

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФАКУЛЬТЕТ
ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ЗВ'ЯЗОК СКЛАДОВИХ ТРИВОЖНОСТІ ТА НАВЧАЛЬНОЇ
ДІЯЛЬНОСТІ ОСІБ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

**Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти “бакалавр”**

Виконала: здобувачка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Анна СВИРИД

Керівник: к. психол. н., доцентка

Руслана БІЛОУС

Рецензент: к. психол. н., доцентка

Тетяна БОРОЗЕНЦЕВА

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СКЛАДОВИХ ТРИВОЖНОСТІ ТА НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	6
1.1. Тривожність як психологічний феномен у науковій літературі.....	6
1.2. Складові тривожності особистості.....	12
1.3. Особливості тривожності та навчальної діяльності підлітків.....	17
Висновок до розділу 1.....	23
РОЗДІЛ 2. МЕТОДОЛОГІЯ ТА АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПІДЛІТКІВ.....	24
2.1. Характеристика вибірки та методології дослідження	24
2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей тривожності підлітків.....	29
2.3. Емпіричне дослідження впливу рівня тривожності на навчальну діяльність підлітків.....	39
2.4. Рекомендації щодо зниження рівня тривожності у підлітковому віці.....	43
Висновок до розділу 2.....	49
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ	
Додаток А.....	56
Додаток Б.....	59

ВСТУП

Актуальність дослідження. Тематика кваліфікаційної роботи є вкрай актуальною у сучасних соціокультурних умовах, коли інтенсивність навчального навантаження, інформаційна перенасиченість та постійне оцінювання значно підвищують рівень тривожності серед учнівської молоді. Особливо вразливими до проявів тривожності є особи підліткового віку, для яких характерні глибокі психологічні зміни, емоційна нестабільність, пошук власної ідентичності та потреба в самоствердженні. У такому віці навчальна діяльність виступає не лише основною соціальною функцією, а й джерелом потенційного стресу.

Основні аспекти актуальності даної теми – це зростання кількості учнів із проявами шкільної тривожності, вплив емоційного стану на ефективність засвоєння знань, зниження мотивації до навчання у підлітків, а також потреба в індивідуалізації психолого-педагогічної підтримки. Розуміння зв'язку між складовими тривожності та навчальною діяльністю дає змогу не лише виявляти потенційні проблеми, а й своєчасно впроваджувати корекційно-розвивальні заходи.

Враховуючи вищезазначені обставини, наукова робота присвячена поглибленому аналізу психологічних особливостей тривожності та її впливу на навчальну діяльність осіб підліткового віку.

Дане питання знайшло своє місце в численних працях таких вітчизняних та іноземних дослідників як І. Блохіна, О. Волошок, Х. Гриневич, А. Гринечко, В. Гродська, А. Дзюбак, Х. Ільків, Є. Коць, В. Райх, В. Станчишин, І. Стрілецька, П. Тілліх, Х. Тивонюк, З. Фрейд, К. Хорні, О. Халік, Р. Яремко, та інші (поняття “тривожність” та її характеристика). У свою чергу, складові тривожності особистості вивчають О. Кихтюк, Є. Коць, З. Оніпко, А. Росинюк, А. Томей, К. Хорні, І. Ясточкіна та інші.

Особливості тривожності у підлітків, а саме під час навчальній діяльності, вивчали такі дослідники, як І. Іванова, Д. Майєрс, Л. Матохнюк, Р. Нікоряк, С. Русіна, Ю. Хвесик, О. Чуйко, О. Шпортун, та інші.

Мета дослідження: дослідити вплив рівня тривожності на навчальну діяльність підлітків.

На основі визначеної мети було виокремлено наступні **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати наукову літературу з проблеми тривожності як психологічного феномена.
2. Охарактеризувати складові тривожності особистості та специфіку їх прояву у підлітків.
3. Визначити взаємозв'язок між рівнем тривожності та навчальною успішністю підлітків.
4. Розробити рекомендації щодо зниження рівня тривожності у підлітковому віці.

Об'єктом дослідження є тривожність у підлітковому віці.

Предметом дослідження є вплив рівня тривожності на навчальну діяльність підлітків.

Методи та методики дослідження: теоретичні (аналіз, синтез та узагальнення інформації), емпіричні (опитувальник “Шкільна тривожність” Б. Філліпса, методика “Шкала реактивної та особистісної тривожності” Ч.Д. Спілбергера, методика “Шкала тривоги” Дж. Тейлора; статистичної обробки даних (U-критерій Манна-Уїтні з метою порівняння даних за двома незалежними вибірками та коефіцієнт кореляції рангів Спірмена для встановлення наявності між рівнем тривожності та навчальною успішністю підлітків).

Практичне значення дослідження полягає у можливості застосування отриманих результатів у діяльності шкільних психологів, соціальних педагогів та вчителів для своєчасного виявлення тривожних станів у підлітків. Емпіричні дані,

отримані в процесі дослідження, можуть бути використані для розробки і впровадження конкретних психопрофілактичних та корекційних заходів, спрямованих на зниження рівня тривожності підлітків. Крім того, результати можуть слугувати основою для створення тренінгових програм, спрямованих на стабілізацію емоційного стану підлітків і підвищення їх психологічної стійкості.

Апробація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології від 27.05.2025 року протокол № 17.

Структура роботи складається зі вступу, двох розділів, висновків. Список використаних джерел налічує 36 найменувань. Обсяг роботи становить 62 сторінки.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ЗВ'ЯЗКУ СКЛАДОВИХ ТРИВОЖНОСТІ ТА НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1 Тривожність як психологічний феномен у науковій літературі

Проблема тривожності зберігає свою актуальність упродовж тривалого часу, адже вона є універсальною емоційною реакцією людини на зовнішні та внутрішні подразники. З розвитком науки інтерес до вивчення тривожності постійно зростає, що підтверджується зростаючою кількістю наукових праць у цій сфері. Тривожність може виникати не лише внаслідок екстремальних подій, а й у повсякденних життєвих ситуаціях, що зумовлює необхідність глибокого аналізу цього явища та пошуку ефективних способів його регуляції.

Попри велику кількість експериментальних, емпіричних і теоретичних досліджень, проблема тривожності займає важливе місце в системі сучасної психології. Різноманітність і семантична неясність терміна “тривога” у психологічних дослідженнях зумовлені його використанням в різних значеннях, які взаємопов’язані, але не є тотожними.

Проблема тривожності займає важливе місце в сучасному науковому знанні. Важко знайти багато психологічних явищ, які одночасно оцінюються настільки висококласно та водночас мають досить вузьке, навіть функціональне трактування. З одного боку, тривожність є “центральною проблемою сучасної цивілізації”, а з іншого – важливою характеристикою нашого часу, яку визначають як основне “життєве переживання сучасності”. Тому не дивно, що цій проблемі присвячено багато досліджень, не лише в психології та психіатрії, а й в біохімії, фізіології, філософії та соціології.

Як зазначають такі дослідники, як Р. Яремко, В. Гродська, А. Дзюбак та Х. Ільків [24, с. 83], надмірна тривожність істотно впливає на психоемоційний стан особистості, порушує здатність до саморегуляції, ускладнює міжособистісні

взаємини та може провокувати виникнення підозрілості, соціального відчуження або деструктивної поведінки. Оскільки особистість функціонує у соціумі, внутрішня нестабільність, спричинена тривожністю, має потенціал руйнівно впливати не лише на індивіда, а й на якість його соціальних зв'язків.

Згідно з В. Станчишином [16, с. 35], тривожність – це емоційний стан, що виникає в очікуванні певної події, супроводжуючись внутрішнім напруженням, страхом можливого негативного результату та підвищеною емоційною збудженістю. Тривога проявляється як переживання, хвилювання або занепокоєння щодо майбутніх подій.

Водночас важливо розуміти, що тривога не завжди є деструктивною емоцією. Як зазначає Х. Ільків, це природне й необхідне почуття, притаманне кожній людині, що виконує адаптаційну функцію. Вона не є “поганою” емоцією, адже всі емоції важливі для функціонування людської психіки. Рівень тривожності є індивідуальним і формується під впливом як спадкових, так і психологічних чинників, зокрема самооцінки, пережитих стресів у дитинстві та особистого досвіду [7].

У межах норми тривожність виконує адаптивну функцію, сприяючи вчасному розпізнанню загроз і мобілізуючи внутрішні ресурси для подолання потенційної небезпеки [29]. Вона допомагає людині уникати ризиків і швидше реагувати на несприятливі обставини. Однак, коли тривожність стає надмірною, не має реального підґрунтя та починає впливати на самопочуття і щоденне функціонування, доцільно звернутися за професійною допомогою.

Важливо вміти відрізнити нормальну тривогу від патологічної. У першому випадку вона є адекватною ситуації, зникає разом із загрозою і лише тимчасово впливає на емоційний стан без порушення повсякденного життя. Натомість патологічна тривожність зберігається навіть після завершення події, супроводжується надмірною фіксацією на негативному досвіді, викликає високий

рівень стресу та стійко змінює поведінку особистості, ускладнюючи її функціонування [17].

Важливо зазначити і З. Фрейда [24], що приділяв значну увагу вивченню тривоги протягом усього свого життя, і його погляди на цю тему розвивалися з часом.

У середині 1890-х років він запропонував першу теорію тривожності, пов'язану з накопиченням лібідо (сексуального збудження), яке не отримало розрядки та стало “токсичним”. Пізніше, з розвитком теорії витіснення, З. Фрейд почав вважати, що тривога виникає через придушення сексуальних імпульсів, які вступають у конфлікт з соціальними нормами.

За З. Фрейдом, “тривожність” – це психічний стан, що виникає під впливом специфічних умов або ситуацій, в яких знаходиться особистість. Він розглядав тривогу як афективну реакцію, не фокусуючись на об'єкті, що її спричиняє, а пояснюючи її як відповідь на сприйняття зовнішньої загрози. З. Фрейд вважав тривогу функцією Его, яка має на меті попередити індивіда про потенційну небезпеку, яку необхідно або прийняти, або уникнути. Тривожність він пов'язував з негативними емоціями, яких людина прагне уникнути через захисні механізми, спрямовані на охорону образу “Я”. Це можуть бути такі механізми, як витіснення, проекція, регресія, заміщення, сублімація та заперечення. Крім того, З. Фрейд також використовував термін “боязнь” для опису певних аспектів тривоги [32].

Таким чином, даний австрійський психолог і невролог розрізняв три види тривоги: реалістичну, невротичну та моральну [13]. Х. Гриневич [4] пояснює дані типи детальніше, а саме, вона зазначає, що:

1. Реалістична тривога, або об'єктивна, вказує на те, що зовнішнє середовище становить реальну загрозу. Часті переживання цього виду тривоги можуть знижувати здатність людини ефективно реагувати на небезпеку.

2. Невротична тривога сигналізує про можливість вторгнення неприпустимих імпульсів з боку Ід в свідомість. Це супроводжується підсвідомим страхом втрати контролю над своїми внутрішніми бажаннями, що може призвести до покарання.

3. Моральна тривога виникає через страх перед порушенням моральних норм і цінностей, що є наслідком реакції Супер-Его, що проявляється у вигляді почуття провини та сорому.

Погляди З. Фрейда стали основою для подальших досліджень тривожності, оскільки вже на ранніх етапах було виявлено зв'язок між рівнем тривожності, ставленням людини до себе та формуванням самооцінки. Коли особистість не здатна контролювати певні ситуації, її самооцінка знижується, а здатність уникати тривожності сприяє адекватному формуванню самооцінки.

І. Блохіна [**Error! Reference source not found.**, с. 83] у своїй статті пояснює, що В. Райх, австрійський і американський психоаналітик, розширив теорію З. Фрейда, інтегруючи в неї психологічні та біологічні аспекти. Він ввів важливий аспект у феноменологію тривожності, акцентуючи увагу на ригідності та м'язовій скруті, а також на блокуванні фізичних дій як способі уникання тривожних ситуацій.

Психоаналітик описував задоволення як вільний рух енергії від внутрішніх процесів організму до зовнішнього світу, тоді як тривожність розглядав як перешкоду, що заважає цій взаємодії. Вона призводить до того, що енергія повертається всередину, викликаючи "м'язові затиски" і порушуючи природне відчуття гармонії.

Тривога – це усвідомлення своєї власної "скінченності". Згідно з Х. Тивонюк [18, с. 5], у його працях чітко проводиться різниця між страхом і тривогою. Страх має конкретний об'єкт, який можна побачити, зустріти або витерпіти. Знаючи об'єкт, людина може вступити з ним у боротьбу, що зменшує її страх. Натомість тривога не має об'єкта, тому боротьба з нею неможлива. П. Тілліх зазначав, що людина, охоплена тривогою, повністю підпорядковується їй і не має жодної опори.

