m_educ_2026_118

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ЮРІЯ ФЕДЬКОВИЧА

Факультет педагогіки, психології та соціальної роботи
кафедра практичної психології

Психологічні особливості особистісної тривожності у підлітковому віці

Кваліфікаційна робота

Рівень вищої освіти – другий (магістерський)

Виконала:
студентка 2 курсу, 222 м групи
Іванюк Світлана Олексіївна

Керівник:
доктор психологічних наук,
професор **Гуляс І.А.**

До захисту допущено
на засіданні кафедри
протокол №___від_____2025 р.
Зав. кафедрою _____доц. Радчук В.М.

Чернівці – 2025

АНОТАЦІЯ

Іванюк С.О. Психологічні особливості особистісної тривожності у підлітковому віці. Рукопис. Кваліфікаційна робота на здобуття ОКР «магістр» зі спеціальності С4 Психологія. Чернівецький нац. ун-т імені Юрія Федьковича. Чернівці, 2025. 80 с.

У дослідженні проаналізовано теоретичні підходи до розуміння особистісної тривожності підлітків і розглянуто її структуру, чинники та вікову специфіку. Окреслено значення емоційної регуляції й самооцінки як ключових параметрів психічного розвитку, що визначають особливості реагування на стресові ситуації. Обґрунтовано роль когнітивного переосмислення як важливого захисного механізму й описано дезадаптивний вплив емоційного пригнічення на емоційне благополуччя й міжособистісну взаємодію підлітків. Представлено результати емпіричного аналізу стратегій регуляції, особливостей самосприйняття та рівнів тривожності, що дозволило окреслити характерні тенденції та взаємозв'язки між досліджуваними показниками. Запропоновано рекомендації, спрямовані на підтримку емоційного благополуччя підлітків і зниження тривожних проявів.

Ключові слова: особистісна тривожність, підлітковий вік, емоційна регуляція, самооцінка, когнітивне переосмислення, емоційне пригнічення, психологічна адаптація.

ABSTRACT

Ivaniuk S.O. Psychological features of personality anxiety in adolescence. Manuscript. Qualification work for obtaining the OCD "master" in the specialty C4 Psychology. Chernivtsi National University named after Yuriy Fedkovych. Chernivtsi, 2025. 80 p.

The study analyzed theoretical approaches to understanding adolescent trait anxiety and examined its structure, contributing factors, and age-specific characteristics. The significance of emotional regulation and self-esteem as key parameters of psychological development, which determine individual responses to stressful situations, was outlined. The role of cognitive reappraisal as an important protective mechanism was substantiated, and the maladaptive impact of emotional suppression on adolescents' emotional well-being and interpersonal interactions was described. The results of an empirical analysis of regulation strategies, self-perception features, and anxiety levels were presented, allowing the identification of characteristic patterns and relationships among the studied variables. Recommendations were proposed to support adolescents' emotional well-being and reduce manifestations of anxiety.

Key words: trait anxiety, adolescence, emotional regulation, self-esteem, cognitive reappraisal, emotional suppression, psychological adaptation.

Кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів наукових досліджень інших авторів мають посилання на відповідне джерело. _____С.О. Іванюк

ЗМІСТ

ВСТУП ……..4

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ ….....7

1.1. Поняття і структура особистісної тривожності …….7

1.2. Особливості тривожності у підлітковому віці …….16

1.3. Теоретичні підходи та моделі дослідження тривожності ……...25

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ……36

2.1. Етапи і порядок реалізації емпіричного дослідження ……36

2.2. Методичні основи дослідження …….37

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ ……..49

3.1. Дослідження ситуативної й особистісної тривожності підлітків …….49

3.2. Дослідження особливостей самооцінки підлітків ……...53

3.3. Дослідження стратегій регуляції емоцій підлітків ……..56

3.4. Дослідження особливостей самосприйняття підлітків ……...60

ВИСНОВКИ ……..73

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ ……..77

ВСТУП

Актуальність дослідження. Період підліткового віку є критичним етапом онтогенезу особистості, коли відбувається інтенсивне формування самосвідомості, системи цінностей, життєвих орієнтацій та емоційно-вольової сфери. У цей час особливо загострюються внутрішні суперечності між потребою у самостійності й залежністю від дорослих, між прагненням до самоствердження та нестійкістю самооцінки. Такі психологічні особливості зумовлюють підвищену емоційну чутливість і схильність до тривожних переживань.

В умовах сучасних соціокультурних викликів – воєнного стану, невизначеності майбутнього, інформаційного перевантаження та зниження міжособистісних контактів – підлітки особливо вразливі до розвитку особистісної тривожності. Вона проявляється у надмірній самокритичності, очікуванні невдач, страху оцінки з боку однолітків і дорослих, що може призводити до дезадаптаційних реакцій, емоційного виснаження та формування негативного образу «Я».

Вивчення психологічних особливостей особистісної тривожності у підлітковому віці має важливе значення для практичної психології, адже дає змогу своєчасно виявляти ризикові тенденції в емоційному розвитку, визначати внутрішні чинники тривожності та створювати ефективні стратегії психологічного супроводу підлітків у закладах освіти.

Проблему тривожності в підлітковому віці досліджували низка вчених. Зокрема, розкрито: психологічну природу та вікову динаміку тривожності в підлітків (А. Прихожан) [30], механізми особистісної тривожності (Є. Калюжна) [16], обґрунтовано особливості тривожності у підлітків-акцентуантів (І. Кошлань) [20], розглянуто тривожність у контексті творчої соціалізації особистості (О. Сторож) [33], описано тривожність як індивідуальну властивість особистості (І. Стрілецька) [35], проаналізовано особливості шкільної тривожності як соціально-педагогічну проблему (О. Шатковська, Ю. Кушнір) [44]. Наявні поодинокі емпіричні дослідження особливостей тривожності

представників окресленої вікової категорії під час воєнного стану (А. Федосюк, Л. Подкоритова) [41].

Таким чином, актуальність дослідження зумовлена необхідністю глибшого розуміння природи особистісної тривожності у підлітковому віці як важливого показника емоційного благополуччя та психологічної зрілості особистості.

Об'єкт дослідження – особистісна тривожність у підлітковому віці.

Предметом дослідження є психологічні особливості прояву особистісної тривожності у підлітковому віці.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити психологічні особливості прояву особистісної тривожності у підлітковому віці та з'ясувати її зв'язок з окремими особистісними характеристиками.

Гіпотезою дослідження є припущення про те, що особистісна тривожність у підлітковому віці має специфічні психологічні прояви, зумовлені особливостями становлення самосвідомості й самооцінки. Підлітки з низькою самооцінкою, емоційною нестійкістю та труднощами у самоприйнятті характеризуються вищим рівнем особистісної тривожності, тоді як збалансований образ «Я» і розвинені навички емоційної саморегуляції сприяють зниженню тривожності.

Для досягнення мети та перевірки гіпотези дослідження поставлено такі **завдання:**

1. Проаналізувати наукові підходи до вивчення феномену тривожності та її вікових особливостей у підлітковому періоді.
2. Розкрити зміст і структуру особистісної тривожності як емоційно-особистісного утворення.
3. Емпірично дослідити рівень і особливості прояву особистісної тривожності у підлітків.
4. Визначити взаємозв'язок між рівнем особистісної тривожності та особистісними характеристиками підлітків (самооцінкою, емоційною стабільністю, самосприйняттям).

5. На основі отриманих результатів сформулювати психологічні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у підлітків.

Задля реалізації поставлених завдань у дослідженні використано такі **методи:** *теоретичні* – аналіз наукової літератури (вивчення сучасних психологічних досліджень з теми тривожності у підлітків, підходів до її визначення, проявів і способів оцінювання); систематизація та узагальнення (узагальнення отриманих теоретичних даних для формування концептуальних підходів до дослідження тривожності); *емпіричні* – анкетування і тестування, проективний метод; психодіагностичний інструментарій містить: 1) Шкалу тривожності Спілбергера (для вимірювання рівнів стану тривоги – ситуативної і особистісної); 2) Шкалу самооцінки Ч. Розенберга (для вимірювання глобальної самооцінки/оцінки власної цінності); 3) Опитувальник емоційної саморегуляції – ERQ (для вивчення стратегій регуляції емоцій, наприклад, когнітивне переосмислення, емоційне пригнічення або труднощів в регуляції емоцій); 4) Опитувальник образу «Я» С. Гартера (адаптований опитувальник самосприйняття) для дослідження структури самооцінки (шкільні успіхи, соціальна компетентність, зовнішність, поведінка тощо); 5) Проективна методика «Малюнок себе» (для виявлення глибших особистісних особливостей, переживань, самосприйняття, страхів, які не завжди видно в стандартизованих шкалах); *математично-статистичні* – описова статистика (визначення середніх значень, медіани, стандартного відхилення для кількісних показників тривожності); кореляційний аналіз (виявлення взаємозв’язків між рівнем тривожності та іншими психологічними показниками).

Емпірична база дослідження. В опитуванні взяли участь 32 підлітків (17 дівчат і 15 хлопців) віком 13-16 років Чернівецької гімназії № 4.

Структура роботи. Робота має класичну структуру: вступ, три розділи, висновки, список використаної літератури, що налічує 52 найменування. Містить 6 таблиць і 5 рисунків.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Поняття і структура особистісної тривожності

Феномен тривожності є одним з провідних у сучасній психології з огляду на його безпосередню кореляцію із базовими процесами самозбереження, адаптації та емоційної регуляції людини. Як зазначає О. Галієва, у психологічній науці поняття «тривога» і «тривожність» нерідко вживають як близькі, однак між ними існує суттєва відмінність, що є принциповою для розуміння індивідуально-психологічних особливостей особистості [9].

Тривогу розглядають як емоційний стан, що виникає у відповідь на передбачувану або реальну загрозу значущим потребам особистості. На відміну від страху, який має чітко визначений об’єкт, тривога характеризується невизначеністю джерела небезпеки – людина відчуває занепокоєння, не завжди усвідомлюючи, чим воно зумовлене. Класичне розуміння тривоги сформувалося в межах психоаналітичної традиції [3]. З. Фройд трактував її як сигнал небезпеки – попередження про внутрішній конфлікт між інстинктивними потягами та вимогами соціуму. В працях К. Хорні та Е. Фромма тривогу розглянуто як результат порушення почуття безпеки, втрати стабільності та підтримки з боку значущих інших.

У контексті гуманістичній психології (Р. Мей, А. Маслоу) тривога розуміється як екзистенційне явище, невід’ємна частина людського буття, що супроводжує усвідомлення власної смертності, відповідальності й свободи вибору. Таким чином, тривога не лише сигналізує про небезпеку, а й може стимулювати людину до пошуку сенсу, самоактуалізації та особистісного розвитку [3].

У форматі сучасних когнітивних підходів (А. Бек, Д. Кларк, М. Селігман) тривога трактується як результат когнітивних викривлень – хибних оцінок реальності, схильності перебільшувати ймовірність загрозливих подій або

недооцінювати власні ресурси. Відповідно, тривожність виникає внаслідок стійких негативних переконань і установок, що фіксують особистість у стані передбачення небезпеки [8].

На основі узагальнення різних теоретичних підходів тривога визначається як тимчасовий емоційний стан напруженості, занепокоєння чи невизначеного страху, який супроводжується фізіологічними проявами (прискорене серцебиття, м'язова напруга, пітливість, тремтіння) та психологічними симптомами (очікування невдачі, труднощі концентрації, відчуття безпорадності).

Загалом, тривожність розглядають як стійку індивідуально-психологічну властивість особистості, що відображає схильність до переживання тривоги у широкому спектрі життєвих ситуацій. На думку Ч. Спілбергера, існує принципова різниця між ситуативною (реактивною) тривогою та особистісною тривожністю. Ситуативна тривога – це минущий стан, який виникає у відповідь на конкретну стресову ситуацію і зникає після її завершення. Вона має адаптивну функцію, оскільки спонукає до мобілізації сил і пошуку ефективних стратегій поведінки. Натомість особистісна тривожність, навпаки, є відносно стабільною рисою, що визначає схильність особи реагувати тривогою навіть у незначних або нейтральних ситуаціях. Вона відображає внутрішню налаштованість на очікування небезпеки, невдачі чи оцінювання з боку інших [8].

