного ставлення до себе та підвищення їхньої стресостійкості. Це сприятиме гармонійному розвитку особистості та ефективній соціальній адаптації.

Сферами корекційного впливу у даній програмі є наступні:

1. Емоційний інтелект - це здатність особистості усвідомлювати власні емоції, розуміти емоційні стани інших людей та керувати своїми емоційними реакціями. У підлітковому віці розвиток емоційного інтелекту є важливим для формування навичок саморегуляції та ефективної взаємодії з оточенням.

Недостатній рівень емоційного інтелекту проявляється у труднощах розпізнавання емоцій, імпульсивності, підвищеній вразливості та конфліктності, що може підсилювати тривожність. Розвиток емоційного інтелекту сприяє кращому розумінню себе, підвищенню самоконтролю та зниженню емоційного напруження.

2. Самооцінка - уявлення підлітка про себе, свої можливості, якості та місце серед інших людей. У підлітковому віці вона є нестійкою та значною мірою залежить від думки оточення.

Занижена самооцінка проявляється у невпевненості, страху помилок, униканні активності та підвищеній тривожності. Формування адекватної самооцінки сприяє розвитку впевненості, підвищенню мотивації та покращенню емоційного стану підлітків.

3. Тривожність, стресостійкість та емоційна стабілізація. Тривожність - це емоційний стан, який характеризується почуттям напруження, занепокоєння та очікуванням негативних подій. У підлітків вона часто пов'язана з навчальними труднощами, соціальними взаєминами та внутрішніми переживаннями.

Низький рівень стресостійкості проявляється у нездатності ефективно долати труднощі, схильності до емоційних зривів та уникання проблемних ситуацій. Емоційна стабілізація передбачає здатність контролювати свої емоції та підтримувати внутрішню рівновагу.

Розвиток стресостійкості та навичок емоційної саморегуляції сприяє зниженню рівня тривожності, підвищенню адаптивності та гармонійному розвитку особистості підлітка.

**Цільова аудиторія програми:** підлітки 14-15 років.

**Мета програми:** зниження рівня тривожності у підлітків шляхом розвитку емоційного інтелекту та формування адекватної самооцінки.

**Завдання програми:**

- Знизити рівень тривожності підлітків;
- Розвивати емоційний інтелект (уміння розпізнавати, розуміти та виражати емоції)
- Сформувати адекватну самооцінку;
- Підвищити рівень стресостійкості;
- Навчити підлітків навичок емоційної саморегуляції;
- Розвивати вміння конструктивно взаємодіяти з оточенням; • Зменшити емоційне напруження та тривожні переживання.

**Загальна кількість зустрічей:** 5.

**Тривалість одного заняття:** 60 хвилин.

**Частота проведення занять:** 2 рази на тиждень.

**Прогнозований результат:** очікується, що в результаті реалізації психокорекційної програми у підлітків знизиться рівень тривожності, покращиться емоційний стан та зменшиться внутрішнє напруження. Підлітки навчаться краще розуміти власні емоції та емоції інших, контролювати свої емоційні реакції та ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями. Також очікується підвищення рівня емоційного інтелекту, формування більш адекватної самооцінки, розвиток впевненості у собі та покращення соціально-психологічної адаптації.

Перевірити ефективність програми можна за допомогою психодіагностичних методик: тест-опитувальник для визначення самооцінки (С. В. Ковальова), діагностика емоційного інтелекту (методика Н. Холла), шкала тривожності Тейлора.

**Тематичний план психокорекційної програми зниження тривожності  
учнів підліткового віку**

№	Тема (назва) заняття	Мета заняття	Зміст заняття	Час	Обладнання
1	Я та мої емоції	Ознайомити учнів з поняттям емоції, рівнем власної тривожності та навчити розпізнавати емоції	1.Привітання, знайомство 2.Вправа “Мое ім’я і настрої” 3.Вправа “Карта емоцій” 4.Вправа “Як виглядає моя тривога” (малюнок) 5.Вправа “Закінчи речення” 6.Рефлексія, підсумок	5хв 10хв 15хв 15хв 10хв 5хв 60хв	Папір, олівці, фломастери, стікери

2	Розумію свої почуття	Розвивати емоційний інтелект, вміння усвідомлювати	1.Привітання 2.Вправа “Емоційний барометр” 3.Вправа “Впізнай емоцію”	5хв 10хв  15хв	Картки з емоціями, папір, маркери
		та називати власні емоції	4.Вправа “Що я відчуваю в стресі” 5.Міні-дискусія “Чому виникає тривога” 6.Підсумок, рефлексія	15хв  10хв  5хв  60хв	
3	Я цінний: розвиток самооцінки	Підвищити самооцінку підлітків, сформувані позитивне ставлення до себе	1.Привітання 2.Вправа “Мої сильні сторони” 3.Вправа “Комплімент по колу” 4.Вправа “Я пишаюся собою, бо...” 5.Вправа “Мій внутрішній критик” 6.Рефлексія, підсумок	5хв 10хв  15хв  10хв  15хв  5хв  60хв	Папір, ручки, картки

4	Як справлятися з тривогою	Навчити технік саморегуляції та зниження тривожності	1.Привітання 2.Вправа “Дихання спокою” 3.Вправа “Мое безпечне місце” 4.Вправа “Сходи тривоги” 5.Вправа “Керую своїми думками” 6.Рефлексія, підсумок	5хв 10хв 15хв 15хв 10хв 5хв 60хв	Спокійна музика, папір, олівці
5	Я можу впоратися	Закріпити навички емоційної регуляції, підвищити впевненість та стресостійкість	1.Привітання 2.Вправа “Мій ресурс” 3.Вправа “План дій у стресі” 4.Вправа “Павутиння підтримки”	5хв 10хв 15хв 10хв 15хв	Клубок ниток, папір, ручки
			5.Вправа “Лист самому собі” 6.Рефлексія, завершення програми	5хв 60хв	

Повні конспекти занять знаходяться у додатку В.

Таким чином, нами розроблено психокорекційну програму зниження тривожності учнів підліткового віку. Програма спрямована на розвиток емоційного інтелекту, підвищення самооцінки та формування навичок емоційної саморегуляції.

Запропонована програма включає 5 занять, кожне з яких містить вправи та завдання, спрямовані на усвідомлення власних емоцій, розвиток позитивного ставлення до себе, а також оволодіння техніками подолання тривожності та стресу.

Реалізація програми сприятиме зниженню рівня тривожності у підлітків, підвищенню їх емоційної стабільності, впевненості у собі та покращенню адаптації до соціального середовища.

## **Висновки до розділу 2**

1. З метою перевірки гіпотези про те, що розвиток емоційного інтелекту та підвищення самооцінки сприяють зниженню тривожності підлітків, нами було проведено емпіричне дослідження особливостей підліткової тривожності.