Це призводить до безпорадності, дезадаптації та неадекватних реакцій. Хоча страх і тривога переплітаються, вони мають різні ознаки та прояви.

Ще одним послідовником З. Фрейда була К. Хорні, яка прагнула коригувати деякі його недоліки. К. Хорні не вважала, що тривожність є невід'ємною частиною психіки. Вона вважала, що джерело тривожності полягає в недостатньому відчутті безпеки в міжособистісних стосунках. К. Хорні стверджувала, що домінуючою силою в структурі особистості є не інстинкти, а несвідоме почуття тривоги, що виникає через самотність і безпорадність у світі, який сприймається як ворожий.

Як і З. Фрейд, вона вважала, що тривожність формується на основі перших відносин з батьками. Так як основною потребою в розвитку дитини є потреба в безпеці, що включає бажання бути улюбленим, бажаним та захищеним. Задоволення цієї потреби повністю залежить від батьків. Якщо батьки здатні задовольнити цю потребу, формується здорова особистість [12, с. 41].

О. Колеснікова-Чмель [31] пояснює, що в разі, якщо батьки не приділяють достатньо уваги дитині, не проявляють достатньо любові та турботи, це може призвести до ворожого ставлення дитини до них. Оскільки дитина залежить від батьків, ці почуття доводиться витісняти. Згодом ці пригнічені емоції обурення та ворожості можуть перенестися на стосунки з іншими людьми. Хорні називала цей стан базальною тривогою, яка проявляється як глибоке та всеохоплююче відчуття небезпеки. В такій ситуації дитина опиняється в складному становищі: вона залежить від батьків, але водночас відчуває образу до них. Тому дитина змушена придушувати свої негативні почуття, щоб зберегти можливість вижити.

Т. Дударчук та А. Кульчицька зазначають, що у підлітковому віці тривожність може мати різне походження, однак спільним підґрунтям часто є наявність конфлікту, який викликає внутрішні суперечності, що важко подолати без зовнішньої підтримки. Найчастіше джерелом психологічного напруження стають труднощі у сфері самовизначення, реалізації власного потенціалу, а також проблеми в родинному колі та шкільному середовищі [28, с. 133].

К. Хорні вважала, що причинами цієї тривоги є помилки в сімейному вихованні, зокрема надмірна опіка, емоційна відчуженість або непослідовна поведінка батьків.

Невротичні особистості формуються через дефіцит безпеки і тепла в родині, що призводить до формування захисних стратегій, які Хорні описала як невротичні потреби. Вона визначила десять таких потреб, які включають прагнення до любові, влади, суспільного визнання, незалежності, бездоганності тощо. Ці потреби спричиняють “великі неврози” – невроз прихильності, влади, покори і ізоляції.

К. Хорні також ввела поняття “Образ Я”, який включає знання про себе та ставлення до себе. Ідеальний розвиток особистості можливий лише тоді, коли реальне, ідеальне “Я” та “Я” в очах інших збігаються. Вона також підкреслювала, що соціальне оточення має великий вплив на розвиток особистості, і людина здатна змінюватися протягом життя [32, с. 36].

З цього випливає поняття “соціальної тривожності”. Соціальна тривожність – поширений психічний стан, що виявляється через відчуття дискомфорту та скутості під час взаємодії з іншими людьми. Вона може супроводжуватися сором’язливістю, невпевненістю у поведінці в соціумі та заниженою самооцінкою. [34].

Іноді людина може здаватися спокійною та благополучною (симптом “надмірного спокою”), що є приховуванням тривоги як від інших, так і від себе. Такі захисні механізми ускладнюють усвідомлення загроз у навколишньому світі та власних емоцій. Зусилля, спрямовані на блокування усвідомлення цих загроз, виснажують нервову систему, і з часом прихована тривожність може перейти в явну, часто в гострій, неконтрольованій формі. Це може призвести до підвищеної збудливості, лякливості, напруженості, проблем із сном, хвилювання, дратівливості чи загальмованості, неспроможності контролювати свої вчинки, а також до відчуття безнадійності, відчаю та приреченості.

Отже, тривожність – це емоційний стан напруги та нервозності, який може виникати в різних обставинах і супроводжуватися відчуттям страху та душевного

дискомфорту. Тривожність допомагає мобілізувати ресурси для реагування на небезпеку, але надмірна тривожність може шкодити психоемоційному стану та соціальним взаємодіям. Важливо розрізняти нормальну тривогу, яка є тимчасовою і адекватною, від патологічної, що порушує функціонування особистості. Варто зазначити, що важливо усвідомлювати, тривожність шкодить не тільки людині, але й її близьким та оточуючим, саме тому управління тривожністю є важливим для збереження психічного здоров'я.

1.2 Складові тривожності особистості

Тривожність є важливою складовою психічної структури людини, яка може впливати на її емоційний стан, поведінку та взаємодію з навколишнім світом. Вона охоплює не лише фізіологічні прояви, а й психологічні, когнітивні та соціальні аспекти, кожен із яких вносить свій внесок у загальний рівень тривожності особистості. Розуміння складових тривожності дозволяє нам краще усвідомити, як цей стан може впливати на життя людини і які стратегії допомагають з ним справлятися.

У своїх дослідженнях К. Хорні стверджувала, що основним елементом структури особистості є несвідоме почуття занепокоєння, яке вона називає корінною тривогою [24]. Це почуття тісно пов'язане з відчуттями самотності та безпорадності, які є характерними для дитини в умовах потенційно небезпечного світу. Вона вважала, що причинами розвитку тривоги у дітей можуть бути як відчуження батьків, так і надмірна опіка, складні ситуації в сім'ї, дискримінація або, навпаки, надмірна увага до дитини. Істотним є те, що цей базовий стан тривоги формує фундамент для подальшого розвитку особистості та її ставлення до світу.

Крім того, К. Хорні виділяла два основні типи тривоги, кожен із яких впливає на індивідуальну психологію і поведінку людини:

1. Фізіологічна тривога – це реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники, що безпосередньо пов'язані з задоволенням базових потреб людини,

таких як їжа, вода, комфорт і безпека. Цей тип тривожності виникає, коли особа стикається з обставинами, що можуть поставити під загрозу її фізичне благополуччя чи стабільність. Наприклад, відчуття голоду, спраги або небезпеки для здоров'я можуть викликати різкі зміни в фізіологічному стані.

Симптоми фізіологічної тривоги можуть бути дуже різноманітними. Часто вони проявляються у вигляді різких коливань апетиту: людина може відчувати сильний голод або втрату апетиту, що пов'язано зі стресовими ситуаціями. Тілесний біль, як-от головний біль чи болі в шлунку, також є поширеним симптомом цієї форми тривожності. Відчуття холодного поту, тремтіння, прискорене серцебиття й м'язова напруга – це фізичні реакції, які активують автономну нервову систему у відповідь на стрес.

До інших можливих проявів фізіологічної тривожності належать проблеми з травленням, нудота, діарея, а інколи навіть відчуття “метелика” в животі або розлад шлунка. Це може бути наслідком підвищеної активності симпатичної нервової системи, яка готує організм до дії або боротьби з потенційною небезпекою. Проте в умовах хронічної тривожності або стресу ці симптоми можуть ставати частими і впливати на загальний фізичний стан людини.

Зрозуміло, що ці фізіологічні реакції на стрес є природною частиною адаптаційного процесу, однак їх часте чи інтенсивне проявлення може значно погіршити якість життя. Рівень цих реакцій може варіюватися залежно від індивідуальних особливостей організму, таких як вік, статева приналежність, фізична підготовленість або генетична схильність до тривожності. Крім того, тривога може бути посилена або ослаблена певними зовнішніми факторами, такими як навколишнє середовище, соціальна підтримка чи стресові ситуації в житті людини [23].

2. Психологічна складова тривожності є ключовим аспектом, який впливає на особистість на глибокому рівні. Вона зумовлена тим, як людина сприймає себе, свої здібності та місце в світі. Часто тривожність виникає через спотворене

сприйняття “образу Я”, коли індивід починає сумніватися в своїй здатності справлятися з життєвими викликами або досягати своїх цілей. Це може бути результатом порівняння себе з іншими, суспільних норм або очікувань, які надто високі чи недосяжні. Така невпевненість може призводити до відчуття, що особистість є недостатньою або нецінною, що в свою чергу провокує низку емоційних труднощів.

Коли людина не може сформувати стабільне, позитивне “Я”, вона може відчувати непевність щодо своїх дій, рішень та взаємодії з іншими. Це створює замкнуте коло, де тривога посилюється, а сприйняття власної ідентичності стає більш спотвореним. В результаті, людині важко повірити в свої сили, і навіть коли вона досягає певних успіхів, вона може залишатися незадоволеною, оскільки відчуває, що ці досягнення не відповідають її внутрішнім стандартам або не приносять відчуття повноцінності.

Такі психологічні труднощі можуть суттєво впливати на соціальні взаємодії та професійну діяльність. Людина, що переживає невпевненість і тривожність через спотворене сприйняття себе, може уникати нових викликів або можливостей, побоюючись невдачі чи осуду. Вона може також постійно шукати підтвердження своїх досягнень або потребувати зовнішнього схвалення, щоб відчути себе гідною. Замість того, щоб діяти із впевненістю та самостійністю, людина може почати бути залежною від думок і оцінок оточуючих, що посилює її психологічне навантаження.

У таких випадках тривожність може бути механізмом захисту, коли людина намагається уникнути ситуацій, де її сприймуть чи оцінять негативно, що тільки підсилює ізоляцію та соціальну відстороненість. Важливо зрозуміти, що для подолання психологічної складової тривожності необхідно розвивати здорове сприйняття себе, шукати внутрішні джерела впевненості та знижувати значення зовнішніх оцінок для самовизначення.

Далі К. Хорні зазначала, що людина намагається боротися з тривогою, що виникає через відчуття небезпеки та усвідомлення своєї непотрібності чи

нелюбовності. Це веде до відмови від своїх справжніх почуттів, а іноді і до формування стратегій захисту, таких як уникання або ігнорування власних емоцій. З часом ці стратегії можуть призводити до глибших психологічних проблем, адже відмова від власних почуттів лише підсилює відчуття тривоги.

Також важливо згадати про поведінкову тривожність, яку описує Є. Коць. Вона виявляється через труднощі з концентрацією, втрату довіри до життя та інших людей, а також через прагнення уникати ситуацій, які можуть викликати тривогу. Людина, що переживає такі стани, часто не може розслабитися і насолоджуватися спокоєм, що значно ускладнює її здатність бути собою в соціальних і професійних ситуаціях. Це призводить до емоційних реакцій, таких як постійне відчуття небезпеки, нетерплячість, дратівливість та надмірна увага до потенційних загроз.

Крім цього, когнітивний компонент тривожності, згідно з А. Росинюком та О. Кихтюком [33], супроводжується негативними думками, такими як: “Я не можу це зробити”, “Я боюся”, що виникають через занепокоєння і переживання щодо майбутнього. Такі думки часто утримують людину в стані безпорадності і заважають їй діяти. Це підвищує рівень тривоги, оскільки негативні переконання укріплюють самооцінку людини та її ставлення до реальних життєвих ситуацій.

Варто звернути увагу на те, що високий рівень тривожності може призводити до сприйняття навколишнього середовища як загрозливого та небезпечного. Як зазначає І. Ясточкіна [25, с. 168-169], людина з високим рівнем тривожності часто відчуває постійну напругу, тривожні передчуття та переконання у своїй соціальній неспроможності. Вона може надмірно занепокоїтися критикою та уникати соціальних контактів, що впливає на її професійне та особисте життя. Це призводить до зниження впевненості в собі і посилення тривожних станів.

Соціальна тривожність також має значний вплив на психічне здоров'я і виражається через фізичні симптоми, як-от пітливість, тремтіння голосу, прискорене серцебиття, поверхнєве дихання, що відображаються у вигляді негативних думок про себе: “Я, напевно, сказав якісь дурниці”, “Всі помітили, що я

нічого не розумію”. Людина, що переживає соціальну тривогу, часто намагається уникати ситуацій, де її можуть оцінювати, і проявляє “безпечну” поведінку, як-от обмеження зорового контакту або навіть втечу з події [15].

Одним з важливих аспектів у зниженні рівня тривожності є самоконтроль, який, як зазначає З. Оніпко [11, с. 136], є необхідною умовою для адекватного сприйняття своїх внутрішніх переживань. Самоконтроль дозволяє людині спостерігати за своєю поведінкою, регулювати її та усвідомлювати свої вчинки. Розвиток самоконтролю є основою для того, щоб знизити вплив тривожних емоцій на повсякденне життя.

