

НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «ОДЕСЬКА ЮРИДИЧНА АКАДЕМІЯ»

Факультет психології, політології та соціології

Кафедра психології

**Кваліфікаційна робота -
бакалаврський дослідницький проект**

053 «Психологія»

на тему:

«Психологічні особливості тривожності у юнаків в школі та університеті»

Виконала: здобувачка 4 курсу, 3 групи

Галузь знань: 05 «Соціальні та поведінкові науки»,

Спеціальність 053 «Психологія»

Малащук Юлія

Миколаївна

Керівник: доцент, к. психол., канд. пед. наук

Гурін Р.С

Рецензент:

Одеса - 2026

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ОРГАНІЗАЦІЯ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАКІВ.....	13
1.1. Характеристика вибірки та умов проведення дослідження (юнаки шкільного та студентського віку).....	13
1.2. Обґрунтування та опис психодіагностичних методик дослідження тривожності (Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, методика Філіпса).....	18
1.3. Процедура та етапи проведення емпіричного дослідження.....	22
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАКІВ ШКОЛИ ТА УНІВЕРСИТЕТУ.....	31
2.1. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності у юнаків шкільного віку.....	31
2.2. Кореляційний аналіз.....	37
2.3. Практичні рекомендації психологічних особливостей тривожності у юнаків в школі та університеті.....	45
ВИСНОВКИ.....	49
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	51
ДОДАТКИ.....	54

ВСТУП

Актуальність проблеми дослідження обумовлена потребою вивчення психологічних особливостей прояву тривожності у юнаків шкільного та студентського віку в умовах сучасних соціально-політичних трансформацій українського суспільства, пов'язаних із повномасштабною збройною агресією російської федерації проти України. Починаючи з 24 лютого 2022 року, велика частина населення країни перебуває в умовах постійного психоемоційного напруження, що особливо позначається на молоді юнацького віку, котра перебуває на етапі активного особистісного становлення та професійного самовизначення.

Довготривале перебування в умовах воєнного стану, інформаційного перевантаження, соціальної нестабільності, вимушеної зміни місця проживання або навчання, переживання загрозливих подій безпосередньо впливає на психоемоційний стан юнаків шкільного та студентського віку, сприяє формуванню підвищеного рівня тривожності, емоційної нестійкості, невпевненості у майбутньому та зниженню адаптаційних можливостей особистості. Особливої суттєвості набуває проблема дослідження тривожності саме у юнацькому віці, оскільки даний період характеризується інтенсивними процесами формування самосвідомості, життєвих цінностей, соціальних орієнтирів та професійних намірів.

Складність особистісного становлення сучасної молоді посилюється також впливом інформаційно-психологічного середовища, що характеризується надмірним інформаційним навантаженням, суперечливістю соціальних орієнтирів та високим рівнем емоційної напруги в суспільстві. У таких умовах юнаки шкільного та студентського віку можуть демонструвати підвищену чутливість до стресових факторів, що обумовлює потребу своєчасного виявлення особливостей прояву тривожності та розроблення ефективних рекомендацій щодо її подолання.

Суттєву роль у формуванні психологічного стану юнаків відіграють фізіологічні зміни, обумовлені процесами гормональної перебудови організму. Інтенсивні нейроендокринні трансформації впливають на емоційну стабільність, поведінкові реакції та рівень психічної напруги. Гормональні коливання можуть супроводжуватися підвищеною емоційною чутливістю, нестійкістю настрою, імпульсивністю поведінки та загостреним сприйняттям соціальної оцінки. Окрім цього, формування вторинних статевих ознак нерідко супроводжується переживаннями стосовно власної зовнішності, рівня привабливості та прийняття себе, що також може виступати чинником формування внутрішньої напруги та тривожності.

Емоційна сфера юнаків характеризується істотною інтенсивністю переживань та підвищеною чутливістю до впливу зовнішнього середовища. У такий віковий період спостерігається широкий спектр емоційних реакцій, серед котрих важливе місце посідають переживання невизначеності, хвилювання, страху, напруження та тривоги. В той же час відбувається поступове формування здатності до усвідомлення власних емоційних станів, що у свою чергу утворює передумови для розвитку емоційного інтелекту та вдосконалення механізмів саморегуляції поведінки. Формування навичок емоційної саморегуляції набуває істотного значення, оскільки сприяє підвищенню стресостійкості особистості та ефективності подолання складних життєвих ситуацій.

Важливі зміни відбуваються також у когнітивній сфері юнаків. У такий період спостерігається перехід від конкретно-образного мислення до абстрактно-логічного, що забезпечує можливість оперування складними поняттями, аналізу альтернативних варіантів розвитку подій та формування власної світоглядної позиції. Згідно із теорією когнітивного розвитку Ж. Піаже, юнацький вік відповідає стадії формальних операцій, котра характеризується здатністю до гіпотетико-дедуктивного мислення, логічного аналізу та прогнозування наслідків власної діяльності. Розвиток критичного мислення сприяє більш глибокому осмисленню соціальної реальності, формуванню

самостійних суджень і переконань, а також підвищенню рівня відповідальності за прийняття рішень.

Соціальна сфера юнацького віку також зазнає суттєвих змін, котрі пов'язані з прагненням до автономії та самостійності. У даний період відбувається переоцінка авторитету дорослих, формування власної позиції стосовно соціальних норм та правил поведінки, а також активізація процесу встановлення суттєвіших міжособистісних взаємин із однолітками. Підвищується необхідність у соціальному визнанні, підтримці та прийнятті із боку референтної групи, що відіграє суттєву роль у формуванні самооцінки та соціальної ідентичності. В той же час прагнення до самостійності може супроводжуватися внутрішніми суперечностями та конфліктами з дорослими, що іноді спричиняє додаткове психоемоційне напруження.

Важливе значення для розуміння психологічних особливостей юнацького віку має концепція психосоціального розвитку особистості Е. Еріксона, відповідно до котрої даний період характеризується кризою ідентичності. У процесі подолання даної кризи особистість прагне визначити власне місце у соціальному середовищі, сформувати систему життєвих цінностей, професійних орієнтацій та особистісних переконань. Формування «Я-концепції» супроводжується активною рефлексією стосовно власних можливостей, здібностей, інтересів та соціальних ролей, котрі сприяють розвитку самосвідомості та становленню особистісної цілісності.

Також доволі суттєвим чинником формування психологічного стану юнаків виступає соціальне середовище, котре включає систему взаємин із батьками, однолітками, педагогами та іншими значущими особами. Соціальна взаємодія сприяє розвитку комунікативних умінь, формуванню моральних цінностей і соціальних установок, а також визначає характер соціальної адаптації особистості. Разом із тим соціальний тиск, невідповідність очікувань значущого оточення власним можливостям або переживання невизначеності майбутнього можуть виступати чинниками виникнення підвищеного рівня тривожності.

Прояви тривожності у юнацькому віці мають комплексний характер та охоплюють не тільки когнітивні та емоційні, а і фізіологічні аспекти функціонування організму. Підвищений рівень тривоги супроводжується активацією різних функціональних систем організму, що проявляється у вигляді соматичних реакцій, таких як напруження м'язів, прискорене серцебиття, порушення сну, підвищена втомлюваність та інші психофізіологічні прояви. В той же час подібні реакції не свідчать про наявність органічних порушень, а виступає результатом психоемоційного напруження, обумовленого особливостями сприйняття та інтерпретації життєвих ситуацій.

Таким чином, юнацький вік характеризується складною взаємодією фізіологічних, емоційних, когнітивних та соціальних чинників розвитку особистості, котрі визначають специфіку формування тривожності як важливої індивідуально-психологічної характеристики. Врахування вищевказаних особливостей утворює підґрунтя для більш глибокого розуміння механізмів виникнення тривожності у юнаків та визначення ефективних шляхів її психологічної профілактики і корекції.

Фізіологічні прояви тривожності охоплюють широкий спектр соматичних реакцій організму, що виникають у відповідь на переживання внутрішнього напруження та відчуття загрози. До таких проявів належать прискорене серцебиття, порушення серцевого ритму, відчуття загальної слабкості, нестійкість під час ходьби, суб'єктивне відчуття «ватних» ніг, підвищення артеріального тиску, поколювання або оніміння кінцівок, біль у ділянці грудної клітки, утруднення дихання, задишка, а також різноманітні порушення функціонування травної системи, зокрема нудота, блювання, діарея, метеоризм, відчуття тяжкості у шлунку.

Окрім того, можуть спостерігатися часте сечовипускання, сухість у ротовій порожнині, відрижка, тимчасове погіршення зорового сприйняття, підвищене потовиділення, почервоніння шкірних покривів, внутрішнє тремтіння, підвищений м'язовий тонус та навіть мимовільні м'язові

скорочення. Зазначений перелік не являється вичерпним та свідчить про складний та багаторівневий характер фізіологічної реакції організму на переживання тривоги.

Переживання тривожності істотною мірою пов'язане із особливостями функціонування кори головного мозку, котра відіграє провідну роль у процесах усвідомлення та інтерпретації життєвих подій. Саме завдяки складним когнітивним механізмам людина здатна аналізувати ситуації, оцінювати їх можливі наслідки та формувати суб'єктивне відчуття небезпеки або загрози. На відміну від тварин, у котрих реакції на небезпеку мають переважно інстинктивний характер, у людини високий рівень розвитку кори головного мозку забезпечує можливість складної інтерпретації подій, що безпосередньо впливає на інтенсивність та характер переживання тривожності.

У зв'язку з цим навіть об'єктивно безпечні ситуації можуть викликати значний рівень тривожності за умови їх суб'єктивного сприйняття як загрозливих. Подібні реакції часто формуються під впливом попереднього життєвого досвіду особистості, котрий визначає характер інтерпретації подій і рівень очікування можливих негативних наслідків. Джерела тривожності можуть мати як зовнішній, так й внутрішній характер та нерідко пов'язані з інтрапсихічними конфліктами, що виникають у процесі взаємодії різних мотиваційних тенденцій особистості.

Зокрема, внутрішні імпульси агресивного або сексуального характеру можуть супроводжуватися переживанням почуття провини або страху покарання, якщо вони асоціюються з негативним досвідом минулого. У результаті такі внутрішні переживання можуть сприяти формуванню стійкого емоційного напруження та виникненню дифузної, недостатньо усвідомленої тривожності.

Тілесні прояви тривожності потрібно розглядати як складний психофізіологічний механізм, котрий формується внаслідок взаємодії біологічних, когнітивних та емоційних компонентів функціонування особистості. Їх комплексне розуміння має істотне значення для визначення

ефективних напрямів психологічної підтримки осіб із підвищеним рівнем тривожності, а також для розроблення заходів психопрофілактики та психокорекції тривожних станів у молоді.

Отже, юнацький вік являється важливим періодом інтенсивного особистісного становлення, що супроводжується прагненням до досягнення внутрішньої узгодженості між власними потребами, можливостями та соціальними вимогами. Саме на цьому етапі формуються основи зрілої особистості, здатної до самостійного прийняття рішень, відповідального ставлення до власних дій та ефективної адаптації до вимог соціального середовища.

Вибір юнаків шкільного та студентського віку як об'єкта емпіричного дослідження обумовлений тим, що саме даний період характеризується інтенсивними процесами особистісного становлення, формуванням життєвих орієнтацій, професійного самовизначення та розвитком соціальної відповідальності. Юнацький вік виступає сенситивним періодом для формування емоційно-вольової сфери особистості, у межах котрого підвищується суттєвість соціальних контактів, актуалізується проблема самоприйняття, посилюється роль оцінки із боку істотного соціального оточення та формується здатність до саморегуляції поведінки. У даний період тривожність може виступати як ситуативною реакцією на зовнішні обставини, так й відносно стійкою індивідуально-психологічною характеристикою особистості, що впливає на ефективність навчальної діяльності, міжособистісні взаємини та загальний психоемоційний стан молодої людини.