На переконання Р. Кеттелла, тривожність входить до структури емоційної стабільності особистості і може бути показником її психологічної вразливості. У межах факторного аналізу він виділяв тривожність як провідний елемент нейротизму, що визначає рівень внутрішньої напруги та схильність до негативних емоцій.

Ситуативна тривога може виступати тлом для розвитку особистісної тривожності, якщо емоційне напруження повторюється часто, а індивід не набуває ефективних способів його подолання. У такому разі тимчасовий стан поступово переходить у стійку рису характеру, закріплюючись у поведінкових і когнітивних патернах.

Важливо зазначити, що певний рівень тривожності є нормальним і необхідним для життєдіяльності людини: він забезпечує пильність, стимулює до діяльності, сприяє розвитку відповідальності та самоконтролю. Однак надмірна, хронічна тривожність призводить до зниження адаптивних можливостей, порушення емоційної рівноваги, психосоматичних розладів.

Отже, диференціація між тривогою як емоційним станом і тривожністю як стійкою особистісною характеристикою є принципово важливою для психологічного аналізу. Вона уможливлює точніше визначення предмета дослідження, розуміння механізмів формування тривожних тенденцій і розробку ефективних шляхів психологічної допомоги.

Усвідомлення різниці між короткочасною тривогою та стійкою тривожністю створює основу для подальшого аналізу особистісної тривожності, її сутності, структурних компонентів і проявів у поведінці підлітків, що становитиме предмет наступного розгляду.

Після розмежування понять «тривога» і «тривожність» доцільно звернутися до більш детального розгляду особистісної тривожності як окремого психологічного феномена [21]. Цей тип тривожності вважається стабільною властивістю індивіда, що визначає його загальну схильність до переживання занепокоєння, невпевненості та емоційної напруженості у різних життєвих ситуаціях.

На думку Ч. Спілбергера, особистісна тривожність відображає схильність індивіда сприймати широкий спектр ситуацій як загрозливі для самооцінки чи самоповаги і відповідно реагувати на них станом тривоги. У цьому розумінні тривожність виконує роль своєрідного фільтра сприймання реальності, через який людина оцінює події, очікуючи небезпеки навіть там, де її немає.

Спираючись на особистісний підхід, О. Гуменюк зазначає, що особистісна тривожність виникає тоді, коли порушується цілісність Я-концепції, тобто з’являється розрив між реальним і ідеальним образом себе, між потребою у самоприйнятті та досвідом невдач чи критики. У підлітковому віці, коли відбувається активне становлення самооцінки та системи цінностей, такі

внутрішні суперечності є особливо частими, тому особистісна тривожність стає одним із провідних емоційних утворень цього періоду [12].

Як зауважує А. Гринечко, психологічна сутність особистісної тривожності полягає у хронічній готовності до переживання страху, сумнівів і невпевненості, які не залежать безпосередньо від зовнішніх обставин. Тривожна особистість характеризується підвищеною чутливістю до невизначеності, схильністю фокусуватися на потенційно негативних аспектах подій, гіпертрофованою потребою в безпеці та схваленні [11].

На основі узагальнення різних теоретичних підходів можна виокремити основні характеристики особистісної тривожності: стійкість – схильність до повторного переживання тривоги у різних контекстах, незалежно від їхньої об'єктивної загрозливості; генералізованість – поширення тривожних очікувань на широкий спектр життєвих ситуацій; суб'єктивна невизначеність – відсутність конкретного об'єкта страху, відчуття «неясної небезпеки»; емоційна напруженість – постійний внутрішній неспокій, який може проявлятися навіть у спокійних умовах; когнітивні спотворення – схильність до негативних прогнозів, перебільшення ймовірності невдачі, самозвинувачення.

Як зазначав Р. Кеттелл, особистісна тривожність є стрижневим компонентом емоційної нестійкості (нейротизму) і безпосередньо впливає на особливості мислення, самоконтролю та міжособистісних відносин. Високий рівень цієї риси зумовлює схильність до нерішучості, надмірної обережності, уникання соціальної взаємодії або ситуацій відповідальності [43].

Психологічні прояви особистісної тривожності охоплюють емоційний, когнітивний і поведінковий рівні. На емоційному рівні це постійне відчуття внутрішнього напруження, очікування небезпеки, невпевненість у собі, страх оцінювання. На когнітивному рівні – формування негативних установок щодо власних можливостей, тенденція до песимістичного інтерпретування подій, труднощі концентрації уваги. На поведінковому – уникання ризику, надмірна обережність, стриманість у самовираженні, нерідко – демонстративна активність як форма психологічного захисту.

Н. Шевченко зауважує, що в підлітковому віці ці прояви набувають особливої виразності. Підліток із високим рівнем особистісної тривожності схильний гостро реагувати на невдачі, критику з боку ровесників або дорослих, порівнювати себе з іншими, що часто супроводжується зниженням самооцінки. Такі особи нерідко демонструють підвищену самокритичність, схильність до самоізоляції, знижену стійкість до стресу, емоційну лабільність [45].

Водночас у помірному вияві особистісна тривожність може бути адаптивною, стимулюючи підлітка до самоконтролю, планування, відповідального ставлення до діяльності. Вона сприяє формуванню критичності мислення та уважності до соціальних сигналів, тобто може виконувати конструктивну функцію у розвитку особистості.

Отже, особистісна тривожність є складним полівимірним утворенням, яке поєднує емоційні, когнітивні та поведінкові особливості індивіда, що визначають його сприймання світу та стиль реагування на труднощі. Її зміст і прояви залежать від індивідуального досвіду, типу виховання, особливостей темпераменту та соціального контексту.

Для глибшого усвідомлення природи цього феномена звернімося до аналізу структури особистісної тривожності, яка охоплює взаємодію когнітивних, емоційних і поведінкових компонентів, формуючи цілісну психологічну систему [1].

Когнітивний компонент – це набір стабільних пізнавальних схем, переконань і мисленнєвих патернів, які роблять індивіда схильним інтерпретувати ситуації як загрозливі. Він визначає те, як підліток сприймає, оцінює й прогнозує події. Ключовими його проявами є: 1) погано адаптивні переконання на кшталт: «Я не зможу», «мене обов’язково засудять», «Якщо я помилюся – це катастрофа»; 2) катастрофізація – перебільшення негативних наслідків події (невдача → «я програв усе»); 3) чорно-біле мислення – оцінювання себе й ситуацій у крайніх категоріях (успіх чи провал); 4) гіперувага до загрозливих сигналів – фокусування на критичних відгуках, натяках від інших; 5) песимістичні прогнози та надмірні очікування невдачі – схильність

передбачати негативні сценарії; 6) схильність до «інтерналізації» причин невдач – пояснення невдач як доказу власної «нездатності».

У цьому контексті проілюструймо окремі приклади у підлітків. Так, учень, готуючись до контрольної, автоматично думає: «Якщо не отримаю 12/12 – я невдаха», що підсилює тривожність і порушує концентрацію. Чи, скажімо, підліток під час спілкування в групі помічає усмішку у однокласника і інтерпретує її як осуд – починає уникати контактів. Когнітивні спотворення створюють «фільтр небезпеки», який підтримує постійне очікування загрози. Цей фільтр активує емоційну реакцію і запускає поведінкові стратегії (уникнення, надмірна підготовка), що, у свою чергу, підкріплюють початкові переконання (замкнуте коло). Тому для діагностики потрібно використовувати інструменти, що виявляють когнітивні патерни (питальники на катастрофізацію, негативні автоматичні думки). Когнітивно-психотерапевтичні підходи (КПТ) – спрямовані на ідентифікацію й корекцію цих схем: робота з автоматичними думками, мотиваційні інтервенції, поведінкова експозиція у контрольованих умовах [6].

Емоційний компонент – це переживання внутрішнього стану: тривоги як відчуття напруження, страху, неспокою. Він відображає інтенсивність, частоту й тонку якість емоційних реакцій особистості. Основними проявами його є: 1) хронічне відчуття неспокою – постійний фоновий дискомфорт, «внутрішнє тремтіння»; 2) емоційна лабільність – швидкі зміни настрою, підвищена реактивність; 3) посилена фізіологічна активація – серцебиття, пітливість, тремор, порушення сну, головний біль, шлунково-кишкові симптоми; 4) підвищена чутливість до стресу й осуду – сильні переживання навіть при незначних подразниках.

Окреслені аспекти можуть проявлятись у підлітків. Зокрема, підліток перед виступом відчуває настільки сильну внутрішню напругу, що втрачає промову або «замерзає». Чи невпевненість і страх оцінювання проявляються нічними пробудженнями, труднощами із засинанням перед важливими подіями. Емоційний компонент часто виникає швидко під впливом когнітивних уявлень

та зовнішніх стимулів. Підсилюється соматичними проявами, що додатково погіршує самопочуття й змушує шукати спосіб зменшити відчуття – часто через уникнення [5].

У цьому зв'язку необхідний комплексний підхід: застосування опитувальників, проведення фізіологічних вимірів (серцевий ритм, активація) та здійснення самозвітів про симптоми. В плані інтервенції – техніки саморегуляції (дихальні вправи, прогресивна м'язова релаксація), тренінги емоційної регуляції, навчання сну та гігієни сну.

Поведінковий компонент – це зовнішні реакції та дії, спрямовані на уникнення або мінімізацію тривожного переживання, або – навпаки – на компенсаторну демонстрацію (наприклад, надмірна активність, «показове» самовдоволення). Проявляється через: 1) уникання: відмову від соціальних заходів, навчальних виступів, нових завдань; 2) перевірку та ритуали: постійну підготовку, неоднозначні поведінкові сигнали для зменшення невпевненості; 3) пошук запевнень: часті звернення до батьків/однолітків за підтвердженнями, що «все добре»; 4) пасивні або агресивні реакції: відступ, ізоляція або, альтернативно, демонстративна агресія як спосіб приховати тривогу; 5) компенсаторну поведінку: перфекціонізм, надмірна активність для запобігання критиці.

Прояв у підлітків простежується через те, що учень уникає презентацій у класі, навіть якщо це шкодить його навчальній успішності. Підліток надмірно «репетирує» соціальні ролі перед виходом у компанію, аби знизити тривогу, або постійно питає у друзів, чи «він нормально виглядає». Зазначмо, що уникнення короткочасно зменшує відчуття тривоги – це негативне підкріплення. Однак у довгостроковій перспективі уникнення сприяє підтримці або зростанню тривожності: відсутність експозиції до страхових стимулів не дає можливості переконатися у реальній безпеці ситуації [17].

Імплікаціями для дослідження і практики в окресленому контексті будуть фіксації поведінкових стратегій (спостереження, щоденники поведінки); використання терапевтичних методів: поступова експозиція, поведінкова

активація, навчання навичкам соціальної взаємодії та навчанню «толерантності до невизначеності».

Когнітивний, емоційний і поведінковий компоненти утворюють циклічну систему. Наприклад: негативна когнітивна інтерпретація – емоційне підвищення тривоги – поведінка уникнення – відсутність досвіду подолання – посилення когнітивних переконань. Цей цикл пояснює, чому особистісна тривожність зберігається і чому її складно змінити без цілеспрямованої інтервенції.

Отже, структура особистісної тривожності є взаємопов'язаною системою когнітивних схем, емоційних реакцій і поведінкових стратегій. У підлітків кожен компонент набуває особливого підкріплення через розвиткові зміни й соціальні вимоги, що робить ранню діагностику й комплексну інтервенцію ключовими для запобігання хронізації тривожності. Далі – логічним кроком буде розгляд значущості тривожності в психічному розвитку підлітка, зокрема її адаптивні функції та ризики, які вона створює для навчання, самооцінки й міжособистісних стосунків.

Підлітковий вік – період інтенсивних біопсихосоціальних змін: формування самоідентичності, посилення ролі ровесників, переходи у навчанні й соціальних статусах. У цьому контексті тривожність виступає не лише як симптом емоційного стану, а й як чинник, що моделює напрямки розвитку. Усвідомлення двоїстої (амбівалентної) ролі тривожності – як адаптивної (функціональної), так і деструктивної (дисфункціональної) – необхідне для коректного дослідження та ефективного психологічного супроводу підлітків [24; 31].

Розпочнімо з функціональної, себто адаптивної ролі тривожності. Розглянемо її функції.

