

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

ШМАТОК СОФІЯ ЮРІЇВНА

Допускається до захисту:
завідувач кафедри психології,
д. економ. наук, к. псих. н., професор
_____ В.А. Оверчук
« ____ » _____ 2024р.

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ
У ОСІБ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Спеціальність 053 Психологія
Кваліфікаційна (бакалаврська) робота

Науковий керівник:
Соловей-Лагода О. А., доцент
кафедри психології,
кандидат психологічних наук, доцент

Оцінка: ____ / ____ / ____

Голова ЕК: _____

Вінниця 2024

АНОТАЦІЯ

Шматок С.Ю. Психологічні засоби подолання тривожності у осіб старшого шкільного віку. Спеціальність 053 «Психологія», спеціалізація «Соціальні та поведінкові науки». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2024.

Кваліфікаційна робота присвячена дослідженню психологічних засобів, які сприяють подоланню тривожності у осіб старшого шкільного віку. Тривожність є розповсюдженим явищем серед підлітків, що може негативно впливати на їхнє емоційне та психічне здоров'я, а також на успішність навчання та соціальні взаємини.

У роботі розглядаються різні теоретичні підходи до розуміння тривожності, її причин та проявів у підлітковому віці. Основну увагу приділено вивченню ефективних психологічних методів та технік, які можуть бути використані для зниження рівня тривожності серед старшокласників. Емпірична частина роботи включає результати дослідження, проведеного серед учнів старших класів, метою якого було виявлення рівня тривожності та оцінка ефективності застосування різних психологічних засобів у роботі з ними. Результати дослідження показують, що комплексне використання цих методів значно знижує рівень тривожності у старшокласників, сприяючи покращенню їхнього психоемоційного стану та підвищенню стресостійкості. На основі отриманих даних розроблено рекомендації для практикуючих психологів та педагогів щодо впровадження вказаних методик у шкільну практику.

Ключові слова: тривожність, депресивні стани, самооцінка, емоційний стан, емоційна стійкість.

66 с., 5 табл., 3 рис., 3 дод., 31 джерело.

ABSTRACT

Shmatok S.Yu. Psychological means of overcoming anxiety in persons of high school age. Specialty 053 "Psychology", specialization "Social and behavioral sciences". Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2024.

The thesis is devoted to the study of psychological tools that contribute to overcoming anxiety in people of high school age. Anxiety is a common phenomenon among adolescents, which can negatively affect their emotional and mental health, as well as academic performance and social relationships.

The work examines various theoretical approaches to understanding anxiety, its causes and manifestations in adolescence. The main attention is paid to the study of effective psychological methods and techniques that can be used to reduce the level of anxiety among high school students. The empirical part of the work includes the results of a study conducted among high school students, the purpose of which was to identify the level of anxiety and evaluate the effectiveness of using various psychological tools in working with them. The results of the study show that the complex use of these methods significantly reduces the level of anxiety in high school students, contributing to the improvement of their psycho-emotional state and increasing stress resistance. On the basis of the obtained data, recommendations were developed for practicing psychologists and teachers regarding the implementation of the specified methods in school practice.

Key words: anxiety, depressive states, self-esteem, emotional state, emotional stability.

66 pp., 5 tables, 3 figures, 3 appendices, 31 sources.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЗАСОБІВ ПОДОЛАННЯ	
ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	10
1.1. Теоретичний аналіз розвитку наукової думки про поняття тривожності у західній та вітчизняній науковій літературі	10
1.2. Чинники тривожності у осіб старшого шкільного віку	17
1.3. Аналіз психологічних методів та засобів подолання тривожності у осіб старшого шкільного віку	24
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ	
СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	30
2.1. Характеристика вибірки та методології емпіричного дослідження	30
2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня тривожності у осіб старшого шкільного віку	32
Висновки до розділу 2	39
РОЗДІЛ 3. РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРОГРАМИ ПОДОЛАННЯ	
ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	41
3.1. Загальні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у старшокласників	41
3.2. Програма подолання тривожності психологічними засобами у осіб старшого шкільного віку	44
Висновки до розділу 3	52
ВИСНОВКИ	54
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56
ДОДАТКИ	60

ВСТУП

Актуальність теми. У сучасному світі, особливо в умовах постійних змін і стресів, проблема тривожності серед підлітків набуває все більшого значення. Особливо важливою вона стає у період старшої школи, коли учні зазнають не лише навчальних, а й соціальних та емоційних викликів. Тривожність може впливати на їхню навчальну успішність, психічне здоров'я та загальний стан самопочуття.

Розуміння та ефективне управління тривожністю у старших школярів є ключовим завданням для підвищення якості їхнього життя та навчання. Ця дипломна робота спрямована на висвітлення цієї проблеми та пошук шляхів її вирішення.

Поняття тривожності та засобів її подолання частково вивчені в філософії, соціології, педагогіці та педагогічній психології (І. Абдуллаєва, В. Бойко, М. Буриш, Н. Водоп'янова, Н. Гришина). В психології наукові пошуки здійснені в рамках конструктивної психології емоційного інтелекту (Л. Карамушка, А. Куфлієвський, К. Кондо, А. Ленгле, С. Максименко, К. Масlach, В. Москаленко), соціальної психології (Г.М.Андрєєва, Л.А.Петровська), психології управлінської діяльності (В. Орел, Т. Ронгінська, О. Старченкова, Т. Форманюк, Х. Фройденбергер).

Тривожність людини пов'язана з очікуванням соціальних та індивідуальних наслідків її успіху чи невдачі. Для підлітків це, перш за все, успіхи та невдачі в їх провідній діяльності – навчанні, яка включає міжособистісні стосунки з учителем, однокласниками, батьками, а також їх власні переживання з приводу рівня домагань, самооцінки, задоволеності основних потреб, які саме в цьому віці тісно пов'язані і переважно визначаються успішністю взаємодії з названими вище суб'єкт-об'єктними міжособистісними стосунками і успішністю виконання діяльності. Тому ми вважаємо виправданим такий підхід, який розглядає шкільну, міжособистісну та самооцінну тривожність дітей старшого шкільного віку як складові їх

особистісної тривожності в системах “дитина – діяльність”, “дитина – дорослий”, “дитина – дитина” та “рефлексіях власного Я” відповідно.

Мета дослідження полягає у вивченні психологічних засобів подолання тривожності у старшокласників, що дозволить не лише зрозуміти природу тривожності в цьому віковому періоді, але й виявити найефективніші методи її подолання.

Виходячи із поставленої мети, перед нами постають наступні **завдання**:

1. Здійснити теоретичний аналіз наукової думки щодо поняття тривожності у західній та вітчизняній науковій літературі.
2. Охарактеризувати психологічні особливості осіб старшого шкільного віку.
3. Виокремити чинники та тригери тривожності учнів старших класів.
4. Провести емпіричне вивчення рівня тривожності старшокласників.
5. Здійснити аналіз результатів дослідження та запропонувати психолого-педагогічні засоби подолання тривожності у осіб старшого шкільного віку.

Об’єктом дослідження є тривожність.

Предмет дослідження - психологічні засоби подолання тривожності у осіб старшого шкільного віку.

Теоретична новизна роботи полягає в уточненні особливостей виникнення і прояву тривожності у старшокласників, пошуку та обґрунтуванні актуальних психологічних засобів подолання тривожності в умовах воєнного стану.

Практичне значення роботи полягає у розробці практичних рекомендацій щодо зниження рівня тривожності серед старшокласників, розробці програми подолання тривожності психологічними засобами у осіб старшого шкільного віку.

Методи, що використовувалися у дослідженні:

- *теоретичні*: аналіз, синтез, порівняння, класифікація, узагальнення результатів досліджень, висвітлених у науковій літературі;

- *емпіричні*: методика подолання тривожності Бека, шкала Занг для самооцінки тривожності, методика виявлення рівня тривожності підлітків Кондаша;

- *статистичні*: знаходження відсоткових співвідношень, середніх значень, кореляційний аналіз.

Емпіричне дослідження було проведене на базі закладу середньої освіти Міжнародної Української школи у місті Клайпеда, Литва. В опитуванні взяли участь 20 учнів старшого шкільного віку.

Апробація результатів дослідження. Матеріали досліджень представлені на III міжнародній науково-практичній конференції «Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності» (16-17 листопада 2023 року, Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця), а також на II всеукраїнській студентській науково-практичній конференції «Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи» (16-17 травня 2024 року, Донецький національний університет імені Василя Стуса, м. Вінниця). За матеріалами бакалаврської роботи опубліковано 2 тези доповідей.

1. Шматок С. Ю. Психологічні детермінанти тривожності старшокласників. *Актуальні проблеми реалізації адаптаційного потенціалу особистості в сучасних умовах життєдіяльності*: Матеріали III Міжнародної науково-практичної конференції, 16-17 листопада 2023 р. / За ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця: ДонНУ імені Василя Стуса, 2023. – С. 113-117.

2. Шматок С. Ю. Психологічні особливості негативних емоційних станів старшокласників. *Актуальні проблеми сучасної психології у вимірах війни і миру: проблеми, досвід, нові концепції та перспективи*: Матеріали II Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції, 16-17 травня 2024 р. / За ред. проф. В.А. Оверчук. Вінниця: Вид-во ФОП Кушнір Ю.В., 2024.

Структура роботи: наукова робота складається з трьох розділів, висновків до кожного розділу, загальних висновків, переліку використаних джерел та додатків.



РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ЗАСОБІВ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

1.1. Теоретичний аналіз розвитку наукової думки про поняття тривожності у західній та вітчизняній науковій літературі

У психологічній літературі, можна зустріти різні визначення поняття тривожності, хоча більшість дослідників сходяться у визнанні необхідності розглядати його диференційовано - як ситуативне явище і як особистісну характеристику з урахуванням перехідного стану і його динаміки.

Розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості. Сучасні дослідження тривожності спрямовані на розходження ситуативної тривожності, пов'язаної з конкретною зовнішньою ситуацією, і особистісної тривожності, що є стабільною властивістю особистості, а також на розробку методів аналізу тривожності, як результату взаємодії особистості і її оточень (Петровський, 1990). Можна виділити дві більші групи ознак тривоги: перша - фізіологічні ознаки, що протікають на рівні соматичних симптомів і відчуттів; друга - реакції, що протікають у психічній сфері.[2]

Високий рівень тривожності дитини можна розглядати як варіант несприятливого розвитку її особистості. Тривожність буває ситуативною, але може стати й особистісною особливістю.

Тривожність — це індивідуальна психологічна особливість, яка виявляється в підвищеній схильності почуватися занепокоєним за будь-яких життєвих ситуацій, у тому числі тих, які взагалі не можуть викликати тривоги [7].

Висока тривожність стає стійкою, якщо батьки та вчитель постійно незадоволені навчальною роботою дитини і від них дитина постійно отримує тільки зауваження, докори, інші різновиди негативного оцінювання.

Припустимо, що дитина занедужала, відстала від однокласників і їй важко знову розпочати брати участь у процесі навчання. Якщо тимчасові труднощі, які доводиться долати дитині, дратують оточуючих, то у дитини виникає тривожність, страх зробити щось погано, неправильно. Негативний результат можна отримати і в ситуації, коли дитина навчається цілком успішно, але батьки очікують від неї чогось більшого та висувають до неї завищені вимоги, а також якщо навчання шестирічних дітей жорстко регламентовано.

Наслідком збільшення тривожності у дитини є зниження рівня її самооцінки, яке, у свою чергу, спричиняє зниження навчальних досягнень, закріплення неуспіху. Непевність у собі викликає в дитини бажання бездумно дотримувати вказівок дорослого, пасивність, формальне засвоєння здобутих знань, страх виявити будь-яку ініціативу.

За таких умов дорослі можуть припуститися невинної помилки: незадоволені продуктивністю навчальної роботи дитини, що день у день знижується, вони починають більше зосереджуватися під час спілкування з нею на проблемних питаннях, що підсилює емоційний дискомфорт, який відчуває дитина. Як наслідок маємо зачароване коло: несприятливі особистісні особливості дитини відбиваються на якості її навчальної діяльності, низька результативність цієї діяльності викликає відповідну реакцію оточуючих, а ця негативна реакція, у свою чергу, підсилює сформовані в дитини негативні особливості. Подолати це зачароване коло можна — необхідно змінити настанови й оцінювання батьків і вчителів щодо навчальної діяльності дитини. Бурлачук Л.Ф. наголошує, що близьким дорослим потрібно зосереджувати увагу на найменших досягненнях дитини, не сварячи її за окремі недоліки, — це дозволить знизити рівень тривожності дитини, сприятиме успішному виконанню нею навчальних завдань [8].