Важливо зазначити, що людина, яка стикається з високим рівнем тривоги, може вчитися розпізнавати та контролювати свої емоційні та фізіологічні реакції. Наприклад, застосування методів глибокого дихання або технік релаксації дозволяє знизити рівень стресу та тривоги. Розвиток самоконтролю також дозволяє людині краще управляти своїми думками і мінімізувати вплив тривожних передчуттів на поведінку.

Нарешті, варто розглянути адаптацію до тривожності, що є процесом пристосування до постійного або ситуативного стресу та тривоги. Як зазначає О. Воронкін [**Error! Reference source not found.**], це включає в себе розвиток навичок самоконтролю, управління емоціями та когнітивних стратегій, що допомагають зменшити інтенсивність переживань. В результаті, через позитивні зміни в поведінці та сприйнятті, людина вчиться ефективно реагувати на тривожні ситуації, що дозволяє знижувати їхній негативний вплив на психічне здоров'я. Така адаптація є важливим етапом у подоланні тривожності та досягненні більш стабільного емоційного стану.

Отже, тривожність може значно впливати на емоційний стан, поведінку та взаємодію людини з навколишнім світом. Як показують дослідження, тривожність часто має глибокі корені у дитячих переживаннях, а також може бути результатом спотвореного сприйняття себе або зовнішнього середовища. Проблеми з

тривожністю можуть проявлятися через фізичні симптоми, негативні думки, соціальні труднощі та проблеми з самоконтролем. Однак розвиток самоконтролю, когнітивних стратегій та адаптація до тривожності можуть допомогти людині зменшити її вплив на повсякденне життя і досягти більш стабільного емоційного стану. Розуміння складових тривожності є важливим кроком у подоланні цього стану та поліпшенні психічного здоров'я.

1.3. Особливості тривожності та навчальної діяльності підлітків

Підлітковий період переважно визначається сильним бажанням до особистісного зростання та самовираження. Як зазначають Л. Матохнюк та О. Шпортун [9, с. 158], на цьому етапі вперше формується життєва стратегія, що ґрунтується на рефлексії та порівнянні власних здібностей, вікових, статусних та індивідуальних рис і прагнень з вимогами суспільства.

У цей час відбувається визначення відповідності між особистістю, характером та обраним шляхом самореалізації в суспільстві, серед інших людей. Підлітковий вік дає можливість глибше пізнати себе, що веде до усвідомлення, що справжнє мистецтво життя полягає не лише в реалізації своєї індивідуальності, але й у використанні своїх можливостей і досягнень як основи для подальшого розвитку та відкриття нових якостей і здібностей [26].

Тривога в цьому контексті виступає як сигнал для підготовки до чогось важливого, що вимагає швидкої адаптації. Однак, коли тривога перетворюється на хронічну тривожність, супроводжуючись надмірним хвилюванням, страхом, панікою, агресією або депресією, вона стає перешкодою для спілкування і може становити загрозу для здоров'я.

Зовнішнє середовище суттєво впливає на психологічні особливості підлітка, зокрема на рівень його тривожності. У цьому розділі розглянемо фактори зовнішнього середовища, які можуть викликати або посилювати тривожність у підлітків.

Соціальне середовище. Одним із ключових елементів зовнішнього середовища є соціальна сфера. Взаємодія з однолітками, вчителями, батьками та іншими людьми може значно вплинути на розвиток тривожності. Проблеми у відносинах, конфлікти або почуття відторгнення можуть збільшити рівень тривоги у підлітків.

Сімейне середовище. Взаємини в родині та атмосферу вдома теж мають великий вплив на рівень тривожності підлітка. Сімейні конфлікти, відсутність підтримки або занадто високі вимоги можуть стати джерелом тривоги. Крім того, такі події, як втрата близької людини або розлучення батьків, можуть значно вплинути на розвиток тривожних проявів.

Медіа та технології. Сучасні медіа та технології можуть як знижувати, так і збільшувати рівень тривожності у підлітків. Залежність від соціальних мереж, постійне споживання негативної інформації може спричинити підвищення тривожності. Крім того, вплив контенту в медіа може бути джерелом тривожних переживань.

Зовнішнє середовище грає важливу роль у розвитку тривожності у підлітків. Розуміння цих факторів дозволяє виявити потенційні джерела тривоги та створити ефективні стратегії підтримки підлітків у подоланні тривожних станів

Навчальне середовище. Шкільне середовище також може бути джерелом тривожності для підлітка. Високі вимоги, конкуренція, надмірне навантаження завданнями можуть призвести до стресу та тривоги. Негативний досвід у школі, зокрема цькування чи почуття невпевненості, також здатен викликати тривожні реакції.

Таким чином, у тривожність у підлітка може проявлятися через різноманітні психологічні та фізіологічні симптоми. Психологічно підліток може відчувати постійну напругу, страх, підозрілість і соціальну замкнутість. Часто він боїться критики та уникає спілкування з іншими, що може призвести до почуття неприязні та відчуття непотрібності.

Фізіологічно це може виражатися в порушеннях сну, підвищеній нервовій активності, швидкому пульсі, проблемах з диханням та шлунково-кишковим трактом. Ці симптоми є проявами стресу та тривожного стану [**Error! Reference source not found.**].

Підліткова тривожність часто проявляється у контексті навчання, а її посилення спостерігається в період адаптації до нової соціальної ситуації розвитку, пов'язаної з переходом до нового виду провідної діяльності – навчальної.

Як пояснює Ю. Хвесик [35], така дитина боїться помилок і часто сумнівається у своїх рішеннях, що може призводити до нестабільності в навчальному процесі. Відсутність впевненості та страх перед критикою можуть обмежити її здатність до активного участі в класі, а також ускладнити прийняття відповідальних рішень під час виконання завдань.

Тривожні підлітки часто не мають достатньої соціальної підтримки серед однолітків, оскільки вони можуть бути схильні до самокритики або, навпаки, переоцінювати свої сили, що створює певну соціальну відчуженість. Це може знижувати їх соціальний статус у класі та знижувати мотивацію до навчання. Вони можуть бути схильні до пасивності, не беручи активної участі у групових обговореннях чи проектах, через страх бути оціненими негативно.

Такі підлітки можуть відчувати емоційне вигорання, що веде до погіршення стосунків із однолітками та зниження внутрішнього емоційного тла. В результаті, їхня навчальна діяльність може стати ще важчою, оскільки соціальні труднощі та переживання через відсутність підтримки можуть відволікати від навчального процесу. Водночас, відсутність дружніх взаємин може спричинити емоційну ізоляцію, що призводить до низької мотивації і зниження успішності в навчанні.

Високий рівень шкільної тривожності пов'язаний із переважанням зовнішніх навчальних мотивів, таких як прагнення до оцінки, а також з неадекватною самооцінкою, інтровертованістю та високим рівнем нейротизму. У той час як

помірна тривожність у школі найчастіше поєднується з адекватним рівнем самооцінки, екстравертованістю та емоційною стабільністю учнів.

У помірних межах тривога при отриманні нових завдань є природною реакцією організму на виклик і навіть може стимулювати активність та концентрацію. Як тільки учень розбирається з умовами завдання і знаходить способи його виконання, тривога знижується, натомість зростає продуктивність. Це явище дослідив американський професор психології Д. Майєрс, який підкреслює важливість здатності організму адаптуватися до тривожності.

Однак, коли завдання стає надто складним або незрозумілим, тривожність може перерости у дистрес – стан, у якому організм уже не справляється зі стресовим навантаженням [5]. Такий стан пригнічує розумову діяльність, знижує концентрацію та працездатність учня.

У навчанні ефективною може бути циклічна модель: стрес (чи тривожність) → навчання → стрес (чи тривожність). Короткі стресові епізоди на початку й наприкінці уроку (наприклад, самостійна робота чи опитування) можуть активізувати увагу й пам'ять. Проте, якщо підліток перебуває у стані постійної тривоги через страх помилитися, бути осудженим або не відповідати очікуванням, такий стрес уже не є конструктивним.

Надмірна тривожність активує мигдалеподібне тіло мозку – структуру, що відповідає за реакції страху. Водночас гальмується діяльність префронтальної кори, яка відіграє ключову роль у логічному мисленні, контролі емоцій і навчанні. У таких умовах підліток перестає мислити раціонально, втрачає здатність засвоювати нову інформацію, знижується мотивація до навчання.

Такі прояви особливо актуальні для учнів, які бояться оцінювання, відчувають тиск з боку вчителів або батьків, або не можуть самостійно впоратися із завданням. У них виникає відчуття невпевненості, яке лише посилює тривожність і веде до навчального виснаження.

Щоб знизити рівень шкільної тривожності, важливо зменшити новизну й невизначеність у навчальному процесі: пояснити складні терміни, навести знайомі приклади, додати візуальні підказки. Це допоможе знизити напругу і дати мозку сигнал, що ситуація контрольована.

У стані хронічної тривожності підліток втрачає здатність до глибокого мислення, страждає від порушень пам'яті, уваги, зниженого самоконтролю. Такий стан може призвести до безсоння, апатії, а іноді й до депресивних проявів [36].

Згідно з доценткою С. Русіною та лікаркою Р. Нікоряк [21], шкільна тривожність позбавляє підлітка емоційної рівноваги та ускладнює досягнення навчальних результатів, що з часом може призвести до стійкої неспішності. Постійне відчуття страху, напруження, ситуативної чи особистісної тривоги негативно впливає на комунікативні здібності дитини - виникають труднощі у вільному спілкуванні навіть із знайомими людьми, а контакт з малознайомими часто уникається.

Також можуть формуватися внутрішні комплекси, пов'язані із сором'язливістю, замкнутістю, невпевненістю у власній компетентності. На цьому фоні нерідко виникають і поведінкові проблеми - опозиційність, агресія, девіантні або дисоціальні прояви. Підвищений рівень тривожності може перейти у стійкі психоемоційні порушення: надмірна тривога, нав'язливі стани, фобії, панічні атаки чи навіть посттравматичні стресові реакції.

Загалом це все веде до дезадаптації підлітка, ускладнює його особистісне становлення та гальмує процес соціалізації.

В такому разі, лікарі та психологи рекомендують долати тривожність за допомогою щоденних звичок і простих технік саморегуляції.

Насамперед важливо дотримуватись режиму дня – повноцінний сон і правильне харчування мають значний вплив на психічне здоров'я. Фізична активність також допомагає знижувати рівень стресу, адже під час руху виділяються ендорфіни, які покращують настрій. Окрім цього, корисно обмежити

перегляд новин або інформації, що викликає тривогу, й більше спілкуватися з близькими - це створює відчуття підтримки та безпеки.

У моменти сильного хвилювання фахівці радять використовувати дихальні вправи, такі як “дихання за квадратом” – коли вдих і видих відбуваються на чотири рахунки під час візуального спостереження за квадратною формою. Добре допомагає також техніка “метелик”, коли схрещені руки ритмічно постукують по грудях, заспокоюючи серцебиття. Вправи на сканування тіла та прогресивну м’язову релаксацію допомагають усвідомити свої відчуття й зменшити м’язове напруження, яке супроводжує тривожність.

Якщо тривога не минає й починає заважати навчанню або соціальному життю, дуже важливо вчасно звернутися за допомогою до психолога або психотерапевта. Спеціалісти допоможуть знайти джерело тривоги й навчать ефективним способам її подолання [22].

Отже, тривожність підлітків у навчанні – поширене явище, яке може як стимулювати, так і гальмувати розвиток. У помірних межах вона підвищує концентрацію, але в надмірній формі заважає навчанню, викликає емоційне вигорання, проблеми в спілкуванні й навіть психоемоційні розлади. Щоб впоратися з нею, важливо створити підтримувальне середовище, дотримуватись здорового режиму дня, практикувати техніки релаксації, а в разі потреби звертатися по допомогу до фахівців.

Висновок до 1 розділу

Аналіз наукових праць вітчизняних і зарубіжних учених дозволив з'ясувати, що тривожність є природною емоційною реакцією, що допомагає уникати небезпеки та мобілізувати ресурси. У помірних кількостях вона виконує адаптивну функцію, але надмірна тривожність може викликати емоційне виснаження, порушення сну та ускладнювати взаємодію з оточенням. Оскільки рівень тривожності залежить від багатьох факторів, важливо вчасно її розпізнати і навчитися контролювати, щоб підтримувати внутрішній баланс і покращувати якість життя.

Тривожність охоплює фізіологічні, психологічні та соціальні аспекти, що впливають на поведінку та взаємодію з іншими. Розвиток стратегій управління тривожністю, таких як самоконтроль та релаксаційні техніки, допомагає знижувати її вплив на повсякденне життя.