Сигнальна й охоронна функції

Помірний рівень тривоги виконує роль «сигналу небезпеки», активуючи механізми уваги й підвищеної пильності. У підлітка це допомагає розпізнати ризикові ситуації (наприклад, небезпечна компанія, ризиковані рішення) й запобігти імпульсивним вчинкам. Проілюструймо це на прикладі: підліток перед

іспитом відчуває легку тривогу – це сприяє уважнішій підготовці та зменшує ймовірність поверхневого ставлення до завдання.

Мобілізація ресурсів і покращення продуктивності

Тривога стимулює мобілізацію фізичних та когнітивних ресурсів (пильність, концентрація, енергія), що може підвищувати продуктивність у короткострокових завданнях, які потребують підготовки й відповідальності.

Соціальний орієнтир і навчання через досвід

Тривожні реакції підказують підлітку, які соціальні норми чи правила є важливими (наприклад, уникнення неприпустимої поведінки), сприяють формуванню соціальної чутливості та емпатії. Переживання та його подолання (успішна експозиція) формує адаптивні способи регуляції емоцій.

Сприятливість для формування контролю і планування

У випадках помірної тривожності підліток вчиться планувати, передбачати наслідки, розвиває навички самоконтролю і відповідальності – важливі компоненти дорослішання. Таким чином, при оптимальному рівні та у контрольованому контексті тривожність сприяє захисним, мотиваційним і навчальним процесам розвитку підлітка.

Натомість *дисфункціональна* або негативна роль тривожності полягає в: 1) обмеженні пізнавальних ресурсів і зниженні продуктивності. Так, високий або хронічний рівень тривожності призводить до когнітивного перевантаження: порушення уваги, пам’яті, виконавчих функцій. Це проявляється у зниженні навчальної успішності, труднощах з вирішенням проблем і ухваленням рішень. Зокрема, підліток, що страждає від сильного занепокоєння перед тестом, зважаючи на розгубленість, робить помилки навіть у знайомих для нього завданнях; 2) униканні, соціальній ізоляції та порушенні розвитку міжособистісних навичок. У цьому плані тривожність стимулює уникальні стратегії (відмова від виступів, відмежування від компаній), що обмежує можливості соціального навчання, формування навичок асертивності та побудови стійких дружніх зв’язків. Це може призвести до послаблення соціальної інтеграції й низької самооцінки; 3) наявності ризику виникнення чи

загострення психопатології. Хронічна тривожність – відомий предиктор тривожних розладів (генералізований тривожний розлад, соціальна фобія), депресії та поведінкових проблем. Підлітки з високою тривожністю мають більший ризик розвитку компульсивного/деструктивного копінгу (зловживання речовинами, самопошкодження); 4) наявності соматичних і психофізіологічних наслідків. Тривалі тривожні стани пов'язані з порушенням сну, хронічним головним болем, шлунково-кишковими розладами й іншими психосоматичними проявами, що впливають на загальний стан здоров'я й якість життя; 5) порушеннях формування самоідентичності та зниженні мотивації до розвитку. Постійні страхи й невпевненість уповільнюють процеси самопізнання й експериментування з ролями, затримують формування стійкої ідентичності, знижують прагнення до особистісного росту. Отже, надмірна або фундаментально нерегульована тривожність істотно підвищує ризики для психічного здоров'я підлітка та перешкоджає нормальному розвитку.

Таким чином, тривожність у підлітковому віці має подвійний, контекст-залежний характер: у помірному, контрольованому вигляді вона виконує адаптивні функції (сигналювання, мобілізація, навчання), але при надмірному рівні, хронічності або за відсутності підтримки – перетворюється на фактор ризику для навчання, соціальної інтеграції та психічного здоров'я. Розуміння механізмів (когнітивних, нейрофізіологічних, поведінкових і соціальних) та факторів модерації є ключовим для проєктування досліджень і розробки цілеспрямованих профілактичних й терапевтичних програм.

1.2. Особливості тривожності у підлітковому віці

У підручниках з вікової психології вітчизняні вчені – П. Василенко, В. Кутішенко, М. Савчин описують підлітковий вік як один із найскладніших і найдинамічніших етапів онтогенезу, оскільки саме в цей період відбувається глибока перебудова як психічної, так і фізіологічної системи організму. Ця перебудова нерідко супроводжується емоційною нестійкістю, суперечливістю

поведінки та підвищеною чутливістю до зовнішніх впливів, що створює ґрунт для формування або загострення тривожних реакцій [24; 31].

З нейрофізіологічного погляду, підлітковий вік характеризується нерівномірністю дозрівання різних структур мозку. Зокрема, лімбічна система, відповідальна за емоційні реакції, активізується раніше, ніж префронтальна кора, яка забезпечує саморегуляцію, контроль імпульсів і критичність мислення. Ця «нейронна асиметрія дозрівання» (за С. Кейсі, Л. Стейнбергом) зумовлює підвищену емоційну реактивність підлітків та їхню схильність до імпульсивних або неадекватно інтенсивних переживань, серед яких провідне місце посідає тривожність.

Додатково на нейрофізіологічному рівні спостерігаються гормональні зміни, пов’язані з активізацією гіпоталамо-гіпофізарно-надниркової системи, яка контролює реакції на стрес. Збільшення рівня кортизолу, адреналіну та статевих гормонів (естрогену, тестостерону) підвищує збудливість нервової системи, спричиняє коливання настрою, посилює чутливість до соціальної оцінки. Саме тому навіть незначні події (наприклад, критичне зауваження вчителя або насмішка однолітка) можуть викликати сильну тривожну реакцію.

З психологічного погляду, підлітковий період пов’язаний із кризою ідентичності (Е. Еріксон), що передбачає активний пошук власного місця у світі, осмислення себе як окремої особистості та встановлення нових ціннісних орієнтирів. Цей процес супроводжується загостренням самосвідомості: підліток починає активно оцінювати свої якості, порівнювати себе з іншими, болісно реагує на невідповідність між «ідеальним» і «реальним» образом себе. Таке порівняння часто породжує емоції сорому, провини, страху невідповідності, які живлять внутрішню тривожність [24].

Ще однією важливою віковою особливістю є зміна провідної діяльності – перехід від навчально-ігрової до інтимно-особистісної, де на перший план виходять спілкування з ровесниками, формування дружніх і романтичних стосунків. Саме соціальні контакти стають головним джерелом емоційних переживань, а отже – і тривожності. Потреба у схваленні, страх бути відкинутим

або неприйнятим у групі підсилюють напруження, особливо у підлітків із низькою самооцінкою.

Психологи підкреслюють, що емоційна сфера підлітка є надзвичайно лабільною. Це виявляється у швидких переходах від піднесеного настрою до пригніченого, у частих коливаннях між самовпевненістю та невпевненістю. Така нестійкість підвищує ризик емоційного перенавантаження, особливо в умовах навчального чи соціального стресу [24; 31].

Крім того, у підлітків формується рефлексивність мислення – здатність до самоаналізу, оцінки власних дій і мотивів. Хоча це важливий етап становлення самосвідомості, надмірна зосередженість на собі може призводити до загострення тривожних думок і самозвинувачення. Підлітки часто «прокручують» у свідомості власні помилки, передбачають негативні наслідки, створюючи внутрішній фон постійного занепокоєння.

Отже, поєднання нейрофізіологічної незрілості, гормональної активізації, когнітивного розвитку й емоційної нестабільності створює своєрідний «фон тривожності», який є типовим для підліткового віку. У цей період будь-які зовнішні фактори – сімейні конфлікти, академічне навантаження, соціальні порівняння – сприймаються значно гостріше, ніж у дитинстві або дорослості.

З огляду на описані вікові особливості, стає очевидним, що джерела тривожності підлітків часто мають соціально-психологічну природу. Тому наступним кроком до розуміння цього феномена є аналіз типових джерел тривожних переживань у підлітків, які охоплюють сімейне, шкільне, віртуальне та внутрішньоособистісне середовище.

Враховуючи підвищену емоційну чутливість і соціальну вразливість підлітків, особливу роль у формуванні їхньої тривожності відіграють зовнішні чинники середовища. Саме через соціальні взаємодії підліток усвідомлює себе як особистість, оцінює власну значущість і формує відчуття безпеки або, навпаки, внутрішньої напруги. Найпоширенішими джерелами тривожних переживань є сім’я, школа, соціальні мережі та сфера самооцінки.

Сім’я як джерело тривожності

Сім’я є базовим середовищем соціалізації, у якому закладаються основи емоційної стабільності, довіри до світу й самого себе. Психологи Дж. Боулбі, Е. Еріксон, А. Фрейд підкреслюють, що надійна емоційна прив’язаність у дитинстві є запорукою низького рівня тривожності в підлітковому віці. Натомість емоційна холодність, гіперопіка або конфліктність у сім’ї створюють відчуття небезпеки, непередбачуваності та невпевненості.

Джерелами тривоги можуть бути завищені очікування батьків, надмірний контроль, часті порівняння з іншими дітьми, або, навпаки, нестача підтримки та уваги. Підлітки, які не відчувають стабільності й прийняття, схильні до розвитку постійного страху невідповідності, що з часом трансформується в стійку особистісну тривожність.

Крім того, сімейні конфлікти, розлучення батьків, емоційна дистанція чи насильницькі форми виховання створюють атмосферу психологічного тиску. Підліток не може відчувати себе в безпеці, що призводить до внутрішньої напруги, недовіри до дорослих і загострення страхів.

Школа як соціальне середовище тривожних переживань

Шкільне середовище є одним із найпотужніших факторів, що впливають на розвиток тривожності. Академічне навантаження, оцінювання, постійне порівняння результатів формують у багатьох учнів страх невдачі та переживання неуспішності. Надмірна вимогливість учителів або неадекватна критика можуть викликати в підлітка відчуття безпорадності, що поступово переходить у тривожну готовність до негативної оцінки [23].

Соціальні взаємини у шкільному колективі також можуть бути джерелом соціальної тривожності. Наявність булінгу, відторгнення з боку однолітків або відсутність підтримуючої групи спричиняють глибокі емоційні переживання, знижують самооцінку і формують установку на уникання соціальних контактів. Підлітки з таким досвідом часто проявляють тривожність у спілкуванні, боязкість, очікування відторгнення навіть у нейтральних ситуаціях.

Соціальні мережі як нове джерело тривожності

В умовах цифрової соціалізації значну роль у житті сучасного підлітка відіграють соціальні мережі. З одного боку, вони відкривають нові можливості для спілкування та самовираження, а з іншого – створюють простір постійного порівняння, оцінювання та інформаційного перевантаження.

Дослідження [26] показують, що надмірне використання соціальних мереж підсилює тривожність, оскільки підліток постійно перебуває в ситуації соціального порівняння: порівнює свою зовнішність, популярність, досягнення з ідеалізованими образами інших. Формується феномен FoMO (fear of missing out – страх щось пропустити), який супроводжується емоційною напругою, невпевненістю та залежністю від зовнішніх оцінок.

Крім того, кібербулінг, агресивні коментарі, викривлення соціальної реальності можуть виступати сильними стресорами, що провокують тривожність, депресивні реакції й емоційну нестійкість.

Самооцінка як внутрішнє джерело тривожності

Важливим психологічним чинником тривожності в підлітковому віці є рівень і стабільність самооцінки. У цей період відбувається активне формування образу «Я», який ще не є сталим, тому залежить від зовнішніх оцінок, схвалення чи критики [4].

Підлітки з низькою або нестійкою самооцінкою схильні до постійного сумніву у власній цінності, що провокує страх помилитися, виглядати гірше за інших, втратити схвалення. Такий внутрішній конфлікт спричиняє підвищений рівень особистісної тривожності, який може проявлятися у вигляді нерішучості, замкнутості або, навпаки, демонстративної поведінки як спроби самоствердження. Натомість адекватна, позитивна самооцінка, підтримана значущими дорослими, виступає захисним чинником, що знижує інтенсивність тривожних реакцій і сприяє розвитку внутрішньої впевненості.

Отже, підліткова тривожність формується у взаємодії внутрішніх і зовнішніх чинників: біологічної чутливості, сімейного клімату, соціального середовища, медіаконтексту та рівня самосприйняття. Її інтенсивність та

стабільність залежать від того, наскільки успішно підліток отримує підтримку й навчається емоційній саморегуляції.