Фахівці вважають, що в дошкільному та молодшому шкільному віці тривожнішими є хлопчики, а після 12 років — дівчатка. При цьому дівчатка

більше хвилюються через взаємини з іншими людьми, а хлопчиків більше турбують покарання.

Наприклад, низька успішність або який-небудь негарний учинок дівчинки викличуть у неї переживання, що педагог або батьки погано про неї подумують, а подружки не товаришуватимуть із нею. В аналогічній ситуації хлопчик, швидше за все, боїтиметься, що його покарають дорослі або поб'ють однолітки.

Рівень тривожності дитини багато в чому залежить від тривожності дорослих, які її оточують: висока тривожність педагога або батьків передається дитині.

Тривожність дітей може підвищуватися і в тому разі, якщо батьки незадоволені своєю роботою, житловими умовами, матеріальним становищем тощо.

Навчальна тривожність починає формуватися в дошкільному віці. Цьому можуть сприяти як авторитарний стиль роботи вихователя, так і завищені вимоги батьків, постійне порівняння своєї дитини з рештою дітей. У деяких родинах упродовж усього року точаться розмови про вибір «гідної» школи та досвідченого вчителя.

Така заклопотаність батьків, звісно, передається дитині. Крім цього, батьки наймають дитині безліч учителів, які готують дитину до школи. І незміцнілий, неготовий до такого інтенсивного навчання організм дитини іноді не витримує: дитина починає хворіти, у неї зникає бажання вчитися, а тривожність щодо майбутнього навчання стрімко збільшується.

Гришина Н.В. зазначає, що після шести тижнів від початку навчального року рівень тривожності зазвичай підвищується в усіх школярів, у них виникає потреба в 7-10-денному відпочинку [11].

Артюхіна Н.В. стверджує, що якщо впродовж чотирьох тижнів дитина залишається пригніченою і сумною, плаче під час розставання, відмовляється йти до дитячого садочка, боїться спати та залишатися на самоті, прокидається вночі від кошмарів, скаржиться на головний біль, біль у животі та інші

фізіологічні розлади, то можна припустити, що в дитини справді спостерігається острах розставання і вона потребує допомоги спеціаліста.[3]

Як правило, тривожні діти не повідомляють про свої проблеми відверто, а іноді навіть приховують їх. Звісно, усім дорослим відомо, що не можна порівнювати дітей одне з одним. Крім цього, під час виховання таких дітей бажано уникати будь-яких змагань і видів діяльності, умовами яких є порівняння досягнень одних дітей із досягненнями інших.

У ситуації з тривожною дитиною краще порівняти досягнення дитини з її ж результатами, які було отримано, наприклад, тиждень тому. Навіть якщо дитина зовсім не впорається із завданням, у жодному разі не можна говорити, що вона виконала його гірше за решту дітей.

Виховуючи тривожних дітей, не рекомендується також робити щось таке, що передбачає врахування швидкості; не можна підганяти та квапити їх; необхідно, як ми вже згадували, уникати змагальних моментів під час повсякденної діяльності та ігор. Включення дитини в будь-яку нову ситуацію повинно відбуватися поступово, починаючи з поетапного знайомства з людьми, повідомлення правил, умов, звикання до приміщення та ін. Лукас Р. Е. наголошує, що важливо хвалити таких дітей навіть за незначні успіхи, відзначати їх у присутності інших людей — це підвищує самооцінку тривожної дитини. Похвала обов'язково повинна бути щирою, тому що діти гостро реагують на фальш; дитина обов'язково повинна знати, за що її похвалили.[19]

Намагайтеся робити дитині якнайменше зауважень. Будьте послідовними у своїх діях, не забороняйте дитині без будь-яких причин те, що дозволяли їй раніше.

Причинами тривожності та пасивності можуть бути: неуважність батьків, напружені емоційні обставини вдома, суперечливі вимоги дорослих, а також дитячі страхи. Зрозуміло, що пасивна життєва позиція не сприяє розвитку та самореалізації: тривожні діти відчуваються безпомічними, бояться розпочинати

нові види діяльності, мають незначний досвід спілкування порівняно з однолітками. Як наслідок — рівень самооцінки дитини знижується.

Для тривожних дітей характерними є також і соматичні проблеми: біль у животі, головний біль, запаморочення, спазми в горлі, утруднений поверхневий подих; під час проявів тривожності вони часто відчують сухість у роті, клубок у горлі, слабкість у ногах, прискорене серцебиття.

Серед причин, що викликають дитячу тривожність, Максименко С. Д. на першому місці виділяє - неправильне виховання й несприятливі відносини дитини з батьками, особливо з матір'ю. Так, відкидання, неприйняття матір'ю дитини викликає в нього тривогу через неможливість задоволення потреби в любові, у пещенні й захистові. Незадоволення потреби в любові буде спонукати його домагатися її задоволення будь-якими способами [14]

Таким чином, у розумінні природи тривожності в різних авторів можна простежити два підходи - розуміння тривожності як споконвічно властивій людині властивість і розуміння тривожності як реакції на ворожий людині зовнішній світ, тобто виведення тривожності із соціальних умов життя.

Тому рання діагностика підвищеної тривожності сприятиме зниженню тривожності й тим самим зменшенню ризику захворювань на невротичні розлади, формуванню адекватного поведінки дітей старшого шкільного віку, як вважає Баранова М.В. [4].

На підставі аналізу вітчизняних та зарубіжних наукових праць ми дослідили, що проблема вивчення етіогенези тривожності (її детермінант і механізмів формування) є однією з найбільш складних та дискусійних як у теоретичному, так і практичному аспектах – сутність феномену тривожності досить важко концептуалізувати, а біосоціальна система, в якій вона виникає, дуже складна.

За змістовою стороною особистісна тривожність є рисою емоційного складу особистості, яка має умовно-рефлекторну природу. Швидкість її виникнення, на думку Дзюба К., закріплення і розвитку частково визначається

індивідуальними та віковими особливостями дитини, а також залежить від соціальних умов, в яких живе і розвивається дитина, та спрямованих на неї стихійних і спеціально організованих (навчально-виховних) впливів.[12]

Особистісна тривожність – це інтегративна негативна індивідуальна властивість, що визначає схильність індивіда до суб'єктивного переживання таких емоційних станів, як страх, хвилювання, напруга. Вона виявляється у почутті невпевненості в собі, беззахисності, безпомічності, безсилля перед реальними об'єктивними чи уявними (суб'єктивними) зовнішніми чи внутрішніми факторами, які містять небезпеку і загрозу самооцінці, рівню домагань, задоволенню основних потреб тощо (чи сприймаються як такі).

Тривожність людини пов'язана з очікуванням соціальних та індивідуальних наслідків її успіху чи невдачі. Для підлітків це, перш за все, успіхи та невдачі в їх провідній діяльності – учінні, яка включає міжособистісні стосунки з учителем, однокласниками, батьками, а також їх власні переживання з приводу рівня домагань, самооцінки, задоволеності основних потреб, які саме в цьому віці тісно пов'язані і переважно визначаються успішністю взаємодії з названими вище суб'єкт-об'єктивними міжособистісними стосунками і успішністю виконання діяльності. Лисенко та Гончарова вважають виправданим такий підхід, який розглядає шкільну, міжособистісну та самооцінну тривожність дітей старшого шкільного віку як складові їх особистісної тривожності в системах “дитина – діяльність”, “дитина – дорослий”, “дитина – дитина” та “рефлексія власного Я” відповідно.[13]

Максимальна кількість високо тривожних підлітків припадає на 12 років (32,9%), помірно тривожних – на 15 років (67,1%), низько тривожних – на 13 років (35,7%). Відповідно, мінімальний відсоток високо тривожних демонструють 14-річні старші дошкільники (21,4%), помірно тривожних – 13-річні (40,0%), низько тривожних – 15-річні (10,0%). Найбільшу кількість адаптованих дітей становлять 13-14-річні старші дошкільники (67,1% і 65,7% відповідно), неадаптованих – 12-річні і 15-річні (по 37,1%), дезадаптованих –

15-річні (42,9%). Мінімальний відсоток адаптованих демонструють 15-річні школярі (20,0%), неадаптованих – 14-річні (18,6%), дезадаптованих – 13-річні (8,6%) [14], про що йдеться у дослідженнях Максименка С.Д.

Відносно вікової динаміки тривожності встановлено, що, починаючи від 11 років, зменшується відсоток підлітків із помірною особистісною тривожністю, а починаючи з 12 років – із високою тривожністю, за рахунок зростання відсотку підлітків із низькою тривожністю (за винятком 15-річних підлітків, серед яких низько тривожних – мінімальна кількість – 10,0% у віковій групі).[14]

Щодо вікової динаміки адаптивності, то з 11 років до 14 років включно зафіксовано поступове збільшення кількості адаптованих підлітків, що пояснюється зростанням їх адаптаційних можливостей. Показано, що у групі 13-річних підлітків, порівняно з усіма іншими досліджуваними віковими групами, спостерігається мінімальна кількість дезадаптованих учнів (10,0%), – на відміну від 15-річних, серед яких дезадаптованих – майже половина (42,9%) [8].

Тривожність серед старшокласників стає все більш серйозною проблемою в сучасному світі. Швидкий темп життя, велике навчальне навантаження та соціальний тиск можуть викликати тривогу, яка впливає на психічне та фізичне здоров'я молоді. Для подолання цього явища необхідно розуміти теоретичні основи, що лежать в основі вивчення та розробки засобів подолання тривожності у старшокласників.

Однією з ключових теорій є когнітивно-поведінковий підхід, який розглядає тривожність як результат взаємодії між когнітивними процесами (мислення, сприйняття) та поведінковими реакціями. Згідно з цією теорією, тривожність виникає внаслідок переважання негативних думок та сприйняття загроз у мозку, що призводить до відповідної тривожної поведінки. На основі цієї теорії розробляються програми когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані

на зміну негативних когнітивних паттернів та побудову адаптивних стратегій управління стресом.

Іншою важливою теорією є теорія загального адаптаційного синдрому, запропонована Гансом Сельєм. Згідно з цією теорією, тривожність виникає як реакція на стресори, які порушують гомеостаз організму. Організм реагує на стресори через активацію системи стресової реакції, яка може виявитися у фізіологічних та психологічних симптомах тривожності. На основі цієї теорії розробляються програми стрес-менеджменту, спрямовані на вивчення та розвиток стратегій адаптації до стресових ситуацій.

Крім того, вивчення тривожності у старшокласників також базується на теорії соціального когнітивного навчання, яка визначає роль спостереження, моделювання та підсилення в формуванні тривожних реакцій. Згідно з цією теорією, старшокласники можуть навчитися стратегіям подолання тривожності, спостерігаючи за моделями, які успішно впоралися зі своєю тривожністю, та отримуючи підсилення за адаптивну поведінку [32].

Узагальнюючи, можемо констатувати, що вивчення засобів подолання тривожності у старшокласників базується на різноманітних теоретичних підходах, таких як когнітивно-поведінковий підхід, теорія загального адаптаційного синдрому та теорія соціального когнітивного навчання. Розуміння цих теоретичних основ дозволяє розробляти та впроваджувати ефективні програми та інтервенції з метою підвищення психологічного благополуччя старшокласників і подолання їх тривожності.

1.2. Чинники тривожності у осіб старшого шкільного віку

Тривожність - це переживання емоційного дискомфорту, пов'язаного з очікуванням неприємностей або небезпеки. Підвищена тривожність є причиною психологічних труднощів у дитинстві, в тому числі багатьох порушень розвитку.

Щоб зміни в ставленні підлітка до власного «Я» були позитивними, і в процесі його розвитку можна було уникнути невдач, що супроводжує досягнення успіху у підлітковому віці, їй треба допомогти пізнати свій внутрішній світ та інших людей, навчити відчувати й аналізувати себе, адекватно оцінювати реальні успіхи і запобігати невдачам.

Сьогодні у психологічній літературі ми спостерігаємо, що головною проблемою стали старші підлітки - учні 9 - 10 класів. Саме тут ми найчастіше зустрічаємося зі скаргами дорослих на свою професійну і особисту безпомічність, на не володіння ситуацією. На це вказують у своїх працях А. Бодальов, Д. Фельдштейн [11].

Необхідно зауважити, що підлітковий вік традиційно вважається найважчим у плані виховання. Головним змістом підліткового віку є перехід від дитинства до дорослості. Усе, що стосується розвитку, якісно перебудовується, виникають і формуються нові психологічні утворення.

Цей процес перетворень «визначає основні особливості формування особистості дитини підліткового віку», а відповідно і специфіку роботи з ними. Залежно від конкретних соціальних умов, культури, традицій щодо виховання дітей, перехідний період може мати різний зміст.