2. Емпіричне дослідження проводилося у період з 09 лютого по 20 лютого 2026 року на базі Бахмутської загальноосвітньої школи I-III ступенів №18 ім. Дмитра Чернявського. У дослідженні взяли участь 35 учнів 8-9 класів віком 14-15 років. Для досягнення мети було використано такі психодіагностичні методики: тест-опитувальник для визначення самооцінки С.В.Ковальова, методику діагностики емоційного інтелекту Н.Холла та “Шкалу тривожності” Тейлора.

3. Результати дослідження за методикою визначення самооцінки показали, що переважна більшість підлітків (74,3%) мають низький рівень самооцінки, що свідчить про невпевненість у собі, залежність від думки оточення та схильність до внутрішньої напруги. Лише незначна частина респондентів продемонструвала високий рівень самооцінки, що вказує на сформованість позитивного ставлення до себе та кращу психологічну адаптацію.

Дослідження емоційного інтелекту показало недостатній рівень розвитку більшості його компонентів, особливо емоційної обізнаності та здатності до управління власними емоціями. Це свідчить про труднощі підлітків у розпізнаванні та регуляції емоцій, що може ускладнювати їх соціальну адаптацію та сприяти виникненню тривожності.

За результатами методики “Шкала тривожності” Тейлора встановлено, що хоча частина підлітків має нормальний рівень тривожності, значна кількість респондентів демонструє підвищений і високий рівні, особливо у сферах

самооцінки та міжособистісної взаємодії. Це свідчить про наявність труднощів у спілкуванні, страх оцінювання та невпевненість у собі.

4. За допомогою коефіцієнта кореляції Пірсона було встановлено наявність взаємозв'язку між рівнями емоційного інтелекту, самооцінки та тривожності підлітків: зниження самооцінки та недостатній розвиток емоційного інтелекту супроводжуються підвищенням рівня тривожності. Отримані результати підтверджують висунуту гіпотезу дослідження.

5. Виходячи з отриманих результатів дослідження, було розроблено психокорекційну програму для підлітків 14-15 років, спрямовану на зниження рівня тривожності шляхом розвитку емоційного інтелекту, підвищення самооцінки та формування навичок емоційної саморегуляції. Реалізація програми сприятиме підвищенню впевненості у собі, емоційної стабільності та покращенню соціальної адаптації підлітків.

## ВИСНОВКИ

У проведеному дослідженні теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено проблему тривожності у підлітковому віці та запропоновано варіант її розв'язання, який передбачає розробку й запровадження психокорекційної програми зниження тривожності у підлітків.

Актуальність проведеної роботи підтверджується зростанням рівня тривожності серед підлітків у сучасному суспільстві, що негативно впливає на їхній психоемоційний стан, навчальну діяльність та соціальну адаптацію. В умовах соціальної нестабільності, інформаційного перевантаження та підвищених вимог до особистості проблема тривожності набуває особливої значущості та потребує своєчасного виявлення і корекції.

У процесі дослідження було вирішено всі поставлені завдання, отримано й проаналізовано результати, основні з яких полягають у такому.

1. У ході теоретичного аналізу наукових джерел з проблеми тривожності в підлітковому віці з'ясовано, що тривожність є складним багатofакторним психологічним явищем, яке може проявлятися як емоційний стан або стійка риса особистості. Встановлено, що формування тривожності зумовлюється взаємодією біологічних, психологічних та соціальних чинників.

2. Визначено основні причини та прояви підліткової тривожності, серед яких важливу роль відіграють особливості сімейного виховання, соціальне середовище, рівень самооцінки, емоційний досвід та здатність до саморегуляції. З'ясовано, що підвищена тривожність негативно впливає на поведінку, міжособистісні стосунки та адаптацію підлітків.

3. У результаті проведення емпіричного дослідження встановлено особливості прояву тривожності у підлітків, а також виявлено взаємозв'язок між рівнем тривожності, самооцінкою та емоційним інтелектом. Отримані результати підтверджують, що підлітки з низьким рівнем самооцінки та недостатнім рівнем емоційного інтелекту мають вищий рівень тривожності.

4. На основі отриманих результатів розроблено психокорекційну програму, спрямовану на зниження рівня тривожності, розвиток емоційного інтелекту та підвищення самооцінки підлітків.

Результати теоретичного аналізу та емпіричного дослідження підтвердили висунуту нами гіпотезу про те, що розвиток емоційного інтелекту та підвищення самооцінки сприяють зниженню тривожності у підлітків.

Практичне значення роботи полягає в тому, що розроблена психокорекційна програма може бути використана у діяльності практичних психологів, педагогів та соціальних працівників з метою зниження рівня тривожності підлітків та покращення їхнього психоемоційного стану.

Проведене дослідження не вичерпало всіх питань, пов'язаних з можливостями вирішення проблеми тривожності у підлітковому віці. Перспективним напрямом подальших досліджень може бути вивчення впливу сучасних інформаційних технологій та соціальних мереж на рівень тривожності підлітків, а також розробка нових ефективних методів психологічної допомоги.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці.

*Інсайт: педагогічна та вікова психологія.* 2019. Вип. 2. С. 37-42.

2. Барановська Я. Г. Психокорекція тривожності в підлітковому віці.  
*Інсайт:*

*психологічні виміри суспільства: матер. міжнар. конф. Херсон: ВД “Гельветика”.* 2019. Вип. 1(16). С. 7.

3. Безпечний простір: корекційно-розвиткова програма формування стійкості до стресу у дітей дошкільного віку та школярів: навч.-метод. посіб. Вид. 3-тє, доп.

і випр. Київ: Пульсари, 2021. 369 с.

4. Бондарчук О. І. Психологія особистості: навч. посіб. Київ: МАУП, 2017. 280 с.

5. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 1007 с.

6. Волошок О. В. Особливості прояву тривожності у підлітків у контексті педагогічної взаємодії вчителя та учня. *Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України.* 2012. Вип. 17. С. 67-76.

7. Галієва О. М. Теоретичний аналіз поняття «тривожність». *Теорія і практика сучасної психології*: зб. наук. праць. Запоріжжя: Класичний приватний університет. 2018. №6. С. 107-109.
8. Гармаш І., Гурська О., Реуцька О., Масалітіна О. Дорослі в ресурсі. Як допомагати собі та дітям. ГО “ЕдКемп Україна”, 2023. 100 с.
9. Гринечко А. Вплив тривожності на процес самовизначення в підлітковому віці. *Проблеми гуманітарних наук. Серія “Психологія”*. 2015. Вип. 35. С. 300-309.
10. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів тривожності та самооцінки сучасної молоді. *Молодіжна політика: проблеми та перспективи* : зб. матер. VI міжнар. наук.-практ. конф., Дрогобич, 15-16 травня 2009 р. / наук. ред. С. А. Щудло. Дрогобич : Редакційно-видавничий відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2009. С. 272–276.
11. Гулько Г. О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення: автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.01. Київ, 2017. 21 с.
12. Дуткевич Т. В. Дитяча психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2021. 304 с.
13. Коваленко А. Б. Психологія підлітка: монографія. Київ: Центр учбової літератури, 2018. 240 с.
14. Коваль Г.Ш., Грицик О.А. Розвиток емоційного інтелекту підлітків з використанням технологій коучингу. *Соціальна психологія. Юридична психологія*. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2021/32-2021/34.pdf> (дата звернення 20.11.2025).
15. Козак Л. Г. Психологічна допомога підліткам з високим рівнем тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2020. №12. С. 112-118.
16. Максименко С. Д. Загальна психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2016. 272 с.

17. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Габітус: психологія особистості*. 2020. Вип. 19. С. 157-163.
18. Мельник І. М., Гончарук Н. В. Вплив самооцінки на емоційний стан підлітків. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія "Психологічні науки"*. 2021. №1. С. 56-61.
19. Могильник Г., Яцухенко М. Психолог на зв'язку. Порадник для людей, які обирають жити Життя у війну. Київ: Приватне підприємство "Рекламна агенція "Да Вінчі", 2023. 172 с.
20. Могильник Г., Яцухенко М. Психолог на зв'язку 2. Зберігаємо життєстійкість та наснагу до життя. Київ: Приватне підпр. "Рекламна агенція "Да Вінчі", 2025. 182 с.
21. Оранюк Б. Ю. Вікові особливості підлітків у контексті формування інформаційної культури в мережевому спілкуванні. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. 2016. №1. С. 283-293.
22. Основні методи арт-терапії у роботі практичного психолога. *На Урок*: вебсайт: URL: <https://naurok.com.ua/osnovni-metodi-art-terapi-u-roboti-praktichnogopsihologa-119428.html> (дата звернення 20.11.2025).
23. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник. Київ: Кондор, 2019. 468 с.
24. Петренко О. В. Особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Психологія і суспільство*. 2019. №2. С. 85-92.
25. Полударова К. Ф., Царькова О. В. Дослідження рівня шкільної тривожності в учнів восьмого класу. *Вісник Чернігівського нац. педагог. ун-ту*. 2015. №128. С. 218-221.
26. Поради батькам тривожних дітей та підлітків. *Коло сім'ї. Центр здоров'я та розвитку*: вебсайт. URL: <https://k-s.org.ua/resources/blog/porady-batkamtryvozhnyh-ditey-ta-pidlitkiv/> (дата звернення 06.11.2025).
27. Приходько Ю. О. Психологія розвитку особистості: навч. посіб. Київ: Каравелла, 2017. 320 с.

28. Психологічна допомога підліткам з тривожними розладами - ефективні методи та практики. *Psychologist. Психологічна допомога*: вебсайт. URL: <https://psychologist.com.ua/psixologichna-dopomoga-pidlitkam-z-trivozhnimirozladami-efektivni-metodi-ta-praktiki/> (дата звернення 07.11.2025).
29. Ресурсорієнтована модель стресодолання BASIC Ph. *Ресурсна психологія та психотерапія*: вебсайт: URL: <https://arpp.com.ua/articles/resursooriyentovana-model-stresodolannya-basic-ph> (дата звернення 19.11.2025).
30. Рекомендації психолога вчителям по взаємодії з тривожними дітьми. *Комунальний заклад «Вінницький ліцей №32»*: вебсайт. URL: <https://sch32.edu.vn.ua/2-sch32/188-rekomendatsiji-psikhologa-vchitelyam-povzaemodiji-z-trivozhnimi-ditmi> (дата звернення 07.11.2025).
31. Руденко А., Логвіна О. Вплив тривожності учнів середніх класів на навчальну діяльність в умовах війни. *Науковий журнал «Психологічні травелогои»*. 2023. №2. С. 123-130.
32. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Академвидав, 2019. 376 с.
33. *Safe Space*: методичні рекомендації. URL: <https://povirusebe.org/news/safespace-metodychni-rekomendatsiyi> (дата звернення: 24.04.2026).
34. Семенюк Л. О. Емоційний розвиток підлітка: навч. посіб. Київ: Видавничий дім «Слово», 2018. 300 с.
35. Сергеєнкова О.П., Столярчук О. А., Коханова О.П., Пасека О. В. Вікова психологія: навч. посіб. Київ: Центр учбової літератури, 2012. 376 с.
36. Стахів М. Особливості тривожності старших підлітків. *Магістер. наук. вісник Тернопільського національного педагогічного університету ім. Володимира Гнатюка*. 2019. Вип. 33. С. 145-147.

37. Тесленко М. М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у групі однолітків. *Психологія і особистість*. 2016. №2 (10) Ч. 1. С. 105-114.
38. Терапія самооцінки: що робити при тривозі і депресії. *Neuroflex*: вебсайт: URL: <https://neuroflex.ua/blog/terapiya-samooczinky-shho-robyty-pry-pry-tryvozi-idepresiyy/> (дата звернення 20.11.2025).
39. Ткач Н.О. Психологічні засади формування адекватної самооцінки підлітків засобами позитивної психотерапії. URL: <https://surl.li/fctlfm> (дата звернення 20.11.2025).
40. Томчук С.М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ “ВАНО”, 2018. 200 с.
41. Товкун Л. П., Сіфорова В. О. Фактори тривожності в навчальному процесі як негативні чинники порушення психічного здоров'я школярів. *Молодий вчений*. 2017. №9.1 (49.1). С. 163-165.
42. Тривожність та її вплив на розвиток особистості підлітка: зб. наук. праць. Київ: НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. 210 с.
43. Труніна О. Подолання негативних емоційних станів підлітків засобами когнітивно-поведінкової терапії. URL: <https://surl.li/kegsun> (дата звернення 19.11.2025).
44. Федотова Т., Мелоян А., Кіян А. Техніки опанування стресу: пам'ятка для працівників на місцях. Київ: НаУКМА, 2023. 24 с.
45. Царькова О. В., Радченко С. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Вип. 38. Т. 7. С. 479-491.
46. Чуйко О. В., Іванова І. В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології*. Том XI. Вип. 16. С. 215-224.

47. Шатковська О. І., Кушнір Ю. В. Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально-педагогічна проблема. *Молодий вчений*. 2017. №11 (51). С. 835-838

48. Що потрібно знати про тривожні розлади пацієнтам та фахівцям. *MozOk*: вебсайт. URL: <https://surl.li/mggxcn> (дата звернення 06.11.2025).

49. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія «Психологічні науки»*. 2020. Вип. 6. С. 165–170.