Розглянуті джерела тривожних переживань свідчать, що прояви тривожності не є однаковими для всіх підлітків. Вони варіюють залежно від вікових етапів підліткового періоду, гендерної належності та специфіки соціального контексту. Тому далі доцільно звернутися до аналізу вікових і гендерних відмінностей у прояві тривожності.

Розуміння вікових і гендерних відмінностей у тривожності дозволяє точніше діагностувати ризик, інтерпретувати симптоматику та підбирати адекватні форми підтримки. Прояви тривожності змінюються зі зростанням підлітка під впливом нейропсихічного дозрівання, соціально-когнітивних змін та гендерної соціалізації. Отже, зробимо детальний огляд цих змін, механізмів і практичних наслідків раннього, середнього та пізнього підліткового віку [24; 31; 47].

Ранній підлітковий вік (приблизно 10-13 років)

Когнітивно-емоційний рівень: мислення ще частково конкретно-операційне переходить до формальної операційності; підвищується самосвідомість, але метакогніція ще не стабільна.

Прояви тривожності: часті ситуативні реакції (наприклад, сильна тривога перед контрольними, презентаціями, конфліктами з ровесниками); сильні тілесні симптоми (болі в животі, головні болі, порушення сну).

Механізм: висока емоційна реактивність через незрілу префронтальну регуляцію; підвищена залежність від батьківської підтримки.

Приклад: дитина, яка перейшла в середню школу, раптово відчуває страх відторгнення і починає уникати перерв та позакласних заходів.

Середній підлітковий вік (приблизно 13-15 років)

Когнітивно-емоційний рівень: інтенсивний розвиток самосвідомості, рефлексивності; соціальне порівняння набуває центральної ролі.

Прояви тривожності: зростає соціальна тривожність (страх оцінки ровесниками), тривога щодо зовнішності й прийнятності; підвищена вразливість до булінгу та відторгнення.

Механізм: поєднання сильних гормональних коливань, нейрофізіологічної імпульсивності та інтенсивного впливу ровесників.

Приклад: підліток соромиться говорити в класі, уникає контактів із новою групою ровесників, відчуває сильний внутрішній неспокій, що заважає навчанню.

Пізній підлітковий вік (приблизно 16-19 років)

Когнітивно-емоційний рівень: зростає здатність до абстрактного мислення, планування майбутнього, саморефлексії; префронтальна регуляція потрохи міцніє.

Прояви тривожності: тривоги набувають більш «екзистенційного» характеру – стосуються вибору професії, майбутнього, відносин; у частини підлітків тривожність може стати хронічною.

Механізм: розширення області відповідальності й майбутніх завдань підсилює тривожні прогнози; проте зростає і здатність до копінгу та планування.

Приклад: старшокласник весь час переживає про вступ до вишу, робить катастрофічні прогнози щодо майбутнього, що блокує ухвалення рішень.

Отже, коротко зрезюмуємо: пік ситуативної чутливості припадає на середній підлітковий вік. Тип тривоги змінюється: від конкретної (шкільної) – соціальної – майбутньо-професійної до екзистенційної. Регуляторні навички зростають із віком, однак ризик хронізації існує, якщо ранні проблеми не були вирішені.

Формування особистісної тривожності у підлітковому віці відбувається не ізольовано, а в тісному зв’язку з емоційним тлом сімейного життя, якістю міжособистісних стосунків і соціальним середовищем, у якому розвивається підліток. Соціальний і емоційний контекст функціонують як модератори – тобто фактори, що можуть або посилювати, або пом’якшувати тривожність,

впливаючи на переживання безпеки, самоприйняття, самоцінності й контролю над подіями.

Емоційний контекст сім'ї як першоджерело тривожності

Дослідження показують, що емоційна нестабільність у сім'ї (часті конфлікти, напруження, холодність, гіперконтроль) корелює з підвищеними рівнями тривожності у дітей і підлітків. Якщо сім'я є емоційно підтримувальною, дитина формується з базовим почуттям довіри до світу й власних можливостей, що знижує ризик розвитку стійкої тривожності. Порушення прив'язаності (непослідовне реагування батьків, відчуження, надмірна критика) формує почуття небезпеки, очікування негативних подій, що закладає основу для особистісної тривожності [37; 38].

Доволі важливими є типи батьківського ставлення і їхній вплив. Зокрема, гіперопіка і контроль знижують автономію, підсилюють залежність, породжують невпевненість і страх помилки. Емоційна холодність або відкидання – формують почуття самонеприйняття, підозрілість до інших. Тепле прийняття і підтримка – сприяють розвитку емоційної регуляції, довіри, толерантності до невизначеності. Непослідовність призводить до когнітивної дезорієнтації, почуття втрати контролю, що підживлює тривожність.

Через повторювані емоційні патерни сім'я формує моделі світу і себе (за теорією Дж. Боулбі та М. Ейнсворт). Якщо дитина звикає очікувати емоційної нестабільності, у неї виникає установка: «світ непередбачуваний, люди не завжди безпечні» – це стає основою хронічної тривожної установки.

Соціальний контекст: ЗЗСО, ровесники, цифрове середовище

ЗЗСО є головним джерелом соціального порівняння та оцінювання, тому саме тут часто формуються тривоги невідповідності. Авторитарний стиль педагогічного впливу, публічна критика, надмірна конкуренція формують страх помилки й тривожність успіху. Підтримувальна шкільна атмосфера (емоційна безпека, визнання зусиль, співпраця) – важливий буфер проти особистісної тривожності [2; 10; 39; 46].

У підлітковому віці рівень тривожності значною мірою зумовлений соціальним статусом у групі однолітків [18; 37]. Відторгнення, булінг, ізоляція підсилюють почуття соціальної загрози, що трансформується у стійкий страх осуду (соціальну тривожність). Підтримувальні дружні стосунки забезпечують ефект емоційного захисту, знижуючи відчуття самотності та загальної тривоги. Наявність хоча б однієї «безпечної» близької дружби часто є захисним чинником навіть у несприятливому сімейному середовищі.

Соціальні мережі створюють нові джерела тривожності – страх бути нецікавим, неідеальним, пропустити щось важливе (FoMO). Порівняння себе з «ідеальними» образами знижує самооцінку, підвищує рівень перфекціонізму, а відтак – тривогу самопрезентації. Кібербулінг і негативні коментарі можуть викликати глибокі емоційні наслідки, близькі до постстресових реакцій.

Емоційний клімат освітнього середовища

Позитивний емоційний клімат у ЗЗСО (взаємоповага, підтримка, справедливість) знижує напруження і страх оцінки. Навпаки, емоційно холодне або агресивне середовище створює фон постійного очікування небезпеки – базову ознаку особистісної тривожності. Ефективними профілактичними практиками є програми соціально-емоційного навчання, що формують у підлітків навички саморегуляції, емпатії та конструктивного вирішення конфліктів [39].

Емоційна регуляція як медіатор впливу контексту

Соціальний і емоційний контекст впливають на навички емоційної саморегуляції, які є центральним механізмом формування особистісної тривожності. Якщо дитину з раннього віку навчають усвідомлювати й виражати почуття, вона розвиває толерантність до невизначеності, що захищає від хронічної тривожності. Натомість пригнічення емоцій (через заборони типу «не плач», «будь сильним») спричиняє накопичення напруги й формування внутрішньої тривожної схеми.

Взаємозв'язок соціального й емоційного контекстів

Соціальне середовище (ЗЗСО, ровесники) і сімейний емоційний клімат взаємодіють між собою: навіть у турбулентній соціальній ситуації підтримувальна сім'я може буферизувати вплив стресорів; натомість у разі холодного чи конфліктного сімейного середовища навіть незначні труднощі у соціумі можуть провокувати стійку особистісну тривожність. Таким чином, результуючий рівень тривожності є відображенням взаємодії мікрорівня (емоційні стосунки у сім'ї) та мезорівня (шкільне та середовище ровесників).

Практичні навички для психопрофілактики

1. Психопросвіта батьків: формування усвідомленої емоційної підтримки, навчання конструктивній комунікації, уникнення гіперопіки.

2. Шкільні програми розвитку емоційного інтелекту: тренування розпізнавання емоцій, технік релаксації, майндфулнес.

3. Групові інтервенції для підлітків: навчання соціальним навичкам, розвиток позитивної самооцінки, підвищення толерантності до невизначеності.

4. Робота з педагогами: підготовка до підтримувальної комунікації без приниження й публічної оцінки.

Отже, соціальний і емоційний контекст відіграють визначальну роль у становленні особистісної тривожності підлітків. Негативний емоційний клімат у сім'ї, високий рівень соціального тиску, булінг або дефіцит емоційної підтримки формують установку постійного очікування небезпеки, що переходить у стабільну тривожність як рису особистості. Натомість сприятливе емоційне середовище, прийняття, довіра й безпечні соціальні зв'язки є потужними резилієнс-факторами, які сприяють гармонійному розвитку, зниженню напруги й формуванню впевненості у власних силах.

1.3. Теоретичні підходи та моделі дослідження тривожності

Поняття тривожності інтерпретують по-різному залежно від теоретичних рамок: у кожному підході висвітлено механізми генези, підтримки й редукції тривожності, а також розкрито специфічні методи діагностики та втручання.

Нижче розглянемо три фундаментальні підходи – психодинамічний, когнітивно-біхевіоральний і гуманістичний – з акцентом на їхні ключові положення, приклади проявів у підлітків, методичні наслідки та сильні й слабкі сторони.

У *психодинамічному* підході, корені якого лежать у фройдизмі, а подальші розробки відображено у неофрейдистів і сучасному психоаналізі, тривогу трактують як сигнал внутрішнього конфлікту між різними аспектами психіки: імпульсами (ід), моральними заборонами (суперего) і реальним «Я». Тривога виявляється як симптом того, що небажані імпульси або переживання намагаються прорватися у свідомість, і тому «его» вдається до різних захистів (витіснення, проєкція, відчуження тощо). Механізмами формування і підтримки є: ранній досвід прив'язаності і внутрішні робочі моделі відносин визначають, які емоції вважаються небезпечними і як їх регулювати; повторювані травми або конфлікти в дитинстві створюють стійкі патерни тривожної реагування; тривога часто має символічну прив'язку до неусвідомлених переживань; захисні механізми тимчасово зменшують тривогу, але водночас утримують її на психічному рівні, утворюючи симптоми або соматичні прояви. Прояви у підлітків можуть бути такими: підліток з глухими сімейними конфліктами може демонструвати тривогу у формі соматичних скарг (болі в животі, головні болі), які мають прихований емоційний зміст; надмірна сором'язливість або уникнення конфліктів можуть бути результатом внутрішнього уникання усвідомлення гніву або бажань [3].

У плані діагностики й інтервенції використовують глибинні клінічні інтерв'ю, історію розвитку, проективні методики (ТАТ, малюнки), аналіз міжособистісних стосунків; терапія фокусується на інтерпретації конфліктів, усвідомленні захисних механізмів, відпрацюванні нових способів взаємодії (психоаналітичні та психодинамічні психотерапії, короткострокові психодинамічні інтервенції). Окреслений підхід має свої переваги та недоліки. Щодо перших, то можна відзначити глибоке розуміння історичних та міжособистісних причин тривоги; цінність у роботі з тривогою, пов'язаною з травмою та сімейними моделями. Другі – мають труднощі в операціоналізації та

емпіричному тестуванні гіпотез; тривалість терапії; складність використання у широкому скринінгу.

У рамках *когнітивно-біхевіорального* підходу тривогу розглядають як результат дисфункціональних когнітивних схем (автоматичних думок, переконань) та біхевіоральних механізмів (наприклад, уникання), що разом підтримують емоційні симптоми. Змінивши думки та поведінку, можна змінити емоції. Механізмами формування і підтримки є: когнітивні спотворення (катастрофізація, надмірна генералізація, «все або нічого») підсилюють очікування загрози; уникання та інші негативні підкріплення призводять до збереження й посилення тривоги (коли уникання зменшує тривогу – воно підкріплюється); у підлітків також особливу роль виконує соціальна когніція: уявлення про оцінку ровесників сильно активує тривожні думки. У цьому зв'язку розглянемо окремі приклади проявів тривожності в підлітків: 1) учень постійно думає: «Якщо я скажу неправильну відповідь – всі будуть сміятися», – уникає відповідати, унаслідок чого навчається тривожній поведінці; 2) перфекціоністські очікування спричиняють надмірну підготовку й відкладання завдань (прокрастинація, що живить тривогу).