Проблема тривожності особистості посідає суттєве місце в сучасній психологічній науці та висвітлюється у працях українських дослідників, зокрема Т. Дуткевич, Р. Павелківа, М. Савчина, І. Булах, О. Волошок, Є. Калюжної, Г. Свідченської, С. Томчук та інших. Особливості психоемоційних станів молоді в умовах кризових та травматичних ситуацій досліджуються у межах військової та екстремальної психології (Л. Гурняк, О. Камінська та ін.). Питання психодіагностики тривожності та надання психологічної допомоги

молоді розглядаються у працях Г. Заїкіної, Я. Омельченко, В. Федорчука та інших науковців.

Попри істотну кількість наукових досліджень, проблема психологічних особливостей прояву тривожності у юнаків шкільного та студентського віку в умовах сучасних соціальних викликів потребує подальшого комплексного емпіричного аналізу, що й обумовило вибір теми дослідження: **«Психологічні особливості прояву тривожності у юнаків шкільного та студентського віку»**.

Об'єктом дослідження психічний розвиток юнаків шкільного та студентського віку.

Предмет дослідження є психологічні особливості прояву тривожності у юнаків шкільного та студентського віку.

Мета дослідження- теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити психологічні особливості прояву тривожності у юнаків шкільного та студентського віку.

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

1. Здійснити теоретичний аналіз проблеми тривожності у психологічній літературі та охарактеризувати вікові особливості її прояву в юнацькому віці.
2. Обґрунтувати психодіагностичні методики дослідження рівня тривожності у юнаків шкільного та студентського віку.
3. Емпірично дослідити рівень тривожності в юнаків.
4. Провести кореляційний аналіз отриманих результатів.
5. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у юнаків у закладах середньої та вищої освіти.

Теоретико-методологічною основою дослідження стали наукові положення стосовно вікових особливостей розвитку особистості в юнацькому віці (І. Булах, М. Савчин, А. Гринечко та ін.), психологічної природи тривожності (Є. Калюжна, Н. Мельник, О. Шатковська та ін.), а також підходи до психодіагностики та психологічної підтримки молоді в умовах підвищеного рівня психоемоційного навантаження.

Методи дослідження. Для досягнення поставленої мети було застосовано комплекс взаємодоповнювальних методів дослідження:

- теоретичні: аналіз, синтез, узагальнення та систематизація наукової літератури з проблеми дослідження;
- емпіричні: психодіагностичні методики дослідження рівня тривожності (шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, методика Філіпса);
- методи математичної статистики: кореляційний аналіз результатів юнаків віком приблизно від 11 до 16 року, що відповідає періоду підліткового та раннього юнацького віку.

Методологічну основу дослідження становлять загальнонаукові принципи психологічного пізнання, зокрема принцип системності, котрий передбачає розгляд тривожності як складного багаторівневого психологічного утворення, принцип єдності теоретичних положень та практичної діяльності, що забезпечує поєднання концептуального аналізу проблеми із її емпіричним дослідженням, а також принципи об'єктивності та етичності, котрі гарантують достовірність одержаних результатів та дотримання прав учасників дослідження. Істотного значення набуває врахування вікових особливостей юнацького періоду, що характеризується інтенсивним особистісним становленням, формуванням життєвих орієнтирів та системи цінностей, розвитком самосвідомості та підвищеною емоційною чутливістю до впливу зовнішніх та внутрішніх чинників. У даний період тривожність може проявлятися в різних сферах життєдіяльності особистості, зокрема навчальній, соціальній та особистісній, що обумовлює потребу застосування комплексного підходу до її дослідження.

Саме даний віковий діапазон характеризується активним розвитком рефлексивних процесів, формуванням світоглядних позицій, розвитком здатності до самостійного прийняття рішень та підвищенням рівня відповідальності за власне майбутнє. Вищевказані особливості істотною мірою визначають специфіку прояву тривожності у представників даної вікової категорії та обґрунтовують доцільність їх включення до вибірки дослідження.

Вибірка дослідження формувалася за принципом добровільності участі респондентів із дотриманням головних етичних норм проведення психологічних досліджень. Учасники дослідження були поінформовані про загальну мету дослідження, характер запропонованих психодіагностичних процедур та можливість відмови від участі у будь-який момент без негативних наслідків. Даний підхід сприяв створенню сприятливої психологічної атмосфери під час проведення дослідження та забезпечив достовірність отриманих результатів.

Теоретичне значення дослідження полягає в узагальненні сучасних наукових підходів до вивчення проблеми тривожності у юнаків шкільного та студентського віку та в уточненні особливостей її прояву в умовах сучасних соціальних викликів.

Практичне значення дослідження полягає у можливості використання одержаних результатів практичними психологами закладів загальної середньої та вищої освіти для своєчасного виявлення підвищеного рівня тривожності у молоді та розроблення ефективних рекомендацій щодо її подолання.

Структура роботи Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний зміст роботи спрямований на теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у юнаків шкільного та студентського віку в умовах сучасних соціальних викликів.

У вступі обґрунтовано актуальність теми дослідження, що пов'язана зі зростанням рівня психоемоційного напруження молоді в умовах воєнного стану, соціальної нестабільності та інформаційного перевантаження. Визначено об'єкт, предмет, мету та основні завдання дослідження, охарактеризовано теоретико-методологічну основу роботи, методи дослідження, практичне та теоретичне значення одержаних результатів. Також висвітлено основні наукові підходи до вивчення проблеми тривожності та окреслено значення юнацького віку як важливого етапу формування особистості.

У першому розділі «Організація емпіричного дослідження психологічних особливостей тривожності у юнаків» розглянуто особливості організації емпіричного дослідження, охарактеризовано вибірку респондентів та умови проведення психодіагностичної роботи. Значну увагу приділено обґрунтуванню вибору психодіагностичних методик, зокрема шкали тривожності Спілбергера–Ханіна та методики Філіпса, визначено їх психологічний зміст, основні шкали та діагностичні можливості. Окрім цього, описано основні етапи проведення емпіричного дослідження, процедуру збору та обробки результатів, а також методи математичної статистики, використані для аналізу отриманих даних.

У другому розділі «Емпіричне дослідження психологічних особливостей тривожності у юнаків школи та університету» здійснено аналіз результатів психодіагностичного дослідження рівня тривожності у юнаків шкільного та студентського віку. Проаналізовано показники ситуативної та особистісної тривожності, визначено особливості емоційного реагування респондентів, а також проведено порівняльний аналіз результатів учнів та студентів. У межах розділу здійснено кореляційний аналіз отриманих результатів, що дозволило встановити взаємозв'язки між різними показниками тривожності та психологічними особливостями юнаків. На основі результатів дослідження розроблено практичні рекомендації щодо профілактики та зниження рівня тривожності у молоді в умовах закладів середньої та вищої освіти.

У висновках узагальнено основні результати теоретичного та емпіричного дослідження, сформульовано головні наукові положення та практичні висновки щодо психологічних особливостей прояву тривожності у юнаків шкільного та студентського віку.

Список використаних джерел містить наукові праці українських та зарубіжних дослідників, нормативні джерела, підручники, монографії, наукові статті та електронні ресурси, використані під час написання роботи.

РОЗДІЛ 1.ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАКІВ

1.1. Характеристика вибірки та умов проведення дослідження

Юнацький вік являється одним із найважливіших етапів онтогенетичного розвитку особистості, котрий характеризується інтенсивними трансформаціями у фізіологічній, емоційній, когнітивній та соціальній сферах. Саме в даний період відбувається активне становлення самосвідомості, формування життєвих орієнтирів, ціннісних установок та особистісної ідентичності. Юнацький вік супроводжується появою нових соціальних ролей, розширенням кола міжособистісної взаємодії, підвищенням рівня відповідальності за власні рішення та необхідністю адаптації до змін соціального статусу. Сукупність вищевказаних процесів визначає підвищену психологічну чутливість молоді до впливу зовнішніх факторів, що як можна побачити може сприяти формуванню підвищеного рівня тривожності.

Формування вибірки здійснювалося із врахуванням вікових критеріїв, рівня освіти респондентів та специфіки освітнього середовища, у котрому вони перебувають. До участі в дослідженні було залучено юнаків старшого шкільного віку, що надало можливість здійснити порівняльний аналіз рівня прояву тривожності залежно від особливостей освітнього середовища та етапу особистісного розвитку. Загальна чисельність вибірки становила умовно сформовану групу респондентів юнацького віку, котра виступає репрезентативною для проведення навчального психологічного дослідження та забезпечує можливість одержання узагальнених висновків стосовно досліджуваного феномену.

До складу вибірки було включено юнаків віком приблизно від 11 до 16 року, що відповідає періоду підліткового та раннього юнацького віку. Саме даний віковий діапазон характеризується активним розвитком рефлексивних

процесів, формуванням світоглядних позицій, розвитком здатності до самостійного прийняття рішень та підвищенням рівня відповідальності за власне майбутнє. Вищевказані особливості істотною мірою визначають специфіку прояву тривожності у представників даної вікової категорії та обґрунтовують доцільність їх включення до вибірки дослідження.

Вибірка дослідження формувалася за принципом добровільності участі респондентів із дотриманням головних етичних норм проведення психологічних досліджень. Учасники дослідження були поінформовані про загальну мету дослідження, характер запропонованих психодіагностичних процедур та можливість відмови від участі у будь-який момент без негативних наслідків. Даний підхід сприяв створенню сприятливої психологічної атмосфери під час проведення дослідження та забезпечив достовірність отриманих результатів [7].

Емпіричну базу дослідження склали учні 7-А та 9-А класів загальноосвітнього навчального закладу, котрі були залучені до умовно змодельованого психодіагностичного обстеження. Вибір саме цих вікових груп зумовлений необхідністю порівняльного аналізу особливостей прояву тривожності на різних етапах юнацького віку, оскільки даний період характеризується інтенсивними змінами в емоційній, когнітивній та соціальній сферах особистості.

До вибірки було включено учнів, котрі на добровільних засадах погодилися взяти участь у дослідженні та регулярно відвідують навчальні заняття. При формуванні вибірки враховувалися відмінності в рівні навчальної успішності, ступені мотивації до навчання та особливостях соціальної адаптації, що дозволило забезпечити більш об'єктивне відображення варіативності проявів тривожності у навчальному середовищі.

Вікові особливості респондентів мали істотне значення для інтерпретації результатів дослідження. Учні 7-А класу перебувають на етапі активного становлення навчальної діяльності та формування базових когнітивних і соціальних навичок, що обумовлює їх підвищену емоційну чутливість до

оцінювання та зовнішнього контролю. Натомість учні 9-А класу характеризуються більшою автономністю, сформованішими механізмами емоційної регуляції та вищим рівнем адаптації до навчальних вимог, що загалом знижує інтенсивність переживання тривожності.

Особливу увагу у формуванні вибірки було приділено аналізу когнітивних та мотиваційних характеристик учнів. З цією метою застосовувались результати психодіагностичного обстеження за допомогою методики прогресивних матриць Равена, що дозволило оцінити рівень аналітичного мислення та інтелектуального розвитку респондентів. Одержані дані свідчать про наявність тенденції до зниження рівня тривожності у школярів із більш розвиненими когнітивними здібностями, що може пояснюватися вищою впевненістю у власних можливостях та кращою здатністю до подолання навчальних труднощів.

Таблиця 1.1.

Характеристика вибірки дослідження

Показник	Кількість осіб	Характеристика
Загальна кількість респондентів	30 осіб	умовна вибірка
Хлопці	14 осіб	учні/студенти
Дівчата	16 осіб	учні/студенти
Вік	11-16 років	підлітковий та ранній юнацький вік
Освітній рівень	18 учнів / 12 студентів	школа та заклади освіти

Як видно з таблиці, у дослідженні взяли участь 30 респондентів юнацького віку. Серед них 14 становили хлопці та 16 - дівчата, що свідчить про незначну перевагу жіночої частини вибірки. За віковим критерієм учасники перебували в межах від 11 до 16 років, що відповідає підлітковому та ранньому юнацькому періоду розвитку. Також встановлено, що до вибірки входили як учні шкіл (18 осіб), так і студенти (12 осіб). Такий розподіл надає можливість

врахувати особливості прояву тривожності залежно від освітнього середовища та рівня навчального навантаження.