Визначивши тривожність у підлітковому віці, зазначимо, що він характеризується не лише активним прагненням до самовираження, але й внутрішніми конфліктами та тривожністю, яка може виникати під впливом різних факторів зовнішнього середовища, таких як соціальні, сімейні, навчальні, а також вплив медіа та технологій. У цей час тривожність може стати як стимулом для самовдосконалення, так і значною перепорою на шляху розвитку підлітка, якщо вона переростає в хронічний стан, що негативно впливає на навчання, соціальну адаптацію і емоційне здоров'я. Важливою є роль підтримки з боку оточуючих та ефективних технік саморегуляції, які можуть допомогти підліткам знизити рівень тривожності та зберегти емоційну рівновагу. Вчасне звернення за професійною допомогою може стати важливим кроком у подоланні тривожних станів,

допомагаючи підліткам успішно пройти через період самовизначення та адаптації в соціумі.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДОЛОГІЯ ТА АНАЛІЗ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ НА НАВЧАЛЬНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

2.1. Характеристика вибірки та методології дослідження

У сучасному суспільстві рівень тривожності серед підлітків помітно зростає через різноманітні соціальні, психологічні та освітні фактори. Шкільне навантаження, вимоги до академічної успішності, міжособистісні стосунки та цифрове середовище суттєво впливають на емоційний стан учнів.

Оскільки тривожність є однією з ключових психологічних характеристик, що впливає на когнітивні процеси, мотивацію та загальну ефективність навчання, то нами виокремлено декілька основних причин, які обґрунтовують доцільність нашої дослідницької роботи.

По-перше, відмітимо, що зростання кількості підлітків із високим рівнем тривожності може значно впливати на зниження навчальної мотивації та в цілому успішності.

По-друге, доцільно зазначити, що наразі існує нагальна потреба в ефективних методах психологічної підтримки учнів, які допоможуть знизити негативний вплив тривожності.

По-третє, оскільки сучасна освіта спрямована на індивідуальний підхід до навчання, то особливого значення набуває розуміння особливостей емоційного стану підлітків та їхнього впливу на навчальні досягнення.

Таким чином, зважаючи на вищевикладене, маємо відмітити, що дана тема має не лише теоретичне, а й практичне значення, адже її результати можуть бути використані педагогами, психологами та батьками для розробки ефективних стратегій підтримки підлітків у навчальному процесі.

Так, дослідження реалізовувалося в два етапи:

У рамках першого етапу – пошуково-підготовчого – здійснювалися: збір матеріалу за темою дослідження, теоретичний аналіз наукової літератури, вибір діагностичного інструментарію, спрямованого на дослідження особливостей тривожності та навчальної успішності підлітків.

Другий етап – дослідно-експериментальний. На цьому етапі проводилося вимірювання рівня ситуативної тривожності, особистісної тривожності та шкільної тривожності серед підлітків. Додатково було зібрано дані про рівень навчальної успішності респондентів.

Етапи емпіричної частини дослідження:

1. Сформулювати вибірку опитуваних;
2. Підібрати психодіагностичний інструментарій, що дозволяє дослідити психологічні особливості тривожності особистості.
3. Виявити особливості тривожності серед досліджуваних;
4. Проаналізувати отримані емпіричні дані та встановити наявність чи відсутність взаємозв'язку рівня тривожності та навчальної успішності серед підлітків.

Дослідження проводилося в електронному форматі шляхом використання Google-форм серед учнів сьомих класів ліцею “Європейська освіта” Кропивницької міської ради. Участь підлітків в емпіричній частині дослідження була добровільною, при цьому відбувалося врахування всіх норм та принципів Етичного кодексу психолога.

Загальна кількість респондентів становила 50 осіб, серед яких – 36 дівчат і 14 хлопців. До вибірки увійшли 25 підлітків з високим рівнем навчальної успішності та 25 підлітків з низьким рівнем навчальної успішності. Середній вік учасників дослідження становив 12,92 роки.

Так, нами було сформовано дві дослідницькі групи:

- Група №1 – підлітки з високою навчальною успішністю (25 осіб);
- Група №2 – підлітки з низькою навчальною успішністю (25 осіб).

Задля досягнення мети роботи нами було використано наступні емпіричні методи дослідження:

1. “Особистісна шкала прояву тривоги” Дж. Тейлора

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти “так” чи “ні”. Тестування продовжується 15-30 хв.

Після чого відбувається підрахунок балів та співвідношення їх з ключем методики: 40-50 балів: показник дуже високого рівня тривоги. 25-40 балів: показник високого рівня тривоги. 15-25 балів: середній рівень з тенденцією до високого. 5-15 балів: середній рівень з тенденцією до низького. 0-5 балів: низький рівень тривоги.

Ця методика обрана з метою оцінки рівня особистісної тривожності у підлітків, оскільки дозволяє визначити їхню схильність до тривожних переживань у різних життєвих ситуаціях, зокрема в навчальній діяльності. Високий рівень тривожності за цією методикою може вказувати на схильність до надмірного занепокоєння, невпевненості у своїх силах та емоційної нестабільності, що може впливати на успішність у навчанні.

Крім того, опитувальник Дж. Тейлора добре зарекомендував себе у психологічних дослідженнях як надійний інструмент для діагностики тривожності, а його стандартизована система оцінювання дозволяє проводити порівняльний аналіз отриманих результатів у різних дослідницьких групах. У нашому дослідженні він використовується для виявлення рівня особистісної тривожності серед підлітків з різними рівнями навчальної успішності, що допоможе встановити можливі взаємозв'язки між тривожністю та ефективністю навчальної діяльності.

2. “Шкала реактивної та особистісної тривожності” Ч. Д. Спілбергера – Ю. Л. Ханіна

Належить до методик, за допомогою яких досліджують психологічний феномен тривожності. Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, які

відносяться до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна або ситуативна тривожність) і з 20 висловлювань на визначення тривожності як диспозиції, особливості особистості (властивість тривожності).

Шкала реактивної і особистісної тривожності Ч. Д. Спілбергера є єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісне властивість, і як стан. Опитуваним пропонується прочитати кожне із тверджень, представлених в опитувальнику та оцінити їх у відповідності до свого стану в момент опитування.

Так, по результатам дослідження відбувається сумація показника ситуативної та особистісної тривожності та його інтерпретація:

- Від 0 до 30 балів – низький рівень тривожності;
- Від 31 до 44 балів – помірна тривожність;
- Від 45 балів та більше – висока тривожність.

Ця методика обрана тому, що дає можливість оцінити емоційний стан у моменті та зрозуміти, наскільки навчальні ситуації викликають стрес у підлітків, забезпечує зв'язок із навчальною діяльністю, адже ситуативна тривожність безпосередньо впливає на концентрацію, запам'ятовування та виконання навчальних завдань, відзначається надійністю і валідністю, будучи одним із найбільш перевірених інструментів у психологічних дослідженнях, а також сприяє проведенню порівняльного аналізу, що дає можливість визначити, чи є відмінності в рівнях ситуативної тривожності між підлітками з різною навчальною успішністю.

3. Методика “Шкільна тривожність” Б. Філліпса.

Методика розроблена з метою вивчення рівня та характеру тривожності, пов'язаної зі школою. Складається з 58 тверджень, які опитуваний має оцінити наявними альтернативними відповідями “так” або “ні”.

Обробка результатів відбувається у відповідності до ключа методики. Також методика виявляє 8 основних факторів тривожності, серед яких

- Загальна тривожність у школі;

- Переживання соціального стресу;
- Фрустрація потреби у досягненні успіху;
- Страх самовираження;
- Страх ситуації перевірки знань;
- Страх невідповідності очікуванням оточення;
- Низька фізіологічна опірність стресові;
- Проблеми і страхи у стосунках з учителями.

Ця методика дає можливість комплексно оцінити рівень шкільної тривожності та виявити її специфічні складові, що безпосередньо впливають на навчальну діяльність підлітків.

Крім того, методика Б. Філліпса допомагає диференціювати типи шкільної тривожності, що дає змогу адаптувати корекційні заходи відповідно до потреб кожного учня. Її стандартизована система оцінювання забезпечує можливість порівняльного аналізу між підлітками з різними рівнями навчальної успішності, що сприяє виявленню взаємозв'язків між шкільною тривожністю та ефективністю навчальної діяльності.

Таким чином, відмітимо, що методики було обрано у відповідності до мети та завдань дослідження. Процедура дослідження включала проведення опитування серед учнів за допомогою обраних методів і діагностичних методик, обробку отриманих результатів, якісний та кількісний аналіз даних з подальшим формулюванням висновків.

2.2. Аналіз результатів дослідження особливостей тривожності підлітків

Первинним етапом нашої роботи стало вивчення особливостей тривожності осіб підліткового віку за допомогою підібраного психодіагностичного інструментарію.

Перш за все, зазначимо, що нами було сформовано вибірку досліджуваних на основі критерію навчальної успішності. Так, нами було сформовано дві дослідницькі групи:

- Група №1 – підлітки з високою навчальною успішністю (25 осіб);
- Група №2 – підлітки з низькою навчальною успішністю (25 осіб).

Маємо відмітити, що критерій успішності враховуватиметься в параграфі 2.3 нашої дослідницької роботи, а власне її показники представлено в додатку А.

Наступним етапом нашої дослідницької роботи стало вивчення особливостей тривожності підлітків. Так, за допомогою методики “Шкала реактивної та особистісної тривожності” Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна нами було проведено вивчення саме реактивної тривожності, результати за якою презентовано на рис. 2.1

На основі показників, представлених на рис. 2.1, можна відзначити, що серед опитуваних групи №1 (підлітки з високою навчальною успішністю) домінуючим є помірний рівень тривожності, що простежується серед 56% опитуваних. Менш вираженим є низький рівень, властивий 28% підлітків, а найменш характерним – високий, що простежується серед 16% досліджуваних.

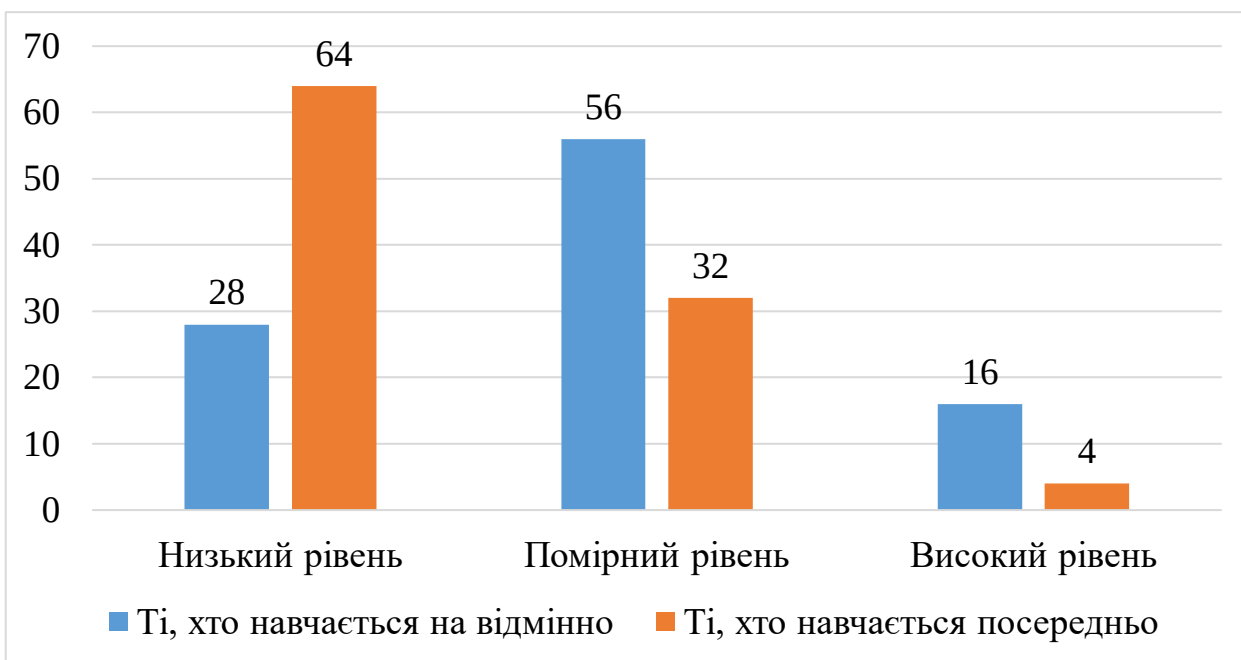


Рисунок 2.1 – Розподіл опитуваних сформованих дослідницьких груп за рівнями вираженості реактивної тривожності (у %)

Говорячи про опитуваних групи №2 (підлітки з низькою навчальною успішністю), варто зазначити наступне:

- Найбільш вираженим рівнем є власне низький рівень, що відмічається серед 64% опитуваних;
- Менш вираженим є помірний рівень, що простежується серед 32% досліджуваних;
- Найменш вираженим є високий рівень, що властивий лише для 4% опитуваних.