В аспектах діагностики й інтервенції окресленого формату можна застосувати стандартизовані опитувальники (шкали тривожності), оцінка автоматичних думок, функціональний аналіз поведінки; когнітивну реструктуризацію, експозиційну терапію (поступове зіткнення зі страхом), тренінги навичок (соціальні навички, релаксація, майндфулнес), схеми вправ. КПТ легко адаптується до форматів групової роботи в школі та короткотермінових програм. Перевагами цього підходу є: висока емпірична підтримка, чітка операціоналізація, вимірювані результати, практична ефективність у підлітків; недоліками – може недооцінювати глибинні сімейні патерни або екзистенційні смисли; потребує адаптації до культурних та індивідуальних особливостей.

Представники гуманістичного підходу – К. Роджерс, А. Маслоу, Р. Мей – розглядають тривогу як сигнал розриву між реальним Я та ідеальним Я або як

екзистенційну реакцію на свободу вибору, обмеження чи відсутність сенсу. Вчені наголошують на важливості самоприйняття, автономії та ціннісної орієнтації. На переконання дослідників, тривога виникає, коли індивід відчуває невідповідність між власними потребами і зовнішніми очікуваннями або коли не має умов для автентичного самовираження; соціальне неприйняття, гіперопіка або нестача підтримки перешкоджають розвитку цілісного «Я» і сприяють переживанню тривоги. Підліток може відчувати екзистенційну тривогу щодо вибору життєвого шляху: «Хто я? Чого я хочу?» – це породжує тривогу, пов'язану з невизначеністю смислу й майбутнього. Відчуття, що «потрібно бути таким, як очікують батьки/суспільство», провокує невідповідність і внутрішнє напруження. Розглядуваний підхід більше орієнтований на клієнто-центровану терапію, консультування, роботу з ідентичністю; інструменти діагностики – інтерв'ю, наративні методи, рефлексивні щоденники. Інтервенції спрямовані на створення безпечного емоційного простору, емпатичного прийняття, підтримку автономії і пошуку смислу (екзистенційна терапія, клієнто-центровані методи) [3].

Серед переваг підходу варто відзначити те, що він розвиває внутрішні ресурси, самоприйняття, мотивацію до зміни; цінний для профілактики та підтримки. Недоліками є те, що він менш структурований для роботи з гострою симптоматикою; складніше «виміряти» ефекти короткострокових змін.

Таким чином, кожен з підходів проливає світло на різні аспекти тривожності: психодинаміка – на історію й смисли, КПТ – на механізми підтримки й практичні техніки зміни, гуманістичний – на цінності, смисли і внутрішні ресурси. У практиці та дослідженні доцільно інтегрувати ці підходи: наприклад, КПТ-інтервенції можна доповнювати роботою з сім'єю (психодинамічні уявлення про прив'язаність) та клієнто-центрованими елементами для посилення мотивації й самоприйняття.

У сучасній психологічній науці тривожність розглядають не лише як емоційний феномен, а як складну багатовимірну характеристику особистості, що відображає її індивідуальні особливості реагування на загрозу, невизначеність

чи соціальну оцінку [15]. Впродовж другої половини XX століття сформувалося кілька впливових концепцій, які визначили теоретичні засади дослідження особистісної тривожності та методи її вимірювання. Одними з найвідоміших і найвпливовіших є підхід Ч. Спілбергера та багатокомпонентна модель тривожності, які зберігають актуальність і сьогодні.

Американський психолог Ч. Спілбергер одним із перших запропонував чітке розмежування між станом тривоги і рисою тривожності.

Стан тривоги – це тимчасовий емоційний стан, який характеризується суб'єктивними відчуттями напруги, занепокоєння, активацією вегетативної нервової системи у відповідь на конкретну загрозу або ситуацію. Риса тривожності, навпаки, відображає стійку індивідуальну схильність сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі та реагувати на них підвищеним рівнем тривоги. Таким чином, Спілбергер розглядає особистісну тривожність як психологічну готовність до переживання тривоги, яка визначає частоту й інтенсивність тривожних станів у різних ситуаціях [25].

У моделі Спілбергера тривожність постає як динамічна система, де риса виступає фактором схильності, а стан – актуалізованим проявом цієї схильності. Висока особистісна тривожність сприяє частішому виникненню ситуативної тривоги навіть за незначних стресорів. Стан тривоги, у свою чергу, може закріплюватися і формувати рисову схильність при тривалому повторенні. Таким чином, між станом і рисою тривожності існує взаємозумовлений зв'язок: перше відображає реакцію «тут і тепер», а друге – стабільну властивість особистості, що визначає стиль емоційного реагування.

На основі цієї концепції було створено Шкалу тривожності Спілбергера – Ханіна [49], що дозволяє кількісно оцінити обидва виміри тривожності. Цей інструмент є одним із найпоширеніших у світовій психодіагностиці, зокрема в дослідженнях підліткової тривожності, оскільки дає змогу розмежувати ситуативні реакції (наприклад, перед іспитом) і стабільну схильність до переживання тривоги.

Модель Спілбергера є вагомим внеском у розуміння тривожності як багатовимірного феномена, що має як ситуативні, так і особистісні складники. Вона стала базою для подальших теорій, вчені яких намагаються уточнити, які саме когнітивні, емоційні й поведінкові механізми лежать в основі особистісної тривожності.

Однак у міру розвитку психології дослідники прагнули вийти за межі дихотомії «стан – риса», описавши тривожність як системне утворення, у якому взаємодіють когнітивні, емоційні, фізіологічні та поведінкові складові. Цей підхід відображено в багатокомпонентних моделях тривожності.

Сучасні багатокомпонентні моделі виходять із припущення, що тривожність – це інтегративний психічний стан, який містить кілька взаємопов'язаних рівнів: когнітивний – системи уявлень, очікувань і переконань щодо потенційної небезпеки (наприклад, «Я не впораюсь», «Мене засудять»); емоційний – суб'єктивних переживань страху, напруження, невпевненості; фізіологічний (соматичний) – вегетативних реагувань (прискорене серцебиття, пітливість, м'язова напруга); біхевіоральний (поведінковий) – типових реагувань уникання, пасивності або навпаки – гіперактивності. За такою логікою тривожність розглядають як мультифакторний процес, у якому взаємодіють психічні та тілесні системи, а не лише як емоційна реакція чи риса характеру.

Серед найвідоміших моделей вирізняють:

1. Модель Лазаруса (Lazarus, 1991), у якій закцентовано на когнітивній оцінці ситуації: саме суб'єктивне сприйняття події як загрозливої чи непередбачуваної активує емоцію тривоги.

2. Модель Ендлера та Кокса (Endler & Kocovski, 2001), у якій описано тривожність як функцію взаємодії особистісних схильностей і специфіки ситуації, що зумовлює її мінливість у різних контекстах.

3. Модель Барлоу (Barlow, 2000) у межах клінічної психології підкреслює, що тривожність базується на надмірній чутливості до невизначеності та порушенні системи контролю над емоціями.

Для підліткового віку особливо значущим є когнітивний і соціально-оцінковий компоненти тривожності [50; 51]. У цей період формується здатність до рефлексії, самоспостереження, а отже – і схильність до надмірного аналізу власних переживань. Підлітки часто переоцінюють значення соціальних ситуацій (страх оцінки, осуду). Фізіологічні реакції тривоги сприймаються ними як доказ внутрішньої «слабкості», що підсилює емоційний компонент. Невпевненість у власній компетентності (когнітивний рівень) веде до унікальної поведінки (поведінковий рівень). Отже, багатокомпонентна модель дозволяє поєднати біологічні, психологічні та соціальні аспекти тривожності, що робить її особливо ефективною для дослідження підлітків.

Водночас у сучасній психології дослідники прагнуть синтезувати різні моделі в єдину систему розуміння, визнаючи, що жодна з них не може повністю пояснити феномен тривожності. Звідси виникають інтегративні концепції, які поєднують біопсихосоціальні, когнітивні та емоційно-регуляторні компоненти.

У межах сучасної наукової парадигми особистісну тривожність розглядають як результат взаємодії біологічної вразливості, індивідуального досвіду та соціального контексту. Спираючись на моделі – біопсихосоціальну (Engel, 1977) чи емоційно-регуляторну (Gross, 2014), вчені пояснюють, що тривожність є не лише рисою або станом, а частиною системи емоційної регуляції, яка виконує як адаптивні, так і дезадаптивні функції. Вони підкреслюють, що стійка тривожність у підлітковому віці формується внаслідок поєднання: нейробіологічних факторів (підвищена збудливість лімбічної системи, особливо мигдалеподібного тіла), когнітивних установок («Я не впораюся», «Інші кращі за мене»), соціально-емоційного середовища (нестача підтримки, надмірна критика, соціальні мережі).

Такі моделі відкривають шлях до комплексного вивчення тривожності підлітків і вибору багаторівневих стратегій допомоги – від психоедукації до індивідуальної психотерапії.

Розвиток моделі відкривають шлях до комплексного вивчення тривожності підлітків і вибору багаторівневих стратегій допомоги – від психоедукації до індивідуальної психотерапії.

Концепція Спілбергера дала змогу розмежувати ситуативний і стабільний рівні тривожності. Багатокомпонентні та інтегративні моделі дозволили описати внутрішню структуру феномену й взаємозв'язок між особистісними, соціальними та біологічними факторами. Отже, сучасна психологічна наука розглядає особистісну тривожність як комплексну характеристику, що формується у процесі розвитку й соціальної взаємодії, має багаторівневу структуру та потребує комплексного підходу в діагностиці й корекції.

Дослідження тривожності у підлітковому віці потребує комплексного підходу, який враховує як емоційно-поведінкові прояви, так і глибинні особистісні детермінанти цього феномену. Залежно від теоретичної орієнтації дослідника та поставлених завдань, застосовуються психометричні, проективні методи та методи спостереження, кожен з яких має свої діагностичні можливості, переваги й обмеження.

Психометричні методи є найбільш поширеними у вивченні тривожності підлітків завдяки їхній стандартизованості, надійності та можливості кількісного аналізу. Вони ґрунтуються на концепції об'єктивного вимірювання психологічних властивостей через шкали, опитувальники чи тести.

Одним із найвідоміших є опитувальник Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна [49], який дозволяє диференціювати тривожність як стан і тривожність як рису особистості. Його використання дає можливість не лише оцінити актуальний рівень емоційного напруження підлітка, а й виявити його схильність до тривожних реакцій у повсякденних ситуаціях.

Серед інших відомих інструментів використовують:

1. Шкалу реактивної та особистісної тривожності для дітей (Р. Рейнольдс і Б. Річмонд), адаптована для підлітків, дозволяє дослідити специфічні аспекти дитячо-підліткової тривожності – страхи, соціальну напруженість, соматичні симптоми.

2. Опитувальник шкільної тривожності Філліпса широко застосовується в освітній психології для виявлення рівня тривоги, пов’язаної з навчанням, оцінюванням, стосунками з педагогами та однолітками.

3. Методика визначення рівня тривожності Тейлора (MAS) спрямована на діагностику загальної особистісної тривожності та виявлення схильності до емоційного напруження.

Психометричні інструменти забезпечують високу валідність і можливість статистичного аналізу результатів, що робить їх незамінними у масових обстеженнях і порівняльних дослідженнях. Водночас їхнім недоліком є певна формалізація процесу, обмеженість у виявленні глибинних переживань і залежність від щирості респондента.

Для подолання цих обмежень у практиці психологічного дослідження використовують проективні методики, які дозволяють проникнути у неусвідомлювані аспекти тривожності.

Проективні методи базуються на припущенні, що індивід, взаємодіючи з невизначеним або неоднозначним стимулом, проектує на нього власні внутрішні переживання, конфлікти, емоційні стани. Це робить проективну діагностику надзвичайно чутливою до глибинних проявів тривожності, особливо у підлітків, які не завжди здатні вербалізувати свої емоції.

Найпоширенішими є такі методики:

1. «Дім – Дерево – Людина» (ДДЛ, J. Buck) – класичний проективний тест, який дозволяє визначити рівень емоційного благополуччя, відчуття безпеки, образ себе та світу. Ознаки тривожності можуть виявлятися у слабких лініях, маленьких фігурах, затемненнях, надмірних деталях або деформаціях зображень.