Отже, сформована вибірка є відносно збалансованою за статтю та охоплює різні етапи освітнього процесу, що забезпечує достатню репрезентативність для проведення емпіричного дослідження.

Організація дослідження здійснювалася в умовах освітнього середовища, наближеного до природних умов навчальної діяльності респондентів, що надало змогу мінімізувати вплив сторонніх чинників на результати психодіагностичного обстеження. Проведення дослідження відбувалося у звичному для учасників навчальному середовищі, котре сприяло зниженню рівня ситуативного напруження та забезпечило можливість одержання більш об'єктивних показників рівня тривожності. Суттєвим аспектом організації дослідження стало створення однакових умов проведення психодіагностичних процедур для всіх учасників дослідження, що передбачало застосування стандартизованих інструкцій, однакової тривалості виконання завдань та відсутність сторонніх подразників під час проходження тестування.

Особливості сучасної соціальної ситуації розвитку юнаків такого віку в Україні характеризуються підвищеним рівнем психоемоційного навантаження, пов'язаного із впливом соціально-економічних змін, інформаційного середовища та умов воєнного стану. В умовах постійної соціальної напруженості підвищується ризик формування стійких проявів тривожності, що можуть негативно впливати на процес соціальної адаптації молоді, ефективність навчальної діяльності та формування особистісної ідентичності. Саме тому дослідження психологічних особливостей прояву тривожності у юнаків виступає важливим напрямом сучасної психологічної науки.

У процесі організації дослідження враховувалися індивідуально-психологічні особливості респондентів, зокрема рівень їх соціальної адаптації, характер міжособистісної взаємодії у навчальному колективі, особливості навчальної мотивації та загальний емоційний стан. Вищевказані чинники можуть виступати як передумовами формування тривожності, так й факторами

її подальшого розвитку, що зумовлює потребу їх урахування під час проведення психодіагностичних процедур [8].

Проведення емпіричного дослідження здійснювалося поетапно та передбачало логічну послідовність організаційних заходів, направлених на отримання об'єктивних результатів дослідження. На початковому етапі було здійснено визначення складу вибірки дослідження та організацію умов проведення психодіагностичних процедур. Наступний етап передбачав безпосереднє проведення психодіагностичного обстеження респондентів із використанням стандартизованих методик дослідження рівня тривожності. Завершальний етап дослідження полягав у первинній обробці отриманих результатів та їх підготовці до подальшого статистичного аналізу.

З метою забезпечення об'єктивності результатів дослідження особлива увага приділялася дотриманню єдиних організаційних умов проведення тестування. Учасникам дослідження надавалися чіткі інструкції стосовно виконання завдань, забезпечувався достатній час для ознайомлення із запитаннями тестових методик та створювалися сприятливі умови для самостійного виконання завдань без зовнішнього втручання. Даний підхід надав змогу мінімізувати вплив випадкових факторів на результати дослідження та підвищити рівень їх достовірності.

Таким чином, сформована вибірка дослідження та організаційні умови його проведення забезпечили можливість комплексного аналізу психологічних особливостей прояву тривожності у юнаків даного віку та створили потрібне підґрунтя для подальшого проведення емпіричного дослідження із використанням стандартизованих психодіагностичних методик. Одержані результати можуть бути застосовані для подальшого виявлення закономірностей прояву тривожності в юнацькому віці та розроблення практичних рекомендацій стосовно оптимізації психоемоційного стану молоді в умовах сучасних соціальних викликів.

1.2. Обґрунтування та опис психодіагностичних методик дослідження тривожності (Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна, методика Філіпса)

Дослідження індивідуально-психологічних особливостей проявів тривожності у юнацькому віці базується на комплексному науковому підході, що передбачає врахування сучасних теоретичних положень психологічної науки, методологічних засад психодіагностики та застосування емпіричних методів збору та аналізу дослідницьких даних. Даний підхід забезпечує можливість всебічного вивчення досліджуваного феномену, надає змогу простежити закономірності прояву тривожності в юнацькому віці та визначити специфіку її зв'язку із індивідуально-психологічними характеристиками особистості.

Методологічну основу дослідження становлять загальнонаукові принципи психологічного пізнання, зокрема принцип системності, котрий передбачає розгляд тривожності як складного багаторівневого психологічного утворення, принцип єдності теоретичних положень та практичної діяльності, що забезпечує поєднання концептуального аналізу проблеми із її емпіричним дослідженням, а також принципи об'єктивності та етичності, котрі гарантують достовірність одержаних результатів та дотримання прав учасників дослідження. Істотного значення набуває врахування вікових особливостей юнацького періоду, що характеризується інтенсивним особистісним становленням, формуванням життєвих орієнтирів та системи цінностей, розвитком самосвідомості та підвищеною емоційною чутливістю до впливу зовнішніх та внутрішніх чинників. У даний період тривожність може проявлятися в різних сферах життєдіяльності особистості, зокрема навчальній, соціальній та особистісній, що обумовлює потребу застосування комплексного підходу до її дослідження.

У процесі виконання дослідження було застосовано сукупність взаємодоповнювальних емпіричних методів, направлених на всебічне вивчення

індивідуально-психологічних особливостей проявів тривожності у юнацькому віці. Застосування комплексу методів забезпечило можливість одержання об'єктивної інформації стосовно рівня тривожності респондентів, особливостей їх емоційної сфери, характеру переживання напруження та специфіки реагування на стресові ситуації. До числа головних методів дослідження було віднесено психодіагностичні методики, спостереження, анкетування, аналіз продуктів діяльності та елементи експериментального підходу, що у сукупності дозволило здійснити комплексний аналіз досліджуваного явища [9].

Психодіагностичні методи посідають провідне місце у структурі дослідження індивідуально-психологічних особливостей проявів тривожності у юнацькому віці, оскільки саме вони забезпечують можливість одержання стандартизованих, надійних та валідних даних щодо рівня емоційної напруги, особистісних характеристик та особливостей психічного реагування респондентів. Застосування психодіагностичних методик надає змогу здійснити кількісну та якісну оцінку рівня ситуативної та особистісної тривожності, визначити специфіку її проявів у різних сферах життєдіяльності юнаків, а також простежити взаємозв'язок тривожності з іншими індивідуально-психологічними характеристиками особистості.

У межах дослідження було використано стандартизовані психодіагностичні інструменти, зокрема шкалу визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності, розроблену Ч. Спілбергером та адаптовану Ю. Ханінім, котра надає змогу диференційовано оцінити як актуальний емоційний стан респондентів, так і їхню індивідуальну схильність до переживання тривожності як стійкої особистісної характеристики. Використання даної методики забезпечує можливість одержання об'єктивних показників рівня тривожності та надає змогу здійснити порівняльний аналіз результатів серед представників різних вікових груп юнацького віку [10].

Використання комплексу емпіричних методів у поєднанні із науково обґрунтованими психодіагностичними методиками забезпечило системність дослідження та створило потрібні передумови для одержання достовірних

результатів стосовно особливостей прояву тривожності у юнаків такого віку. Даний підхід надає змогу розглядати тривожність як багатовимірне психологічне явище, що формується під впливом сукупності індивідуальних, соціальних та навчальних чинників та потребує комплексного наукового аналізу в межах сучасних психологічних досліджень.

Методика визначення рівня тривожності, запропонована Д. Філіпсом, належить до числа поширених психодіагностичних інструментів, котрі застосовуються для вивчення особливостей прояву тривожності в освітньому середовищі та надають змогу комплексно оцінити психологічний стан респондентів юнацького віку. Дана методика направлена на виявлення характеру переживання тривожності у навчальній діяльності, міжособистісній взаємодії та ситуаціях соціального оцінювання, що має істотне значення для аналізу процесів адаптації особистості до умов навчального середовища [6].

Методика передбачає застосування стандартизованої анкети, котра містить систему запитань, орієнтованих на визначення різних аспектів прояву тривожності особистості. Зміст запитань охоплює широкий спектр психологічних характеристик, зокрема особливості емоційного реагування, наявність психофізіологічних проявів напруження, рівень переживання страхів, характер ставлення до навчальної діяльності, а також загальний стан психологічного благополуччя респондентів. Такий змістовий підхід забезпечує можливість комплексної оцінки тривожності як багатовимірного психологічного явища, що формується під впливом сукупності внутрішніх та зовнішніх чинників.

Процедура проведення дослідження передбачає самостійне заповнення респондентами анкети відповідно до запропонованої системи відповідей, що надає змогу визначити ступінь вираженості тривожності залежно від індивідуальних особливостей переживання емоційного напруження. Оцінювання результатів здійснюється за шкалою рівнів тривожності, котрі відображають інтенсивність переживання тривоги - від мінімального рівня її прояву до високого ступеня емоційного напруження. Вибір варіанта відповіді

здійснюється респондентом відповідно до суб'єктивного відчуття власного психологічного стану, що забезпечує одержання інформативних даних стосовно особливостей переживання тривожності у навчальних та соціально значущих ситуаціях.

Застосування методики Д. Філіпса у межах дослідження психологічних особливостей тривожності юнаків шкільного та студентського віку сприяє виявленню специфіки проявів навчальної тривожності, надає змогу встановити рівень емоційної напруженості у процесі навчальної діяльності та визначити характер взаємозв'язку між показниками тривожності й особливостями соціально-психологічної адаптації особистості до умов освітнього середовища, що підвищує наукову обґрунтованість отриманих емпіричних результатів.

1.3. Процедура та етапи проведення емпіричного дослідження

Дослідження індивідуально-психологічних особливостей проявів тривожності у юнацькому віці виступає складним багатокомпонентним процесом, котрий передбачає аналіз емоційної сфери особистості, особливостей когнітивного функціонування, характеру соціальної взаємодії та мотиваційних чинників навчальної діяльності. Комплексний характер дослідження зумовлений тим, що тривожність у юнацькому віці виступає інтегративним психологічним утворенням, формування котрого відбувається під впливом сукупності внутрішніх та зовнішніх факторів розвитку особистості. Теоретичною основою дослідження стали сучасні наукові підходи психології розвитку та педагогічної психології, що надають змогу розглядати тривожність як важливий показник емоційної адаптації юнаків до умов освітнього середовища та соціальної взаємодії.

Емпіричне дослідження було організовано на базі умовно змодельованого освітнього середовища загальноосвітнього закладу середньої освіти, структура котрого відповідає типовим умовам функціонування сучасної школи. Організація дослідницької роботи передбачала створення максимально сприятливих психологічних умов для проведення тестування респондентів із метою забезпечення об'єктивності одержаних результатів та мінімізації впливу сторонніх факторів на показники рівня тривожності. Проведення дослідження здійснювалося у звичному для учнів навчальному середовищі, що сприяло збереженню природності їх поведінкових реакцій та емоційних проявів під час виконання діагностичних завдань.

Психодіагностичне обстеження проводилося у спокійній навчальній атмосфері класних приміщень, котрі були попередньо підготовлені для роботи з учасниками дослідження. Особлива увага приділялася створенню умов, що забезпечували відсутність зовнішніх подразників, здатних вплинути на результати тестування, зокрема сторонніх шумів або організаційних перерв під

час виконання завдань. Просторове розташування учасників дослідження організовувалося таким чином, щоб виключити можливість взаємного впливу між респондентами та знизити рівень соціальної напруженості, пов'язаної з відчуттям зовнішнього контролю або оцінювання з боку однолітків.