50. Як упоратись із хвилюванням і тривогою в часи глобальної невизначеності: посіб. URL: <https://surl.li/thdazt> (дата звернення: 24.04.2026).

## ДОДАТКИ

### Додаток А

**“Тест-опитувальник для визначення самооцінки” С. В. Ковальова**

Методика призначена для визначення рівня самооцінки і являє собою 32 твердження до яких необхідно висловити своє ставлення запропонованими варіантами відповідей.

**Інструкція** «Вам запропоновано 32 судження і 5 можливих варіантів відповідей, кожен з яких відповідає певній кількості балів. Висловлюючи міру своєї згоди з судженнями, ви проставляєте бали: 4 – дуже часто; 3 – часто; 2 – іноді; 1 – рідко; 0 – ніколи.

**Методика:**

1. Мені хочеться, щоб мої друзі підбадьорювали мене.
2. Я постійно відчуваю свою відповідальність за роботу (навчання).
3. Я турбуюся про своє майбутнє.
4. Багато хто мене ненавидить.
5. Я менш ініціативна людина, ніж інші.
6. Я турбуюсь за свій психічний стан.
7. Я боюся виглядати дурнем.
8. Зовнішній вигляд інших набагато кращий, ніж мій.
9. Я боюся виступати з промовою перед незнайомими людьми.
10. Я часто припускаюся помилок.
11. Як шкода, що я не вмію спілкуватись з людьми як слід.
12. Як шкода, що мені бракує впевненості у собі.
13. Мені хотілося б, щоб мої дії підбадьорювалися іншими частіше.
14. Я надто скромний.
15. Моє життя марне.
16. Багато людей мають неправильну думку про мене.
17. Мені нема з ким поділитися своїми думками.
18. Люди чекають від мене багато чого.
19. Люди не дуже цікавляться моїми досягненнями.
20. Я трохи бентежуся.

21. Я відчуваю, що багато людей не розуміють мене.
22. Я не почуваюся в безпеці.
23. Я часто марно хвилююся.
24. Я почуваюся незручно, коли входжу до кімнати, де вже сидять люди.
25. Я почуваюся скованим.
26. Я відчуваю, що люди говорять про мене за мою спиною.
27. Я впевнений, що люди майже все сприймають легше, ніж я.
28. Мені здається, що зі мною має статися якась неприємність.
29. Мене хвилює думка про те, як люди ставляться до мене.
30. Як шкода, що я не такий товариський.
31. У суперечках я висловлююсь лише тоді, коли впевнений у своїй правоті.
32. Я думаю про те, на що чекають від мене люди.

Обробка результатів проводиться підсумовуванням балів з усіх 32 міркувань.

#### **Інтерпретація результатів:**

**Сума балів від 0 до 25** говорить про високий рівень самооцінки, при якому людина, як правило, не обтяжена сумнівами, адекватно реагує на зауваження інших та тверезо оцінює свої дії.

**Сума балів від 26 до 45** свідчить про середній рівень самооцінки. Людина з таким рівнем самооцінки іноді відчуває незрозумілу незручність у взаєминах з іншими людьми, нерідко недооцінює себе та свої здібності без достатніх на те підстав.

**Сума балів від 46 до 128** вказує на низький рівень самооцінки, при якому людина нерідко болісно переносить критичні зауваження на свою адресу, частіше намагається підлаштуватися під думку інших людей, сильно страждає від надмірної сором'язливості.

**“Діагностика емоційного інтелекту” (методика Н. Холла)**

Методика призначена для виявлення здібності особистості розуміти стосунки, що репрезентується в емоціях, і керувати своєю емоційною сферою на основі прийняття рішень. Вона складається з 30 тверджень і містить п'ять шкал:

- шкала 1 - “Емоційна обізнаність”;
- шкала 2 - “Управління своїми емоціями” (емоційна відхідливість, емоційна неригідність);
- шкала 3 - “Самомотивація” (довільне керування своїми емоціями);
- шкала 4 - “Емпатія”;
- шкала 5 - “Розпізнавання емоцій інших людей” (вміння впливати на емоційний стан інших).

### **Інструкція:**

Нижче наведені висловлювання, які так чи інакше відображають різні сторони життя. Праворуч від кожного твердження напишіть цифру, виходячи з вашого ступеня згоди з ним: повністю не згоден (-3 бали); в основному не згоден (-2 бали); почасти не згоден (-1 бал); частково згоден (+1 бал); в основному згоден (+2 бали); повністю згоден (+3 бали).

### **Тестовий матеріал:**

1. Для мене як негативні, так і позитивні емоції служать джерелом знання про те, як чинити в житті.
2. Негативні емоції допомагають мені зрозуміти, що я повинен змінити у своєму житті.
3. Я спокійний, коли відчуваю тиск з боку.
4. Я здатний спостерігати зміну своїх почуттів.
5. Коли необхідно, я можу бути спокійним і зосередженим, щоб діяти відповідно до запитів життя.
6. Коли необхідно, я можу викликати у себе широкий спектр позитивних емоцій, таких як веселощі, радість, внутрішній підйом і гумор.
7. Я стежу за тим, як я себе почуваю.

8. Після того як щось засмутило мене, я можу легко впоратися зі своїми почуттями.
9. Я здатний вислуховувати проблеми інших людей.
10. Я не зациклююсь на негативних емоціях.
11. Я чутливий до емоційних потреб інших.
12. Я можу діяти на інших людей заспокійливо.
13. Я можу змусити себе знову і знову встати перед обличчям перешкоди.
14. Я намагаюся підходити до життєвих проблем творчо.
15. Я адекватно реагую на настрої, спонукання і бажання інших людей.
16. Я можу легко входити в стан спокою, готовності і зосередженості.
17. Коли дозволяє час, я звертаюся до своїх негативним почуттям і розбираюся, в чому проблема.
18. Я здатний швидко заспокоїтися після несподіваного засмучення.
19. Знання моїх справжніх почуттів важливо для підтримки "хорошої форми".
20. Я добре розумію емоції інших людей, навіть якщо вони не виражені відкрито.
21. Я можу добре розпізнавати емоції за виразом обличчя.
22. Я можу легко відкинути негативні почуття, коли необхідно діяти.
23. Я добре вловлюю знаки у спілкуванні, які вказують на те, в чому інші потребують.
24. Люди вважають мене добрим знавцем переживань інших.
25. Люди, які усвідомлюють свої справжні почуття, краще управляють своїм життям.
26. Я здатний поліпшити настрій інших людей.
27. Зі мною можна порадитися з питань відносин між людьми.
28. Я добре налаштовуюся на емоції інших людей.

29. Я допомагаю іншим використовувати їх спонукання для досягнення особистих цілей.

30. Я можу легко відключитися від переживання неприємностей.