2. Методика «Неіснуюча тварина» виявляє особливості внутрішнього напруження, страху та самоставлення через образ, який підліток створює самостійно.

3. Тест Люшера дає можливість оцінити рівень тривожності, напруженості та внутрішнього конфлікту на основі кольорових переваг.

4. Дитячий апперцептивний тест (CAT) або Тематичний апперцептивний тест (TAT) допомагають дослідити приховані джерела тривоги, конфлікти з оточенням, ставлення до значущих дорослих і власного «Я».

Перевагою проективних методик є глибина діагностики, можливість виявити неусвідомлювані причини тривожності. Проте вони потребують високої кваліфікації дослідника, оскільки результати залежать від суб'єктивної інтерпретації.

Зважаючи на вікові особливості підлітків – їхню емоційну мінливість і схильність до поведінкових реакцій, – важливе місце у діагностиці тривожності займають також методи спостереження, які дозволяють фіксувати прояви тривожності у природних умовах.

Спостереження є одним із базових методів психологічної діагностики, що передбачає систематичну реєстрацію поведінкових проявів тривожності у реальних життєвих ситуаціях. Цей підхід дає змогу досліджувати емоційний стан підлітка без необхідності вербалізації його переживань, що особливо цінно у роботі з дітьми, які не завжди усвідомлюють чи визнають свою тривогу.

До найбільш інформативних показників тривожності, що спостерігаються, належать: поведінкові реакції уникнення (зниження активності, мовчазність, ухилення від контактів); рухова метушливість або, навпаки, скута поза; вербальні сигнали – часті запитання про результат, фрази невпевненості («я не зможу», «у мене не вийде»); соматичні ознаки – напруження, почервоніння, підвищена пітливість, прискорене дихання [7].

Спостереження може бути включеним (психолог взаємодіє з групою у класі чи під час гри) або невключеним (поведінка фіксується збоку). Часто використовується щоденник спостережень або система поведінкових індикаторів, що дозволяє об'єктивізувати результати. Цей метод особливо ефективний у педагогічній і клініко-психологічній практиці, де можна простежити зміни емоційного стану підлітка у динаміці. Проте спостереження не дозволяє глибоко виявити внутрішні причини тривоги, тому доцільно

застосовувати його у поєднанні з психометричними та проективними інструментами.

Таким чином, комплексне використання психометричних, проективних та спостережувальних методів забезпечує багатовимірне вивчення тривожності підлітків, дозволяючи дослідникові оцінити як рівень емоційного напруження, так і його джерела, структуру та динаміку.

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ АСПЕКТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

2.1. Етапи і порядок реалізації емпіричного дослідження

Емпіричне дослідження проводили відповідно до сформульованої мети роботи: емпірично дослідити психологічні особливості прояву особистісної тривожності у підлітковому віці та з'ясувати її зв'язок з окремими особистісними характеристиками.

Дослідження проводили впродовж квітня 2025 року на базі Чернівецької гімназії № 4. У ньому взяли участь 32 підлітки віком від 13 до 16 років, серед яких 17 дівчат та 15 хлопців. Опитування здійснювали з дотриманням етичних норм психологічної науки: учасники були поінформовані про мету дослідження, його добровільність, а також про гарантію конфіденційності результатів.

Реалізація емпіричного дослідження відбувалася у кілька послідовних етапів.

1 етап – підготовчо-організаційний. На цьому етапі було визначено мету, завдання, об'єкт і предмет дослідження; обґрунтовано гіпотезу та вибір методик, адекватних меті й завданням; здійснено теоретичний аналіз проблеми тривожності в підлітковому віці, розглянуто основні підходи до її розуміння; розроблено програму емпіричного дослідження, визначено послідовність його етапів і логіку обробки результатів.

2 етап – діагностики-дослідницький. Цей етап був основним у реалізації емпіричної частини роботи. Його метою стало виявлення рівня й особливостей прояву особистісної тривожності у підлітків, а також дослідження взаємозв'язку між особистісною тривожністю та окремими психологічними характеристиками.

Дослідження проводили індивідуально та в групах у формі тестування в умовах навчального класу, комфортних для учасників. На початку кожного заняття дослідник коротко пояснював мету, інструкції до завдань, підкреслював

добровільність участі. Отримані дані були зафіксовані в індивідуальних протоколах і підготовлені до подальшої статистичної обробки.

3 етап – аналітико-інтерпретаційний. На цьому етапі здійснювалася систематизація та первинна обробка емпіричних даних; кількісний аналіз результатів (розрахунок середніх показників, відсоткове співвідношення, визначення рівнів тривожності); якісна інтерпретація отриманих результатів з урахуванням вікових і статевих особливостей підлітків; порівняльний аналіз проявів особистісної тривожності у хлопців і дівчат; виявлення взаємозв'язків між рівнем особистісної тривожності та іншими особистісними характеристиками; узагальнення результатів у вигляді таблиць, графіків, діаграм. На основі проведеного аналізу отриманих результатів було сформульовано висновки, які стали підґрунтям для подальших рекомендацій щодо психологічної профілактики підвищеної тривожності у підлітків.

4 етап – узагальнювально-рефлексивний. Завершальний етап роботи передбачав: інтерпретацію результатів у контексті теоретичних положень, розглянутих у першому розділі; підготовку висновків і практичних рекомендацій для педагогів, психологів і батьків щодо оптимізації емоційного стану підлітків; оформлення магістерської роботи відповідно до вимог академічної доброчесності та наукового стилю.

Таким чином, емпіричне дослідження було реалізовано поетапно – від теоретичного обґрунтування й організаційної підготовки до практичного проведення, статистичного аналізу й узагальнення результатів, що забезпечило цілісність і наукову обґрунтованість роботи.

2.2. Методичні основи дослідження

Вибір методичного інструментарію зумовлений метою та завданнями дослідження, його об'єктом і предметом, а також необхідністю забезпечення комплексного вивчення феномену особистісної тривожності у підлітковому віці. Методичні засоби було підібрано з урахуванням вікових і психологічних

особливостей досліджуваних, що дало змогу отримати надійну та валідну інформацію про емоційно-особистісну сферу підлітків.

Методологічну основу дослідження становлять принципи науковості, об'єктивності, системності, комплексного підходу до аналізу особистості, єдності свідомості та діяльності, розвитку й індивідуального підходу. У процесі дослідження було використано сукупність методів – теоретичних, емпіричних і статистичних, що забезпечують багатовимірне вивчення особистісної тривожності та чинників, з якими вона пов'язана.

До теоретичних методів було віднесено: аналіз і синтез наукових джерел із проблеми тривожності, її природи, структурних компонентів, вікових особливостей та чинників розвитку у підлітковому віці; порівняння та узагальнення даних для систематизації наукових підходів; моделювання структури особистісної тривожності в підлітковому віці, що дало можливість визначити логіку емпіричного дослідження; систематизацію й інтерпретацію отриманих теоретичних і практичних результатів. Застосування цих методів сприяло формуванню концептуальних засад дослідження та розробленню його програми.

Для реалізації мети та завдань дослідження використано комплекс психодіагностичних методик, спрямованих на виявлення особливостей особистісної тривожності підлітків.

Методика *«Шкала тривожності»* розроблена Ч. Спілбергером, адаптована Ю. Ханіним для школярів [49], є одним із найбільш поширених і валідних психодіагностичних інструментів для вимірювання тривожності як стану і тривожності як стійкої особистісної властивості.

Шкала дає змогу розрізняти ситуативну (реактивну) і особистісну (стійку) тривожність, що надзвичайно важливо для розуміння емоційних станів підлітків, оскільки в цьому віці тривожність може бути як тимчасовою реакцією на стресові події, так і стійкою рисою характеру.

Мета методики: визначення рівня ситуативної (С-тривожності) та особистісної (О-тривожності) підлітків з метою з'ясування особливостей їхнього

емоційного реагування, ступеня внутрішньої напруженості, схильності до переживання тривоги як стабільного особистісного утворення.

Згідно з концепцією Ч. Спілбергера, ситуативна тривожність – це емоційний стан, що виникає у відповідь на конкретну стресову або значущу ситуацію, супроводжується напругою, неспокоєм, побоюванням; натомість особистісна тривожність – це індивідуальна властивість, що характеризує схильність людини сприймати широкий спектр ситуацій як потенційно загрозливі, реагуючи на них підвищеним рівнем тривоги.

Таким чином, методика дозволяє оцінити як поточний емоційний стан, так і загальну тривожність як рису, що формує поведінкову стратегію особистості.

Опитувальник складається з 40 тверджень, поділених на дві частини по 20 пунктів: 1. Перша частина (С-шкала) – для вимірювання ситуативної тривожності, відображає емоційний стан у конкретний момент («як Ви почуваєтесь зараз»). 2. Друга частина (О-шкала) – для оцінювання особистісної тривожності, що відображає загальну схильність до переживання тривоги («як Ви почуваєтесь зазвичай»).

Респонденту пропонується оцінити кожне твердження за 4-бальною шкалою: для С-тривожності: 1 – зовсім ні; 2 – мабуть, ні; 3 – мабуть, так; 4 – зовсім так. Для О-тривожності: 1 – майже ніколи; 2 – іноді; 3 – часто; 4 – майже завжди.

Опитування можна проводити індивідуально та в групах. *Інструкція досліджуваному*: «Перед вами вислови, які описують, як люди почуваються. Уважно прочитайте кожне твердження і виберіть одну відповідь, яка найкраще підходить вам. Немає правильних або неправильних відповідей – важливо, щоб ви відповіли чесно».

Час виконання – 10-15 хвилин. Відповіді фіксуються у бланку, де зазначено номери тверджень і варіанти відповідей.

Обробка результатів

Кожна з двох шкал (С і О) має по 20 тверджень, частина з яких формулюється у прямому, а частина – в інверсному (зворотному) вигляді.

Після реверсування необхідних пунктів підраховується сумарний бал за кожною шкалою окремо.

Діапазон результатів для кожної шкали: від 20 до 80 балів. Чим вищий сумарний бал, тим вищий рівень тривожності.

Орієнтовні інтервали оцінки рівнів тривожності

Рівень тривожності	Сума балів	Характеристика
Низький	20-30	Спокійний емоційний стан, стійкість до стресу
Середній	31-45	Помірна тривожність, адекватна реакція на труднощі
Підвищений	46-60	Схильність до напруження, внутрішнього неспокою
Високий	61-80	Висока емоційна напруга, стійка тривожність як риса

Для підлітків середній рівень ситуативної тривожності може бути типовим у зв’язку з підвищеною емоційною чутливістю цього віку. Проте стійкий високий рівень особистісної тривожності є сигналом ризику щодо формування невротичних реакцій і зниження адаптаційних можливостей.

Інтерпретація результатів

Високі показники ситуативної тривожності (С-тривожності) свідчать про наявність емоційної напруги, страху невдачі, актуального стресу, неадекватну самооцінку власних можливостей у конкретних ситуаціях.

Високі показники особистісної тривожності (О-тривожності) відображають глибшу особистісну схильність до переживання тривоги, низький рівень упевненості у собі, підвищену чутливість до оцінок з боку оточення.

Низькі показники за обома шкалами можуть означати емоційну врівноваженість, однак у деяких випадках – тенденцію до витіснення або заперечення тривожних переживань.

З метою вимірювання рівня глобальної самооцінки особистості, тобто загального ставлення людини до самої себе, її відчуття власної цінності, гідності

та задоволеності собою використано методику *«Шкала самооцінки Розенберга»* [48].

Методика базується на уявленні, що самооцінка – це стійка емоційно-ціннісна установка індивіда щодо себе, яка формується в процесі соціалізації, сприйняття власних досягнень і взаємодії з оточенням. Розенберг розглядав її не як окрему рису характеру, а як інтегральний показник самосприйняття, що відображає баланс між позитивними і негативними установками стосовно власної особистості.

Шкала містить 10 тверджень, які відображають різні аспекти ставлення людини до самої себе (самоповага, відчуття власної цінності, задоволеність собою тощо). Половина з них (5 тверджень) формулюються позитивно, а інша половина – негативно, що дає змогу уникнути ефекту соціальної бажаності та підвищує достовірність результатів.

Процедура проведення

Опитувальник є самозвітним. Досліджуваному пропонується уважно прочитати кожне твердження і визначити ступінь своєї згоди або незгоди за чотирибальною шкалою: 1 – повністю не згоден; 2 – радше не згоден; 3 – радше згоден; 4 – цілком згоден.