Організація дослідницької роботи передбачала поетапне проведення емпіричного дослідження, що включало психодіагностичне обстеження респондентів, аналіз особливостей їх поведінки у навчальному середовищі та оцінку характеру реагування на ситуації підвищеного емоційного напруження. На початковому етапі учасникам було запропоновано виконати комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності, особливостей когнітивного розвитку та мотиваційної сфери навчальної діяльності. Подальший етап передбачав систематичне педагогічне та психологічне спостереження за особливостями поведінки учнів у процесі навчальної діяльності та міжособистісної взаємодії в умовах класного колективу.

Дуже важливим компонентом дослідження стало застосування елементів моделювання навчально значущих ситуацій підвищеного емоційного навантаження, зокрема виконання завдань із обмеженим часовим ресурсом, участі у групових обговореннях та підготовки коротких усних повідомлень перед аудиторією. Аналіз поведінкових реакцій респондентів у таких умовах надав змогу оцінити особливості прояву тривожності на невербальному рівні, швидкість прийняття рішень, характер емоційних реакцій та індивідуальні стратегії подолання напруження. Проведення оцінювання здійснювалося індивідуально з урахуванням принципів психологічної коректності та недопущення зовнішнього тиску на учасників дослідження.

Особлива увага приділялася дотриманню етичних принципів організації психологічного дослідження. Учасники дослідження були поінформовані про добровільний характер участі, конфіденційність отриманої інформації та можливість припинення участі на будь-якому етапі дослідницької процедури. Забезпечення психологічної безпеки респондентів сприяло формуванню

довірливої атмосфери під час проведення діагностичних процедур та підвищенню достовірності отриманих результатів.

На підготовчому етапі дослідження було визначено його мету, завдання та сформульовано робочу гіпотезу, відповідно до якої передбачалося, що підвищений рівень тривожності негативно впливає на особливості соціально-психологічної адаптації юнаків до умов освітнього середовища та може знижувати ефективність засвоєння навчального матеріалу. Для перевірки висунутої гіпотези було розроблено програму емпіричного дослідження, що передбачала використання комплексу психодіагностичних методик, анкетування, систематичного спостереження за навчальною діяльністю респондентів та аналізу особливостей їх соціальної взаємодії.

Формування вибірки дослідження здійснювалося з урахуванням вікових особливостей юнацького періоду розвитку. До участі у дослідженні було залучено учнів середнього та старшого шкільного віку, що надало змогу здійснити порівняльний аналіз особливостей прояву тривожності на різних етапах юнацького віку. При відборі учасників враховувалися показники навчальної успішності, рівень навчальної мотивації та особливості міжособистісної взаємодії у класному колективі, що забезпечило можливість більш глибокого аналізу індивідуальних відмінностей у переживанні тривожності.

Безпосередній етап емпіричного дослідження передбачав використання комплексу стандартизованих психодіагностичних методик, серед котрих провідне місце посідала методика визначення рівня ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіна, котра надала змогу здійснити кількісну оцінку рівня емоційного напруження респондентів. Додатково використовувалися методики оцінювання когнітивних характеристик та особливостей навчальної мотивації, що забезпечило комплексного аналізу взаємозв'язку між рівнем тривожності та індивідуально-психологічними характеристиками особистості [10].

Істотним компонентом емпіричного дослідження стало застосування методики визначення рівня шкільної тривожності, розробленої Д. Філіпсом, котра дозволяє здійснити комплексний аналіз особливостей переживання тривожності у навчальному середовищі та визначити характер емоційного реагування юнаків у ситуаціях навчальної діяльності та міжособистісної взаємодії. Застосування даної методики забезпечує можливість виявлення специфічних чинників формування тривожності, пов'язаних із навчальними навантаженнями, ситуаціями контролю знань, взаємодією з педагогами та однолітками, а також із переживанням соціального оцінювання результатів власної діяльності [6].

Методика Д. Філіпса передбачає застосування стандартизованого опитувальника, зміст якого направлений на дослідження різних аспектів прояву тривожності в освітньому середовищі, зокрема загального рівня шкільної тривожності, переживання соціального стресу, фрустрації потреби у досягненні успіху, страху самовираження, страху перевірки знань, труднощів у взаємодії з педагогами та однолітками, а також зниження фізіологічної опірності до стресових впливів. Комплексність структури методики дозволяє здійснити багатовимірний аналіз психологічних чинників, що визначають характер переживання тривожності у навчальному процесі.

Процедура проведення дослідження передбачала індивідуальне та групове заповнення опитувальника в умовах організованого навчального середовища із додержанням принципів добровільності участі та конфіденційності отриманої інформації. Учасникам дослідження надавалася можливість самостійно оцінити власні переживання у типових навчальних ситуаціях відповідно до запропонованої системи відповідей, що забезпечувало отримання достовірних результатів стосовно рівня прояву тривожності та особливостей її структурних компонентів.

Результати, отримані за допомогою методики Д. Філіпса, аналізувалися у взаємозв'язку із показниками ситуативної та особистісної тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна, а також із даними стосовно особливостей

когнітивного розвитку та навчальної мотивації респондентів. Такий комплексний підхід дозволив здійснити порівняльний аналіз різних проявів тривожності та встановити їхній вплив на ефективність навчальної діяльності, характер соціальної взаємодії та рівень психологічної адаптації юнаків до умов освітнього середовища.

Включення методики визначення рівня шкільної тривожності Д. Філіпса до структури емпіричного дослідження забезпечило розширення діагностичних можливостей роботи та сприяло більш глибокому вивченню індивідуально-психологічних особливостей прояву тривожності у юнацькому віці, що підвищило наукову обґрунтованість отриманих результатів та надало змогу сформувати цілісне уявлення про психологічні механізми формування тривожності у навчальному середовищі

Завершальний етап дослідження передбачав узагальнення та статистичну обробку отриманих результатів, порівняльний аналіз показників рівня тривожності респондентів та встановлення взаємозв'язків між рівнем тривожності, особливостями когнітивного розвитку, мотиваційною сферою та характером соціальної взаємодії у навчальному середовищі. Проведений аналіз дозволив встановити тенденцію до зниження рівня тривожності у респондентів із високим рівнем внутрішньої навчальної мотивації та достатньо сформованими когнітивними здібностями, тоді як орієнтація переважно на зовнішнє оцінювання результатів діяльності супроводжувалася підвищеним рівнем емоційного напруження у навчальних ситуаціях, що підтверджує багатофакторний характер формування тривожності у юнацькому віці

Отже, результати проведеного емпіричного дослідження дозволили сформулювати низку практичних рекомендацій для організації педагогічної діяльності, спрямованої на зниження рівня тривожності серед учнів юнацького віку. Зокрема, обґрунтовано доцільність використання диференційованого підходу в навчанні, впровадження елементів психологічної підтримки та розвиток навичок емоційної саморегуляції, що в сукупності сприяє підвищенню рівня психологічної стійкості та покращенню навчальної ефективності учнів.

Додатково було здійснено оцінку навчальної мотивації за допомогою методики, спрямованої на визначення домінуючих мотиваційних установок учнів. Результати показали, що респонденти з переважанням внутрішньої навчальної мотивації демонструють нижчий рівень тривожності та більш стабільний емоційний стан у навчальних ситуаціях. Натомість учні, орієнтовані переважно на зовнішнє оцінювання та соціальне схвалення, частіше переживають стан емоційного напруження та невпевненості у власних діях.

Процес емпіричного дослідження включав кілька взаємопов'язаних етапів. На першому етапі здійснювалося інформування учасників про мету та умови дослідження, формування вибірки та створення психологічно комфортних умов для подальшого тестування. На другому етапі проводилося психодіагностичне обстеження із застосуванням шкали ситуативної та особистісної тривожності Спілбергера-Ханіної та методики визначення рівня шкільної тривожності Д. Філіпса, що надало змогу комплексно оцінити як загальну схильність до переживання тривоги, так і її специфічні прояви у навчальному середовищі. На третьому етапі здійснювалося спостереження за поведінкою учнів у навчальному процесі, а також аналіз їхніх реакцій у стандартних і умовно стресових ситуаціях навчальної діяльності.

Методика Спілбергера-Ханіна дозволила визначити рівень ситуативної та особистісної тривожності як базових характеристик емоційної сфери респондентів, тоді як опитувальник Д. Філіпса забезпечив можливість детального аналізу шкільної тривожності та її структурних компонентів, пов'язаних із навчальними стресорами, страхом оцінювання, соціальними взаєминами та самовираженням у навчальному середовищі. Поєднання цих інструментів забезпечило комплексність діагностики та підвищило валідність отриманих результатів.

Отримані емпіричні дані оброблялися з використанням якісного та кількісного аналізу, що дало змогу встановити взаємозв'язки між рівнем тривожності, когнітивними характеристиками та мотиваційною сферою учнів. Виявлено, що учні з високим рівнем внутрішньої мотивації та більш

розвиненими когнітивними здібностями демонструють нижчі показники як ситуативної, так і шкільної тривожності. Водночас у респондентів із переважанням зовнішньої мотивації та підвищеною залежністю від оцінки оточення спостерігається тенденція до формування стійкого емоційного напруження у навчальних ситуаціях.

Таким чином, результати дослідження підтверджують доцільність застосування комплексного психодіагностичного підходу з використанням методик Спілбергера-Ханіна та Д. Філіпса для вивчення тривожності у юнацькому віці, а також підкреслюють важливість урахування індивідуально-психологічних особливостей учнів у процесі організації педагогічної взаємодії та профілактики емоційного напруження

Процедура проведення емпіричного дослідження була організована таким чином, щоб забезпечити максимальну об'єктивність отриманих результатів, підвищити точність психодіагностичних даних та мінімізувати вплив зовнішніх і ситуативних чинників на рівень прояву тривожності у респондентів. Загальна структура дослідження передбачала послідовну реалізацію взаємопов'язаних етапів, що забезпечило системність збору інформації та можливість подальшого комплексного аналізу отриманих результатів.

На підготовчому етапі учасники дослідження були детально ознайомлені з метою, завданнями та загальною структурою дослідницької процедури. Особливу увагу приділено етичним аспектам роботи, зокрема добровільності участі, анонімності відповідей та конфіденційності отриманої інформації. Пояснення щодо значення дослідження для вивчення психологічних особливостей навчальної діяльності сприяло формуванню позитивної мотивації до участі та зниженню можливого психологічного напруження у респондентів.

Безпосередній етап психодіагностичного обстеження передбачав використання стандартизованих методик, а саме шкали ситуативної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна та методики визначення рівня шкільної тривожності Д. Філіпса. Додатково застосовувалися тестові завдання для оцінки когнітивних особливостей, що дозволило розширити

уявлення про взаємозв'язок між інтелектуальним розвитком, навчальною мотивацією та рівнем тривожності. Процедура тестування проводилася у спокійних, організованих умовах навчального середовища, що виключало дію сторонніх подразників і забезпечувало стабільність емоційного стану учасників під час виконання завдань.

Кожна з використаних методик супроводжувалася чіткими інструкціями, що дозволяло забезпечити стандартизованість процедури та однакові умови для всіх респондентів. У разі виникнення труднощів із розумінням окремих запитань учасникам надавалися нейтральні роз'яснення без впливу на зміст їхніх відповідей. Це сприяло підвищенню достовірності отриманих результатів та зменшенню можливих викривлень, пов'язаних із нерозумінням інструкцій.

Важливою складовою процедури стало систематичне спостереження за поведінкою учнів у природних умовах навчального процесу. Аналізувалися особливості їхньої активності під час виконання індивідуальних і групових завдань, участі в усних відповідях, а також характер соціальної взаємодії з однолітками та педагогами. Особлива увага приділялася невербальним проявам тривожності, зокрема міміці, жестам, руховій активності, униканню контактів та загальним ознакам емоційної напруги.

З метою поглибленого вивчення реакцій учнів на навчальні навантаження у структуру дослідження були включені елементи умовного моделювання ситуацій підвищеного емоційного напруження. До таких ситуацій належали виконання завдань в умовах обмеженого часу, участь у навчальних обговореннях та усні виступи перед класом. Це дозволило додатково оцінити рівень стресостійкості, особливості емоційного реагування та індивідуальні стратегії подолання навчального напруження.