Отримані показники можуть бути свідченням того, що академічно успішні підлітки більше хвилюються за свої результати, що може бути пов'язано з високими вимогами до себе та очікуваннями оточення, окрім того власними переконаннями та очікуваннями від себе.

З іншого боку, підлітки з низькою навчальною успішністю рідше відчувають високий рівень тривожності, що може вказувати на знижену відповідальність за навчальні результати або відсутність високих очікувань щодо власних досягнень.

Перейдемо до більш детального аналізу даних за допомогою методу статистичної обробки даних U-критерію Манна-Уїтні для двох незалежних дослідницьких груп. Результати статистичної обробки даних за методикою “Шкала реактивної та особистісної тривожності” Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна представлено в табл. 2.1

Таблиця 2.1

Порівняльний аналіз вираженості реактивної тривожності серед підлітків з різним рівнем навчальної успішності ($n_1 = 25$; $n_2 = 25$) (середні бали)

Шкали методики	Висока навчальна успішність	Низька навчальна успішність	U	Z	p
Тривожність	35,48 (9,20)	26,80 (11,16)	169,50	- 2,77	0,005

Аналіз отриманих даних засвідчив наявність статистично значущих відмінностей у рівні реактивної тривожності серед підлітків із різною навчальною успішністю. Зокрема, середній показник реактивної тривожності в учнів із високим рівнем навчальної успішності становить 35,48 бала ($\sigma = 9,20$), що відповідає помірному рівню тривожності за інтерпретацією методики. У той час як середній показник у групі з низькою навчальною успішністю дорівнює 26,80 бала ($\sigma = 11,16$), що характеризується як низький рівень реактивної тривожності. Результати статистичної обробки за допомогою U-критерію Манна–Уїтні ($U = 169,50$; $Z = -2,77$; $p = 0,005$) свідчать про достовірність цих відмінностей на

високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,01$). Таким чином, можна зробити висновок, що підлітки з високим рівнем навчальної успішності демонструють вищу ситуативну тривожність порівняно з їхніми менш успішними однолітками.

Перейдемо до аналізу первинних даних, отриманих за допомогою методики Дж. Тейлора “Шкала тривоги”, яка спрямована на встановлення особливостей саме особистісної тривожності особистості. Дані за методикою презентовано на рисунку 2.2

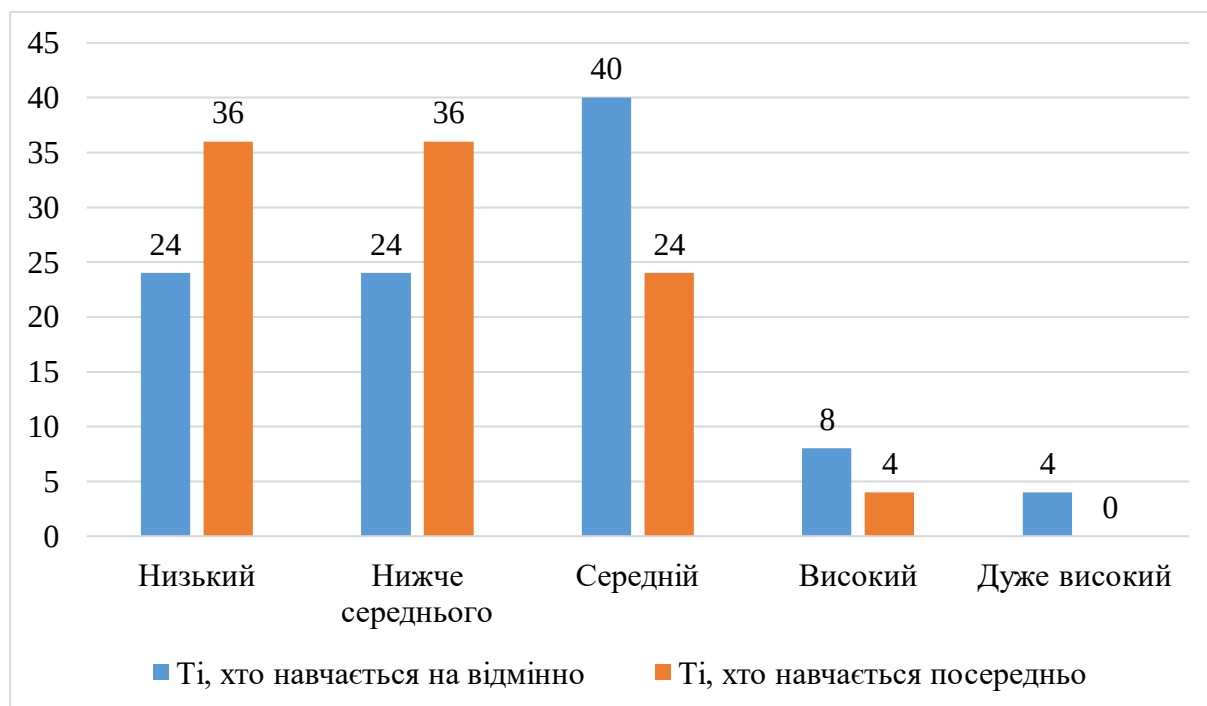


Рисунок 2.2 – Розподіл опитуваних сформованих дослідницьких груп за рівнями вираженості особистісної тривожності (у %)

Виходячи з даних, представлених на рисунку 2.2, підкреслимо наступне:

- Серед опитуваних з високим рівнем навчальної успішності домінуючим рівнем тривожності є середній, що відмічається серед 40% опитуваних, менш вираженими рівнями є низький та нижче середнього, що властивий 24% опитуваних за кожним з рівнів. Найменш вираженим є дуже високий

рівень тривожності, що характеризує 4% групи та високий, властивий лише 8% опитуваних;

- Серед опитуваних з низьким рівнем навчальної успішності показники розподілилися наступним чином: домінуючим рівнем тривожності є рівень нижче середнього, що відмічається серед 36% опитуваних та низький рівень, що також простежується серед 36% сформованої дослідницької групи. Середній рівень вираженості тривожності відмічається лише у 24% опитуваних, високий – у 4% підлітків. Маємо зазначити, що дуже високого рівня тривожності не відмічається в жодного з опитуваних.

Отримані дані можуть бути свідченням того, що підлітки з високою навчальною успішністю загалом мають вищий рівень тривожності порівняно з тими, хто має низькі навчальні результати. Це підтверджується тим, що середній рівень тривожності є домінуючим серед успішних учнів (40%), тоді як серед менш успішних підлітків найчастіше зустрічається низький або нижче середнього рівень (по 36%). Тобто, можна припустити, що високі академічні досягнення часто супроводжуються підвищеною відповідальністю та емоційним напруженням, оскільки такі підлітки можуть відчувати тиск очікувань з боку батьків, вчителів або самих себе. З іншого боку, підлітки з низькою навчальною успішністю демонструють нижчий рівень тривожності, що може бути пов'язано з меншою залученістю у навчальний процес або відсутністю високих очікувань щодо власних досягнень.

Перейдемо до показників статистичної обробки даних, представлених в табл. 2.2

Таблиця 2.2

Порівняльний аналіз вираженості особистісної тривожності серед підлітків з різним рівнем навчальної успішності ($n_1 = 25$; $n_2 = 25$) (середні бали)

Шкали методики	Висока навчальна успішність	Низька навчальна успішність	U	Z	p
Тривожність	15,68 (13,17)	8,76 (6,43)	206,50	2,061 ⁻	0,039

Аналізуючи дані, представлені в табл. 2.2, зазначимо, що в цілому середній показник тривожності серед опитуваних з високим рівнем навчальної успішності становить 15,68 балів, а серед опитуваних з низьким рівнем - 8,76 балів. Відмітимо, що середні показники за особистісною тривожністю серед опитуваних обох дослідницьких груп за умовою методики відповідають низькому рівню її вираженості, але відмінності простежуються на статистично достовірному рівні значущості ($p \leq 0,05$).

Тож, маємо зазначити, що в цілому вищевикладене про реальну тенденцію, а не випадковий розподіл даних. Ми припускаємо, що такі результати можуть вказувати на те, що високі академічні досягнення часто супроводжуються певним рівнем емоційного напруження, пов'язаного з відповідальністю за результати, очікуваннями з боку батьків та вчителів, а також внутрішньою мотивацією. Водночас підлітки з низькою навчальною успішністю демонструють значно нижчий рівень тривожності, що може бути пов'язано з меншою залученістю у навчальний процес або зниженою відповідальністю за навчальні результати, як вже говорилося раніше по роботі.

Отже, отримані дані підкреслюють важливість створення сприятливого освітнього середовища, яке не лише сприятиме успішності, а й допомагатиме учням

справлятися з можливими емоційними труднощами, пов'язаними з навчанням, а також зниженню рівня тривожності.

Наступним етапом нашої дослідницької роботи стало вивчення особливостей шкільної тривожності серед опитуваних сформованих дослідницьких груп. Дослідження даного феномену відбувалося за допомогою методики “Шкільна тривожність” Б. Філліпса, результати за якою презентовано на рис. 2.3

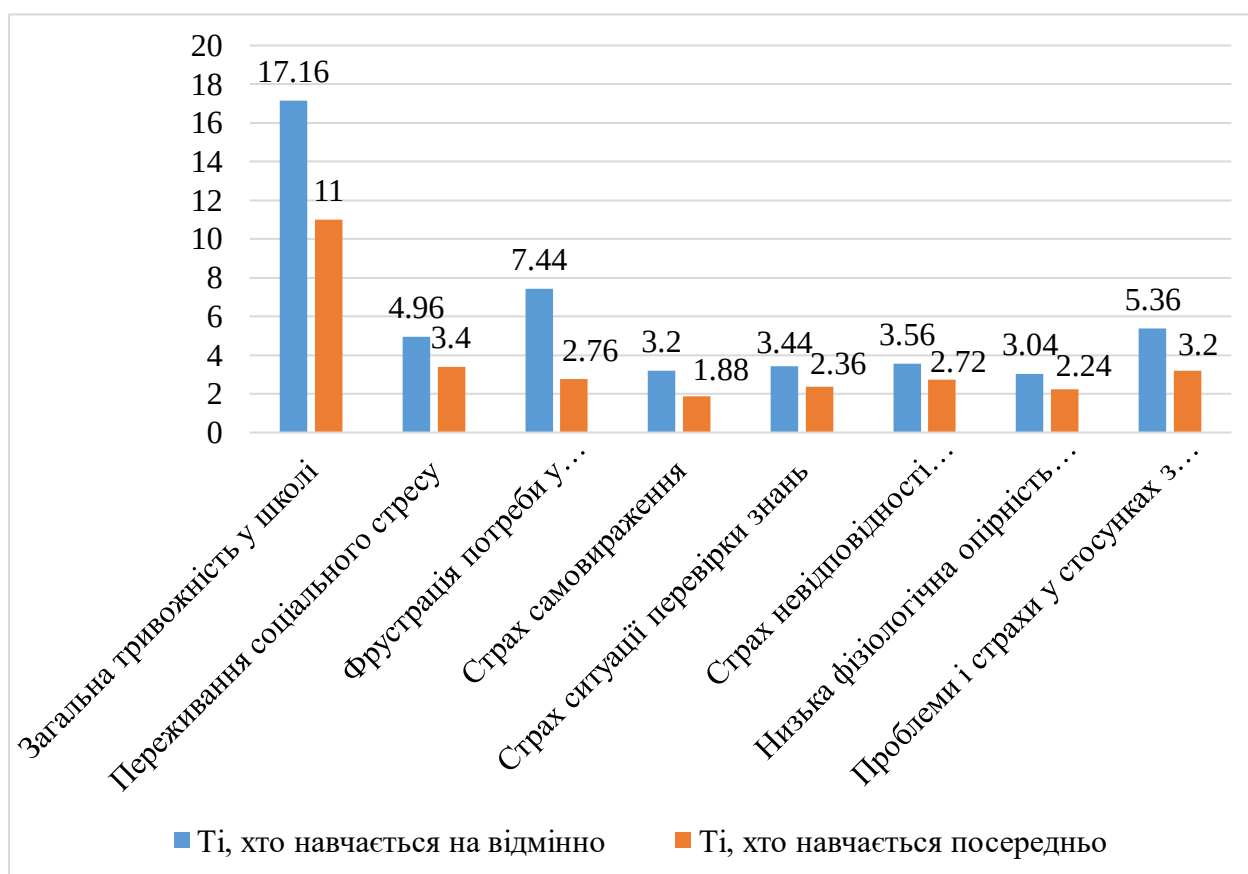


Рисунок 2.3 – Показник вираженості чинників шкільної тривожності серед опитуваних сформованих дослідницьких груп (у балах)

Аналізуючи отримані дані, відзначимо, що найбільше виражена “Загальна тривожність у школі” серед опитуваних з високим рівнем навчальної успішності, де результат становить 17,16 балів із можливих 22. Натомість серед опитуваних з низьким рівнем навчальної успішності цей показник є значно нижчим – 11 балів із

22. Це свідчить про те, що підлітки з високим рівнем навчальної успішності більш схильні до переживання загальної тривожності у шкільному середовищі.