Заповнення опитувальника займає приблизно 5-7 хвилин. Підліткам рекомендується проводити дослідження в індивідуальній або груповій формі, у спокійній атмосфері, без відволікаючих чинників.

Обробка та інтерпретація результатів

Для підрахунку результатів необхідно перевернути оцінки за негативно сформульованими твердженнями (2, 5, 6, 8, 9): «1» замінюється на «4»; «2» на «3»; «3» на «2»; «4» на «1». Далі підраховується сумарний бал за всіма 10 твердженнями.

Можливий діапазон балів від 10 до 40.

Інтерпретація результатів

31-40 балів – висока самооцінка, позитивне ставлення до себе, упевненість у власних силах;

21-30 балів – середній (адекватний) рівень самооцінки, помірне задоволення собою;

10-20 балів – низька самооцінка, невпевненість у собі, схильність до самознецінення, сумнівів у власній значущості.

У контексті вивчення психологічних особливостей особистісної тривожності підлітків, шкала Розенберга дає змогу оцінити рівень їхнього самоприйняття й емоційної самооцінки, що є важливим чинником розвитку або зниження тривожності. Зв'язок між самооцінкою і тривожністю дозволяє глибше зрозуміти механізми внутрішньої напруги, невпевненості та формування адаптивних стратегій поведінки в підлітковому віці.

Задля вивчення індивідуальних відмінностей у використанні стратегій регуляції емоцій застосовано *«Опитувальник емоційної саморегуляції»* Ґ. Дж. Джеймса і П. Дж. Олівера.

Методика ґрунтується на моделі процесу регуляції емоцій Дж. Ґросса, яка визначає регуляцію емоцій як сукупність когнітивних і поведінкових процесів, спрямованих на контроль, зміну або підтримання інтенсивності, тривалості й способу вираження емоційного стану. Згідно з моделлю, люди використовують різні стратегії для керування емоційним досвідом. Дві з них мають ключове значення: 1) когнітивне переосмислення – свідома зміна способу інтерпретації ситуації з метою змінити її емоційний вплив. Ця стратегія вважається адаптивною, оскільки пов'язана з позитивним емоційним фоном, високою самооцінкою, психологічним благополуччям і меншою схильністю до тривожності та депресії; 2) емоційне пригнічення – свідоме стримування зовнішніх проявів емоцій після їх виникнення. Ця стратегія зазвичай є менш адаптивною, оскільки сприяє внутрішньому напруженню, підвищенню рівня тривожності, зниженню самоприйняття та міжособистісної відкритості.

Опитувальник містить 10 тверджень, які описують типові способи емоційної регуляції у щоденному житті. 6 тверджень відносяться до когнітивного переосмислення (наприклад: «Я намагаюся змінити своє мислення

про ситуацію, щоб менше засмучуватися»). 4 твердження – до емоційного пригнічення (наприклад: «Я утримую свої емоції при собі»).

Процедура проведення

Опитувальний є самозвітним. Респондентам пропонується оцінити, наскільки кожне твердження відповідає їхній типовій поведінці, за 7-бальною шкалою: 1 – зовсім не погоджуюсь; 2 – радше не погоджуюсь; 3 – частково не погоджуюсь; 4 – важко сказати / нейтрально; 5 – частково не погоджуюсь; 6 – радше погоджуюсь; 7 – цілком погоджуюсь.

Час опитування – приблизно 5-10 хвилин.

Для підлітків рекомендовано проводити дослідження індивідуально або в малих групах (до 10 осіб) із попереднім поясненням значення термінів «емоції» та «контроль над емоціями», щоб забезпечити правильне розуміння питань.

Обробка та інтерпретація результатів

Розраховується два інтегральні показники:

1. Когнітивне переосмислення – сума балів за твердженнями № 1, 3, 5, 7, 8, 10 (середнє значення діленням на 6).

2. Емоційне пригнічення – сума балів за твердженнями № 2, 4, 6, 9 (середнє значення діленням на 4).

Інтерпретація результатів

Високі бали за шкалою когнітивного переосмислення – свідчать про гнучкість емоційної регуляції, емоційну зрілість, здатність усвідомлено змінювати ставлення до стресових подій.

Високі бали за шкалою емоційного пригнічення – можуть указувати на схильність до емоційного самоконтролю, закритість, стриманість, але також – на можливі труднощі у вираженні почуттів, внутрішню напругу чи підвищену тривожність.

Низькі показники обох стратегій можуть відображати недостатній розвиток навичок емоційної саморегуляції або емоційну нестійкість.

З метою вивчення структури самооцінки й особливостей самосприйняття у підлітковому віці за окремими сферами життєдіяльності використано *Опитувальник образу «Я» С. Гартера*.

Опитувальник ґрунтується на концепції С. Гартер про мультидименсійну структуру самосприйняття, відповідно до якої самооцінка не є однорідним утворенням, а складається з кількох відносно автономних сфер. Підліток оцінює себе окремо в різних галузях життя, а на основі цих часткових оцінок формується глобальне почуття власної цінності.

Таким чином, самосприйняття розглядається як когнітивно-емоційна система, що містить: усвідомлення власних якостей; емоційне ставлення до себе; соціальні порівняння та внутрішні стандарти; ціннісні орієнтації, що визначають значущість різних сфер «Я».

У класичному варіанті опитувальник для підлітків містить 45 тверджень, згрупованих у шість шкал: шкільна компетентність – оцінювання власних навчальних здібностей і успіхів; соціальна компетентність – відчуття прийняття серед однолітків, уміння заводити друзів, підтримувати стосунки; спортивна компетентність – оцінювання своїх фізичних умінь, участі у спортивних іграх; зовнішня привабливість – задоволеність зовнішністю, тілом, стилем; поведінкова адекватність – оцінка своєї поведінки з точки зору моральних норм, послуху, чесності, дисципліни; глобальна самооцінка – загальне емоційне ставлення до себе, почуття власної цінності.

Методика використовує парні твердження, які протиставляють дві протилежні самооцінні позиції. Респондент має обрати ту, що більше його характеризує, а потім визначити, наскільки сильно або слабо вона йому підходить. Після вибору твердження учень позначає, чи ця характеристика стосується його «повністю» чи лише «частково». Такий формат зменшує ефект соціальної бажаності та підвищує достовірність відповідей.

Процедура проведення

Опитувальник заповнюється індивідуально або у групі. Перед початком дослідження експериментатор пояснює, що немає «правильних» чи

«неправильних» відповідей, важливо лише відверто позначити, як підліток зазвичай почувається.

Заповнення анкети триває приблизно 15-20 хвилин. У дослідженнях з підлітками (13-16 років) особливо важливо створити атмосферу довіри й упевненості у конфіденційності результатів.

Обробка та інтерпретація результатів

Кожна шкала оцінюється окремо. Відповіді кодуються від 1 до 4 балів, де: 4 бали – висока позитивна самооцінка в певній сфері; 3 бали – помірно позитивна оцінка; 2 бали – помірна негативна оцінка; 1 бал – виражена негативна самооцінка.

Для кожної шкали обчислюється середнє арифметичне балів. Чим вищий середній показник, тим більш позитивно підліток сприймає себе в цій сфері.

3,5 – 4 бали – висока позитивна самооцінка;

2,5 – 3,4 бали – адекватна (середня) самооцінка;

1,5 – 2,4 бали – занижена самооцінка, невпевненість у собі;

1,0 – 1,4 бали – виражене неприйняття себе у цій сфері.

Глобальна самооцінка розраховується окремо і відображає загальне емоційне ставлення до власної особистості, незалежно від конкретних компетентностей.

Задля виявлення глибинних особистісних переживань, особливостей самосприйняття, емоційного стану, рівня тривожності, ставлення до себе та до свого соціального оточення використано проективну методику «Малюнок себе» (К. Маховер та ін.).

Методика належить до групи класичних проективних технік, розроблених у руслі арт-діагностики та спирається на основні положення проективного підходу в психологічній діагностиці, згідно з яким, зображаючи себе, людина несвідомо проектує на малюнок власні емоції, установки, внутрішні конфлікти та образ «Я».

Особливо в підлітковому віці малюнок стає виразним каналом самопрезентації, коли вербальні способи самовираження ще не повністю

усвідомлені або контрольовані соціально бажаними відповідями. Таким чином, «Малюнок себе» дає змогу проникнути у сферу емоційної ідентичності, самооцінки, внутрішньої безпеки та психічного комфорту підлітка.

Зміст і процедура проведення

Дослідження проводиться індивідуально або в невеликих групах. Досліджуваному пропонується аркуш білого паперу формату А4 і набір простих або кольорових олівців. Інструкція подається у нейтральній формі, без уточнення деталей: «Будь ласка, намалюй себе таким, яким ти бачиш або відчуваєш себе зараз». Важливо не давати додаткових пояснень чи обмежень, щоб не впливати на спонтанність самовираження. Час виконання не обмежується, але зазвичай становить 10–20 хвилин. Після завершення малюнка дослідник може поставити кілька уточнювальних запитань, наприклад: «Що ти робиш на цьому малюнку?», «Як ти почуваєшся тут?», «Хто поруч з тобою?», «Який зараз настрій у тебе на малюнку?». Ці відповіді допомагають краще зрозуміти емоційний підтекст образу та ставлення до себе.

Основні критерії аналізу

Інтерпретація здійснюється за комплексом показників, які відображають особистісні особливості, емоційний стан і рівень самоприйняття.

Оцінюються такі групи ознак: 1) загальне враження малюнка: цілісність зображення, наявність або відсутність сюжету; вираженість позитивного чи негативного емоційного тону; динаміка, енергійність чи скутість рухів; 2) пропорції фігури: дуже маленька фігура – почуття меншовартості, невпевненість, тривожність; надмірно велика – компенсаторна тенденція до самоствердження, агресивність або потреба у визнанні; відсутність частин тіла (рук, ніг, очей) – уникання активності, проблеми комунікації чи самосприйняття; 3) положення фігури на аркуші: у центрі – впевненість, адекватне «Я»; унизу – занижена самооцінка, залежність, тривожність; угорі – прагнення до ідеалу, мрійливість, втеча від реальності; 4) особливості зображення обличчя та емоційного виразу: відсутність очей або рота – закритість, страх осуду, емоційна стриманість; сумне або напружене обличчя – внутрішня тривога; посмішка,

відкриті риси – позитивне самосприйняття, емоційна врівноваженість; 5) деталі, кольори, тло: темні, холодні кольори – пригнічений настрій, тривога; яскраві теплі – життєрадісність, позитивна емоційність; наявність предметів, інших людей, природи – соціальна включеність, уява, відкритість; 6) підписи або символічні елементи: напис «Я», ім'я, шкільна форма, предмети – рівень ідентифікації, рольові позиції; відсутність індивідуалізації – невизначеність у самоідентичності, емоційна дистанція.

Обробка й інтерпретація результатів

Методика є якісною, тому результати аналізуються інтерпретаційно, у контексті: віку підлітка; загальної структури малюнка, супровідних коментарів респондента, інших методик (наприклад, шкали Спілбергера, опитувальника Розенберга тощо).

Висновки формулюються у вигляді психологічного портрета, де відображається: рівень самоприйняття та самооцінки; наявність або відсутність внутрішньої тривожності; домінуюче емоційне тло; характер взаємодії з оточенням (відкритість, замкненість, агресивність тощо).

Обробка результатів здійснювалася із застосуванням кількісних і якісних методів аналізу: обчислення середніх арифметичних значень показників за кожною методикою; визначення відсоткового розподілу респондентів за рівнями тривожності; порівняльний аналіз результатів за статтю (дівчата/хлопці); кореляційний аналіз для виявлення зв'язку між рівнем особистісної тривожності та іншими досліджуваними показниками.

Отримані емпіричні дані були узагальнені у вигляді таблиць і графічних матеріалів, що полегшило інтерпретацію та наочне подання результатів.

Емпіричну базу становили 32 підлітки віком від 13 до 16 років, які навчаються у Чернівецькій гімназії № 4. До вибірки увійшли 17 дівчат та 15 хлопців. Відбір учасників здійснювався за принципом добровільності. Перед проведенням тестування підлітки та їхні батьки були ознайомлені з метою дослідження, умовами анонімності та конфіденційності результатів.