### **КЛЮЧ**

**Шкала 1** - пункти 1, 2, 4, 17, 19, 25

**Шкала 2** - пункти 3, 7, 8, 10, 18, 30

**Шкала 3** - пункти 5, 6, 13, 14, 16, 22

**Шкала 4** - пункти 9, 11, 20, 21, 23, 28

**Шкала 5** - пункти 12, 15, 24, 26, 27, 29

### **Обробка та інтерпретація результатів**

Рівні парціального (сума по кожній шкалі окремо) емоційного інтелекту у відповідності зі знаком результатів:

**14 і більше** - високий

**8-13** - середній

**7 і менше** - низький

Інтегративний рівень (сума по всім шкалам) емоційного інтелекту з урахуванням домінуючого знака визначається за такими кількісними показниками:

**70 і більше** - високий

**40-69** - середній

**39 і менше** - низький

## **Методика “Шкала тривожності” Тейлора**

**Вік досліджуваного:** з 12 років

**Інструкція:** У таблиці (табл. 1) перелічені ситуації, з якими ти часто стикаєшся в житті. Деякі з них можуть бути неприємними, бо викликають тривогу, хвилювання чи страх. Уважно прочитай кожне речення і обведи кружечком одну з цифр праворуч - 0, 1, 2, 3, 4 - залежно від того, наскільки ця ситуація є неприємною

для тебе і може викликати тривогу, хвилювання, побоювання чи страх. Якщо ситуація тобі зовсім не здається неприємною, обведи цифру 0. Якщо трохи неприємна - обведи цифру 1. Якщо ситуація досить неприємна, викликає у тебе занепокоєння і ти хотів би уникнути її, обведи цифру 2. Якщо вона тобі дуже неприємна і викликає сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведи цифру 3. Якщо ситуація тобі вкрай неприємна і викликає у тебе дуже сильне занепокоєння та надто сильний страх, обведи цифру 4. Те, що означає кожна цифра, написано зверху таблиці. Отже, твоє завдання - якомога ясніше уявити собі кожну ситуацію і визначити, обвівши кружечком одну з цифр, якою мірою вона може викликати тривогу, занепокоєння, побоювання чи страх.

Таблиця 1

№ з/п	Можлива ситуація	Міра занепокоєння				
		відчутне	трохи	достатньо	значно	дуже
1	Треба відповідати біля дошки	0	1	2	3	4
2	Потрібно зайти в дім до незнайомих людей	0	1	2	3	4
3	Участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	0	1	2	3	4
4	Необхідність розмовляти з директором школи	0	1	2	3	4
5	Необхідність думати про своє майбутнє	0	1	2	3	4
6	Учитель дивиться в журнал і збирається когось викликати	0	1	2	3	4
7	Тебе критикують, тобі докоряють	0	1	2	3	4
8	На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв'язування задачі)	0	1	2	3	4

9	Під час контрольної роботи	0	1	2	3	4
10	Після контрольної роботи, коли вчитель називає оцінки	0	1	2	3	4
11	На тебе не звертають уваги	0	1	2	3	4
12	У тебе щось не виходить	0	1	2	3	4
13	Чекаєш батьків з батьківських зборів	0	1	2	3	4
14	Тобі загрожує невдача	0	1	2	3	4
15	Чуєш за своєю спиною міх	0	1	2	3	4
16	Необхідність скласти екзамени у школі	0	1	2	3	4
17	На тебе гніваються (невідомо через що)	0	1	2	3	4
18	Треба виступати перед великою аудиторією	0	1	2	3	4
19	Має відбутися важлива подія	0	1	2	3	4
20	Не розумієш пояснень учителя	0	1	2	3	4
21	З тобою не згодні й суперечать тобі	0	1	2	3	4
22	Порівнюєш себе з іншими	0	1	2	3	4
23	Під час перевірки твоїх здібностей	0	1	2	3	4
24	На тебе дивляться, як на маленького	0	1	2	3	4
25	На уроці вчитель несподівано ставить тобі запитання	0	1	2	3	4

26	Оточуючі замовкають, коли ти підходиш	0	1	2	3	4
27	Під час оцінювання твоєї роботи	0	1	2	3	4
28	Думаєш про свої справи	0	1	2	3	4
29	Тобі потрібно прийняти важливе рішення	0	1	2	3	4
30	Не можеш упоратися з домашнім завданням	0	1	2	3	4

### Оцінювання та аналіз результатів

Наведена методика містить ситуації трьох видів: пов'язані зі школою, взаємодією з учителем (шкільна тривожність) й ті, що актуалізують уявлення про себе (самооцінна тривожність).

Дані про віднесення ситуацій до конкретної шкали видів тривожності наведено в таблиці 2.

Таблиця 2

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

У таблиці 3 наведено стандартні дані, за якими можна визначити рівень тривожності в різних статево-вікових групах.

Таблиця 3

№ з/п	Рівень тривожності	Група учнів		Рівень різних видів тривожності (в балах)			
		клас	стать	загальна	шкільна	самооцінна	міжособистісна
1	Нормальний	8	Жін.	30-62	7-19	11-21	7-20
			Чол.	17-54	4-17	4-8	5-17

		9	Жін.	17-54	2-14	6-19	4-19
			Чол.	10-48	1-13	1-17	3-17
		10	Жін.	35-62	5-17	12-23	5-20
			Чол.	23-47	5-14	8-17	5-14
2	Трохи завищений	8	Жін.	63-78	20-25	22-26	21-27
			Чол.	55-73	15-20	20-26	20-26
		9	Жін.	55-72	15-20	20-26	20-26
			Чол.	49-67	14-19	18-26	18-25
		10	Жін.	63-76	18-23	24-29	21-28
			Чол.	48-60	15-19	18-22	15-19
3	Високий	8	Жін.	79-94	26-31	27-31	28-33
			Чол.	74-91	24-30	26-32	25-30
		9	Жін.	73-90	21-26	27-32	27-33
			Чол.	68-86	20-25	27-34	26-32
		10	Жін.	77-90	24-30	30-34	29-36
			Чол.	61-72	20-24	23-27	26-32
4	Дуже високий	8	Жін.	>94	>31	>31	>33
			Чол.	>91	>30	>32	>30
		9	Жін.	>90	>26	>32	>33
			Чол.	86	>25	>34	>32
		10	Жін.	>90	>30	>34	>36
			Чол.	>72	>24	>27	>23
5	Надто спокійний	8	Жін.	<30	<7	< 11	<7
			Чол.	< 17	<4	<4	< 8
		9	Жін.	< 17	<2	<6	<4
			Чол.	< 10	<2	<4	<3
		10	Жін.	<35	<5	< 12	<5
			Чол.	<23	<5	<8	<5