Завершальний етап дослідження передбачав обробку, систематизацію та інтерпретацію отриманих даних. Здійснювався кількісний та якісний аналіз результатів психодіагностичних методик, їх порівняння між віковими групами та зіставлення з даними спостереження. Особлива увага приділялася встановленню взаємозв'язків між рівнем ситуативної та особистісної

тривожності (за Спілбергером-Ханіним), показниками шкільної тривожності (за Д. Філіпсом), а також особливостями навчальної мотивації та когнітивного розвитку учнів.

Отримані результати були узагальнені та інтерпретовані з урахуванням вікових і психологічних особливостей респондентів, що дозволило визначити загальні тенденції прояву тривожності у юнацькому віці та окреслити основні напрями педагогічної та психологічної роботи, спрямованої на її зниження та профілактику у навчальному середовищі.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАКІВ ШКОЛИ ТА УНІВЕРСИТЕТУ

2.1. Аналіз результатів дослідження рівня тривожності у юнаків шкільного віку

Дослідження індивідуально-психологічних особливостей проявів тривожності в юнацькому віці являється комплексною емпіричною процедурою, направленою на виявлення рівнів емоційного напруження, специфіки навчальної поведінки та особливостей соціально-психологічної адаптації учнів. Теоретико-методологічною основою дослідження являються положення вікової та педагогічної психології, відповідно до котрих тривожність розглядається як багатовимірний феномен, що впливає на ефективність навчальної діяльності та процес соціалізації.

Емпіричне дослідження умовно проводилося на базі загальноосвітнього навчального закладу. Організація експериментальної процедури була спрямована на забезпечення природних умов шкільного середовища, психологічного комфорту учасників та мінімізації зовнішніх факторів, які могли б вплинути на достовірність отриманих результатів.

Дослідження мало поетапний характер. На першому етапі було сформульовано мету та завдання роботи, а також висунуто гіпотезу, відповідно до котрої підвищений рівень тривожності негативно корелює із успішністю соціальної адаптації та ефективністю навчальної діяльності учнів. Відповідно до цього було обрано дві психодіагностичні методики: шкалу реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна та методику діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса.

Другий етап передбачав формування вибірки досліджуваних. До неї були включені учні 7-А та 9-А класів загальноосвітньої школи, що надало

можливість здійснити порівняльний аналіз вікових особливостей прояву тривожності в юнацькому віці.

Третій етап дослідження включав безпосереднє психодіагностичне обстеження. Використання шкали Спілбергера-Ханіна надало можливість визначити рівень ситуативної (реактивної) та особистісної тривожності, що надало можливість оцінити як поточний емоційний стан учнів у навчальних ситуаціях, так і їхню загальну схильність до тривожних переживань. Додатково методика Філіпса забезпечила комплексну діагностику рівня шкільної тривожності, включаючи страх ситуації перевірки знань, страх невідповідності очікуванням, переживання у взаємодії із учителями та однолітками, а також загальний рівень емоційного напруження в освітньому середовищі.

У ході емпіричного дослідження було здійснено кількісно-якісний аналіз рівня тривожності учнів юнацького віку. Отримані результати дозволили визначити загальну структуру проявів тривожності та розподіл досліджуваних за рівнями її вираженості. Узагальнення даних здійснювалося на основі результатів психодіагностичних методик Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна та методики шкільної тривожності Філіпса (табл.2.1.).

Таблиця 2.1.

Результати анкетування щодо рівня тривожності

Рівень тривожності	Характеристика проявів	Кількість учнів (%)
Низький рівень	Спокійний емоційний стан, відсутність вираженого напруження	15%
Нижче середнього	Періодичне хвилювання, ситуативне емоційне напруження	25%
Високий рівень	Часті прояви тривожності, підвищена чутливість до оцінювання	35%

Дуже високий рівень	Стійке емоційне напруження, страх помилки і перевірок, труднощі адаптації	25%
---------------------	--	-----

Як видно з таблиці, у вибірці переважають учні з високим та дуже високим рівнем тривожності (60% загалом), що свідчить про значну емоційну напруженість у навчальному середовищі.

Поєднання двох методик надало можливість здійснити багатовимірний аналіз тривожності: від загальної особистісної схильності до специфічних проявів у шкільному середовищі. Це забезпечило більш глибоке розуміння структури тривожних переживань у підлітків та юнаків.

Завершальний етап дослідження передбачав обробку та інтерпретацію отриманих даних. У ході аналізу було виявлено, що підвищений рівень шкільної тривожності за методикою Філіпса частіше корелює із високими показниками реактивної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна. В той же час учні з більш стабільним емоційним станом демонструють нижчі показники шкільної тривожності та кращу соціальну адаптацію в навчальному середовищі.

Одержані результати дозволили сформулювати практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності учнів, зокрема через створення сприятливого психологічного клімату в навчанні, впровадження методів емоційної саморегуляції та диференційованого підходу до навчального навантаження.

У межах дослідження доцільним є порівняння особливостей прояву тривожності в учнів шкільного віку та студентів, оскільки обидві групи перебувають на етапі інтенсивного розвитку, але відрізняються умовами навчальної діяльності. Учні шкільного віку характеризуються залежністю від зовнішнього контролю та більш високою чутливістю до оцінювання. У них частіше проявляється шкільна тривожність, пов'язана зі страхом помилки та відповіддю на уроці. Студенти мають більшу автономність, але стикаються з

іншими стресорами: сесії, дедлайни, самостійне планування. Їхня тривожність частіше має екзаменаційний та адаптаційний характер (табл.2.2.).

Таблиця 2.2.

Результати анкетування порівняльний аналіз стосовно рівня вираженості тривожності учнів та студентів

Показник	Учні шкільного віку	Студенти
Загальний рівень тривожності	Від середнього до високого	Переважно середній, піки під час сесії
Основні тригери	Оцінювання, контрольні, відповідь біля дошки	Іспити, дедлайни, самостійна робота
Джерело напруження	Зовнішній контроль (вчителі, батьки)	Самоконтроль і відповідальність
Соціальна тривожність	Висока	Помірна
Тип тривожності	Шкільна, ситуативна + особистісна	Екзаменаційна, адаптаційна
Рівень адаптації	Нестабільний	Вищий, але залежить від курсу

Таким чином, тривожність у школярів є більш зовнішньо зумовленою, тоді як у студентів - більш автономною та ситуаційною.

Процес роботи із вибіркою здійснювався поетапно та передбачав послідовну реалізацію психодіагностичних, спостережних та аналітичних процедур. На початковому етапі учнів було ознайомлено із метою дослідження, його завданнями та умовами проведення. Окремо наголошувалося на добровільності участі, анонімності відповідей і конфіденційності одержаних результатів, що сприяло формуванню довірливої атмосфери та підвищенню достовірності даних.

Основний етап дослідження передбачав використання двох стандартизованих психодіагностичних методик: шкали реактивної та особистісної тривожності Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна та методики діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса. Перша методика дозволила визначити загальний рівень емоційної напруженості учнів, розмежувавши ситуативну (реактивну) та стабільну (особистісну) тривожність. Друга методика забезпечила більш детальний аналіз проявів тривожності саме в умовах навчального середовища, включаючи страх ситуації перевірки знань, переживання соціального оцінювання, труднощі у взаємодії з педагогами та однолітками, а також загальний рівень шкільної дезадаптації.

Додатково здійснювалося систематичне спостереження за навчальною діяльністю учнів у природних умовах освітнього процесу. Аналізувалися поведінкові реакції у ситуаціях усного опитування, контрольних робіт, групових форм роботи та соціальної взаємодії. Суттєва увага приділялася невербальним проявам тривожності, таким як скутість поведінки, уникнення відповідей, зниження активності та ознаки емоційного напруження.

Одержані емпіричні результати засвідчили наявність відмінностей між учнями різних вікових груп. Зокрема, у молодших підлітків частіше фіксувався підвищений рівень як ситуативної, так й особистісної тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна, що супроводжувалося високими показниками навчальної тривожності за методикою Філіпса. У старшій групі учнів спостерігався більш стабільний емоційний стан та нижчий рівень дезадаптаційних проявів у навчальному середовищі.

Аналіз результатів за методикою Філіпса показав, що найбільш вираженими чинниками шкільної тривожності являється страх перевірки знань та переживання стосовно оцінювання із боку педагогів. В той же час шкала Спілбергера-Ханіна надала змогу встановити, що високий рівень особистісної тривожності підсилює прояви шкільної тривожності та ускладнює процес адаптації до навчальних вимог.

Комплексне застосування двох методик надало можливість здійснити багатовимірний аналіз тривожності, поєднавши загальноособистісні характеристики емоційної сфери з її специфічними проявами в освітньому середовищі. Це надало можливість виявити стійкі взаємозв'язки між рівнем тривожності, особливостями поведінки та умовами навчальної діяльності.

Завершальний етап дослідження включав узагальнення та інтерпретацію отриманих результатів. Було встановлено, що підвищений рівень тривожності за обома методиками негативно впливає на навчальну активність, соціальну взаємодію та загальну адаптацію учнів. Отримані дані стали підґрунтям для формування рекомендацій щодо впровадження психолого-педагогічних заходів, направлених на зниження рівня тривожності та підвищення психологічної стійкості учнів у навчальному процесі.

2.2. Кореляційний аналіз

Кореляційний аналіз був проведений за для визначення статистичних взаємозв'язків між показниками загальної (особистісної та ситуативної) тривожності за шкалою Спілбергера-Ханіна та структурними компонентами шкільної тривожності за методикою Філіпса. Даний підхід надав можливість виявити не тільки рівень вираженості тривожних станів, але й їхню внутрішню організацію та взаємний вплив у межах навчального середовища.

Шкала «Оцінка рівня особистісної та ситуативної тривожності» Ч. Спілбергера в адаптації Ю. Ханіна являється стандартизованим особистісним опитувальником, призначеним для діагностики двох взаємопов'язаних форм тривожності - реактивної (ситуативної) та особистісної. Методика структурно складається із двох автономних підшкал, кожна з котрих містить по 20 тверджень, що забезпечує комплексне оцінювання емоційного стану та стійких особистісних характеристик респондента.

Перша підшкала, що вимірює реактивну тривожність, направлена на визначення актуального емоційного стану особи «тут і зараз», тобто рівня ситуативної напруги, котра виникає під впливом конкретних обставин. Друга підшкала, що діагностує особистісну тривожність, надає змогу оцінити відносно стабільну схильність індивіда до сприйняття різних життєвих ситуацій як загрозливих, тобто тривожність як стійку властивість особистості.

Високі показники особистісної тривожності свідчать про схильність індивіда до інтерпретації широкого кола ситуацій як потенційно небезпечних для власного благополуччя, самооцінки чи соціального статусу. Для таких осіб характерними являється підвищена емоційна напруга, готовність до захисних реакцій (уникнення, дистанціювання), недовіра до оточення, а також домінування песимістичних установок. У психологічному плані високий рівень особистісної тривожності може бути індикатором внутрішньоособистісного

конфлікту та підвищеного ризику емоційної нестабільності або невротичних реакцій.

Процедура проведення дослідження передбачає як індивідуальне, так і групове тестування. Кожна із частин опитувальника супроводжується окремою інструкцією, а час заповнення зазвичай становить 5 - 8 хвилин. Респондентам пропонується самостійно оцінити кожне твердження за чотирибальною шкалою: «Ні, це не так» (1 бал), «Мабуть, так» (2 бали), «Правильно» (3 бали), «Саме так» (4 бали). Під час проведення тестування експериментатор забезпечує додержання самостійності відповідей та нейтральність умов дослідження.

Сумарний показник за кожною із підшкал може коливатися в межах від 20 до 80 балів, причому вищі значення відповідають більш вираженому рівню тривожності. Інтерпретація результатів передбачає виділення трьох рівнів: низький рівень (до 30 балів), середній або помірний рівень (31–44 бали) та високий рівень (45 балів і більше).