У науковій літературі є багато праць, присвячених проблемам підліткового віку. Так, Л.Виготський у своїй книзі «Педологія підлітка» виділяв кілька критичних, поворотних пунктів психічного розвитку (кризи одного, трьох, семи і тринадцяти років), вважаючи, що «кризи — необхідні етапи розвитку, які, якби не були відкриті емпіричним чином, слід було б вивести теоретично. Більше того — чим яскравіше, гостріше, енергійніше проходить криза, тим продуктивніше йде процес формування особистості» [2].

Усі дослідники підліткової психології так чи інакше сходяться у визнанні великого значення спілкування, особливо з однолітками, у цьому віці. Стосунки з друзями знаходяться в центрі життя підлітка, багато в чому визначаючи інші сторони його поведінки і діяльність Л. Божович зазначає: «Якщо в молодшому

шкільному віці основою згуртування дітей найчастіше є спільна діяльність, у підлітків, навпаки, привабливість діяльності та інтереси в основному визначаються можливістю широкого спілкування з однолітками». [3]

Важливо не тільки бути разом з однолітками, але й займати серед них гідне місце, яке їх влаштовує. Це прагнення може виражатися в бажанні для одних зайняти лідерську позицію в групі, для інших - бути визнаним і улюбленим другом, для третіх - мати непохитний авторитет у певних питаннях, але в будь-якому випадку це є основною мотивацією поведінки учнів середніх шкіл. Дослідження показують, що невміння або неможливість досягти такого статусу найчастіше призводить до недисциплінованості і навіть правопорушень, що супроводжується підвищенням адаптивності підлітка до підліткових компаній М. Гнезділова.

Для підлітків переживання щодо спілкування з ровесниками виявляються найтипівішими, а вчителі вважають, що це переживання через спілкування з учителями, батьки ж вважають, що підлітки переживають через них. Це є серйозною проблемою сучасної виховної ситуації, свідчить про нездатність дорослих, які оточують підлітка, бачити його справжні переживання [17].

Потреба підлітків у тому, щоб дорослі, особливо батьки, визнали їх рівноправними партнерами у спілкуванні, породжує конфлікти. Винним у конфлікті завжди визнається підліток — так вважають, до речі, і самі підлітки. Деякі автори називають таку позицію «психологічним примиренням», пов'язуючи її з прийняттям формальних відносин «слухняності», що нав'язуються їм, ламання позиції «психологічного примирення» найчастіше призводить до «психологічного бунту». Коли виникає цей «психологічний бунт», дорослі починають бити на сполох, ідуть до психолога, шукають вихід, а «психологічне примирення» всіх влаштовує. Подібне ставлення до конфліктів, у яких дорослі посідають зовнішню позицію, а підлітки — самообвинувачувальну, є неконструктивним.

Слід зазначити, що стійкий, високий рівень тривожності має негативний, дезорганізуючий вплив на діяльність і розвиток особистості дітей і підлітків незалежно від того, у якій формі та в якому вигляді вона виявляється. При високому рівні тривожності додає діяльності пристосовницький характер, негативно позначається на результативності діяльності й насамперед в оцінних ситуаціях (формується низький рівень домагань).

Шкільна тривожність може бути особливо виразною у підлітковому віці через ряд фізіологічних, психологічних і соціальних факторів. Важливо розуміти, які особливості прояву шкільної тривожності можуть виникнути в цьому віці. Ось деякі з них [15]:

- **Страх перед оцінками:** Підлітки можуть відчувати значний страх перед оцінками та тестами, оскільки їм часто доводиться ставити великий акцент на навчанні та успіху в школі. Це може призвести до тривожності перед іспитами, страху перед негативними оцінками і переживаннями стосовно своєї успішності.
- **Соціальна тривожність:** Підлітки можуть бути особливо чутливими до соціальної оцінки та страху перед осудом своїх однолітків. Вони можуть переживати тривожність щодо того, як їх сприймають інші школярі, і боятися відхилень від соціальних норм.
- **Страх перед публічними виступами:** Багато підлітків відчують страх перед публічними виступами, такими як доповіді, виставки, виступи тощо. Це може викликати тривожність та стрес через страх перед великою аудиторією.
- **Страх перед конфліктами та тисками від однолітків:** Підлітки можуть боятися конфліктів та соціальних тисків від однолітків, які можуть виникати в школі. Це може викликати тривожність і відчуття нестабільності.

- Страх перед невдачами: Підлітки можуть переживати тривожність щодо можливих невдач у навчанні, спорті, мистецтві тощо. Вони можуть боятися розчарувань і відчувати перевеликий тиск стосовно досягнень.
- Фізіологічні зміни: Підлітковий вік супроводжується фізіологічними змінами, такими як пубертат, що може впливати на стан тривожності та емоційний стан підлітка.

Школи повинні надавати психологічну підтримку молодим людям. Освітній процес повинен включати ігровий елемент, який залучає молодих людей до уявних ситуацій, в яких вони трансформуються. Виховний процес має відбуватися за сценаріями. Сценарії мають бути створені педагогом за допомогою психодрами або психотерапії, в яких молоді люди грають протилежні сторони. Розігрування конфліктуючих сторін. Тренінгові заняття можуть бути використані для того, щоб учасники могли розробити власний кодекс поведінки. Молоді люди повинні бути ознайомлені з основними поняттями, які дадуть їм змогу відшукати найважливішу для їхнього психічного здоров'я інформацію [22].

Розвиток в підлітка мотивації успіху є важливим фактором у запобіганні тривожності. Одним з механізмів, який обумовлює її становлення та розвиток, є наявність стійких інтересів до професії, яку опановує учень, а саме у даному випадку підліток. Інтерес може перетворитися на стійку особистісну потребу, потяг до набуття рис, які в майбутньому визначатимуть конкурентоспроможність на ринку праці.

Не менш важливим є розвиток в підлітка потягу до успіху та запобігання невдач. Високий рівень мотивації досягнення свідчить про те, що в нього домінує спонукання до успішного розв'язання проблемної ситуації, а низький рівень мотивації свідчить, навпаки, про наявність спонукання до запобігання невдачам. Для цього необхідні [31]:

- 1) формування синдрому досягнень, тобто переважання в підлітка спонукання до успіху над спонуканням до запобігання невдач;
- 2) самоаналіз;
- 3) вироблення оптимальної тактики щодо постановки мети і завдань у конкретних видах поведінки та в житті загалом.

У досягненні успіху провідну роль відіграють:

- здібності (або їх відсутність);
- наполегливість (або її відсутність);
- складність (або легкість) завдання;
- удача (або її відсутність).

Ці причини можна класифікувати за двома аспектами:

1. Зовнішньо - внутрішній.

Компетентність і наполегливість є внутрішніми причинами особистості. І це те, що підліток може контролювати, тоді як складність завдання і везіння-це зовнішні причини, які не пов'язані з підлітком і на які він не може впливати. Якщо підліток розуміє, що він може контролювати свої успіхи та невдачі(внутрішні причини), він буде більш охоче працювати над досягненням успіху, ніж ті, хто приписує свої успіхи та невдачі зовнішнім обставинам, таким як везіння.

2."Стійкість-нестійкість". Здібності та складність завдань є стабільними рисами, а от наполегливість та поведінка - ні. Уявлення про те, що успіх або невдача викликані стійкими причинами, впливають на підлітка більше, ніж уявлення про те, що в основі успіху чи невдачі — нестійкі причини.

Для подолання тривожності у старших школярів важливо сприяти їхній емоційній підтримці, надавати можливість висловлювати свої страхи та питання, а також розвивати навички управління стресом та вирішення проблем. У разі серйозних станів тривожності, важливо звертатися до професійних фахівців, таких як психологи чи психіатри, для надання допомоги та підтримки.

Тривожність є однією з найпоширеніших проблем психічного здоров'я у підлітковому віці. Цей період життя є важливим етапом становлення особистості, коли молода людина стикається з численними викликами та змінами. Важливо розуміти, що тривожність у підлітків може бути викликана різноманітними чинниками, які варіюються від біологічних до соціальних.

Одним із головних біологічних чинників тривожності є гормональні зміни. Підлітковий вік характеризується активними фізіологічними перебудовами, включаючи статеве дозрівання, що впливає на рівень гормонів. Зміни рівня гормонів, таких як естроген та тестостерон, можуть впливати на настрій і викликати відчуття тривожності.

Крім того, спадковість грає важливу роль. Якщо у родині є випадки тривожних розладів, ризик розвитку таких проблем у підлітка значно зростає. Генетичні фактори можуть впливати на роботу мозку та нейротрансмітери, що регулюють настрій та емоції.

Психологічні чинники також відіграють значну роль у розвитку тривожності. Підлітковий вік часто супроводжується кризою ідентичності, коли молода людина намагається знайти своє місце у світі. Невизначеність щодо свого майбутнього, страх перед невдачами та невпевненість у власних силах можуть викликати сильну тривожність.

Також важливим чинником є стрес, який може бути спричинений різноманітними ситуаціями, такими як навчання, соціальні взаємодії або проблеми в родині. Нерідко підлітки стикаються з булінгом або соціальною ізоляцією, що також може значно вплинути на їх психічне здоров'я.

Сучасний світ наповнений безліччю соціальних викликів, які можуть сприяти розвитку тривожності у підлітків. Один із головних чинників – це тиск з боку соціальних мереж. Підлітки часто порівнюють себе з іншими, намагаючись відповідати ідеальним образам, що створюються в соціальних медіа. Це може призводити до відчуття невідповідності, низької самооцінки та, як наслідок, тривожності.

Додатково, підлітки часто стикаються з очікуваннями з боку батьків та суспільства щодо їх академічних та соціальних досягнень. Надмірний тиск на успішність у навчанні, участь у численних гуртках та спортивних секціях може призвести до емоційного виснаження та тривожних розладів.

Стан навколишнього середовища також може впливати на рівень тривожності у підлітків. Наприклад, життя в небезпечних або несприятливих умовах, таких як райони з високим рівнем злочинності або бідності, може сприяти підвищенню рівня стресу та тривожності. Також екологічні катастрофи, зміни клімату та інші глобальні проблеми можуть викликати у підлітків відчуття тривоги за своє майбутнє.

Тривожність у підлітків є багатогранною проблемою, яка може бути спричинена різноманітними біологічними, психологічними, соціальними та екологічними чинниками. Розуміння цих чинників є ключовим для розробки ефективних підходів до підтримки психічного здоров'я підлітків. Важливо забезпечити молодих людей необхідними ресурсами та підтримкою для подолання тривожності, створюючи здорове і безпечне середовище для їхнього розвитку.

1.3. Аналіз психологічних методів та засобів подолання тривожності у осіб старшого шкільного віку

На підставі аналізу вітчизняних та зарубіжних наукових праць ми дослідили, що проблема вивчення етіогенези тривожності (її детермінант і механізмів формування) є однією з найбільш складних та дискусійних як у теоретичному, так і практичному аспектах – сутність феномену тривожності досить важко концептуалізувати, а біосоціальна система, в якій вона виникає, дуже складна.

За змістовою стороною тривожність є рисою емоційного складу особистості, яка має умовно-рефлекторну природу. Швидкість її виникнення,

закріплення і розвитку частково визначається індивідуальними та віковими особливостями дитини, а також залежить від соціальних умов, в яких живе і розвивається дитина, та спрямованих на неї стихійних і спеціально організованих (навчально-виховних) впливів.

Особистісна тривожність – це інтегративна негативна індивідуальна властивість, що визначає схильність індивіда до суб'єктивного переживання таких емоційних станів, як страх, хвилювання, напруга. Вона виявляється у почутті невпевненості в собі, беззахисності, безпомічності, безсилля перед реальними об'єктивними чи уявними (суб'єктивними) зовнішніми чи внутрішніми факторами, які містять небезпеку і загрозу самооцінці, рівню домагань, задоволенню основних потреб тощо (чи сприймаються як такі).

Статусне положення — положення суб'єкта в системі міжособистісних відносин, що визначають його обов'язки, права й привілеї [24].

Кожна людина ґрунтовно заплутана в складному павутинні соціальних взаємин, і її положення усередині соціальної системи становить її статус. Суб'єкт знаходить своє місце всередині більшого співтовариства, відносячи себе до певної категорії, приймаючи пов'язані із цією позицією обов'язки й очікуючи, що інші визнають його права. Статус відбиває ієрархічну структуру групи й створює в ній вертикальну диференціацію.

Статус завжди є деяка єдність об'єктивно властивому індивідові характеристик і суб'єктивного сприйняття його іншими членами групи. Все-таки при цьому варто враховувати, що місце індивіда не обумовлено цілком і повністю тільки суб'єктивним емоційним сприйняттям його іншими, значення має й місце індивіда в структурі дійових відносин у групі.

Соціальний статус забезпечує права й можливості, але одночасно багато до чого зобов'язує. За допомогою статусів регламентуються відносини між людьми.