## Додаток Б

## Результати тест-опитувальника самооцінки С. В. Ковальова

№	ПІБ	Високий рівень самооцінки (від 0 до 25 балів)	Середній рівень самооцінки (від 26 до 45 балів)	Низький рівень самооцінки (від 46 до 128 балів)
1	Соф'я П.		36	
2	Єлизавета З.			69
3	Емілія Д.		43	
4	Марія Г.			80
5	Артем Г.			62
6	Милана У.			77
7	Валерія В.			67
8	Костянтин К.			80
9	Мілана К.			49
10	Михайло О.			66
11	Єгор К.	18		
12	Артем Ш.		29	
13	Ірина Б.		42	
14	Валерія В.	21		
15	Артем Д.			54
16	Валерія К.			61

17	Аліна Р.			60
18	Кароліна П.		40	
19	Олександр Т.			62
20	Олена Ф.			77
21	Аня Ф.			97
22	Поліна К.			75
23	Оля Г.			70
24	Захар В.			73
25	Марія Г.			80
26	Валерія К.			48
27	Олександр Г.			58
28	Гліб Д.			78
29	Анастасія Б.		28	
30	Єлизавета Б.			85
31	Софія К	19		
32	Данило Ф.			73
33	Дмитро Р.			57
34	Вікторія К.			75
35	Аріна М.			82

Аналіз індивідуальних результатів показує, що у більшості підлітків переважає низький рівень самооцінки. Це свідчить про схильність до невпевненості у собі, залежності від думки оточення та підвищеної чутливості до критики. Разом із тим у вибірці представлені окремі учні з середнім і високим рівнями самооцінки, що вказує на певну неоднорідність групи. Загалом отримані дані підтверджують наявність проблем у сфері самосприйняття підлітків, що може виступати чинником підвищеної тривожності.

Результати “Діагностики емоційного інтелекту (за методикою Н. Холла)”

№	ІМ	Шкала	Шкала	Шкала	Шкала	Шкала	Інтегративний 70 і більше - високий; 40-69 - середній; 39 і менше - низький
		1	2	3	4	5	
		14 і більше - високий 8-13 - середній 7 і менше - низький					
1	Єлизавета З.	2	2	6	6	8	24
2	Артем Г.	6	-2	6	12	7	29
3	Марія Г.	8	-4	5	4	8	21
4	Олександр Г.	6	14	16	9	16	61
5	Емілія Д.	12	2	5	9	8	36
6	Валерія В.	6	1	10	10	11	38
7	Єгор К.	3	10	9	8	14	44
8	Ірина Б.	8	7	15	3	12	33

9	Костянтин К.	5	0	7	8	6	26
10	Мілана К.	4	-2	11	-3	1	15
11	Артем Ш.	3	8	13	1	16	41
12	Мілана У.	1	-6	4	10	10	23
13	Михайло О.	5	2	10	7	2	30
14	Валерія В.	14	10	15	10	12	61

15	Артем Д.	7	16	5	12	6	48
16	Аліна Р.	7	9	12	12	12	52
17	Олександр Т.	1	2	2	8	-2	11
18	Олена Ф.	5	2	6	6	6	25
19	Поліна К.	-12	-13	-12	-9	-13	-58
20	Оля Г.	-1	-17	-14	1	2	29
21	Захар В.	3	4	8	10	12	37
22	Марія Г.	4	5	9	11	13	42
23	Кароліна П.	2	4	6	8	8	28
24	Валерія К.	3	5	6	6	7	27

25	Гліб Д.	7	9	11	13	14	54
26	Соф'я П.	7	7	8	8	8	38
27	Аня Ф.	2	4	5	7	8	26
28	Валерія К.	2	3	3	3	4	15
29	Анастасія Б.	4	7	9	13	15	48
30	Єлизавета Б.	7	10	13	16	19	65
31	Софія К.	5	8	9	12	15	49
32	Данило Ф.	8	10	11	12	13	54
33	Дмитро Р.	2	4	5	6	8	25

34	Вікторія К.	3	5	5	6	8	27
35	Аріна М.	7	9	9	11	11	47

Аналіз індивідуальних показників емоційного інтелекту свідчить про недостатній рівень розвитку більшості його компонентів у підлітків. Найнижчі результати спостерігаються за шкалами емоційної обізнаності та управління власними емоціями, що вказує на труднощі в усвідомленні та регуляції емоційних станів. Водночас дещо кращі показники простежуються у сфері розпізнавання емоцій інших людей, що свідчить про відносно сформовані соціально-перцептивні навички. Загалом індивідуальні дані підтверджують недостатню сформованість емоційної компетентності, що може ускладнювати адаптацію підлітків та сприяти виникненню тривожних станів.

#### Результати “Шкали тривожності Тейлора”

№	ПІБ	Загальна тривожність	Шкільна тривожність	Самооцінна тривожність	Міжособистісна тривожність
1	Валерія В.	14	2	5	7
2	Артем Д.	30	7	21	2
3	Єлизавета З.	52	18	20	14
4	Валерія В.	44	17	14	13
5	Олександр Г.	55	22	16	17
6	Захар В.	79	29	25	25
7	Валерія К.	22	3	8	11
8	Еміля Д.	25	8	8	9
9	Марія Г.	84	27	27	30
10	Єгор К.	13	0	5	8

11	Михайло О.	43	6	19	16
12	Мілана К.	54	17	21	16
13	Гліб Д.	31	11	8	12
14	Артем Г.	59	19	23	17
15	Ірина Б	50	11	16	23
16	Марія Г.	57	19	19	19
17	Кароліна П.	42	10	14	18
18	Олександр Т.	63	21	20	22
19	Олена Ф.	45	13	16	16
20	Оля Г.	74	26	24	24
21	Соф'я П.	54	10	14	30
22	Мілана У.	42	10	12	20
23	Костянтин К.	67	20	22	25
24	Артем Ш.	70	15	25	30
25	Поліна К.	84	20	28	36
26	Аня Ф.	82	25	27	30

27	Аліна Р.	44	12	14	18
28	Валерія К.	68	18	22	28
29	Анастасія Б.	59	17	20	22
30	Софія К.	62	18	20	24
31	Єлизавета Б.	88	24	28	36
32	Данило Ф.	70	18	22	30
33	Дмитро Р.	50	15	16	19
34	Арїна М.	27	8	9	10
35	Вікторія К.	86	26	28	32

Аналіз індивідуальних результатів показує значну варіативність рівнів тривожності серед підлітків — від низьких до дуже високих значень. У значній частини учнів зафіксовано підвищені показники загальної тривожності, що супроводжуються високими значеннями за самооцінною та міжособистісною шкалами. Це свідчить про внутрішню напруженість, невпевненість у собі та труднощі у спілкуванні. У деяких випадках домінує шкільна тривожність, що може бути пов'язано з навчальним навантаженням і страхом оцінювання. Отримані результати вказують на наявність групи ризику серед підлітків, які потребують психологічної підтримки та корекційної роботи.