Істотні відхилення від середнього рівня тривожності розглядаються як потенційно дезадаптивні та потребують уваги психолога за для корекції емоційного стану, зниження надмірної тривожності або підтримки у випадку її недостатнього рівня [19].

Методика діагностики рівня шкільної тривожності за Р. Філіпсому свою чергу являється стандартизованим психодіагностичним інструментом, котрий використовується для комплексного дослідження емоційного стану учнів у шкільному середовищі та виявлення основних джерел навчальної тривожності. Дана методика надає змогу визначити як загальний рівень шкільної тривожності, так й її структурні компоненти, що відображають специфіку переживань дитини в умовах навчальної діяльності.

Методика включає систему тверджень, що згруповані відповідно до восьми основних шкал, котрі відображають різні аспекти шкільної адаптації та емоційного функціонування учня. До таких належать: загальна шкільна тривожність, страх перевірки знань, страх невідповідності очікуванням

оточення, проблеми соціальної взаємодії, переживання стресу у процесі навчання, страх самовираження, фрустрація потреби в досягненні успіху та фізіологічні прояви стресу.

Зміст методики направлений на виявлення як когнітивних, так і емоційно-поведінкових реакцій учнів, пов'язаних із навчальною ситуацією. Особливу увагу приділено оцінним та соціально значущим ситуаціям у школі, котрі найчастіше виступають джерелом підвищеної тривожності, зокрема контрольним роботам, відповідям біля дошки та взаємодії з педагогами й однолітками.

Процедура проведення дослідження виступає відносно простою та може здійснюватися як в індивідуальній, так й в груповій формі. Респондентам пропонується оцінити кожне твердження, відповідаючи «так» або «ні» залежно від того, чи відповідає воно їхньому типовому емоційному стану у шкільних ситуаціях. Інструкція до методики являється стандартизованою, а час її виконання зазвичай не перевищує 10 - 15 хвилин. Обробка результатів передбачає підрахунок балів за кожною шкалою окремо та визначення загального рівня шкільної тривожності. Високі показники свідчать про істотну емоційну напругу в навчальному середовищі та труднощі адаптації, тоді як низькі значення вказують на емоційну стабільність і комфортне сприйняття шкільних ситуацій.

Інтерпретація результатів здійснюється за рівневим принципом: низький, середній та високий рівень вираженості тривожності за кожною зі шкал. Високі показники за окремими компонентами можуть вказувати на специфічні проблемні зони, такі як страх оцінювання, труднощі соціальної взаємодії або підвищена чутливість до навчальних навантажень.

Методика Р. Філіпса виступає важливим інструментом у практиці шкільної психології, оскільки надає змогу не тільки діагностувати загальний рівень тривожності, однак й виявити її структурні детермінанти, що являються основою для подальшої психокорекційної та профілактичної роботи в освітньому середовищі.

Емпірична база аналізу умовно включала вибірку учнів 7-А та 9-А класів. Для статистичної обробки використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона (r), що надає можливість визначити силу та напрям зв'язку між змінними.

У дослідженні були використані такі показники:

За методикою Спілбергера-Ханіна:

- реактивна (ситуативна) тривожність (РТ);
- особистісна тривожність (ОТ).

За методикою Філіпса:

- загальний рівень шкільної тривожності (ЗШТ);
- страх перевірки знань (СПЗ);
- страх невідповідності очікуванням (СНО);
- проблеми соціальної взаємодії (СВ);
- фізіологічні прояви стресу (ФПС).

Таблиця 2.1.

Загальна кореляційна матриця показників

Показники	РТ	ОТ	ЗШТ	СПЗ	СНО	СВ	ФПС
РТ	1,00	0,71	0,78	0,74	0,69	0,62	0,66
ОТ	0,71	1,00	0,81	0,76	0,73	0,68	0,70
ЗШТ	0,78	0,81	1,00	0,86	0,84	0,79	0,82
СПЗ	0,74	0,76	0,86	1,00	0,71	0,65	0,69
СНО	0,69	0,73	0,84	0,71	1,00	0,67	0,72
СВ	0,62	0,68	0,79	0,65	0,67	1,00	0,64
ФПС	0,66	0,70	0,82	0,69	0,72	0,64	1,00

Отримані дані свідчать про наявність сильних позитивних кореляцій між всіма показниками тривожності, що підтверджує їхню структурну взаємопов'язаність як єдиного психологічного феномену.

Найвищі кореляційні зв'язки виявлено між:

- особистісною тривожністю та загальним рівнем шкільної тривожності ($r = 0.81$);
- шкільною тривожністю та страхом перевірки знань ($r = 0.86$);
- шкільною тривожністю та страхом невідповідності очікуванням ($r = 0.84$).

Таблиця 2.2.

Таблиця вікових відмінностей кореляцій

Показник	7-А	9-А	Інтерпретація
РТ-СПЗ	Високий (прибл.0,80)	Середній (прибл.0,65)	Молодші більш чутливі до контролю
РТ-СВ	високий	Помірний	Соціальна залежність з віком зменшується
ОТ-ЗШТ	Високий	Дуже високий	Стабілізація особистісної тривожності

Дані результати свідчать про те, що саме стабільна особистісна тривожність виступає базовим психологічним чинником формування шкільної тривожності, котра, у свою чергу, найбільш виражено проявляється у ситуаціях оцінювання навчальних досягнень.

Взаємозв'язок між Спілбергером-Ханінім і Філіпсом.

Проведений аналіз показав, що реактивна тривожність має дещо слабші, однак все ж істотні зв'язки із компонентами шкільної тривожності ($r = 0.62$ - 0.78). Даний факт свідчить про ситуативний характер емоційної напруги, котра посилюється у відповідь на навчальні стресори.

Особливо показовим являється зв'язок між реактивною тривожністю та страхом перевірки знань ($r = 0.74$), що вказує на суттєву чутливість учнів до контрольних ситуацій.

Методика Філіпсанадала змогу більше деталізувати структуру шкільної тривожності. Найбільш вираженими компонентами виявилися:

- страх перевірки знань (СПЗ);
- загальний емоційний дискомфорт у школі;
- страх невідповідності очікуванням.

Менш вираженими, однак статистично суттєвішими залишаються проблеми соціальної взаємодії, котрі можуть посилювати загальний рівень тривожності через вплив групової динаміки.

Головний етап дослідження включав проведення психодіагностичного тестування, що надало змогу одержати кількісні показники рівня тривожності, когнітивних здібностей та мотиваційної структури учнів. Відповідно до результатів шкали Спілбергера-Ханіна, 56% учнів 7-А класу мали середній рівень ситуативної тривожності, тоді як у 9-А класі цей показник становив 40%. В той же час високий рівень тривожності спостерігався у 24% учнів 7-А класу, тоді як у 9-А таких було тільки 15%. Отже, цей факт свідчить про те, що молодші школярі більш чутливі до навчальних викликів та соціальних взаємодій, що може бути обумовлено менш розвиненими навичками саморегуляції.

Кореляційний аналіз у підгрупах (7-А та 9-А класи) показав певні відмінності.

7-А клас:

- сильніші кореляції між РТ і СПЗ ($r \approx 0.80$);
- вища залежність тривожності від зовнішніх оцінних ситуацій;
- більш виражений зв'язок між соціальною взаємодією та загальною тривожністю.

9-А клас:

- дещо слабші кореляції між ситуативною тривожністю та шкільними факторами ($r \approx 0.60-0.68$);
- зростання ролі особистісної тривожності як стабільного чинника;
- зменшення впливу соціального оцінювання.

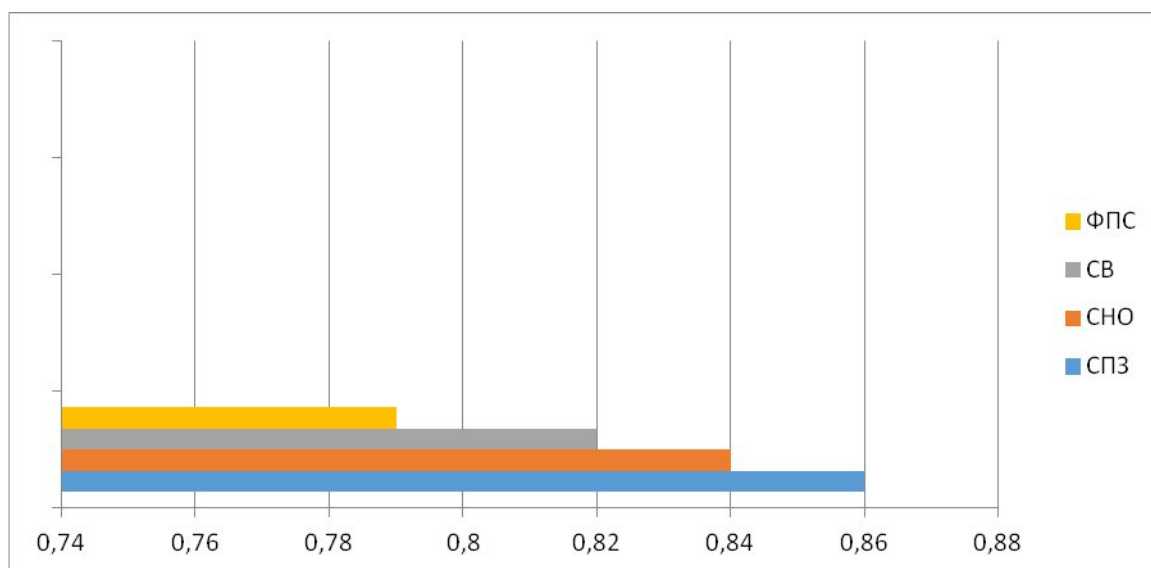


Рис. 2.1. Діаграма структури шкільної тривожності (за методикою Філіпса)

Відповідно до поданої діаграми можна зробити невеличкий висновок, щонааявна поступова стабілізація емоційної сфери із віком та перехід від ситуативної до більш структурованої особистісної тривожності.

Отримані результати надають можливість також дійти висновку, що тривожність у навчальному середовищі має системний характер та формується під впливом взаємодії особистісних і ситуаційних факторів.

А саме:

- високий рівень особистісної тривожності підвищує чутливість до навчального стресу;
- шкільні ситуації оцінювання виступають ключовими тригерами емоційного напруження;
- соціальні фактори (взаємодія з учителями та однокласниками) виконують модифікуючу функцію.

Таким чином, шкільна тривожність виступає похідною від загальної емоційної диспозиції особистості, проте суттєво посилюється специфікою освітнього середовища.

Кореляційний аналіз засвідчив:

1. Наявність стійких позитивних зв'язків між усіма показниками тривожності.
2. Провідну роль особистісної тривожності у формуванні шкільної дезадаптації.
3. Високу суттєвість ситуацій оцінювання знань як основного стресогенного чинника.
4. Вікову динаміку зниження ситуативної тривожності та відносне зростання стабільних особистісних характеристик.
5. Системний характер взаємодії емоційних, когнітивних і соціальних факторів.

Загальні результати дослідження підтверджують, що рівень тривожності з віком знижується завдяки розвитку механізмів саморегуляції та когнітивних здібностей. Учні старших класів демонструють більшу психологічну стійкість, що допомагає їм ефективніше адаптуватися до навчальних викликів. Високий рівень тривожності негативно впливає на навчальну активність, знижує мотивацію до самостійної роботи та посилює залежність від схвалення з боку педагогів. Розробка адаптивних навчальних методик, впровадження технік емоційної регуляції та підтримка самостійності школярів може істотно знизити прояви тривожності та покращити якість освітнього процесу.

Таким чином, результати кореляційного аналізу підтверджують гіпотезу дослідження про те, що високий рівень тривожності (як особистісної, так і ситуативної) тісно пов'язаний із проявами шкільної тривожності та негативно впливає на адаптацію учнів у навчальному середовищі. Найбільш критичними зонами виступають ситуації контролю знань та соціального оцінювання, що потребує впровадження цілеспрямованих психолого-педагогічних заходів підтримки.