У спільній діяльності дітей безупинно виникають ситуації, що вимагають узгодження дій, прояву доброзичливого відношення до однолітків, уміння

відмовитися від особистих бажань заради досягнення загальної мети. Діти далеко не завжди знаходять вірний вихід із цих ситуацій. Нерідко між ними виникають конфлікти, коли кожний відстоює свої права, нехтуючи правами однолітків, виникає загострення протиріч та криза у стосунках. Втручаючись в конфлікти, улагоджуючи їх, вихователь вчить дітей усвідомленому виконанню норм поведінки. У шість років конформність у дітей значно зменшується. Конформність у підлітків в кризовий період є перехідним етапом в оволодінні умінням погоджувати свої думки.

Шкільний колектив, як справедливо помітила Л. Новікова, – явище неоднозначне. З одного боку, це функція педагогічних зусиль дорослих, з іншого боку, дитячий колектив – спонтанне явище, що розвивається тому, що діти мають потребу в спілкуванні і вступають у спілкування аж ніяк не тільки за встановленими дорослими рецептами. Ця подвійність знаходить своє вираження у двоїтій структурі колективу: формальній, обумовленій через задану організаційну структуру, і неформальній, що складається у процесі вільного спілкування дітей.

Тривожність серед старшокласників стає все більш розповсюдженим явищем у сучасному світі. Зі зростанням навантаження та очікувань, пов'язаних із навчанням та майбутніми перспективами, багато підлітків відчують сильний стрес, який виявляється у формі тривожності. Однак існують ефективні методи та засоби для подолання цього стану, спрямовані на зменшення тривоги та покращення психічного благополуччя старшокласників.

По-перше, важливо визначити джерела тривожності. Деякі старшокласники відчують тривогу через навчальний тиск та вимоги вчителів або батьків, інші через соціальну незабезпеченість або страх перед майбутнім. Розуміння цих джерел допомагає вибрати найбільш ефективні методи подолання тривожності [41].

Один із способів подолання тривожності у старшокласників - це регулярна фізична активність. Вивчення показує, що фізичні вправи

допомагають знижувати рівень стресу та тривожності, виробляючи ендорфіни - природні антидепресанти. Регулярні заняття спортом або просто прогулянки на свіжому повітрі можуть значно полегшити стан старшокласника і підвищити його емоційну стабільність.

Другий метод - це практика медитації та дихальних вправ. Вивчення свідчить про те, що регулярна медитація може значно зменшити рівень тривожності та стресу, покращуючи зосередженість та емоційне самопочуття. Прості дихальні вправи можуть також допомогти старшокласникам заспокоїти свої думки та зосередитися на моменті, зменшуючи тривожність.

Крім того, важливо створити підтримуюче середовище довкола старшокласника. Це може включати в себе підтримку вчителів, батьків та друзів, які виявляють розуміння та допомогу в складних ситуаціях. Іноді лише можливість поділитися своїми почуттями та переживаннями з кимось близьким може значно полегшити стан тривожності.

У підсумку, тривожність серед старшокласників - це серйозна проблема, але вона не безнадійна. Існують ефективні методи та засоби, які можуть допомогти подолати тривожність та покращити психічне здоров'я. Регулярна фізична активність, медитація, підтримка оточуючих - це лише кілька засобів, які можуть бути корисними у боротьбі з тривожністю серед старшокласників.

Висновки до розділу 1

Після написання першого розділу кваліфікаційної роботи, нами було сформовано наступні висновки:

1. Розрізняють тривожність як емоційний стан і як стійку властивість, рису особистості. Сучасні дослідження тривожності спрямовані на розходження ситуативної тривожності, пов'язаної з конкретною зовнішньою ситуацією, і особистісної тривожності, що є стабільною властивістю особистості, а також на розробку методів аналізу

тривожності, як результату взаємодії особистості і її оточень. Можна виділити дві більші групи ознак тривоги: перша - фізіологічні ознаки, що протікають на рівні соматичних симптомів і відчуттів; друга - реакції, що протікають у психічній сфері.

2. Тривожність людини пов'язана з очікуванням соціальних та індивідуальних наслідків її успіху чи невдачі. Для підлітків це, перш за все, успіхи та невдачі в їх провідній діяльності – учінні, яка включає міжособистісні стосунки з учителем, однокласниками, батьками, а також їх власні переживання з приводу рівня домагань, самооцінки, задоволеності основних потреб, які саме в цьому віці тісно пов'язані і переважно визначаються успішністю взаємодії з названими вище суб'єкт-об'єктними міжособистісними стосунками і успішністю виконання діяльності. Тому ми вважаємо виправданим такий підхід, який розглядає шкільну, міжособистісну та самооцінну тривожність дітей старшого шкільного віку як складові їх особистісної тривожності в системах “дитина – діяльність”, “дитина – дорослий”, “дитина – дитина” та “рефлексія власного Я” відповідно.
3. Тривожність серед старшокласників стає все більш серйозною проблемою в сучасному світі. Швидкий темп життя, велике навчальне навантаження та соціальний тиск можуть викликати тривогу, яка впливає на психічне та фізичне здоров'я молоді. Для подолання цього явища необхідно розуміти теоретичні основи, що лежать в основі вивчення та розробки засобів подолання тривожності у старшокласників.
4. Однією з ключових теорій є когнітивно-поведінковий підхід, який розглядає тривожність як результат взаємодії між когнітивними процесами (мислення, сприйняття) та поведінковими реакціями. Згідно з цією теорією, тривожність виникає внаслідок переважання негативних думок та сприйняття загроз у мозку, що призводить до

відповідної тривожної поведінки. На основі цієї теорії розробляються програми когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на зміну негативних когнітивних паттернів та побудову адаптивних стратегій управління стресом.

5. Іншою важливою теорією є теорія загального адаптаційного синдрому, запропонована Гансом Сельєм. Згідно з цією теорією, тривожність виникає як реакція на стресори, які порушують гомеостаз організму. Організм реагує на стресори через активацію системи стресової реакції, яка може виявитися у фізіологічних та психологічних симптомах тривожності. На основі цієї теорії розробляються програми стрес-менеджменту, спрямовані на вивчення та розвиток стратегій адаптації до стресових ситуацій. Крім того, вивчення тривожності у старшокласників також базується на теорії соціального когнітивного навчання, яка визначає роль спостереження, моделювання та підсилення в формуванні тривожних реакцій. Згідно з цією теорією, старшокласники можуть навчитися стратегіям подолання тривожності, спостерігаючи за моделями, які успішно впоралися зі своєю тривожністю, та отримуючи підсилення за адаптивну поведінку.
6. Вивчення засобів подолання тривожності у старшокласників базується на різноманітних теоретичних підходах, таких як когнітивно-поведінковий підхід, теорія загального адаптаційного синдрому та теорія соціального когнітивного навчання. Розуміння цих теоретичних основ дозволяє розробляти та впроваджувати ефективні програми та інтервенції з метою підвищення психологічного благополуччя старшокласників і подолання їх тривожності.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

2.1. Характеристика вибірки та методології емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження було проведене на базі Міжнародної Української школи у місті Клайпеда, Литва. В опитуванні взяли участь 20 учнів старшого шкільного віку.

Емпіричне дослідження включало три етапи наукового пошуку: теоретико-аналітичний етап; етап емпіричного дослідження; аналіз та узагальнення результатів.

На першому етапі дослідження здійснювався теоретичний аналіз психологічної наукової літератури, у якій вивчався стан досліджуваної нами проблеми. На основі аналізу і узагальнення наукового матеріалу було розроблено програму дослідження, здійснено відбір психо-діагностичних методик. Визначено об'єкт, предмет, конкретизовано мету та основні завдання дослідження.

На другому етапі дослідження було проведене опитування 20 учнів старшого шкільного віку, відповідно до відібраних методик.

На третьому, завершальному етапі, застосували методики статистичного аналізу, було здійснено наукову інтерпретацію та аналіз результатів психологічного дослідження. Зроблено проміжні та загальні висновки.

Для проведення емпіричного дослідження було використано 3 методики, перелік та коротка характеристика яких подана нижче.

- Шкала тривоги Бека;
- Шкала Занг для самооцінки депресії;
- Методика виявлення рівня тривожності підлітків Кондаша.

1. *Методика дослідження тривожності Бека* була розроблена А.Т. Беком і його колегами в 1961 році. Основою стали клінічні спостереження, що дозволили виявити обмежений набір найбільш важливих симптомів тривожності і скарг, що найчастіше зустрічаються. Після зіставлення цих параметрів з клінічними описами тривожності було розроблено опитувальник, що включає 21 категорію симптомів і скарг. Кожна категорія проблем складається з 4-5 тверджень, що відповідають специфічним проявам/симптомам тривожності. Ці твердження ранжовані у міру збільшення питомого внеску симптому у загальний ступінь тяжкості тривожності. Раніше тест заповнював кваліфікований спеціаліст на основі відповідей самого пацієнта. Сьогодні процедура тестування спрощена: опитувальник видається на руки пацієнту та заповнюється ним самостійно (Додаток А).

2. *Шкала Занг для самооцінки депресії* допомагає виявити погіршення психологічного стану на ранньому етапі. Шкала охоплює усі основні аспекти життєдіяльності людини. Її ще називають шкалою тривожності Цунга. Це все той самий опитувальник для виявлення психологічних проблем. Оскільки прізвище автора іноземна, іноді можна зустріти назву шкала тривожності Зунга. Розроблено її в американському університеті в 1965 році (Додаток Б).

3. *Виявлення рівня тривожності підлітків за методикою Кондаша* (Додаток В).

Автором розроблений бланк аналітичної довідки, що містить протокол дослідження за методикою. Також у більш зручному вигляді представлені статево-вікові норми виконання тесту.

У процесі діагностики, в аналітичній, консультативно-методичній, обліковій, корекційно-розвивальній діяльності шкільного психолога, а також як основа для розробки індивідуальних та групових корекційно-розвивальних занять.

2.2. Аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня тривожності у осіб старшого шкільного віку

Після підбору діагностичного інструментарію, нами було проведено емпіричне вивчення тривожності у осіб старшого шкільного віку та піддано масив отриманих даних кількісному та якісному аналізу.

Результати дослідження за шкалою тривоги А. Бека представлені в Таблиці 2.1. та рис. 2.1.

Таблиця 2.1 - Результати обстеження за шкалою Бека

Рівні тривожності	Кількість респондентів	Кількість респондентів у %
Легкий рівень	6	30%
Середній рівень	7	35%
Високий рівень	7	35%

Таким чином, ми можемо констатувати той факт, що із загального числа респондентів, більша половина має виражений високий рівень тривожності, 7 із 20 респондентів мають незначні прояви депресивного стану та 6 особи із загального числа опитаних виявили легкі ознаки тривожності під час проведення діагностики за методикою Бека.

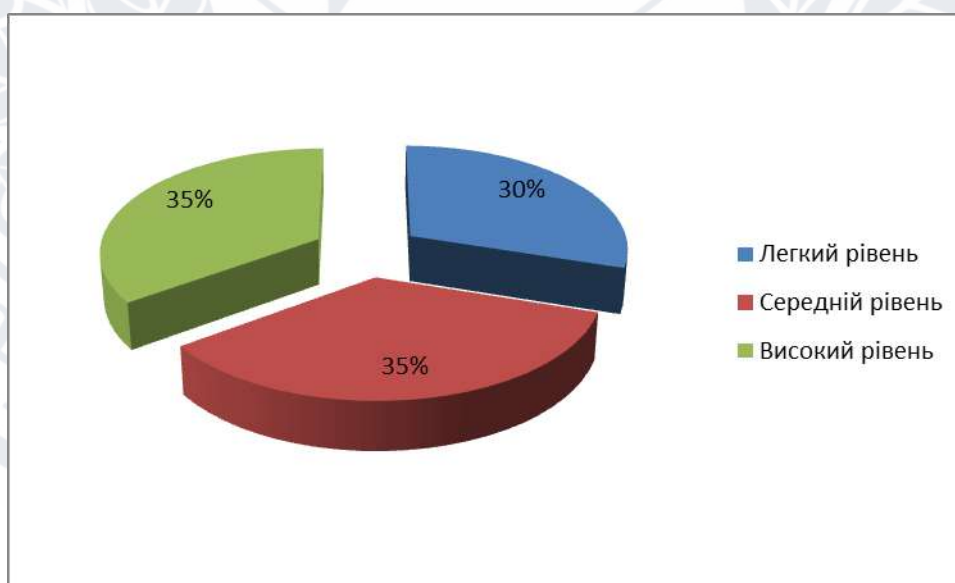


Рисунок 2.1. - Результати обстеження за шкалою тривоги А. Бека

Наступним етапом є аналіз та інтерпретація результатів дослідження рівня тривожності у підлітків за шкалою самооцінки депресії Занг.