### Додаток В

#### Психокорекційна програма зниження тривожності учнів підліткового

## віку Заняття

### 1

**Тема заняття:** Я та мої емоції

**Мета заняття:** ознайомити учнів з поняттям емоції, рівнем власної тривожності та навчити розпізнавати емоції.

#### 1. Привітання. Знайомство

**Мета:** створення позитивної атмосфери, налаштування на роботу.

**Інструкція:** Ведучий вітається з учасниками, ставить запитання для знайомства: “Як у вас зараз?”, “Як ви почуваетесь сьогодні?”.

Кожен учасник коротко ділиться своїм емоційним станом.

#### 2. Вправа “Моє ім’я і настрої”

**Мета:** знайомство учасників, розвиток відкритості та довіри.

**Інструкція:** Кожен учасник називає своє ім’я, один цікавий факт про себе та додає характеристику свого настрою (наприклад: “Я Оля, в мене є два песика, і сьогодні в мене гарний настрій і я спокійна”).

#### 3. Вправа “Карта емоцій”

**Мета:** розвиток емоційного інтелекту, вміння розпізнавати емоції.

**Інструкція:** Ведучий пропонує учасникам перелік емоцій (радість, сум, страх, злість, тривога тощо). Учасники обирають ті емоції, які вони найчастіше відчують, та позначають їх на аркуші (можна у вигляді схеми або малюнка).

Після виконання учасники діляться результатами.

**Обладнання:** папір, маркери.

#### 4. Вправа “Як виглядає моя тривога”

**Мета:** усвідомлення власної тривожності через творчість

**Інструкція:** Учасникам пропонується намалювати, як виглядає їхня тривога (у вигляді образу, символу, істоти тощо).

Після завершення бажаючі можуть пояснити свій малюнок.

**Обладнання:** папір, олівці, фломастери.

#### 5. Вправа “Закінчи речення”

**Мета:** розвиток саморефлексії та усвідомлення емоцій.

**Інструкція:** Ведучий зачитує початки речень, а учасники їх завершують:

- “Я хвилююся, коли...”
- “Я радію, коли...”
- “Мені страшно, коли...”

Учасники можуть відповідати усно або письмово.

## **6. Рефлексія, підсумок**

**Мета:** підбиття підсумків, усвідомлення отриманого досвіду, закріплення результатів заняття.

**Інструкція:** Учасники відповідають на запитання:

- Що нового ви дізналися про себе?
- Які емоції сьогодні відчували?

Ведучий підсумовує, що емоції є важливою частиною життя, і їх розуміння допомагає краще контролювати свій стан та поведінку (за потреби можна роздати буклети, у яких міститься інформація про емоції).

## **Заняття 2**

**Тема заняття:** Розумію свої почуття

**Мета:** розвивати емоційний інтелект, вміння усвідомлювати та називати власні емоції.

### **1. Привітання**

**Мета:** створити позитивну атмосферу, налаштування учасників на роботу.

**Інструкція:** Ведучий вітається з учасниками та пропонує відповісти на запитання: “Яку емоцію ви відчуваєте зараз?”. Кожен учасник коротко ділиться своїм станом.

### **2. Вправа “Емоційний барометр”**

**Мета:** розвиток самосвідомості, вміння визначати власний емоційний стан.

**Інструкція:** Ведучий демонструє зображення різних емоцій (смайлики або картки). Учасники обирають той варіант, який відповідає їхньому стану, та пояснюють свій вибір.

**Обладнання:** картки з емоціями, маркери.

### 3. Вправа “Впізнай емоцію”

**Мета:** навчити розпізнавати емоції за мімікою та поведінкою. **Інструкція:** Ведучий показує картки із зображенням різних емоцій або демонструє їх мімікою. Учасники повинні назвати емоцію та пояснити, за якими ознаками вони її впізнали.

**Обладнання:** картки з емоціями.

### 4. Вправа “Що я відчуваю в стресі”

**Мета:** усвідомлення власних емоцій у стресових ситуаціях.

**Інструкція:** Учасникам пропонується згадати ситуацію, коли вони відчували стрес або тривогу, та описати свої емоції і реакції. Після цього відбувається обговорення: як можна було б по-іншому відреагувати.

### 5. Міні-дискусія “Чому виникає тривога”

**Мета:** формування розуміння причин виникнення тривожності.

**Інструкція:** Ведучий ставить запитання:

- Що таке тривога?
- У яких ситуаціях вона виникає?
- Чи завжди тривога є негативною?

Учасники висловлюють свої думки, після чого ведучий узагальнює відповіді:

Тривога - це емоційний стан занепокоєння, який виникає у ситуаціях невизначеності, небезпеки або очікування важливих подій (наприклад, контрольна, виступ, нове знайомство). Вона може допомагати людині підготуватися та бути уважнішою. Проте надмірна тривога заважає, викликає напруження і ускладнює діяльність.

Учасники обговорюють почуте та діляться власними прикладами.

## **6. Рефлексія, підсумок**

**Мета:** усвідомлення отриманого досвіду, закріплення знань про емоції.

**Інструкція:** Учасники відповідають на запитання:

- Що нового ви дізналися сьогодні?
- Чи стало вам легше розуміти свої емоції?

Ведучий підсумовує, що розуміння своїх почуттів допомагає краще керувати поведінкою та знижувати рівень тривожності (за бажанням, можна роздати буклети у яких міститься інформація про почуття)

## **Заняття 3**

**Тема заняття: Я цінний: розвиток самооцінки**

**Мета:** Підвищити самооцінку підлітків, сформувати позитивне ставлення до себе.

### **1. Привітання**

**Мета:** створити доброзичливу атмосферу, налаштувати учасників на роботу.

**Інструкція:** Ведучий вітається з учасниками та пропонує відповісти на запитання: “Що хорошого сталося з вами сьогодні?”.

Кожен учасник коротко ділиться.

### **2. Вправа “Мої сильні сторони”**

**Мета:** формування позитивного образу себе, усвідомлення власних ресурсів.

**Інструкція:** Учасникам пропонується написати або намалювати свої сильні сторони (риси характеру, здібності, досягнення).

Після виконання бажуючі можуть поділитися результатами.

**Обладнання:** папір, ручки.

### **3. Вправа “Комплімент по колу”**

**Мета:** підвищення самооцінки, розвиток позитивного ставлення один до одного.

**Інструкція:** Учасники сидять в колі. Кожен говорить комплімент сусідові праворуч. Ведучий наголошує, що компліменти мають бути щирими та конкретними.

#### 4. Вправа “Я пишаюся собою, бо...” Мета: розвиток позитивного самосприйняття.

**Інструкція:** Учасники по черзі продовжують речення: “Я пишаюся собою, бо...”.

Можна виконувати усно або письмово.