За шкалою “Переживання соціального стресу” серед опитуваних з високим рівнем навчальної успішності показник становить 4,96 із 11, а серед опитуваних з низьким рівнем – 3,4 з 11. Показники переживання соціального стресу у обох групах досліджуваних більш-менш однакові і свідчать про низький рівень тривожності, що може бути пов'язано з комунікаційними труднощами, викликаючи тривожні переживання. Враховуючи, що цей період характеризується адаптацією до нових соціальних норм і форм взаємодії, переживання соціального стресу є властивим для підлітків, оскільки вони переживають складнощі при адаптації до дорослих соціальних вимог.

За шкалою “Фрустрація потреби в досягненні успіху” показник серед опитуваних з високим рівнем навчальної успішності становить 7,44 із 13, а серед опитуваних з низьким рівнем – 2,76 з 13. Це свідчить про те, що підлітки з високим рівнем навчальної успішності виявляють найбільший рівень фрустрації щодо своїх досягнень і потреби у визнанні успіху, що може обмежувати розвиток цих потреб у майбутньому.

За шкалою “Страх самовираження” показник серед опитуваних з високим рівнем навчальної успішності становить 3,2 із 6, а серед опитуваних з низьким рівнем – 1,88 з 6. Це вказує на те, що підлітки з високим рівнем навчальної успішності мають більш виражений страх перед самовираженням.

За шкалою “Страх ситуації перевірки знань” серед опитуваних з високим рівнем навчальної успішності результат складає 3,44 з 6, а серед опитуваних з низьким рівнем – 2,36 з 6. Це свідчить про те, що підлітки з високим рівнем навчальної успішності мають більшу тривожність щодо публічної перевірки знань, що може бути пов'язано з побоюванням не виправдати очікувань або показати гірші результати, ніж вони є насправді.

За шкалою “Страх невідповідності очікуванням” показник серед опитуваних з високим рівнем навчальної успішності становить 3,56 із 5, а серед опитуваних з низьким рівнем – 2,72 з 5.

За шкалою “Низька фізіологічна опірність стресові” показник серед опитуваних з високим рівнем навчальної успішності становить 3,04 з 5, а серед опитуваних з низьким рівнем – 2,24 з 5. Це свідчить про те, що підлітки з високим рівнем навчальної успішності мають більшу схильність до стресу, що може проявлятися у їхній низькій адаптивності до стресових ситуацій і неадекватному або деструктивному реагуванні на тривожні чинники середовища.

За шкалою “Проблеми і страхи у стосунках з учителями” рівень тривожності серед опитуваних з високим рівнем навчальної успішності становить 5,36 із можливих 8, а серед опитуваних з низьким рівнем успішності – 3,2 з можливих 8. Як ми можемо бачити, підвищена тривожність серед підлітків з високим рівнем навчальної успішності є більш вираженою, що може вказувати на те, що вони відчують негативне емоційне переживання ситуацій, пов’язаних з необхідністю саморозкриття, презентації себе іншим та демонстрації своїх можливостей. На наш погляд, це може обумовлюватися низьким рівнем самооцінки серед старших школярів та не до кінця сформованим образом “Я”.

Перейдемо до аналізу показників, отриманих в ході статистичної обробки даних за методикою, що представлені в табл. 2.3

Таблиця 2.3

Порівняльний аналіз вираженості чинників шкільної тривожності з різним рівнем навчальної успішності ($n_1 = 25$; $n_2 = 25$) (середні бали)

Шкали методики	Висока навчальна успішність	Низька навчальна успішність	U	Z	p
Загальна тривожність у школі	17,16 (3,19)	11,00 (2,76)	5 3,5	- 5,05	0,00 0

Переживання соціального стресу	4,96 (2,18)	3,40 (1,29)	1 78,0	- 2,66	0,00 8
Фрустрація потреби у досягненні успіху	7,44 (1,38)	2,76 (1,20)	1 0,0	- 5,93	0,00 0
Страх самовираження	3,20 (0,95)	1,88 (0,92)	1 03,5	- 4,19	0,00 0
Страх ситуації перевірки знань	3,44 (0,91)	2,36 (1,25)	1 53,5	- 3,17	0,00 1
Страх невідповідності очікуванням оточення	3,56 (1,08)	2,72 (1,17)	1 90,0	- 2,44	0,01 4
Низька фізіологічна опірність стресові	3,04 (0,97)	2,24 (0,96)	1 83,0	- 2,61	0,00 9
Проблеми і страхи у стосунках з учителями	5,36 (1,07)	3,20 (1,22)	6 5,50	- 4,88	0,00 0

Аналізуючи дані, презентовані в табл. 2.3, маємо відмітити, що в цілому показники шкільної тривожності більше вираженими є саме серед опитуваних з високою навчальною успішністю.

Так, загальна тривожність у школі значно вища серед опитуваних з високою навчальною успішністю, на відміну від опитуваних з низькою навчальною успішністю, про що свідчать показники: 17,16 серед підлітків групи №1 та 11,00 серед опитуваних групи №2. Відмінності простежуються на дуже високому рівні статистичної достовірності ($p \leq 0,001$).

Переживання соціального стресу, фрустрація потреби у досягненні успіху, страх самовираження та перевірки знань, невідповідності очікуванням оточення, а також низька фізіологічна опірність стресові, проблеми і страхи у стосунках з учителями в більшій мірі простежуються саме серед підлітків з високою навчальною успішністю. Відмінності простежуються на дуже високому рівні

статистичної достовірності ($p \leq 0,001$) та статистично достовірному рівні достовірності ($p \leq 0,05$).

Отримані показники свідчать, що високий рівень навчальної успішності часто супроводжується підвищеним рівнем шкільної тривожності та стресу.

Висока статистична значущість отриманих відмінностей ($p \leq 0,001$) підтверджує, що цей феномен є закономірним, а не випадковим. Це може бути пояснено тим, що успішні учні відчують більший тиск як з боку оточення (батьків, вчителів, однолітків), так і через власні амбіції та прагнення досягти високих результатів. Крім того, їхня фізіологічна опірність стресу виявляється нижчою, що може робити їх більш вразливими до впливу навчального середовища.

Натомість підлітки з нижчими навчальними результатами демонструють значно нижчий рівень загальної шкільної тривожності.

Таким чином, зазначимо, що в ході емпіричного вивчення особливостей тривожності серед опитуваних з різним рівнем навчальної успішності, нами було встановлено домінування помірного рівня реактивної тривожності серед опитуваних з високим рівнем навчальної успішності, а також більш вираженої особистісної тривожності серед них. Щодо шкільної тривожності та факторів, що на неї впливають, зазначимо, що серед підлітків групи №1 страхи перед іншими та вчителями є більш вираженими, на відміну від опитуваних з низьким рівнем навчальної успішності.

2.3. Емпіричне дослідження впливу рівня тривожності на навчальну діяльність підлітків

Заключним етапом нашої дослідницької роботи стало встановлення особливостей взаємозв'язку між тривожністю та навчальною успішністю.

Перш за все, зазначимо, що шляхом застосування коефіцієнту рангової кореляції Спірмена нами було встановлено наявність статистично значущого

прямого взаємозв'язку між реактивною тривожністю та навчальною успішністю в цілому по вибірці опитуваних. Результати представлено в табл. 2.4

Таблиця 2.4

Кореляційна матриця успішності та різних видів тривожності серед досліджуваних

Назва	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність
Успішність	0,34*	0,24

Аналізуючи дані, представлені в табл. 2.4, зазначимо, що в цілому встановлено помірну позитивну залежність між рівнем реактивної тривожності та навчальною успішністю, що означає наступне: зі зростанням навчальної успішності підлітків спостерігається і підвищення рівня реактивної тривожності. Ми вважаємо, що такий зв'язок може бути зумовлений тим, що успішні учні частіше переживають стрес через необхідність відповідати високим очікуванням, хвилюються перед контрольними роботами, перевірками знань та оцінюванням їхніх досягнень. Вони можуть проявляти більшу відповідальність за результати навчання, що, у свою чергу, підсилює їхню емоційну напругу. Беручи до уваги, що $r = 0,34$, і відповідає помірному рівню кореляції, зазначимо, що це вказує на статистично значущу тенденцію: чим краща успішність, тим вищий рівень реактивної тривожності. Тобто, вищевикладене підкреслює важливість забезпечення емоційного благополуччя успішних учнів з метою зниження рівня тривожності підлітків задля створення умов для їхнього подальшого розвитку та мотивації до навчання.

Перейдемо до аналізу показників кореляцій погрупно. Так, в табл. 2.5 представлено результати кореляцій між оцінками та досліджуваними феноменами по групі №1 (підлітки з високим рівнем навчальної успішності).

Таблиця 2.5

**Кореляційна матриця успішності та тривожності серед досліджуваних
підлітків з високим рівнем навчальної успішності**

Назва	Високий рівень навчальної успішності
Реактивна тривожність	-0,15
Особистісна тривожність	-0,20
Загальна тривожність у школі	0,017
Переживання соціального стресу	0,16
Фрустрація потреби у досягненні успіху	0,13
Страх самовираження	0,27
Страх ситуації перевірки знань	0,21
Страх невідповідності очікуванням оточення	-0,19
Низька фізіологічна опірність стресові	0,041
Проблеми і страхи у стосунках з учителями	0,25

Як ми можемо бачити з даних, представлених в табл. 2.5, високий рівень навчальної успішності не є прямим чинником підвищеної тривожності. Відсутність статистично достовірного взаємозв'язку свідчить про те, що хоча в цілому успішні учні можуть демонструвати вищі рівні тривожності, цей показник варіюється індивідуально і не є загальною закономірністю.

На наш погляд, отримані показники можна пояснити тим, що серед підлітків з високою навчальною успішністю є як ті, хто переживає значну тривожність через високі очікування та відповідальність, так і ті, хто впевнено справляється зі шкільним навантаженням без значного емоційного напруження. Тобто, успішність сама по собі не визначає рівень тривожності на нього можуть впливати інші

фактори, такі як особистісні особливості, рівень підтримки з боку сім'ї та вчителів, адаптація до стресу та індивідуальні стратегії подолання труднощів.

Таким чином, отримані результати підкреслюють важливість індивідуального підходу до підтримки емоційного благополуччя навіть серед тих учнів, які демонструють високі академічні результати.

Перейдемо до результатів кореляцій між оцінками та досліджуваними феноменами по групі №2 (підлітки з низьким рівнем навчальної успішності).

Таблиця 2.6

Кореляційна матриця успішності та тривожності серед досліджуваних підлітків з низьким рівнем навчальної успішності

Назва	Низький рівень навчальної успішності
Реактивна тривожність	0,04
Особистісна тривожність	0,09
Загальна тривожність у школі	-0,08
Переживання соціального стресу	-0,07
Фрустрація потреби у досягненні успіху	0,11
Страх самовираження	0,16
Страх ситуації перевірки знань	0,05
Страх невідповідності очікуванням оточення	0,02
Низька фізіологічна опірність стресові	0,11
Проблеми і страхи у стосунках з учителями	-0,01

Аналізуючи дані, презентовані в табл. 2.6, відмітимо, що для підлітків із низьким рівнем навчальної успішності тривожність не є визначальним фактором, який впливає на їхні академічні результати. Відсутність статистично достовірного

взаємозв'язку свідчить про те, що такі учні можуть відчувати як високий, так і низький рівень тривожності незалежно від своїх навчальних досягнень.

Це може бути пов'язано з тим, що підлітки, які навчаються на низькому рівні, зазвичай не відчують ані надмірного тиску через високі очікування (як успішні учні), ані зниженого інтересу до навчання (як ті, хто має низькі результати). Їхній рівень тривожності може залежати більше від індивідуальних особливостей особистості, мотивації або зовнішніх чинників, ніж безпосередньо від оцінок у школі.

Таким чином, отримані дані підтверджують, що тривожність має значення для груп з крайніми рівнями навчальної успішності (високим і низьким), тоді як для учнів середнього рівня її вплив не є визначальним.