Результати дослідження за шкалою депресії Занг представлені в Таблиці 2.2. та рис. 2.2.

Таблиця 2.2 - Результати за шкалою депресії Занг

Рівні депресії	Кількість респондентів	Кількість респондентів у %
Без депресії	5	21%
Легка депресія	8	50%
Субдепресія	7	29%

Особам із високою оцінкою тривожності слід формувати відчуття впевненості й успіху. Їм необхідно зміщувати акцент із зовнішньої вимогливості, категоричності, високої значимості в постановці завдань на змістовне осмислення діяльності та конкретне планування за підзавданнями.

Низько тривожним особистостям, навпаки, потрібне пробудження активності, підкреслення мотиваційних компонентів діяльності, збудження зацікавленості, висвічування почуття відповідальності у вирішенні тих чи інших завдань.



Рисунок 2.2. - Результати обстеження за шкалою Занг

Стан реактивної (ситуативної) тривоги виникає при потраплянні в стресову ситуацію і характеризується суб'єктивним дискомфортом, напруженістю, занепокоєнням і вегетативним збудженням. Природно, що цей стан є мінливим та відрізняється різною інтенсивністю. Таким чином, значення підсумкового показника за даними підшкалами дозволяє оцінити не тільки рівень актуальної тривоги випробуваного, а й визначити, чи знаходиться він під впливом стресу, а також яка інтенсивність цього впливу.

Методика діагностики рівня тривожності Кондаша показала нам наступні результати (таблиця 2.3):

Таблиця 2.3 - Результати діагностики рівня тривожності Кондаша

Рівень тривожності	Кількість респондентів	Питома вага, %
Низький	4	5
Середній	8	40
Високий	8	55

Серед загальної кількості респондентів виявлено високий рівень тривожності на рівні –55%. Дані за методикою діагностики ми приводимо в рис. 2.3.



Рисунок 2.3. - Результати діагностики рівня тривожності Кондаша

Наступним етапом було проведення кореляційного аналізу залежності рівня тривожності від рівня депресії. Для цього об'єднаємо результати методик Бека та Занг. Узагальнені результати для проведення кореляційного аналізу представлені в таблиці 2.4.

Таблиця 2.4 - Узагальнені показники результатів кореляційного аналізу

Рівень	Тривожність, факторна ознака, % (X)	Депресія, результативна ознака, % (Y)
Низький	5	20
Середній	40	35
Високий	55	45

Цей метод застосовують для наочного зображення форми зв'язку між економічними показниками, що вивчаються. Для цього в прямокутній системі координат будують графік, по осі ординат відкладають індивідуальні значення результативної ознаки Y, а по осі абсцис - індивідуальні значення факторної ознаки X.

Сукупність точок результативної та факторної ознак називається полем кореляції.

З поля кореляції можна висунути гіпотезу (для генеральної сукупності) у тому, що зв'язок між усіма можливими значеннями X і Y носить експоненційний характер.

Експоненційне рівняння регресії має вигляд $y = a \cdot e^{bx}$

Оціночне рівняння регресії (побудоване за вибірковими даними) матиме вигляд $y = a \cdot e^{bx} + \varepsilon$, де ε_i – значення (оцінки) помилок ε_i , а a і b відповідно оцінки параметрів α та β регресійної моделі, які слід знайти.

Тут - випадкова помилка (відхилення, обурення).

Причини існування випадкової помилки:

1. Невключення до регресійної моделі значних пояснюючих змінних;

2. Агрегування змінних. Наприклад, функція сумарного споживання - це спроба загального вираження сукупності рішень окремих індивідів про витрати. Це лише апроксимація окремих співвідношень, які мають різні параметри.

3. Неправильний опис структури моделі;

4. Неправильна функціональна специфікація;

5. Помилки виміру.

Оскільки відхилення ε_i для кожного конкретного спостереження i – випадкові та їх значення у вибірці невідомі, то:

1) за спостереженнями x_i та y_i можна отримати лише оцінки параметрів α та β

2) Оцінками параметрів α та β регресійної моделі є відповідно величини a і b , які мають випадковий характер, т.к. відповідають випадковій вибірці;

Після лінеаризації отримаємо: $\ln(y) = \ln(a) + bx$

Для оцінки параметрів i - використовують МНК (метод найменших квадратів).

Метод найменших квадратів дає найкращі (заможні, ефективні та незміщені) оцінки параметрів рівняння регресії. Але тільки в тому випадку, якщо виконуються певні передумови щодо випадкового члена (ε) та незалежної змінної (x).

Формально критерій МНК можна записати так:

$$S = \sum (y_i - y^*_i)^2 \rightarrow \min$$

Система нормальних рівнянь.

$$a \cdot n + b \cdot \sum x = \sum y$$

$$a \cdot \sum x + b \cdot \sum x^2 = \sum y \cdot x$$

Для розрахунку параметрів регресії збудуємо розрахункову таблицю (таблиця 2.5)

Таблиця 2.5

x	ln(y)	x ²	ln(y) ²	x*ln(y)
5	2.9957	25	8.9744	14.9787
40	3.5553	1600	12.6405	142.2139
55	3.8067	3025	14.4907	209.3664
100	10.3577	4650	36.1056	366.559

Для наших даних система рівнянь має вигляд

$$3a + 100 \cdot 100a - 3333.3b = -345.255$$

$$100 \cdot a + 4650 \cdot b = 366.559$$

Отримуємо:

$$1316.7 \cdot b = 21.304$$

$$\text{Звідки } b = 0.01618$$

Тепер знайдемо коефіцієнт «а» з рівняння (1):

$$3a + 0 + 0 + 0 \cdot 0.01618 = 10.358$$

$$3a = 8.74$$

$$a = 2.9133$$

Отримуємо емпіричні коефіцієнти регресії:

$$b = 0.01618,$$

$$a = 2.9133$$

Емпіричне рівняння регресії):

$$y = 6 \text{ e}^{\frac{8.41779}{100} \cdot 0.01618x}$$

Емпіричні коефіцієнти регресії а та b є лише оцінками теоретичних коефіцієнтів β_i , а саме рівняння відображає лише загальну тенденцію в поведінці змінних, що розглядаються.

1. Параметри рівняння регресії . Вибіркові середні. Вибіркові дисперсії:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n} = \frac{100}{3} = 33.333$$

$$\bar{y} = \frac{\sum y_i}{n} = \frac{10.358}{3} = 3.453$$

$$\overline{xy} = \frac{\sum x_i y_i}{n} = \frac{366.56}{3} = 122.186$$

$$S(x)^2 = \frac{\sum_{i=1}^n x_i^2}{n} - \bar{x}^2 = \frac{4650}{3} - 33.333^2 = 438.89$$

$$S(y)^2 = \frac{\sum_{i=1}^n y_i^2}{n} - \bar{y}^2 = \frac{36.11}{3} - 3.453^2 = 0.11$$

Середньоквадратичне відхилення

$$S(x) = \sqrt{S^2(x)} = \sqrt{438.89} = 20.95$$

$$S(y) = \sqrt{S^2(y)} = \sqrt{0.11} = 0.339$$

Коефіцієнт кореляції b можна знаходити за формулою, не вирішуючи систему безпосередньо:

$$b = \frac{\bar{x} \cdot \bar{y} - \bar{x} \cdot \bar{y}}{S^2(x)} = \frac{122.186 - 33.333 \cdot 3.453}{438.89} = 0.01618$$

$$a = \bar{y} - b \cdot \bar{x} = 3.453 - 0.01618 \cdot 33.333 = 2.9133$$

Вивчено залежність Y від X . На етапі специфікації було обрано парну експоненційну регресію. Оцінено її параметри методом найменших квадратів: $y = 18.418 e^{0.0162x}$

Аналіз коефіцієнта еластичності показує про не істотний вплив X на Y .

Таким чином, ми можемо констатувати той факт, що рівень тривожності має незначний вплив на рівень депресивного стану в учнів старшого шкільного віку.

Висновки до розділу 2

Після проведення емпіричного дослідження в рамках кваліфікаційної роботи, ми можемо зробити наступні висновки:

1. Емпіричне дослідження було проведене на базі Міжнародної Української школи у місті Клайпеда, Литва. В опитуванні взяли участь 20 учнів старшого шкільного віку. Емпіричне дослідження включало три етапи наукового пошуку: теоретико-аналітичний етап; етап емпіричного дослідження; аналіз та узагальнення результатів.
2. На першому етапі дослідження здійснювався теоретичний аналіз психологічної наукової літератури, у якій вивчався стан досліджуваної нами проблеми. На основі аналізу і узагальнення наукового матеріалу було розроблено програму дослідження, здійснено відбір психодіагностичних методик. Визначено об'єкт, предмет, конкретизовано мету та основні завдання дослідження. На другому етапі дослідження було проведене опитування 20 учнів старшого шкільного віку, відповідно до відібраних методик. На третьому, завершальному етапі, застосували методики статистичного аналізу, було здійснено наукову інтерпретацію та аналіз результатів психологічного дослідження. Зроблено проміжні та загальні висновки.
3. Для проведення емпіричного дослідження було використано 3 методики:
 - Шкала тривожності Бека;
 - Шкала Занг для самооцінки депресії;
 - Методика виявлення рівня тривожності підлітків Кондаша.
4. Після проведення аналізу ми визначили, що із загального числа респондентів, більша половина має виражений високий рівень тривожності, 4 із 20 респондентів мають незначні прояви депресивного стану та 4 особи із загального числа опитаних не виявили ознак

тривожності. Серед загальної кількості респондентів виявлено високий рівень тривожності на рівні –55%. Після проведення кореляційного аналізу, ми можемо констатувати той факт, що рівень тривожності має незначний вплив на рівень депресивного стану в учнів старшого шкільного віку.



РОЗДІЛ 3

РЕКОМЕНДАЦІЇ ТА ПРОГРАМИ ПОДОЛАННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ОСІБ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Загальні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у старшокласників

Сучасне освітнє середовище може створювати значні стресові ситуації для старшокласників, що призводить до збільшення рівня тривожності. Тривожність може негативно впливати на навчальні досягнення та загальний психічний стан учнів. Тому вироблення рекомендацій для зниження тривожності у старшокласників має велике значення для підтримки їхнього психічного здоров'я та успішного навчання.

Створення позитивного та підтримуючого навчального середовища може значно знизити рівень тривожності у старшокласників. Це може включати:

- Підтримку від учителів та батьків.
- Розвиток дружніх відносин у класі.
- Стимулювання самовираження та творчості.

Надання старшокласникам можливості отримати психологічну підтримку та консультації може допомогти їм управляти стресом та тривогами. Шкільні психологи та консультанти можуть проводити індивідуальні та групові сесії, спрямовані на розвиток стратегій управління емоціями та подолання тривожності.

Регулярна фізична активність допомагає знизити рівень стресу та тривожності. Спорт, фізичні вправи та здоровий спосіб життя в цілому сприяють загальному психічному благополуччю старшокласників.

Надання старшокласникам підтримки у їх навчальних зусиллях може зменшити тривожність, пов'язану з навчанням. Це може включати розвиток

навичок ефективного навчання, регулярну підготовку до уроків та використання стратегій для подолання стресу під час іспитів та оцінювань.

Однією з актуальних проблем є зниження рівня тривожності підлітків, оскільки висока тривожність негативно, дезорганізуюче впливає на результати будь-якої діяльності підлітків. Тривожні діти дуже чутливі до своїх невдач, гостро на них реагують. Діти з нормальним рівнем тривожності адекватно реагують на успіхи і невдачі у своїй діяльності. Дитина, яка не відчуває тривоги і занепокоєння, буде набагато менше залежати від інших людей, від їх розташування і турботи, що сприятиме її психологічному здоров'ю.

Метою цієї програми є зниження рівня тривожності підлітків шляхом зняття емоційної та фізичної напруги.

Завданнями програми виступають:

1. Зменшення психом'язового напруження.
2. Сприяти розвитку вміння вирішувати проблемні ситуації.
3. Підвищення самооцінки.

Принципи психолого-педагогічної корекції [18]:

- Принцип єдності корекції і розвитку. Рішення про необхідність корекційної роботи приймається на основі психолого-педагогічного аналізу внутрішніх і зовнішніх умов розвитку дитини.
- Принцип єдності віку та особистості в розвитку. Індивідуальний підхід до дитини в розрізі її вікового розвитку.
- Принцип єдності діагностики та корекції розвитку. Завдання корекційної роботи можна зрозуміти і поставити лише на основі повної діагностики та оцінки найближчого ймовірного прогнозу розвитку, який визначається виходячи з найближчої зони розвитку дитини.
- Принцип дії корекції. Цей принцип визначає вибір засобів, шляхів і способів досягнення мети.