#### 5. Вправа “Мій внутрішній критик”

**Мета:** усвідомлення негативних установок щодо себе та їх корекція.

**Інструкція:** Ведучий пояснює, що іноді людина критикує себе занадто суворо.

- Іноді кожен із нас має так званого “внутрішнього критика” - це голос у нашій голові, який може говорити, що ми щось зробили неправильно, що ми недостатньо хороші або могли б бути кращими. Такий внутрішній голос часто з’являється у складних ситуаціях і може знижувати нашу самооцінку та викликати тривогу.
- Важливо навчитися помічати ці думки та змінювати їх на більш підтримуючі. Наприклад, замість “Я нічого не вмю” можна сказати собі “Я ще вчуса, і в мене обов’язково вийде”.

Після цього учасники записують фрази, які вони говорять собі у складних ситуаціях, та пробують замінити їх на більш позитивні й підтримуючі.

#### 6. Рефлексія, підсумки

**Мета:** усвідомлення змін у сприйнятті себе, закріплення значення самооцінки.

**Інструкція:** Учасники відповідають на запитання:

- Що нового ви сьогодні дізналися про себе?
- Чи легко було говорити про свої сильні сторони?

Ведучий підсумовує:

- Кожна людина є унікальною і має свої сильні сторони та цінності.

Важливо навчитися помічати в собі хороше і підтримувати себе, навіть коли щось не виходить. Чим краще ми ставимося до себе, тим впевненіше відчуваємося і тим легше справляємося з труднощами та тривогою.

(за потреби можна роздати буклети, у яких міститься інформація про самооцінку та поради про її підвищення)

## Заняття 4

**Тема заняття:** Як справлятися з тривогою

**Мета заняття:** навчити технік саморегуляції та зниження тривожності.

### 1. Привітання

**Мета:** створення доброзичливої атмосфери, налаштування на роботу.

**Інструкція:** Ведучий вітається з учасниками та пропонує відповісти на запитання: “Що допомагає вам заспокоїтися, коли ви хвилюєтеся?” Кожен коротко ділиться своїм досвідом.

### 2. Вправа “Дихання для спокою”

**Мета:** навчити техніці зниження тривожності через дихання.

**Інструкція:** Ведучий пояснює, що дихання допомагає заспокоїтися.

Пропонує виконати вправу: повільний вдих 4 рахунки, затримка дихання на 2, повільний видих на 6.

Вправа виконується кілька разів у спокійному темпі.

**3. Вправа “Моє безпечне місце”** **Мета:** розвиток навичок самозаспокоєння через уяву.

**Інструкція:** Учасникам пропонується заплющити очі та уявити місце, де їм спокійно і комфортно.

Ведучий описує спокійним голосом: “Уявіть місце, де вам добре... що ви бачите, чуєте, відчуваєте?”

Після виконання учасники діляться враженнями.

#### 4. Вправа “Сходи тривоги”

**Мета:** усвідомлення рівня власної тривожності та навчання її контролю.

**Інструкція:** Ведучий пропонує уявити або намалювати “сходи тривоги” від 1 до 10, де: 1 - повний спокій, 10 - дуже сильна тривога

Учасники визначають, на якій “сходинці” вони знаходяться у різних ситуаціях (наприклад: відповідь біля дошки, контрольна робота, нове знайомство).

Після цього обговорюється, що допомагає “спуститися” на нижчий рівень тривоги.

**Обладнання:** папір, ручки.

#### 5. Вправа “Керую своїми думками”

**Мета:** формування навичок контролю та заміни негативних думок.

**Інструкція:** Ведучий пояснює, що тривога часто пов’язана з нашими думками. Учасникам пропонується згадати тривожну ситуацію та записати свої думки (наприклад: “У мене не вийде”, “Я зроблю помилку”). Після цього потрібно замінити ці думки на більш реалістичні та підтримуючі: “Я підготувався”, “Я можу впоратися”, “Помилятися - це нормально”.

Обговорюється, як змінюється стан після заміни думок.

#### 6. Рефлексія, підсумки

**Мета:** усвідомлення отриманих навичок, закріплення результатів.

**Інструкція:** Учасники відповідають на запитання:

- Яка вправа була для вас найкориснішою?
- Що ви будете використовувати в житті?

Ведучий підсумовує: Кожен може навчитися керувати своїм станом.

Використовуючи прості техніки, ви можете зменшити тривогу та почуватися спокійніше у складних ситуаціях.

## Заняття 5

**Тема заняття: Я можу впоратися**

**Мета заняття:** закріпити навички емоційної регуляції, підвищити впевненість та стресостійкість.

### 1. Привітання

**Мета:** створення позитивної атмосфери, налаштування на роботу.

**Інструкція:** Ведучий вітається з учасниками та пропонує відповісти на запитання: “Що допомагає вам відчувати себе впевнено?”.

Кожен коротко ділиться.

### 2. Вправа “Мій ресурс”

**Мета:** усвідомлення власних внутрішніх і зовнішніх ресурсів. **Інструкція:** Учасникам пропонується подумати та записати або намалювати свої ресурси - те, що допомагає їм справлятися з труднощами (риси характеру, люди, заняття, місця, які дають спокій).

Після цього бажані можуть поділитися.

**Обладнання:** папір, ручки.

### 3. Вправа “План дій у стресі”

**Мета:** формування навичок саморегуляції у тривожних ситуаціях.

**Інструкція:** Учасники складають власний план дій у ситуації стресу:

- Що я відчуваю?
- Що я можу зробити, щоб заспокоїтися?
- Які техніки я використовую?
- До кого можу звернутися по допомогу?

Після закінчення відбувається обговорення.

### 4. Вправа “Павутиння підтримки” **Мета:**

усвідомлення значення соціальної підтримки.

**Інструкція:** Учасники малюють схему у вигляді павутиння: у центрі - “Я”, а навколо - люди, які їх підтримують (друзі, родина, вчителі).

Після цього обговорюється, як ці люди можуть допомогти у складних ситуаціях.

### **5. Вправа “Лист самому собі”**

**Мета:** формування навичок самопідтримки та позитивного мислення.

**Інструкція:** Учасникам пропонується написати лист самому собі з підтримкою, порадами та побажаннями на майбутнє.

Можна написати фрази, які допоможуть у складні моменти ( наприклад: “Я впораюся”, “Я сильний/сильна”, “Я вірю в себе”).

### **6. Рефлексія та завершення програми Мета:**

підбиття підсумків, усвідомлення результатів роботи.

**Інструкція:** Учасники відповідають на запитання:

- Що було для вас найкориснішим у програмі?
- Що ви заберете з собою після цих занять?

Ведучий підсумовує: Кожен із вас навчився краще розуміти себе, свої емоції та справлятися з тривогою. Пам’ятайте, що у вас вже є всі необхідні ресурси, щоб долати труднощі та підтримувати себе.