2.4. Рекомендації щодо зниження рівня тривожності у підлітковому віці

Тривожність є природною емоційною реакцією організму на стресові ситуації, але її високий рівень може негативно впливати на навчальну діяльність підлітків. Для зниження рівня тривожності необхідний комплексний підхід, що включає психологічну, педагогічну, соціальну підтримку, а також дотримання здорового способу життя.

В даному аспекті представимо практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності в психологічному розрізі.

1. Психологічна підтримка та розвиток навичок саморегуляції, оскільки тривожність часто виникає через невпевненість у собі, страх перед невдачею та низьку стресостійкість. Так як для подолання цих проблем підлітки повинні навчитися керувати своїм емоційним станом, то важливу роль відіграє саме формування емоційного інтелекту.

Маємо наголосити на тому, що емоційний інтелект допомагає підліткам розпізнавати власні емоції, розуміти їх причини та контролювати прояви

тривожності. В цьому може допомагати ведення щоденника емоцій, приклад якої наведемо далі.

Вправа “Щоденник емоцій”.

Мета: навчання саморегуляції та спостереження за своїм станом. Зміст вправи: учасники знайомляться зі щоденником емоцій, його складовими та вчать заповнювати його, відмічаючи емоції, ті шляхи регуляції стану, які допомагають та, відмічаючи ситуації-тригери.

До провідних методів зниження тривожності також можна віднести техніки дихання. Серед яких можна навести наступний приклад вправи.

Вправа “Дихання по квадрату”.

Мета: навчання техніці зняття емоційного напруження, зниження тривоги. Зміст вправи: учасникам пропонується сісти чи стати зручно, після чого зробити вдих на 4-ри рахунки, затримати дихання на 4-ри рахунки, зробити видих на 4-ри рахунки та знову затримати дихання на 4-ри рахунки.

Окрім того, наголосимо на тому, що важливе значення відіграє можливість почергового напруження та розслаблення груп м'язів з глибоким диханням за допомогою методики Е. Джейкобсона.

Вправа “Прогресивна релаксація Джейкобсона”.

Мета: навчання техніці зняття емоційного напруження, зниження тривоги.

1. Лобні м'язи. Створіть максимальне напруження у лобних м'язах, зморщивши чоло на 15 секунд. Відчуйте, як активуються м'язові волокна. Поступово розслабте м'язи, протягом 30 секунд, зосереджуючись на відчутті релаксації.

2. М'язи щелепи. Інтенсивно напружте жувальні м'язи на 15 секунд, міцно зімкнувши щелепи. Потім поступово розслабте їх, усвідомлюючи перехід від напруження до розслаблення.

3. Шийно-плечовий комплекс. Підніміть плечі до вух і зафіксуйте положення на 15 секунд, концентруючись на відчуттях напруги. Поступово розслабте плечі протягом 30 секунд, відстежуючи відчуття полегшення.

4. Верхні кінцівки (руки та кисті). Зімкніть кисті в кулаки, притиснувши їх до грудної клітки, і утримуйте напругу протягом 15 секунд. Потім поступово розтисніть кулаки, спостерігаючи за відчуттям розслаблення у пальцях та передпліччях.

5. М'язи тазової області (сідниці). Напружте м'язи сідниць, утримуючи стан напруги 15 секунд. Повільно ослабляйте напруження, поступово досягаючи повного розслаблення протягом 30 секунд.

6. М'язи нижніх кінцівок (стегна та гомілки). Напружте м'язи квадрицепсів і литок до максимально можливого рівня протягом 15 секунд. Поступово знижуйте напругу протягом 30 секунд, спостерігаючи за змінами у стані м'язів.

7. Ступні та пальці ніг. Інтенсивно напружте м'язи стоп та пальців ніг на 15 секунд. Після цього поступово ослабляйте напругу протягом 30 секунд, звертаючи увагу на зменшення дискомфорту.

Вправа “Щоденне відстеження дихання”

Упродовж кількох днів тренуйте вміння зосереджуватись на власному диханні в повсякденних ситуаціях. Для цього заведіть спостережний щоденник, де фіксуйте особливості вашого дихання в різних умовах. Звертайте увагу, чи воно глибоке чи поверхнєве, спокійне чи пришвидшене, рівномірне чи змінне. Описуйте дихальні особливості під час таких ситуацій, як:

- прийом їжі;
- телефонна розмова;
- перебування на складному уроці;
- поїздка у транспорті;

- прослуховування музики;
- перебування на улюбленому уроці;
- перегляд відео;
- спілкування з друзями;
- виконання домашнього завдання;
- безпосереднє виконання цієї справи.

В даному аспекті також варто відмітити дієвість майндфулнес технік, а також медитацій.

2. Організація навчального процесу для зменшення тривожності також як один з моментів, який впливає на навчальну успішність та відчуття підлітками впевненості в собі. Адже невпевненість у навчанні є одним із основних факторів стресу для підлітків. Правильна організація навчального процесу допоможе зменшити тривожність.

Так, важливе значення відіграє розвиток навичок навчальної діяльності.

Перш за все, зазначимо, що навчання формування чіткого розкладу занять для уникнення перевантаження впливає на зниження інтенсивності переживання негативних емоцій.

Окрім того, значення відіграє й підтримка з боку вчителів, а саме зниження оцінювального тиску – акцент не лише на оцінках, а й на процесі навчання, створення групових проєктів та інтерактивних методів навчання для підвищення мотивації й безпечного середовища, де підлітки не бояться висловлювати думки.

3. Соціальна підтримка та роль батьків як один з аспектів підтримки підлітків, оскільки сім'я та соціальне оточення мають значний вплив на емоційний стан підлітка.

В даному аспекті варто наголосити на тому, що доцільно емоційно підтримувати підлітків, розвивати їхню впевненість в собі, наголошуючи на

сильних сторонах дитини, а не лише на проблемах, навчати ефективній комунікації, підтримуючи їхню самостійність.

4. Налагоджувати фізичне здоров'я та спосіб життя, оскільки фізичний стан значно впливає на рівень тривожності.

Тут доцільно наголосити на важливості щоденних фізичних вправ, розтяжки чи його, які уможлиблюють зняття фізичного напруження. До того ж, приділити увагу важливо збалансованому харчуванню, зменшенню споживання кофеїну та цукру (особливо перед сном) та дотриманню режиму сну (8-9 годин, відмова від гаджетів за 1 годину до сну).

5. Робота зі шкільними психологами та спеціалістами, що уможлиблює швидше зниження рівня тривожності через відшукування тригерних точок та вирішення проблем як кореню тривожності.

Серед вправ, які шкільні спеціалісти можуть використовувати, варто відмітити наступні.

Вправа “Продовжи фразу: Зазвичай, коли я тривожуся, я...”.

Мета: усвідомлення своїх стратегій поведінки, коли відчуває дитина негативний стан.

Вправа “Не казкові проблеми в шкільному житті”.

Мета: створити умови для усвідомлення своїх ресурсів, сильних сторін та досвіду, які уможлиблює переживання складних ситуацій.

Зміст вправи: учасникам групи пропонується пригадати складність шкільного життя саме на момент проведення тренінга. Після чого слідує інструкція: «Виберіть казкового персонажа, який міг би зіткнутися з такою ж проблемою. Цілком можливо, що нам захочеться придумати свого власного героя. Це ще краще. Назвіть своїх персонажів. Вже на цьому етапі виникає взаємний інтерес до труднощів один одного, вгадати які люди намагаються із званих героїв. Потім учасники повинні придумати зав'язку казки, в якій герой зіткнеться з проблемою, схожою на їх реальну проблему. Ці зачини казок розповідаються по колу. Таким чином, на

цьому етапі всім стає зрозумілий (у тому або іншому ступені наближення) сенс труднощів кожного. На дошці записуються імена всіх казкових героїв та шляхів їх подолання складних ситуацій.

Вправа “Який Я?”.

Мета: дати позитивну оцінку самому собі. Зміст вправи: учасникам тренінгу пропонується взяти аркуш й олівець, розділити аркуш на три стовпчики й назвати їх: “Мої позитивні якості”, “Де я можу себе добре проявити” і “Чого я досяг”. Можливе використання метафоричних асоціативних карт для більш глибокої роботи.

Вправа “Однодумці чи опоненти?”.

Мета: спонукати учнів замислитися над висловами видатних людей, розкрити їхню суть, взяти для себе щось корисне і втілити в своє життя, змінюючи точку зору на стани, перешкоди та себе.

Зміст вправи: тренер розділяє учнів на пари. Кожна пара отримує картку, на якій написано афоризми, що потребують пояснення від учасників групи у вигляді погодження чи незгоди з ними.

Картки з висловами:

- “Як байка, так і життя ціниться не за довжину, а за зміст” (Сенека);
- “Без користі життя - передчасно вмерти” (Гете);
- “В кожному житті має бути трохи дощової погоди” (Лонгфелло);
- “Істинне призначення людини - жити, а не існувати” (Джек Лондон);
- “Життя – це те, що відбувається всередині нас” (Ромен Роллан).

Таким чином, відмітимо, що зниження рівня тривожності у підлітковому віці потребує комплексного підходу, що включає роботу з емоціями, організацію навчального процесу, соціальну підтримку, дотримання здорового способу життя та за потреби – допомогу спеціалістів. Важливо створити середовище, де підлітки почуватимуться впевнено та безпечно, що сприятиме їхньому емоційному благополуччю та успішності в навчанні.

Висновки до розділу 2

На основі проведеного емпіричного дослідження особливостей тривожності та її зв'язку з навчальною успішністю було встановлено наступне.

Реактивна тривожність більш виражена серед підлітків із високим рівнем навчальної успішності (спостерігається серед 56% опитуваних), на відміну від опитуваних з низьким рівнем навчальної успішності (домінуючим рівнем тривожності є низький, що простежується серед 64% опитуваних) що може бути зумовлено високими вимогами до себе, очікуваннями з боку батьків, вчителів та соціального оточення. Водночас підлітки з низькою навчальною успішністю демонструють нижчий рівень тривожності, що може свідчити про знижену відповідальність за результати навчання.

Особистісна тривожність також є більш вираженою серед успішних підлітків (спостерігається серед 40% опитуваних), хоча рівень її вираженості загалом залишається помірним. Серед опитуваних з низьким рівнем навчальної успішності домінуючими є низький рівень (відмічається у 36% опитуваних) та рівень нижче середнього (36% опитуваних). Це підтверджує тезу про те, що високі академічні досягнення можуть супроводжуватися емоційною напруженістю.

Шкільна тривожність (включаючи загальну тривожність у школі, переживання соціального стресу, страх невідповідності очікуванням, проблеми у стосунках з учителями) більш характерна для учнів із високою навчальною успішністю. Відмінності між групами за більшістю шкал виявлені на високому рівні статистичної значущості ($p \leq 0,01$).

Кореляційний аналіз показав наявність помірного позитивного зв'язку між рівнем навчальної успішності та рівнем реактивної тривожності ($r = 0,34$, $p \leq 0,05$). Це означає, що загалом рівень тривожності та навчальної успішності корелює, тобто чим вище успішність, тим більше тривожності відчуває дитина.

Відсутність статистично значущого зв'язку між рівнем тривожності та навчальною успішністю у підлітків із низькими академічними результатами

свідчить про те, що тривожність не є провідним чинником, який визначає їхню навчальну мотивацію чи успішність. Ймовірно, на результати таких учнів більшою мірою впливають індивідуальні особливості, рівень особистісної мотивації або зовнішні обставини, а не емоційна напруга, пов'язана з навчальним процесом.

ВИСНОВКИ

У результаті виконання кваліфікаційного дослідження було досягнуто поставлену мету та реалізовано всі завдання.

1. Встановлено, що тривожність є багатовимірним явищем, яке охоплює фізіологічні, когнітивні, емоційні, поведінкові та соціальні компоненти. У помірному прояві вона виконує адаптивну функцію, тоді як надмірна тривожність негативно впливає на психоемоційний стан, міжособистісні стосунки та ефективність діяльності. Її особливості тісно пов'язані з самооцінкою, мотивацією, здатністю до саморегуляції.

2. Тривожність підлітків виявляється на різних рівнях: фізіологічному, психологічному, когнітивному, поведінковому та соціальному. Її характер зумовлений віковими особливостями, пошуком ідентичності, залежністю від зовнішньої оцінки. Підлітки часто демонструють як приховані форми тривоги, так і відкриті симптоми: напруження, порушення сну, уникання соціальних контактів, негативні думки про себе тощо. Усвідомлення структури тривожності дозволяє глибше зрозуміти механізми її формування та впливу на поведінку.