- Принцип підходу в корекційній роботі до кожної дитини як обдарованої. Мобілізація рушійних сил розвитку відбувається у дитини, коли вона відчуває, що дорослий вірить у неї, довіряє їй, включає її у вирішення все більш складних завдань і проблем.
- Принцип безумовного прийняття дитини психологом і педагогом.
- Принцип демократизму у спілкуванні дорослого з дитиною, дотримання рівноправності на тлі загального безумовного прийняття.
- Принцип заохочення (і прояву цього психологічного заохочення) досягнень дитини в плані набуття творчої самостійності та продуктивності.
- Принцип символічного реагування на дитячі проблеми, що викликають тривогу і страх, і перетворення їх на об'єкт творчої обробки [11, 23].

Зниження рівня тривожності у старшокласників важливо для їхнього психічного та навчального благополуччя. Рекомендації, наведені у цій роботі, можуть служити важливим керівництвом для вчителів, батьків та інших фахівців, які працюють з цією віковою групою, у підтримці їхнього емоційного стану та успішного навчання. Додаткові дослідження та розробка індивідуальних стратегій для кожного учня можуть допомогти підвищити ефективність заходів з подолання тривожності.

3.2. Програма подолання тривожності психологічними засобами у осіб старшого шкільного віку

При розроблені програми подолання тривожності психологічними засобами, ми вирішили представити її у формі тренінгу.

Форма тренінгу найбільш оптимальна для підлітків, підвищує рівень їх цікавості інтеграції та комунікативних навичок.

Мета тренінгу - навчання учасників ефективної стратегії поведінки в тривожній ситуації. Профілактика тривожності.

Тренінг розрахований на 3 заняття по 3 години (загальна тривалість 9 годин). Оптимальна кількість учасників 20 осіб.

ЗМІСТ ЗАНЯТЬ

ЗАНЯТТЯ 1

1. Знайомство, прийняття правил тренінгу.

Учасникам тренінгу пропонуємо прийняти наступні правила:

- Вмійте слухати один одного.

Це означає необхідність дивитися на мовця і не перебивати його. Коли хтось припинить розмовляти, наступний бере слово може коротко повторити те, що було сказано попереднім, перш ніж приступити до викладу своїх думок. Для залучення уваги до виступаючого може бути використаний будь-якої предмет (наприклад, ручний м'ячик), який по ходу дискусії переходить з рук в руки. Коли хтось виступає, всі інші мовчать.

- Говоріть по суті.

Іноді учасники відхиляються від обговорюваної теми. Замість того, щоб зупиняти учасника, керівник дискусії в цьому випадку може сказати: «Я не зовсім розумію, як це пов'язано з нашою темою. Чи не міг би ти пояснити, що мається на увазі?»

- Проявляйте повагу.

Відкритість у висловлюваннях з'явиться лише тоді, коли учні засвоять, що можна не погоджуватися з чиеюсь думкою, але неприпустимо висловлювати оцінки щодо інших людей лише на підставі висловлених ними думок.

- Закон «нуль-нуль» (про пунктуальність).

Всі учасники повинні збиратися до встановленого часу.

- Конфіденційність.

Те, що відбувається на занятті, залишається між учасниками.

- Правило «стоп».

Якщо обговорення якогось особистого досвіду для учасників стає неприємним або небезпечним, той, чий досвід обговорюється, може закрити тему, сказавши: «Стоп».

- Кожен говорить за себе, від свого імені.

Варто говорити не «Усі вважають, що ...», а «Я вважаю, що ...» і т.п.

2. Вправа «Інтерв'ю».

Учасники розбиваються на пари і протягом 10 хвилин розмовляють зі своїм партнером, намагаючись дізнатися про нього якомога більше. Потім кожен готує коротке повідомлення про свого співрозмовника. Головне завдання - підкреслити його індивідуальність, несхожість на інших. Після чого учасники по черзі представляють один одного.

Мета вправи:

- розвиток вміння слухати партнера і вдосконалювати комунікативні навички,
- скорочення комунікативної дистанції між учасниками тренінгу.

3. Вправа «Космічна швидкість».

Інструкція: «Передати в колі, в будь-якому порядку, крім сусіда праворуч і сусіда зліва м'яч, але так, щоб м'яч побував у кожного члена команди 1 раз».

Наступним етапом вправи є ускладнення:

- зробити те ж саме, але на час

- «А швидше можете?»

- виконати будь-яким іншим способом на час.

Ведучий пропонує всім учасникам команди після завершення вправи сісти в коло і висловити свій стан на момент початку роботи і її закінчення.

На що слід звернути увагу:

- вироблення командної стратегії;
- розуміння ідеї вправи;
- розуміння інших учасників;
- прийняття рішень;
- зміни в поведінці;
- зміна на емоційному рівні і в ступені участі кожного.

Питання ведучого повинні бути нейтральними і залишати свободу вибору, аналізу і фантазії:

- Що ви відчували?
- Що змінилося в момент? ..
- Чому ви вибрали це рішення?

Мета вправи: відпрацювання навички прийняття групового рішення про стратегію і тактику виконання поставленого завдання. Сприяти згуртуванню групи та поглибленню процесів саморозкриття.

4. Вправа «Кажу, що бачу»

- Опис поведінки означає повідомлення про спостережуваних специфічних діях інших людей без оцінювання, тобто без приписування їм мотивів дій, оцінки установок, особистісних рис. Перший крок у розвитку висловлюватися в описовому ключі, а не формі оцінок

- Поліпшення вміння спостерігати і повідомляти про свої спостереження, не даючи оцінок.

- Сидячи в колі, зараз ви спостерігаєте за поведінкою інших і, по черзі, говорите, що в бачите щодо будь-якого з учасників. Наприклад: «Микола сидить, поклавши ногу на ногу», «Катя посміхається».

Ведучий стежить за тим, щоб не використовувалися оціночні судження і умовиводи. Після виконання вправи обговорюється, чи часто спостерігалася тенденція використовувати оцінки, чи було складним цю вправу, що відчували учасник.

Мета вправи: програвання ситуації безоціночних висловлювань.

5. Вправа «Невпевнені, впевнені та агресивні відповіді».

Кожному члену групи пропонується продемонструвати в заданій ситуації невпевнений, впевнений і агресивний типи відповідей. Ситуації можна запропонувати наступні:

- Друг розмовляє з вами, а ви хочете піти.
- Ваш товариш влаштував вам зустріч з незнайомою людиною, не попередивши вас.
- Люди, що сидять ззаду вас в кінотеатрі, заважають вам гучним розмовою.
- Ваш сусід відволікає вас від цікавого виступу, задаючи непотрібні, на ваш погляд, питання.
- Директор каже, що ваша зачіска не відповідає зовнішньому вигляду педагога.
- Друг просить вас позичити йому вашу якусь дорогу річ, а ви вважаєте його людиною неохайною, та безвідповідальною.

Для кожного учасника використовується тільки одна ситуація. Можна розіграти дані ситуації в парах. Група повинна обговорити відповідь кожного учасника. На вправу відводиться 40-50 хвилин.

Мета вправи:

- формування адекватних реакцій в різних ситуаціях;
- «транзактний аналіз» відповідей і формування необхідних «рольових» побудов.

Ведучий розповідає про різні типи поведінки в конфліктній ситуації (за Томасом): пристосування, компроміс, співробітництво, ігнорування,

суперництво і конкуренцію. Проводиться тест Томаса (Додаток Г). Після цього доцільно провести 1-2 рольові ігри (на розсуд ведучого), на прикладі яких учасники можуть спостерігати різні типи поведінки.

6. Вправа «Перебільшення або повна зміна поведінки».

Це рольова гра, в якій членам групи дається можливість програти свої внутрішньо особистісні конфлікти. Розігрування ролей використовується для розширення усвідомлення поведінки і можливості її зміни.

Учасник сам вибирає небажане особиста поведінка, або група допомагає йому вибрати поведінку, яке їм не усвідомлюється.

Якщо член групи не усвідомлює цього поведінки, він повинен перебільшити його. Наприклад, боязкий член групи повинен говорити гучним авторитарним тоном, постійно вихваляючись. Якщо ж учасник усвідомлює поведінку і вважає його небажаним, він повинен повністю змінити його. На розігрування ролей кожному дається 5-7 хвилин. Потім всі учасники діляться своїми спостереженнями та відчуттями.

Мета вправи:

- формування навичок модифікації і корекції поведінки на основі аналізу розігруються ролей і групового розбору поведінки.

ЗАНЯТТЯ 2

1. Привітання.

Учасники сідають у коло і по черзі вітають один одного обов'язково підкреслюючи індивідуальність партнера, наприклад: «Я радий тебе бачити, і хочу сказати, що ти виглядаєш чудово» або «Привіт, ти як завжди енергійний і веселий». Можна згадати про ті індивідуальні межі, які сам учасник виділив при першому знайомстві (див. вправу «Інтерв'ю»). Учасник може звертатися до всіх відразу або до конкретної людини. Під час цієї психологічної розминки група повинна налаштуватися на довірчий стиль спілкування, продемонструвати своє добре ставлення один до одного.

Ведучому слід звертати увагу на манери встановлення контактів.

На заняття відводиться 10-15 хвилин.

Після його закінчення ведучий розбирає типові помилки, допущені учасниками, і демонструє найбільш продуктивні способи вітань.

Мета вправи:

- формування довірчого стилю спілкування в процесі налагодження контактів;
- створення позитивних емоційних установок на довіре спілкування.

2. Вправа «Сигнал».

Учасники стоять по колу, досить близько і тримаються ззаду за руки. Хтось, легко стискаючи руку, посилає сигнал у вигляді послідовності швидких або більш довгих стиснень. Сигнал передається по колу, поки не повернеться до автора. У вигляді ускладнення можна посилати кілька сигналів одночасно, в одну або в різні боки руху.

Мета вправи: розминка, поліпшення атмосфери в групі.

Ведучий розповідає про техніку активного слухання.

3. Вправа «Техніки слухання».

Учасники розбиваються на пари і вирішують, хто говорить, а хто слухає. Потім ведучий повідомляє, що завданням слухають буде уважне вислуховування протягом 2-3 хв «дуже нудного оповідання». Потім ведучий відкликає в сторону майбутніх «оповідачів», нібито для того, щоб проінструктувати їх, як зробити розповідь «дуже нудною». Насправді дає роз'яснення (так, щоб «ті, хто слухає» не чули цього), що суть не в ступені скучності розповіді, а в тому, щоб розповідач фіксував типові реакції слухачів. Для цього оповідачеві рекомендується після хвилинного відрізка мови зробити в зручний момент паузу і продовжити розповідь після отримання будь-якої реакції слухачів (кивок, жест, слова і т.д.). Якщо протягом 7-10 секунд виражена реакція відсутня, слід продовжити розповідь протягом ще однієї хвилини і знову перерватися і запам'ятати наступну реакцію слухача. На цьому вправа припиняється.

Всім членам групи розкривається справжній зміст інструкції і мета вправи. Оповідачів просять тримати в пам'яті зміст реакції слухачів (класифікувавши видиму відсутність реакцій як «глухе мовчання»). Ведучий наводить список найбільш типових прийомів слухання, називаючи їх, і даючи необхідні пояснення.

Мета вправи: розвиток навичок активного слухання

4. Вправа «Диспут».

Вправа проводиться в формі диспуту. Учасники діляться на дві приблизно рівні за чисельністю команди. За допомогою жереба вирішується, яка з команд буде займати одну з альтернативних позицій по якомусь питанню, наприклад: прихильники і противники «засмаги», «куріння», «роздільного харчування» і т.д. .. Аргументи на користь тієї чи іншої точки зору члени команд висловлюють по черзі. Обов'язковою вимогою для граючих є підтримка висловлювань суперників і з'ясування суті аргументації. У процесі слухання той з членів команди, чия черга висловлюватися наступним, повинен реагувати підтакуванням і відлунням, ставити уточнюючі питання, якщо зміст аргументації не до кінця ясний або ж перефразувати сказане, якщо склалося враження повної ясності.

Ведучий стежить за черговістю виступів, за тим, щоб слухач здійснював підтримку висловлювання, не пропускаючи тактів, перефразування, використовуючи при цьому реакції відповідного такту. Можна давати роз'яснення типу, «Так, Ви мене зрозуміли правильно» найлегше, просто повторивши слова співрозмовника, а переконатися в правильності розуміння, можна перефразовуючи його висловлювання. Застерегти учасників від спроб продовжувати і розвивати думки співрозмовника, приписуючи йому не його слова.