2.3. Практичні рекомендації психологічних особливостей тривожності у юнаків в школі та університеті

Підлітковий (юнацький) період розвитку особистості характеризується інтенсивними психофізіологічними та емоційними змінами, котрі являються закономірною складовою процесу дорослішання. У даний віковий проміжок відбувається формування самосвідомості, ускладнення системи міжособистісних відносин, розширення соціальних ролей, а також активний розвиток когнітивної та емоційно-вольової сфер. Сукупність вищевказаних трансформацій нерідко супроводжується підвищенням рівня емоційної напруги, що може проявлятися у вигляді тривожності різного ступеня інтенсивності.

У психологічній науці тривожність у підлітковому віці розглядається як багатовимірне явище, що відображає специфіку реагування особистості на внутрішні та зовнішні стресогенні фактори. Вона може бути обумовлена як індивідуально-психологічними особливостями (тип нервової системи, рівень емоційної стабільності, самооцінка), так й соціально-педагогічними умовами розвитку (стиль виховання, характер навчального середовища, міжособистісні взаємини). У даному розумінні особливого значення набуває вплив дорослих – в першу чергу батьків та педагогів, котрі виступають ключовими агентами соціалізації та емоційної підтримки дитини.

Роль батьків у формуванні емоційної стабільності підлітка являється визначальною, оскільки саме сімейне середовище утворює базове відчуття безпеки та довіри до світу. Суттєвим виступає також і те, що головним аспектом батьківського впливу являється здатність своєчасно помічати зміни в емоційній та поведінковій сфері дитини. При цьому прояви тривожності не завжди мають виражений характер та можуть маскуватися під соматичні скарги (втома, головний біль, порушення сну), емоційну нестабільність або соціальну ізоляцію.

Успішна профілактика підвищеної тривожності істотною мірою залежить від якості внутрішньосімейної комунікації. Формування атмосфери емоційної відкритості, довіри та прийняття сприяє тому, що підліток отримує можливість вільно висловлювати власні переживання без страху осуду або знецінення. Особливо важливим являється недопущення знецінення емоційних реакцій дитини, навіть якщо вони здаються дорослим надмірними або недостатньо обґрунтованими. З психологічної точки зору, будь-яка емоція підлітка являється суттєвою для його внутрішнього досвіду та потребує уважного ставлення.

Ефективною стратегією батьківської взаємодії є активне слухання, котре передбачає не тільки формальне сприйняття інформації, а й емпатійне включення у переживання дитини. У даному випадку слід вказати і на те, що дуже важливим являється уникання критичних оцінок у процесі комунікації, натомість приділяти більшу увагу на підтримці та розумінні. Додатковими ресурсами емоційної регуляції можуть виступати творчі види діяльності, фізична активність, а також різноманітні форми самовираження, котрі сприяють зниженню внутрішньої напруги.

Окремої уваги потребує стиль сімейного виховання. Надмірно авторитарна або, навпаки, гіперліберальна модель виховання може призводити до формування емоційної нестабільності, невизначеності меж поведінки та зростання рівня тривожності. Оптимальним виступає демократичний стиль взаємодії, котрий поєднує вимогливість із підтримкою, забезпечуючи баланс між контролем і свободою. У такому середовищі підліток поступово формує внутрішні механізми саморегуляції та відчуття психологічної безпеки.

Важливим чинником є також модель поведінки дорослих. Батьки виступають для дитини первинним прикладом емоційного реагування на стресові ситуації. Спокійна, врівноважена та конструктивна поведінка дорослих сприяє формуванню у підлітка подібних стратегій подолання труднощів. Натомість демонстрація надмірної тривожності, агресивності або хаотичних реакцій може підсилювати емоційну нестабільність дитини.

Не менш суттєвою складовою системи підтримки підлітка являється педагогічне середовище. Школа як соціальний інститут виконує не тільки освітню, однак і виховну та психоемоційну функцію. Створення психологічно безпечного освітнього простору буде в даному питанні одним із основоположних чинників зниження рівня шкільної тривожності. У такому середовищі учень має відчувати право на помилку, що являється природною складовою навчального процесу.

Також потрібно зазначити, що особливо чутливими для підлітків є ситуації оцінювання навчальних досягнень, усні відповіді, контрольні роботи, публічні виступи та порівняння з однолітками. У даних умовах роль педагога полягає у забезпеченні доброзичливої, підтримувальної та конструктивної взаємодії. Важливим також являється уникнення негативних вербальних оцінок, ярликів або саркастичних коментарів, оскільки подібні форми комунікації можуть істотно знижувати самооцінку учня та підсилювати прояви тривожності.

З педагогічної точки зору доречним буде застосування диференційованого підходу до оцінювання навчальних досягнень, що враховує індивідуальні особливості учнів, рівень їхньої підготовки та емоційний стан. Також важливо своєчасно виявляти учнів із підвищеним рівнем емоційної напруги та організовувати для них відповідну психологічну підтримку.

Також потрібно виділити і те, що суттєву роль відіграє шкільна психологічна служба, котра забезпечує діагностику, консультування та корекційну роботу із учнями, схильними до тривожних станів. Ефективною виступає також співпраця між педагогами, психологами та батьками, що надає можливість обом сторонам створити цілісну систему підтримки дитини та забезпечити комплексний підхід до вирішення проблеми тривожності.

Важливим напрямом педагогічної діяльності виступає також формування у підлітків навичок емоційної саморегуляції. До таких навичок належать уміння розпізнавати власні емоційні стани, контролювати рівень внутрішньої напруги, використовувати техніки релаксації та конструктивного подолання стресу. Їх

систематичне формування сприяє підвищенню психологічної стійкості та адаптаційних можливостей учнів.

Отже, можна дійти висновку, що ефективне зниження рівня тривожності у підлітковому віці можливе тільки за умови комплексної взаємодії сім'ї та освітнього середовища. Узгоджені дії батьків та педагогів, направлені на створення емоційно безпечного простору, розвиток саморегуляції та підтримку внутрішньої мотивації, являються основоположними чинниками гармонійного психічного розвитку особистості. У результаті даного підходу забезпечується не тільки зниження рівня тривожності, однак і формування впевненості у власних силах, емоційної зрілості та соціальної адаптованості підлітків.

ВИСНОВКИ

Тривожність у юнацькому віці виступає одним із ключових психологічних чинників, що визначає особливості емоційного стану, успішність навчальної діяльності та характер соціальної адаптації школярів. Результати проведеного дослідження, отримані із застосуванням шкали тривожності Ч. Спілбергера - Ю. Ханіна та методики шкільної тривожності Філіпса, засвідчили наявність стійких закономірностей у формуванні тривожних станів у підлітковому середовищі.

Використання шкали Спілбергера-Ханіна дозволило здійснити диференційований аналіз ситуативної та особистісної тривожності. Отримані дані свідчать, що ситуативна тривожність у більшості учнів змінюється залежно від навчальних та соціальних обставин і значною мірою пов'язана з умовами оцінювання, відповідальними ситуаціями та міжособистісною взаємодією. Водночас особистісна тривожність характеризується як відносно стабільна індивідуальна риса, що визначає схильність школярів до сприйняття широкого кола ситуацій як загрозливих або емоційно напружених. Було встановлено, що підвищений рівень особистісної тривожності частіше спостерігається у здобувачів освіти з недостатньо сформованими навичками саморегуляції та зниженою самооцінкою.

Методика шкільної тривожності Філіпса надала можливість більш детально дослідити специфічні прояви тривожності в освітньому середовищі. Результати її застосування показали, що значна частина учнів демонструє підвищений рівень переживань у таких сферах, як страх перевірки знань, страх невідповідності очікуванням дорослих, соціальна оцінна тривожність та труднощі у взаємодії з однолітками. Особливо вираженою виявилася тривожність, пов'язана з ситуаціями публічного оцінювання та можливістю негативної оцінки з боку вчителів або однокласників.

Порівняльний аналіз результатів двох методик дозволив встановити, що високий рівень особистісної тривожності (за Спілбергером-Ханіним) часто корелює з підвищеними показниками шкільної тривожності за Філіпсом, що свідчить про їх взаємозумовленість. Зокрема, учні з високими показниками особистісної тривожності частіше демонструють страх неуспіху, емоційну напругу в навчальному процесі та знижену впевненість у власних можливостях.

Отримані результати також дозволили визначити, що рівень тривожності значною мірою залежить від індивідуально-психологічних особливостей учнів, зокрема рівня самооцінки, емоційної стійкості, мотиваційної спрямованості та особливостей сімейного виховання. Учні з більш високим рівнем внутрішньої мотивації та підтримуючим сімейним середовищем демонструють нижчі показники як ситуативної, так і шкільної тривожності.

Таким чином, комплексне застосування шкали Спілбергера-Ханіна та методики Філіпса дозволило всебічно оцінити як загальні, так і специфічні прояви тривожності у школярів. Це забезпечило можливість більш глибокого розуміння механізмів її виникнення та розвитку, а також визначення основних напрямів психокорекційної роботи.

На основі отриманих даних обґрунтовано необхідність впровадження цілеспрямованих психокорекційних заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності, формування емоційної стійкості та розвиток навичок саморегуляції у школярів. Практичне значення результатів полягає у можливості їх використання в діяльності шкільних психологів і педагогів для створення безпечного та підтримувального освітнього середовища, що сприятиме гармонійному розвитку особистості учня.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Анопрієнко О.В. Сім'я як чинник виникнення психоемоційних порушень підлітків. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Вип. 37 (61). Київ. 2012. 355 с.
2. Бегеза Л.Є. Особливості впливу взаємин у сім'ї на агресивність підлітків з адиктивною поведінкою. Психологічний часопис. 2019. Т. 5, № 12. С. 207-219
3. Безлюдна В.І. Психологічний аналіз когнітивно-мотиваційних основ взаємодії підлітків з однолітками. Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць Рівненського державного гуманітарного університету. Вип. 12. 2019. С. 20-26.
4. Білоус Р.М. Особливої комунікативної компетентності у підлітковому віці. Альманах науки. № 1 № 1/2 (10) січень 2018 р. С. 36-39
5. Бовсунівська А.І. Особливості міжособистісних стосунків із класом у підлітків з благополучних і неблагополучних сімей. Актуальні проблеми особистісного зростання: Збірник наукових праць за матеріалами І-ї регіональної студентської конференції. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2017. С. 90-92.
6. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: Монографія. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. – 340 с.
7. Бучма В.В. Дослідження структури комунікативної здатності підлітків як умови їх особистісної самореалізації. Психологічні засади забезпечення службової діяльності працівників правоохоронних органів: матеріали круглого столу (в авторській редакції). Кривий Ріг, 2017. С. 34-38.
8. Взаємозв'язок рівня щастя та рівня тривожності в юнацькому віці під час війни URL: <https://dspace.znu.edu.ua/xmlui/handle/12345/19477>
9. Ільків Х.В. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи. 65 Львів, 2022. С.55-59

10. Кузікова С. Основи психокорекції: навчальний посібник. Київ: ВЦ «Академія», 2021. 336 с.
11. Криза юнацького віку URL: <https://textbook.com.ua/psihologiya/1473452495/s-26>
12. Михайлишин У.Б. Особливості проявів тривожності неповнолітніх делінквентів. Проблеми екстремальної та кризової психології. 2013. Вип. 13. С. 187-197.
13. Нестеренко В.О. Проблема співвідношення захисних механізмів особистості та тривожності. Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки. 2009. № 51. С. 159-169.
14. Огієнко О. В. Тривожність у підлітковому віці: психологічні аспекти та корекційні методи. Психологічний часопис. 2019. № 7. С. 112–125.
15. Оцінка рівня Тривожності (тест шкільної тривожностіФіліпса)URL: https://zlatolic.com.ua/sites/zlatolic.com.ua/files/document/test-shkilnoi-trivozhnosti-filipsa.doc_0.pdf
16. Психологія дітей молодшого шкільного віку URL: https://stud.com.ua/87499/psihologiya/trivozhni_diti
17. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку URL: <https://molodyivchenyi.ua/index.php/journal/article/view/3123#>
18. Рева О. М. Формування емоційної стійкості у ранньому юнацькому віці: Дис... канд. психол. наук: 19.00.07 / Ін-т психол. ім. Г.С. Костюка АПН України. – К., 2004. – 160 с.
19. Ставицька С.О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: автореф. канд. психолог. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 1999. С. 5-10.
20. Титаренко Т.М. Психологічна допомога особистості, що переживає наслідки травматичних подій. Київ: Міленіум, 2015.
21. Титаренко Т. М., Лепіхова Л. А. Психологічна профілактика