3. Отримані результати дослідження свідчать, що підлітки з високими академічними досягненнями мають вищі рівні як особистісної, так і шкільної тривожності. Це може бути пов'язано з високими внутрішніми вимогами та очікуваннями з боку соціального оточення. Натомість підлітки з низькими навчальними результатами виявили нижчий рівень тривожності, що свідчить про інші, неемоційні фактори зниження успішності. Кореляційний аналіз підтвердив наявність помірного позитивного зв'язку між тривожністю й успішністю у групі високих показників, проте такий зв'язок не виявлено серед учнів із низькою успішністю.

4. Запропоновані рекомендації охоплюють напрями психологічної підтримки, розвиток навичок саморегуляції (релаксація, дихальні вправи), адаптацію навчального середовища, співпрацю з батьками, залучення спеціалістів. Особливу

увагу приділено створенню умов для зниження емоційного напруження у школі, формуванню позитивної самооцінки та підвищенню стресостійкості.

Таким чином, отримані в межах кваліфікаційної роботи теоретичні узагальнення та емпіричні дані підтверджують, що ефективна робота з проявами тривожності в підлітковому віці є необхідною умовою повноцінного навчального процесу, емоційного розвитку та соціалізації дитини. Подальші дослідження можуть бути зосереджені на глибшому аналізі впливу окремих складових тривожності на різні види навчальної діяльності, а також на впровадженні й оцінці ефективності психокорекційних програм у шкільному середовищі.

Отже, мету дослідження досягнуто, а всі поставлені завдання реалізовано у повному обсязі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Ящишина А. К. Базальна тривога. *Комунальна установа "Одеський інклюзивно-ресурсний центр № 7"*
URL: <https://odesa7.irc.org.ua/news/12-31-38-21-04-2021>.
2. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. 2021. № 4. С. 82-86.
3. Воронкін О. Адаптація до стресу та стресостійкість особистості. *SlideShare*.
URL: <https://www.slideshare.net/slideshow/ss-252145552/252145552>.
4. Гриневич Х. О. Тривожність як властивість особистості. *PsyMag. info*.
URL: <https://psymag.info/article/tryvozhnist-iaak-vlastyvist-osobystosti-1694418432/>.
5. Український психологічний ХАБ. Дистрес це.
URL: <https://www.psykholoh.com/post/дистрес-це>.
6. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. 2020. № 6. С. 72–78.
7. Ільків Х. Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. *Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи* : матеріали VIII регіонального наукового семінару (10 травня 2022 р., м. Львів). Львів, 2022. С. 66-68.
8. Матохнюк Л. О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку). Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук, Одеса: Південноукраїнський нац. пед. університет ім. К.Д. Ушинського, Національна академія педагогічних наук України. 2019. 527 с.
9. Матохнюк Л.О., Шпортун О.М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. *Психологія особистості. Габітус*. 2020. № 19. С. 157-163.
10. BGD people. НЛП та самоконтроль. *Блог про НЛП*.
URL: <https://bdgpeople.com/blog/nlp-ta-samokontrol/>.

11. Оніпко З.С. До проблеми визначення сутності самоконтролю особистості. *Психологічні особливості. Габітус*. 2022. № 33. С. 133-137.
12. Сімко Р.Т., Сімко А.В. Теорії особистості: навч.-метод. посіб. Кам'янець-Подільський : Ковальчук О.В., 2021. 162 с.
13. Васильєва Г. В., Ліповецька К. І. Динаміка рівня тривожності студентів психологів під час навчання. *Наукові перспективи*. 2022. № 5(23)
14. Головченко Т. О. Психологічні прояви тривожності особистості в стресогенних ситуаціях. *Габітус*. 2022. № 43. С. 115-119.
URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/43-2022/19.pdf>.
15. Наумова А. Що таке соціальна тривожність і як її послабити?. *Treatfield*.
URL: <https://www.treatfield.com/field/noadvice-social-anxiety>.
16. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ : Віхола, 2021. 206 с.
17. Іванова Т. С. Тривога як психологічний феномен. *Вісник Львівського університету*. Серія: Психологічні науки. Вип. 6. С. 72-78. 2020.
18. Тивонюк Х.В. Психологічні особливості тривожності дитини дошкільного віку. *Інсайт: психологічні виміри суспільства : матер. міжнар. конф.* / ред.: І. С. Попович та ін. Херсон, 2019. Т. 1. С. 275-277.
19. Ваків В. Три теорії Зигмунда Фрейда про тривожність. *BE CALM*. 2020.
URL: <https://becalm.com.ua/mind/try-teoriyi-zygmunda-frejda-pro-tryvozhnist/>.
20. Тривожність: які бувають симптоми та як їх розпізнати. *УкрЄдність*.
URL: <https://ukr-ednist.com.ua/tryvozhnist-yaki-buvayut-symptomy-ta-yak-yih-rozpiznaty/>.
21. Нікоряк Р., Русіна С. Чим небезпечна шкільна тривожність. *Буковинський державний медичний університет*.
URL: <https://www.bsmu.edu.ua/blog/chim-nebezpechna-shkilna-trivozhnist/>.
22. Як подолати тривогу й стрес: дієві поради та вправи | Центр громадського здоров'я. *Центр громадського здоров'я України МОЗ*.
URL: <https://phc.org.ua/news/yak-podolati-trivogu-y-stres-dievi-poradi-ta-vpravi>.

23. Коваль О. Як стрес, мотивація та прокрастинація впливають на навчання. *Освіторія Media*.

URL: <https://osvitoria.media/experience/yak-stres-motyvatsiya-ta-prokrastynatsiya-vplyvayut-na-navchannya/>.

24. Яремко Р.Я., Гродська В.М., Дзюбак А.В., Ільків Х.В. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. *Молодий вчений*. 2022. № 5 (105). С. 83-86.

25. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія: психологічні науки*. 2020. № 6. С. 165-170.

26. Вишньовський В., Хом'як М. Особистісна тривожність і шляхи її подолання у підлітковому віці. *Збірник тез доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції „Трансформація бізнесу для сталого майбутнього: дослідження, діджиталізація та інновації“*, 24 листопада 2022 р. Тернопіль, 2022. С. 194–196. URL: <http://elartu.tntu.edu.ua/handle/lib/40023>.

27. Ільницька І. Як підліткам подолати тривожність? *Навчально-методичний центр цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Закарпатської області*. URL: <https://nmc.dsns.gov.ua/zk/news/ostanni-novini/iak-pidlitkam-podolati-trivoznist>.

28. Дударчук Т., Кульчицька А. Психологічні особливості шкільної тривожності підлітків. *Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 травня 2019 р.)* / ред.: Я.О. Гошовський та ін. Луцьк, 2019. С. 132-135.

29. Руденок А., Логвіна О. Вплив тривожності учнів середніх класів на навчальну діяльність в умовах війни. *Psychology Travelogs*. 2023. № 2. С. 123-131. URL: <https://doi.org/10.31891/PT-2023-2-10>.

30. Гаркуша І. В., Дубінський С. В. Фактори соціально-психологічної адаптації та тривожність біженців під час війни. *Alfred Nobel University Journal of*

Pedagogy and Psychology. 2023. № 2 (26). С. 110-120.
URL: <https://pedpsy.duan.edu.ua/images/PDF/2023/2/13.pdf>.

31. Колеснікова-Чмель О. “У тебе нічого не вийде”: 11 фраз, які можуть травмувати дитину. Як виховати психічно здорову дитину. *Ольга Колеснікова-Чмель сімейний та дитячий психолог*. URL: <https://kolesnikova-chmel.com/y-tebe-nichogo-ne-vyyde-11-fraz-yaki-mozhu/>.

32. Ляшко А.В., Мухіна Л.М., Чугуєва І.Є. Психологія особистості: методичні рекомендації для дистанційної та самостійної форми навчання. Миколаїв : НУК ім. адмірала Макар., 2022. 85 с.

33. Росинюк А., Кихтюк О. Психологічний аналіз поняття тривоги та тривожності як стану особистості. *Inforum.In.Ua – наукові інтернет-конференції*. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/27/91/715>.

34. Батраченко І., Сурякова М., Учитель І. Соціальна тривожність у міжособистісній взаємодії студентів. *Вісник Львівського університету*. 2021. № 10. С. 3-11. URL: <https://doi.org/10.30970/PS.2021.10.1>.

35. Хвесик Ю. Ю. Підліткова тривожність як психолого – педагогічний феномен. *INFORUM.IN.UA – наукові інтернет-конференції*. URL: <https://www.inforum.in.ua/conferences/26/85/692>.

36. Фролова А.О. Діагностика та корекція стану тривожності у дітей підліткового віку : кваліфікаційна робота магістра : 053 Психологія / А. О. Фролова; Хмельницький нац. університет. – Хмельницький, 2023. – 71 с.
URL: <https://elar.khmnu.edu.ua/handle/123456789/15116>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Показники рівня успішності досліджуваних

№ п/п	Оцінка
1.	5
2.	5
3.	5
4.	5
5.	5
6.	5
7.	5
8.	5
9.	5
10.	5
11.	5
12.	5
13.	5
14.	5
15.	5
16.	5
17.	5
18.	5
19.	5
20.	5
21.	5
22.	5
23.	5
24.	5
25.	5
26.	3
27.	3
28.	2
29.	3
30.	4
31.	4
32.	3
33.	2
34.	3

35.	4
36.	4
37.	3
38.	2
39.	3
40.	4
41.	3
42.	2
43.	3
44.	4
45.	3
46.	2
47.	3
48.	4
49.	4
50.	3

Додаток Б

Зведена таблиця первинних даних за обраним психодіагностичним інструментарієм

№ п/п	Реактивна тривожність	Особистісна тривожність	Загальна тривожність в школі	Переживання соціального стресу	Фрустрація потреби в досягненні	Страх самовираження	Страх ситуації перевірки знань	Страх невідповідності очікуванням оточення	Низька фізіологічна опірність стресові	Проблеми і страхи у стосунках з учителями
1.	18	1	15	6	10	5	3	5	2	5
2.	21	4	15	8	9	2	4	4	2	4
3.	22	5	17	9	9	3	4	4	2	5
4.	23	2	18	9	9	3	5	2	3	7
5.	25	3	14	6	8	2	5	5	1	5
6.	27	4	20	7	9	4	4	5	2	5
7.	28	6	19	3	6	5	3	4	4	6
8.	31	7	18	9	7	3	4	5	3	5
9.	32	8	19	4	8	4	3	4	4	6
10.	33	7	20	5	6	3	2	4	5	6
11.	34	8	21	4	5	2	2	3	4	7
12.	36	11	20	3	7	3	3	2	3	7

13.	37	15	19	4	8	4	4	2	3	5
14.	37	22	18	3	7	3	5	3	4	6
15.	38	24	17	2	6	2	4	4	3	4
16.	40	21	19	3	8	3	3	4	2	4
17.	42	18	19	5	9	4	2	5	3	3
18.	42	17	20	6	7	3	3	4	4	5
19.	43	19	21	7	7	3	4	4	4	6
20.	43	21	15	5	6	2	3	3	3	6
21.	45	20	14	4	8	3	3	2	2	7
22.	46	23	11	3	9	4	2	2	2	6
23.	47	28	11	3	7	5	3	3	3	5
24.	48	39	10	2	6	3	4	4	4	5
25.	49	59	19	4	5	2	4	2	4	4
26.	11	4	18	2	3	3	3	1	3	5
27.	12	3	16	2	4	2	3	3	3	4
28.	13	1	15	3	7	1	2	4	2	3
29.	13	2	14	5	3	2	3	4	3	2
30.	16	3	10	4	2	3	3	3	4	2
31.	16	4	11	4	2	2	3	2	4	3
32.	18	3	12	2	3	1	2	2	3	4
33.	18	3	10	3	2	1	1	3	3	5
34.	20	2	9	4	2	2	2	4	2	5
35.	21	6	8	3	3	2	3	4	2	5
36.	23	7	11	2	2	1	4	3	3	4
37.	26	9	10	3	3	1	2	2	2	3
38.	26	8	9	4	1	3	1	1	1	2
39.	28	7	8	3	3	1	1	2	1	2

40.	30	8	9	2	1	4	1	3	2	3
41.	30	9	11	3	4	4	1	3	3	2
42.	31	8	10	3	2	2	3	2	3	3
43.	31	7	9	2	2	1	2	2	2	4
44.	33	16	8	2	3	2	1	1	1	5
45.	37	15	9	4	2	2	2	1	1	4
46.	37	17	11	4	3	1	4	3	1	3
47.	41	18	14	6	3	2	5	5	2	2
48.	45	17	15	7	4	2	5	5	3	2
49.	45	17	9	4	3	1	1	2	1	1
50.	49	25	9	4	2	1	1	3	1	2