На закінчення вправи ведучий коментує хід вправи, звертаючи увагу на випадки, коли за допомогою перефразування вдалося домогтися уточнення позицій учасників «диспуту»

Мета вправи: розвиток умінь і навичок активного слухання

5. Рольова гра «Згладжування конфліктів»

Ведучий розповідає про важливість наявності вміння швидко і ефективно згладжувати конфлікти; оголошує про те, що зараз досвідченим шляхом варто спробувати з'ясувати основні методи врегулювання конфліктів.

Учасники розбиваються на трійки. Протягом 5 хвилин кожна трійка придумує сценарій, за яким двоє учасників представляють конфліктуючі сторони (наприклад, свариться подружжя), а третій - грає миротворця, арбітра.

На обговорення ведучий виносить наступні питання:

- Які методи згладжування конфліктів були продемонстровані?
- Які, на ваш погляд, цікаві знахідки використовували учасники під час гри?
- Як варто було поводитися тим учасникам, кому не вдалося згладити конфлікт?

Мета вправи: відпрацювання умінь і навичок згладжування конфліктів.

ЗАНЯТТЯ 3

1. Вправа «Друкарська машинка»

Учасникам загадується слово або фраза. Букви, складові тексту, розподіляються між членами групи. Потім фраза повинна бути сказана якомога швидше, причому кожен називає свою букву, а в проміжках між словами все плескають у долоні.

Мета вправи: розминка, вироблення навичок згуртованих дій.

2. Вправа «Якби ..., я став би ...».

Вправа відбувається по колу: один учасник ставить умову, в якому обумовлена деяка конфліктна ситуація. Наприклад: «Якщо б мене обрахували в магазині...». Наступний, учасник, який поруч сидить, продовжує (закінчує) речення. Наприклад: «... я став би вимагати книгу скарг».

Доцільно провести цю вправу в кілька етапів, в кожному з яких беруть участь всі присутні, після чого слід провести обговорення.

Ведучий відзначає, що як конфліктні ситуації, так і виходи з них можуть повторюватися.

Мета вправи: вироблення навичок швидкого реагування на конфліктну ситуацію.

3. Вправа «Контраргументи».

Кожен член групи повинен розповісти іншим учасникам про свої слабкі сторони - про те, що він не приймає в собі. Це можуть бути риси характеру, звички, що заважають у житті, які хотілося б змінити.

Решта учасників уважно слухають і після закінчення виступу обговорюють сказане, намагаючись привести контраргументи. Те, що можна протиставити зазначеним недолікам або навіть показуючи, що наші слабкості в одних випадках, стають нашою силою в інших.

На вправу відводиться 40-50 хвилин.

Мета вправи:

- створення умов для саморозкриття;
- вміння вести полеміку і контраргументації.

Розроблені тренінгові заняття спрямовані на те, щоб значно знизити рівень напруги та тривожності серед учнів старших класів.

Висновки до розділу 3

При розроблені програми подолання тривожності психологічними засобами, ми вирішили представити її у формі тренінгу. Форма тренінгу найбільш оптимальна для підлітків, підвищує рівень їх цікавості інтеграції та комунікативних навичок. Мета тренінгу - навчання учасників ефективної стратегії поведінки в тривожній ситуації. Профілактика тривожності. Тренінг розрахований на 3 заняття по 3 години (загальна тривалість 9 годин). Оптимальна кількість учасників 20 осіб.

Надання старшокласникам підтримки у їх навчальних зусиллях може зменшити тривожність, пов'язану з навчанням. Це може включати розвиток навичок ефективного навчання, регулярну підготовку до уроків та використання стратегій для подолання стресу під час іспитів та оцінювань.

Однією з актуальних проблем є зниження рівня тривожності підлітків, оскільки висока тривожність негативно, дезорганізуюче впливає на результати будь-якої діяльності підлітків. Тривожні діти дуже чутливі до своїх невдач, гостро на них реагують. Діти з нормальним рівнем тривожності адекватно реагують на успіхи і невдачі у своїй діяльності. Дитина, яка не відчуває тривоги і занепокоєння, буде набагато менше залежати від інших людей, від їх розташування і турботи, що сприятиме її психологічному здоров'ю.

Зниження рівня тривожності у старшокласників важливо для їхнього психічного та навчального благополуччя. Рекомендації, наведені у цій роботі, можуть служити важливим керівництвом для вчителів, батьків та інших фахівців, які працюють з цією віковою групою, у підтримці їхнього емоційного стану та успішного навчання. Додаткові дослідження та розробка індивідуальних стратегій для кожного учня можуть допомогти підвищити ефективність заходів з подолання тривожності.

ВИСНОВКИ

Тривожність людини пов'язана з очікуванням соціальних та індивідуальних наслідків її успіху чи невдачі.

Тривожність серед старшокласників стає все більш серйозною проблемою в сучасному світі. Швидкий темп життя, велике навчальне навантаження та соціальний тиск можуть викликати тривогу, яка впливає на психічне та фізичне здоров'я молоді. Для подолання цього явища необхідно розуміти теоретичні основи, що лежать в основі вивчення та розробки засобів подолання тривожності у старшокласників.

Однією з ключових теорій є когнітивно-поведінковий підхід, який розглядає тривожність як результат взаємодії між когнітивними процесами (мислення, сприйняття) та поведінковими реакціями. Згідно з цією теорією, тривожність виникає внаслідок переважання негативних думок та сприйняття загроз у мозку, що призводить до відповідної тривожної поведінки. На основі цієї теорії розробляються програми когнітивно-поведінкової терапії, спрямовані на зміну негативних когнітивних паттернів та побудову адаптивних стратегій управління стресом.

Іншою важливою теорією є теорія загального адаптаційного синдрому, запропонована Гансом Сельє. Згідно з цією теорією, тривожність виникає як реакція на стресори, які порушують гомеостаз організму. Організм реагує на стресори через активацію системи стресової реакції, яка може виявитися у фізіологічних та психологічних симптомах тривожності. На основі цієї теорії розробляються програми стрес-менеджменту, спрямовані на вивчення та розвиток стратегій адаптації до стресових ситуацій. Крім того, вивчення тривожності у старшокласників також базується на теорії соціального когнітивного навчання, яка визначає роль спостереження, моделювання та підсилення в формуванні тривожних реакцій. Згідно з цією теорією, старшокласники можуть навчитися стратегіям подолання тривожності,

спостерігаючи за моделями, які успішно впоралися зі своєю тривожністю, та отримуючи підсилення за адаптивну поведінку.

Емпіричне дослідження тривожності серед осіб старшого шкільного віку дозволило встановити, що із загального числа респондентів, більша половина має виражений високий рівень тривожності, 20% респондентів мають незначні прояви депресивного стану та 25% особи із загального числа опитаних не виявили ознак тривожності. Серед загальної кількості респондентів виявлено високий рівень тривожності на рівні 55% усіх опитаних. Після проведення кореляційного аналізу, ми можемо констатувати той факт, що рівень тривожності має незначний вплив на рівень депресивного стану в учнів старшого шкільного віку.

Однією з актуальних проблем є зниження рівня тривожності підлітків, оскільки висока тривожність негативно, дезорганізуюче впливає на результати будь-якої діяльності підлітків. Тривожні діти дуже чутливі до своїх невдач, гостро на них реагують. Діти з нормальним рівнем тривожності адекватно реагують на успіхи і невдачі у своїй діяльності. Дитина, яка не відчуває тривоги і занепокоєння, буде набагато менше залежати від інших людей, від їх розташування і турботи, що сприятиме її психологічному здоров'ю.

Зниження рівня тривожності у старшокласників важливо для їхнього психічного та навчального благополуччя. Основним засобом зниження рівня тривожності старшокласників в умовах російсько-української війни вважаємо тренінг, як форму групової взаємодії та опрацювання негативних емоційних станів. Рекомендації, наведені у цій роботі, можуть слугувати важливим керівництвом для вчителів, батьків та інших фахівців, які працюють з цією віковою групою, у підтримці їхнього емоційного стану та успішного навчання. Додаткові дослідження та розробка індивідуальних стратегій для кожного учня можуть допомогти підвищити ефективність заходів з подолання тривожності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова - Турченко О. Поведінка людей в конфліктних ситуаціях.// Завуч. 2002. с. 5-7.
2. Артюхіна Н.В. , Лопатіна К.О. Корекція емоційних станів у дівчаток в молодшому шкільному віці (Арт – терапевтичний підхід). Науково – практичний журнал Південного науково центру АПН України «Наука і Освіта», № 2, Одеса, 2009, С.10-16.
3. Бернацька О. Професійне вигорання психологів / О. Бернацька // Психолог. 2010. № 38. С. 22-25.
4. Вікова і педагогічна психологія .: Навч. посібник О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, В.В. Огороднійчук та ін. К .: «Просвіта» 2009. 240 с.
5. Гінгіна, О.Д. Профілактика та подолання синдрому «професійного вигорання». Семінар-тренінг для педагогічних працівників - ЗОШ І-ІІІ ступеня с. Новий Двір. 2012. 30 с.
6. Дзюба, К. Профілактика професійного вигорання / К. Дзюба // Психолог. 2013. № 8. С. 24-25.
7. Діагностика, профілактика та корекція синдрому емоційного вигорання у соціальних робітників [Електронний ресурс] І. Лисенкова, Г. Гончарова // Психологія. Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. Випуск 3. Режим доступу: https://nadpsu.edu.ua/wp-content/uploads/2018/11/visnik_3_2018_psh.pdf. 2018. С. 98-106.
8. Загальна психологія: Підруч. для студентів вищ. навч. закладів/ За загальн. ред. акад. С.Д.Максименка. К.: Форум, 2002. 554 с.
9. Ішмуратов А.Т. Конфлікт і згода. Основи когнітивної теорії конфліктів. К: Наукова думка, 1996. Казарицкая Г. и др.. Компетентність вчителя: інструментарій оцінки та самооцінки // Директор навчального закладу. Україна. 2002. № 6. С. 25-33.

10. Карамушка, Л. М. Психологія управління: Навч. посіб./ Л. М. Карамушка, К.: Міленіум, 2003. С. 274-280.
11. Коновчук Н.С. Основні причини та профілактика професійного вигорання у менеджерів. Правничий вісник університету "КРОК". 2012. Вип. 14. С. 91-95.
12. Лукас Р. Е. Особистість та суб'єктивне добробут /Р.Е. Лукас, Е. Дінер // Довідник особистості: теорія та дослідження / під редакцією О.П. Джона, Р.В. Робінса, Л.А.Первін. Зред. Нью-Йорк-Лондон: GuilfordPress
13. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика : монографія / за ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. СумДПУ імені А. С. Макаренка, Суми 2017. 334 с.
14. Павелків Р.В., Цигикало О.П Дитяча психологія: Навч. посіб. К., Академвидав. 2008. 432с.
15. Психологія: Підручник / За ред. Ю.Л.Трофімова. 3-тє вид. К.:Либідь. 2001. 560 с.
16. Славіна Н.С. Психологічні умови розвитку оптимістичних почуттів дітей старшого шкільного віку / Н.С. Славіна // зб. наукових праць Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / за ред. С.Д.Максименка. К., 2008. Т.10.С.419-426.
17. Славіна Н.С. Вплив емоції радості на розвиток дитини / Н.С.Славіна // Наукові праці Кам'янець-Подільського держ. пед. ун-ту: зб. за підсумками звітної конф. викладачів та аспірантів. Кам'янець-Подільський. 2004. Вип.3, т.3. С.142-143.
18. Славіна Н.С. Вплив особливостей сімейних відносин на емоційну сферу дитини / Н.С. Славіна // Наукові записки Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України / за ред. С.Д.Максименка. К.: Міленіум, 2006. Вип.27. С.219-227.
19. Славіна Н.С. Вплив сім'ї на становлення емоційного світу дитини / Н.С. Славіна // Наукові праці Кам'янець-Подільського держ. пед. ун-ту: збірник за підсумками звітної конф. викладачів та аспірантів. Кам'янець-

Подільський, 2006. Вип. 5, т.3. С.49-51.

20. Славіна Н.С. Життєрадісність як предмет дослідження психології дитинства / Н.С. Славіна // Гуманітарний збірник Переяслав-Хмельницького держ. пед. ун-ту. Переяслав-Хмельницький, 2003. Спец. вип. № 3. С. 83-87.

21. Славіна Н.С. Життєрадісність як природна якість дитини / Н.С.Славіна // Наукові праці Кам'янець-Подільського держ. пед. ун-ту: зб. за підсумками звітної конф. викладачів та аспірантів. Кам'янець-Подільський, 2003. Вип.2, т.2. С.186-187.

22. Славіна Н.С. Основні закономірності розвитку емоційної сфери як складова особистісного становлення д / Н.С. Славіна // Науковий вісник Миколаїв. держ. ун-ту. Біологічні та психологічні науки. Миколаїв, 2006. Вип.13.С. 193-197.