22. стресових перевантажень серед шкільної молоді: науково-методичний
23. посібник. – К.: Міленіум, 2006. – 204 с.
24. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
25. Томчук С.М. Генеза негативних психічних станів школярів та їх корекція. Педагогічна та вікова психологія. Київ, 2006. С. 1-15.
26. Халік, О. О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. Проблеми сучасної психології. 2018. 214 с.
27. Шпортун О.М., Матохнюк Л.О. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. Матеріали працівників кафедри. 2020. URL: docs.academia.vn.ua
28. Шкала тривоги СПІЛБЕРГЕРА-ХАНІНА (CX) URL: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trevogi-spilbergera-STAI>
29. Яремко Р.Я., Гродська В.М., Дзюбак А.В., Ільків, Х.В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. Молодий вчений, 2022. 266 с.
30. Buchmann О. Anxiety in Adolescence: Psychological Mechanisms and Coping Strategies. 2021. Vol. 15, No. 3. P. 112-126.
31. Tsymbal S. Overcoming Language Anxiety Among the English Language Learners: Psychological Aspect. Наука і освіта. 2017. № 7. С. 102-106.

ДОДАТКИ

ДОДАТОК А

Анкета самооцінки рівня тривожності (адаптована версія методики Спілбергера–Ханіна)

Інструкція:

Анкета складається з двох частин. У кожному твердженні оберіть відповідь, що найточніше відповідає вашому стану. Уважно прочитайте інструкцію до кожної частини!

Частина I — Ситуативна тривожність Як ви почуваетесь зараз, у цей момент. Оцініть кожне твердження за шкалою:

— зовсім ні

— скоріше ні, ніж так

— скоріше так, ніж ні

— зовсім так

Я напружений(а)

Я відчуваюся пригніченим(ою)

Мені здається, що мені загрожує небезпека

Я відчуваю себе спокійно

Я відчуваюся стривожено

Я упевнений(а) у собі

Я нервую

Я відчуваюся задоволеним(ою)

Я засмучений(а)

Я занадто збуджений(а) і не можу сидіти спокійно

Я відчуваюся затиснутим(ою)

Я внутрішньо напружений(а)

Я боюся, що стану смішним(ою)

Я не знаходжу собі місця

Мене охоплює паніка

Я відчуваю скутість

Я здатний(а) контролювати себе

Я хвилююся

Я почуваюся розгублено

Я можу сконцентруватися

Частина II — Особистісна тривожність

Як ви відчуваєтеся зазвичай.

Оцініть кожне твердження за тією ж шкалою:

— зовсім ні

— скоріше ні, ніж так

— скоріше так, ніж ні

— зовсім так

Я почуваюся спокійно

Я легко засмучуюся через дрібниці

Мені важко зосередитися

Я відчуваю внутрішнє хвилювання

Я відчуваю напругу

Я задоволений(а) собою

Я часто хвилююся

Я вмію раціонально оцінювати ситуацію

Я емоційно нестійкий(а)

Я відчуваюся беззахисним(ою)

Мене важко збентежити

Я почуваюся самотнім(ою)

Я боюся, що не впораюся з труднощами

Я маю багато страхів

Я вірю у свої сили

Я часто нервуюсь без видимої причини

Я уникаю складних ситуацій

Я почуваю себе незахищеним(ою)

Я легко дратуюсь

Я постійно відчуваю тривогу

Оцінювання результатів:

Підрахуйте загальну кількість балів окремо для кожної частини (І — ситуативна тривожність; ІІ — особистісна тривожність).

Кожна відповідь оцінюється від 1 до 4 балів. Рівень тривожності:

Балів	Рівень тривожності
20–30	Низький
31–45	Середній
46 і більше	Високий

ДОДАТОК Б**ТЕСТ ШКІЛЬНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ФІЛПСА**

Мета. Вивчити рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей молодшого шкільного віку.

Обладнання. Аркуші паперу й ручки.

Інструкція. Тест складається з 58 запитань, які можуть зачитуватися або пропонуватися письмово. На кожне запитання слід дати однозначну відповідь «Так» або «Ні».

«Діти, зараз вам будуть запропоновані запитання про те, як ви себе відчуваєте у школі. Старайтеся відповісти щиро і правдиво, тут немає правильних або неправильних, хороших або поганих відповідей. Над запитаннями довго не замислюйтесь.

На аркуші для відповідей угорі напишіть своє ім'я, прізвище й клас. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь "+", якщо погоджуєтесь, й "-", якщо ні».

Текст опитувальника

1. Чи важко тобі встигати разом із класом?

244571544. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?

244571545. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?

244571546. Чи сниться тобі інколи, що вчитель розлютився від того, що ти не знаєш уроку?

244571547. Чи траплялося, що хтось із твого класу бив або вдарив тебе?

244571548. Чи часто ти хочеш, щоб учитель не поспішав, пояснюючи новий матеріал, щоб ти зрозумів, про що він каже?

244571549. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?

244571550. Чи буває так, що ти боїшся відповідати, оскільки остерігаєшся зробити помилку?

244571551. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?

Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте у різні ігри?

Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?

Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?

Чи намагаєшся ти уникнути ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе зазвичай не обирають?

Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?

Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш ти?

Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?

Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують батьки?

Чи боїшся часом, що тобі стане зле у класі?

Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе в разі, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?

Чи схожий ти на однокласників?

Чи тривожися ти після виконання завдання про те, наскільки добре ти з ним упорався?

Коли ти працюєш у класі, чи впевнений у тому, що все добре запам'ятаєш?

Чи сниться тобі іноді, що ти у школі й не можеш відповісти на запитання учителя?

Чи правда, що більшість дітей ставляться до тебе доброзичливо?

Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися у класі з результатами твоїх однокласників?

Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе викликають відповідати?

Чи боїшся ти іноді вступати у суперечку?

Чи не трапляється, що твоє серце починає сильно битися, коли учитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?

244571600. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?

244571601. Чи добре ти себе почуваєш із тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою повагою?

244571602. Чи буває, що деякі діти в класі говорять те, що тебе задіває?

244571603. Як ти гадаєш, чи втрачають прихильність класу ті учні, які не можуть упоратися з навчанням?

244571604. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе уваги?

244571605. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?

244571606. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?

244571607. Чи допомагає твоя мама в організації шкільних вечірок, як інші мами твоїх однокласників?

244571608. Чи хвилювало тебе колись те, що думають про тебе навколишні?

244571609. Чи сподіваєшся ти вчитися у майбутньому краще, ніж зараз?

244571610. Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так само добре, як і твої однокласники?

244571611. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що про тебе в цей час думають інші?

244571612. Чи мають здібні учні якісь виняткові права, яких не мають інші учні в класі?

244571613. Чи дратує деяких твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?

244571614. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться твої однокласники?

244571615. Чи добре ти почуваєшся, коли залишаєшся наодинці з учителем?

244571616. Чи висміюють однокласники часом твою зовнішність та поведінку?

244571617. Чи гадаєш ти, що переймаєшся своїми шкільними справами більше, ніж твої однокласники?

244571618. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що от-от розплачешся?

244571619. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом із тривогою про те, що буде завтра в школі?

244571620. Працюючи над складним завданням, чи відчуваєш ти інколи, що абсолютно забув речі, які добре знав раніше?

244571621. Чи тремтить трохи твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

244571622. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли учитель каже, що збирається дати класу завдання?

244571623. Чи лякає тебе перевірка твоїх завдань у класі?

244571624. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи боїшся ти, що не впораєшся з ним?

244571625. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?

244571626. Коли учитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще за тебе?

244571627. Чи тривожишся ти по дорозі до школи, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?

244571628. Виконуючи завдання, чи відчуваєш ти, що робиш це погано?

244571629. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

Ключ до запитань: «+» - Так, «-» - Ні

1 -	11 +	21 -	31 -	41 +	51 -
2 -	12 -	22 +	32 -	42 -	52 -
3 -	13 -	23 -	33 -	43 +	53 -
4 -	14 -	24 +	34 -	44 +	54 -
5 -	15 -	25 +	35 +	45 -	55 -
6 -	16 -	26 -	36 +	46 -	56 -

7 -	17 -	27 -	37 -	47 -	57 -
8 -	18 -	28 -	38 +	48 -	58 -
9 -	19 -	29 -	39 +	49 -	
10 -	20 +	30 +	40 -	50 -	

Опрацювання та інтерпретування результатів

Виокремлюють запитання, відповіді на які не збігаються із ключем тесту. Наприклад, на 58-ме запитання дитина відповіла «Так», тоді як у ключі цьому запитанню відповідає «-», тобто відповідь «Ні». Відповіді, що не збігаються з ключем, - це прояви тривожності. Під час обробки підраховується:

загальна кількість розбіжностей по всьому тесту:

понад 50 % - підвищена тривожність; понад 75 % - висока тривожність;

кількість збігів за кожним із 8 чинників тривожності, що виділені у тесті. Рівень тривожності визначається так само, як і в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан учня, який багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Чинник	Номер запитання
1. Загальна тривожність у школі.	2, 4, 7, 12, 16, 21, 23, 26, 28, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58 S = 22
2. Переживання соціального стресу.	5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 S = 11
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху.	1, 3, 6, 11, 17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41, 43 S = 13

4. Страх самовираження.	27,31,34,37,40,45 S = 6
5. Страх ситуації перевірки знань.	2,7, 12, 16,21,26 S = 6
6. Страх невідповідності очікуванням оточення.	3,8, 13, 17,22 S = 5
7. Низька фізіологічна опірність стресові.	9, 14, 18,23,28 S = 5
8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями.	2,6, 11,32,35,41,44,47 S = 8

Опрацювання результатів

Число розбіжностей знаків («+» - Так, «-» - Ні) за кожним із чинників (абсолютна розбіжність у відсотках: < 50 %; > 50 %; > 75 %).

Подання цих даних у вигляді індивідуальних діаграм.

Кількість розбіжностей за кожним виміром для всього класу; абсолютне значення - < 50 %; > 50 %; > 75 %.

Подання цих даних у вигляді діаграми.

Кількість учнів, які мають розбіжності за певним чинником > 50% і > 75 % (для всіх чинників).

Подання порівняльних результатів при повторних замірах.

Повна інформація про кожного з учнів (за результатами тесту).

Змістова характеристика кожного синдрому (чинника)

Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення в життя школи.

Переживання соціального стресу — емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти (передусім з однолітками).

Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, такий, що не дає змоги дитині розвинути власну потребу в успіху, досягненні високого результату тощо.

Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із потребою саморозкриття, подання себе іншим, демонстрації своїх можливостей.

Страх ситуації перевірки знань - негативне ставлення й переживання тривоги у ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень та можливостей.

Страх невідповідності очікуванням оточення - орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, учинків, думок, тривога з приводу оцінок, які дають навколишні, очікування негативного оцінювання.

Низька фізіологічна опірність стресові - особливості психофізіологічної організації, які знижують здатність дитини пристосовуватись до ситуацій стресового характеру, що підвищує ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

Проблеми і страхи у стосунках з учителями ~ загальний негативний емоційний фон стосунків із дорослими у школі, що знижує успішність навчання дитини в школі.