23. Славіна Н.С. Основні характеристики прояву емоцій і почуттів дітей / Н.С. Славіна // Науковий часопис нац. пед. ун-ту імені М.П.Драгоманова. Серія №12, Психологічні науки : зб. наукових праць. К.:НПУ імені М.П.Драгоманова, 2006. №15(39). С.76-83.

24. Удовенко М. Уміння співпрацювати як професійна якість. Тренінг для вчителів // Початкова освіта. 2006. Квітень (№ 13). С. 12-14.

25. Циганчук, Т. Роль механізмів психологічного захисту в структурі емоційного інтелекту/ Т. Циганчук // Педагогічний процес: теорія і практика. Психологія. № 3 (62), 2018. С. 63-67.

26. Gnuskina G.V. Occupational burnout among entrepreneurs: effects of organizational-professional, socio-demographic and family-entrepreneurial factors] // Fundamental and applied researches in practice of leading scientific schools. Issue: 2 (14). Publishing office: Accent graphics communications. Hamilton, ON, 2016. P. 185-195.

27. Hardeep, K. Burnout and Occupational Stress among Special Educators Working For Children with Hearing, Visual and Intellectual Disability: A

28. Hlavatska, O. Specific features of social workers' professional burnout, Social Work and Education. 2017. Vol.2, pp. 27-35.

29. Lucas R. E. Personality and Subjective Well-Being / R.E. Lucas, E. Diener
// Hand book of personality : theory and research / edited by O.P. John, R.W. Robins,
L.A. Pervin. 3 rd. ed. NewYork-London: Guilford Press, 2010. P.795-814.
30. Maslach C., Goldberg J. Prevention of burnout: new perspectives.
Applied and Preventive Psychology. 1998. V. 7. P. 63-74
31. Maslach, C., Jackson S.E. The measurement of experienced burnout //
Journal of Occupational Behaviour. 1981. № 2. P. 99-113.

ДОДАТОК А
Шкала Тривоги Бека

Прізвище, ім'я _____

Вік _____

Дата дослідження _____

**Прошу обрати одну з можливостей відповіді на кожне
запитання. Намагайтесь відповідати швидко.**

	0.Зовсім не турбує	1.Злегка турбує	2.Середньо турбує	3.Дуже турбує
1.Відчуття оніміння та поколювання в тілі				
2.Відчуття жару				
3.Тремтіння в ногах				
4.Неможливість розслабитись				
5.Страх, що станеться найгірше				
6.Головокружіння				
7.Прискорене серцебиття				
8.Нестійкість, нестабільність				
9.Відчуття жаху, це кінець				
10.Дратівливість				
11.Тремтіння в руках				
12.Відчуття задухи				
13.Нерівна хода				
14.Страх втрати контролю				
15.Труднощі з диханням				
16.Страх смерті				
17.Переляк				
18.Шлунково-кишкові розлади				
19.Непритомність				
20.Прилив крові до обличчя				
21.Посилене потовиділення (не пов'язане зі спекою)				

0–5 норма

6–8 легкий рівень тривог

9-18 середній рівень тривоги

Більше 19 балів – високий рівень тривоги



ДОДАТОК Б

Тест депресії Зунга має переклади багатьма мовами. Окрім перекладу, опитувальник потребує деякої адаптації до тієї країни, де проводитиметься діагностика. У Україні її роботу зі шкалою депресії провела Т. І. Балашова.

Запитань лише 20 і умовно їх можна розділити на дві групи – позитивні та негативні твердження. Відповіді оцінюються від одного до чотирьох, а потім підсумовуються. Всі відповіді диференційовані на 4 категорії: 1) зрідка чи ні; 2) іноді; 3) часто; 4) завжди чи постійно.

Рекомендуємо прочитати: Депресія перед місячними, під час: чому хочеться плакати, як боротися

Шкалу Занга для самооцінки депресії можна пройти онлайн:

1. Я пригнічений і сумний

- зрідка чи ні – 1 бал;
- іноді – 2;
- часто – 3;
- постійно — 4.

2. Мені краще в ранковий час

- зрідка чи ні – 4;
- іноді – 3;
- часто – 2;
- завжди – 1.

3. Я готовий розплакатися чи плаксив

- зрідка чи ні – 1 бал;
- іноді – 2;
- часто – 3;
- постійно — 4.

4. У мене порушений сон

- зрідка чи ні – 1 бал;
- іноді – 2;

- часто – 3;
- постійно — 4.

5. Мій апетит не змінився

- так, не змінився — 1 бал;
- трохи змінився – 2;
- у мене поганий апетит – 3;
- апетит відсутня – 4.

6. Я відчуваю потяг до протилежної статі

- зрідка чи ні – 1 бал;
- іноді – 2;
- часто – 3;
- постійно — 4.

7. Я худну

- зрідка чи ні – 1 бал;
- іноді – 2;
- помітно худну – 3;
- дуже сильно схуд — 4.

8. Мене мучать запори

- зрідка чи ні – 1 бал;
- іноді – 2;
- часто – 3;
- постійно — 4.

9. У мене тахікардія

- зрідка чи ні – 1 бал;
- іноді – 2;
- часто – 3;
- постійно — 4.

10. Я без причини втомлююсь

- зрідка чи ні – 1 бал;
- іноді – 2;

- часто – 3;
- постійно — 4.

11. Мій розум ясний, як і раніше

- зрідка чи ні – 4 бали;
- іноді – 3;
- часто – 2;
- постійно – 1.

12. Мені легко впоратися з роботою

- зрідка чи ні – 4 бали;
- іноді – 3;
- часто – 2;
- постійно – 1.

13. Я неспокійний і непосидючий

- зрідка чи ні – 1 бал;
- іноді – 2;
- часто – 3;
- постійно — 4.

14. Я сповнений надій на майбутнє

- зрідка чи ні – 4 бали;
- іноді – 3;
- часто – 2;
- постійно – 1.

15. Я дратуюсь швидше, ніж раніше

- зрідка чи ні – 1 бал;
- іноді – 2;
- часто – 3;
- постійно — 4.

16. Я легко приймаю рішення

- зрідка чи ні – 4 бали;
- іноді – 3;

- часто – 2;
- постійно – 1.

17. Я відчуваю, що приношу користь і потрібен людям

- зрідка чи ні – 4 бали;
- іноді – 3;
- часто – 2;
- постійно – 1.

18. Моє життя сповнене і цікаве

- зрідка чи ні – 4 бали;
- іноді – 3;
- часто – 2;
- постійно – 1.

19. Я думаю, що всім стане краще, якщо я зникну з цього світу

- зрідка чи ні – 1 бал;
- іноді – 2;
- часто – 3;
- постійно – 4.

20. Я зараз тішуся з того, що тішило мене завжди раніше.

- зрідка чи ні – 4 бали;
- іноді – 3;
- часто – 2;
- постійно – 1.

Інтерпретація тесту визначення тривожності:

- 20-49 – норма;
- 50-59 — депресія легкого ступеня;
- 60-69 — помірного ступеня;
- 70 і більше – тяжка.

Процедура проведення

Питальна шкала депресії містить 20 пунктів, кожному з яких відповідає 4 варіанти відповідей, що відображають ступінь наростання симптоматики.

Бланк шкали видається для самостійного заповнення випробуваному та супроводжується інструкцією наступного змісту:

Інструкція

«Вчені впевнені, що емоції відіграють важливу роль у виникненні більшості захворювань. Якщо ваш лікар більше дізнається про ваші переживання, він зможе краще допомогти вам. Цей опитувальник розроблений для того, щоб допомогти Вашому лікарю зрозуміти, як Ви почуваетесь. Не звертайте уваги на цифри та літери, розміщені в лівій частині опитувальника. Прочитайте уважно кожне твердження, і в порожній графі ліворуч відзначте хрестиком відповідь, яка найбільше відповідає тому, як Ви почували себе минулого тижня. Не роздумуйте надто довго над кожним твердженням. Ваша перша реакція завжди буде вірнішою».

ДОДАТОК В

Індивідуальний бланк методики кондаша

Прізвище, ім'я _____ Вік _____

Дата _____ Клас _____

Інструкція. Уважно прочитайте кожне речення і обведіть кружечком відповідну цифру: 0 — якщо ситуація взагалі не здається вам неприємною; 1 — трохи хвилює вас; 2 — ситуація достатньо неприємна і викликає таке занепокоєння, що ви воліли б краще уникнути її; 3 — ситуація дуже неприємна, викликає сильне занепокоєння та тривогу; 4 — ситуація вкрай неприємна, ви не можете її перенести, вона викликає у вас дуже сильне занепокоєння та навіть страх.

1. Відповідати біля дошки — 0 1 2 3 4
2. Піти в будинок до незнайомих людей — 0 1 2 3 4
3. Брати участь в змаганнях, конкурсах, олімпіадах — 0 1 2 3 4
4. Розмовляти з директором школи — 0 1 2 3 4
5. Думати про своє майбутнє — 0 1 2 3 4
6. Вчитель дивиться по журналу, кого б запитати — 0 1 2 3 4
7. Тебе критикують, в чомусь дорікають — 0 1 2 3 4
8. Спостерігають за тобою під час роботи (розв'язання задачі) 0 1 2 3 4
9. Пишеш контрольну роботу — 0 1 2 3 4
10. Після контрольної вчитель називає відмітки — 0 1 2 3 4
11. На тебе не звертають уваги — 0 1 2 3 4
12. У тебе щось не виходить — 0 1 2 3 4
13. Чекаєш батьків з батьківських зборів — 0 1 2 3 4
14. Тобі загрожує неуспіх, провал — 0 1 2 3 4
15. Чуєш за своєю спиною сміх — 0 1 2 3 4
16. Складаєш іспити в школі — 0 1 2 3 4
17. На тебе сердяться (незрозуміло чому) — 0 1 2 3 4
18. Виступаєш перед великою аудиторією — 0 1 2 3 4

19. Має відбутися важлива, вирішальна справа — 0 1 2 3 4
20. Не розумієш пояснень вчителя — 0 1 2 3 4
21. З тобою не згодні, суперечать тобі — 0 1 2 3 4
22. Порівнюєш себе з іншими — 0 1 2 3 4
23. Перевіряються твої здібності — 0 1 2 3 4
24. На тебе дивляться, як на маленького — 0 1 2 3 4
25. На уроці вчитель несподівано ставить тобі запитання — 0 1 2 3 4
26. Замовкли, коли ти підійшов — 0 1 2 3 4
27. Оцінюється твоя робота — 0 1 2 3 4
28. Думаєш про свої справи — 0 1 2 3 4
29. Тобі треба прийняти для себе рішення — 0 1 2 3 4
30. Не можеш впоратися з домашнім завданням — 0 1 2 3 4

Ключ

Види тривожності	Номер пункту шкали
Шкільна	14 69 10 13 16 20 25 30
Самооціночна	3 5 12 14 19 22 23 27 28 29
Міжособистісна	2 78 11 15 17 18 21 24 26
Загальна тривожність	

Кількісні результати у вигляді цифрових даних фіксуються в протокол дослідження. Якісний аналіз проводиться, зважаючи на інтерпретаційні таблиці рівнів тривожності, розроблені на підставі статеві-вікових нормативів виконання тесту.

НОРМАТИВНІ ПОКАЗНИКИ ДЛЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОЇ ШКОЛИ

Хлопчики

Рівень тривожності	Загальна	Шкільна	Самооціночна	Міжособистісна
Дуже низький	Менше 17	Менше 4	Менше 4	Менше 5
Норма	17-54	4-17	4-18	5-17
Підвищений	55-73	18-23	19-25	18-24
Високий	Більше 73	Більше 23	Більше 25	Більше 24

Дівчатка

Рівень тривожності	Загальна	Шкільна	Самооціночна	Міжособистісна
Дуже низький	Менше 30	Менше 7	Менше 11	Менше 7
Норма	30-62	7-19	11-21	7-20
Підвищений	63-78	20-25	22-26	21-27
Високий	Більше 78	Більше 25	Більше 26	Більше 27

НОРМАТИВНІ ПОКАЗНИКИ ДЛЯ УЧНІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ

Юнаки

Рівень тривожності	Загальна	Шкільна	Самооціночна	Міжособистісна
Дуже низький	Менше 23	Менше 5	Менше 8	Менше 5
Норма	23-47	5-14	8-17	5-14
Підвищений	48-60	15-19	18-22	15-19
Високий	Більше 60	Більше 19	Більше 22	Більше 19

Дівчата

Рівень тривожності	Загальна	Шкільна	Самооціночна	Міжособистісна
Дуже низький	Менше 39	Менше 5	Менше 12	Менше 5
Норма	35-62	5-17	12-23	5-20
Підвищений	63-76	18-23	24-29	21-28
Високий	Більше 76	Більше 23	Більше 29	Більше 28