Вибір саме цього вікового періоду зумовлений тим, що підлітковий вік (13-16 років) є сенситивним для розвитку емоційно-особистісної сфери, становлення «Я-концепції» та формування внутрішніх механізмів саморегуляції. Саме в цей період нерідко посилюються прояви тривожності, пов’язані з процесом особистісного самовизначення, потребою у визнанні та прийнятті з боку значущих інших.

Отже, методичні основи дослідження забезпечили комплексність підходу, достовірність і валідність отриманих даних, що дозволило ґрунтовно вивчити психологічні особливості особистісної тривожності підлітків та виявити її взаємозв’язки з окремими характеристиками особистості.

РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ

3.1. Дослідження ситуативної й особистісної тривожності підлітків

З метою виявлення рівня емоційного напруження, схильності до переживання тривоги в конкретних ситуаціях та стійких індивідуальних відмінностей у тривожності було використано *Шкалу тривожності Спілбергера – Ханіна*. Ця методика дала змогу диференціювати ситуативну тривожність, як реакцію на поточні стресові обставини, і особистісну тривожність, як стабільну індивідуальну характеристику, що відображає загальну схильність до тривожних переживань.

Отримані результати (табл. 3.1) дозволяють охарактеризувати емоційний стан підлітків, виявити індивідуальні відмінності у переживанні тривоги, а також простежити взаємозв'язок між рівнем тривожності та особистісними характеристиками.

Таблиця 3.1

Дані описової статистики за рівнем тривожності як стану

Рівень тривожності	Показники			
	Середнє значення	Стандартне відхилення, (SD)	Мінімум	Максимум
Ситуативна тривожність	42,3	7,8	28	58

Отже, середній показник ситуативної тривожності у вибірці склав 42,3 бали при стандартному відхиленні 7,8, що свідчить про переважання середнього рівня тривожності серед опитаних. Отримане значення знаходиться у межах нормативних показників, які характеризують нормальний рівень емоційного реагування у відповідь на звичайні життєві ситуації. Разом із тим,

спостерігається певна варіативність результатів, що вказує на індивідуальні відмінності у переживанні тривоги серед підлітків.

Аналіз розподілу результатів за рівнями тривожності показав таке (рис. 3.1):

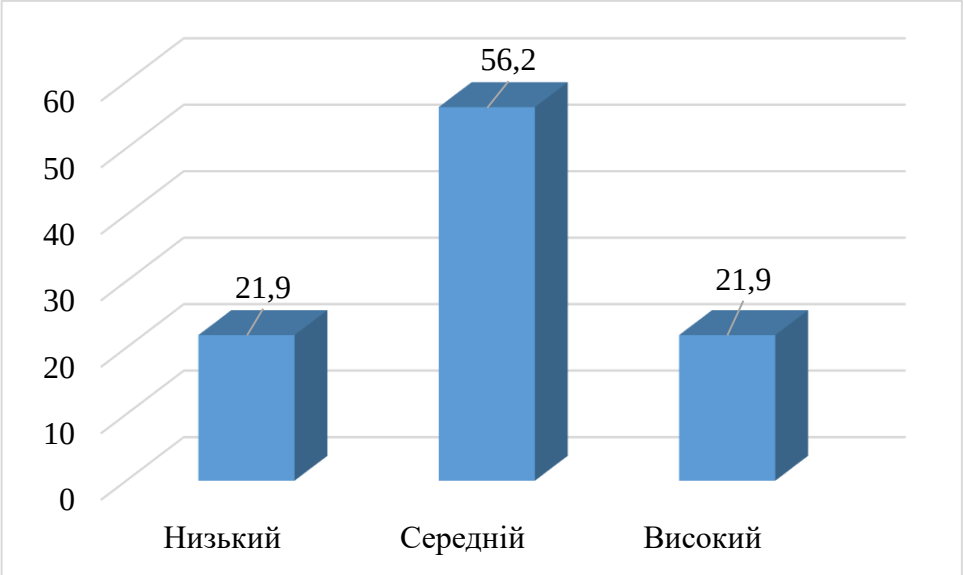


Рис. 3.1. Показники рівнів ситуативної тривожності підлітків (у %)

– низький рівень ситуативної тривожності (≤35 балів) виявлено у 7 осіб (21,9 %), що свідчить про їхній емоційний спокій, врівноваженість і здатність адекватно реагувати на зовнішні обставини без вираженого напруження. Такі підлітки, як правило, володіють достатнім рівнем впевненості у собі та почуттям безпеки;

– середній рівень (36-50 балів) продемонструвала переважна більшість учасників – 18 осіб (56,3 %). Це свідчить про помірний рівень емоційної напруги, типовий для вікової норми підліткового періоду, коли емоційна чутливість поєднується з пошуком власної ідентичності та соціальної значущості;

– високий рівень ситуативної тривожності (≥51 бал) виявлено у 7 осіб (21,9 %). Для цієї групи характерні підвищене емоційне збудження, занепокоєння, невпевненість у власних діях, що може бути реакцією на актуальні навчальні чи міжособистісні труднощі.

Діапазон отриманих балів (від 28 до 58) демонструє, що в групі немає крайніх значень, які б свідчили про патологічний рівень емоційного напруження, однак присутні як спокійні, так і тривожніші підлітки.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що переважна більшість респондентів характеризується середнім рівнем ситуативної тривожності, який є адаптивним і свідчить про адекватну реакцію на життєві виклики. Водночас наявність групи з високими показниками тривожності потребує подальшого аналізу з урахуванням їхніх особистісних особливостей, рівня самооцінки, емоційної саморегуляції та уявлень про себе.

Для вивчення стійкої схильності до переживання тривоги та емоційного напруження, не пов’язаного з конкретною ситуацією, було проаналізовано показники особистісної тривожності за методикою Ч. Спілбергера – Ю. Ханіна (табл. 3.2). Цей показник відображає глибинну характеристику емоційної сфери, що визначає загальне тло переживань особистості, її схильність до хвилювання, невпевненості й очікування небезпеки.

Таблиця 3.2

Дані описової статистики за рівнем особистісної тривожності

Рівень тривожності	Показники			
	Середнє значення	Стандартне відхилення, (SD)	Мінімум	Максимум
Особистісна тривожність	45,6	6,5	33	58

Отже, середній бал особистісної тривожності у досліджуваній групі становить 45,6 бали, при стандартному відхиленні 6,5, що відповідає середньому рівню за шкалою методики. Це свідчить про те, що більшість підлітків мають помірну схильність до тривожних переживань, яка є характерною для вікового етапу, коли відбувається становлення самооцінки, соціальної ідентичності та емоційної саморегуляції.

Межі коливань показників – від 33 до 58 балів – демонструють достатню варіативність індивідуальних відмінностей, що відображає різний рівень емоційної чутливості та внутрішньої напруженості серед підлітків.

Аналіз розподілу за рівнями тривожності показав такі результати (рис. 3.2):

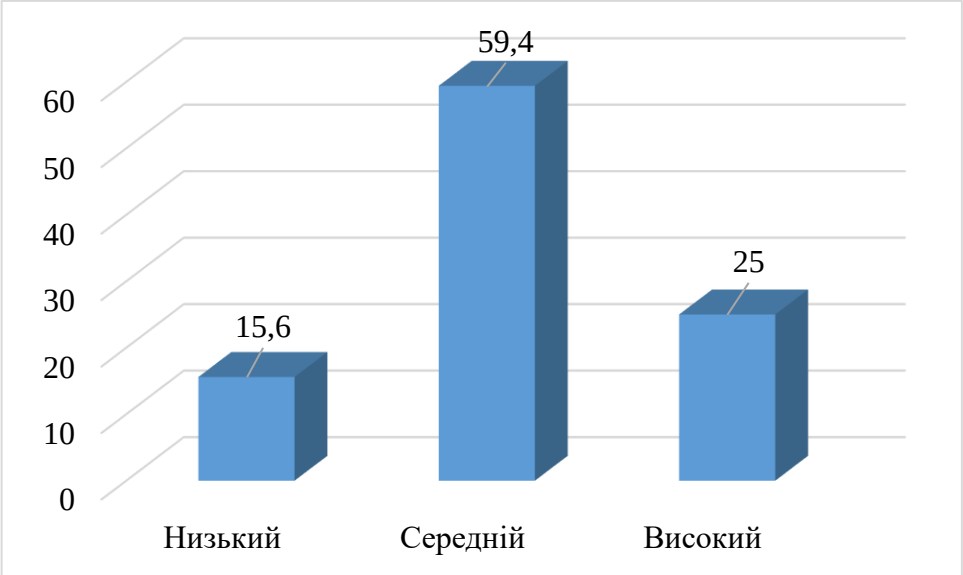


Рис. 3.2. Показники рівнів особистісної тривожності підлітків (у %)

Низький рівень (≤35 балів) виявлено у 5 осіб (15,6 %). Ці підлітки характеризуються емоційною стабільністю, впевненістю у собі, відносно високим рівнем адаптивності та низькою схильністю до негативних очікувань чи самозвинувачень.

Середній рівень (36-50 балів) притаманний 19 особам (59,4 %), що свідчить про адекватну, помірну емоційну напруженість. Такі підлітки здатні ефективно справлятися зі стресовими ситуаціями, але в окремих випадках можуть переживати невпевненість або тривогу, пов’язану з оцінкою себе та ставленням з боку інших.

Високий рівень (≥51 бал) зафіксовано у 8 підлітків (25 %). Для них характерні підвищена вразливість, часті переживання тривоги без об’єктивної причини, внутрішня напруженість, невпевненість у власних можливостях і схильність до самокритики.

Отже, більшість досліджуваних мають середній рівень особистісної тривожності, що вказує на емоційно врівноважений тип реагування у межах вікової норми. Проте наявність майже чверті підлітків із високим рівнем

тривожності може свідчити про сформовану тенденцію до внутрішньої невпевненості, надмірного контролю над поведінкою, підвищеної чутливості до оцінок з боку однолітків і дорослих.

У результаті проведення кореляційного аналізу виявлено помірний позитивний зв'язок між ситуативною й особистісною тривожністю ($r = 0,52$; $p < 0,01$), який підтверджує, що підлітки з високою тривожністю як рисою частіше відчувають інтенсивні ситуативні тривожні переживання. Отримані дані свідчать про необхідність подальшого дослідження внутрішніх психологічних чинників, що визначають рівень тривожності, а також можливих шляхів її корекції та підтримки емоційного благополуччя підлітків.

3.2. Дослідження особливостей самооцінки підлітків

Самооцінка є провідним компонентом «Я-концепції» особистості, що визначає ставлення людини до самої себе, рівень упевненості, самоповаги та здатність до самоприйняття. У підлітковому віці, коли відбувається активне формування особистісної ідентичності, самооцінка набуває особливої значущості, оскільки впливає на емоційний стан, міжособистісні взаємини, мотивацію досягнення та рівень тривожності.

З метою виявлення особливостей ставлення підлітків до себе, рівня їхньої самоповаги та прийняття власної особистості у дослідженні було використано *Шкалу самооцінки М. Розенберга*. Ця методика дозволяє кількісно оцінити загальну або глобальну самооцінку, тобто наскільки підліток відчуває себе цінним, гідним поваги та прийняття.

Результати за цією шкалою дають змогу визначити рівень самоповаги у досліджуваних, простежити індивідуальні відмінності у сприйнятті власного «Я» та розкрити взаємозв'язок між самооцінкою і проявами особистісної тривожності.

Для узагальнення отриманих емпіричних даних та наочного представлення показників самооцінки підлітків було здійснено описову статистичну обробку результатів, наведену в таблиці 3.3.

Таблиця 3.3

Описові статистики показників самооцінки за шкалою Розенберга

Показник	Показники			
	Середнє значення	Стандартне відхилення, (SD)	Мінімум	Максимум
Самооцінка	28,4	4,6	18	36

Середній показник самооцінки у вибірці склав 28,4 бали при стандартному відхиленні 4,6, що відповідає середньому рівню самооцінки. Отже, більшість підлітків сприймають себе загалом позитивно, визнають власні переваги, але при цьому можуть переживати певну невпевненість або самокритичність у конкретних сферах життя (навчанні, спілкуванні, зовнішності тощо). Діапазон коливань результатів – від 18 до 36 балів – вказує на значні індивідуальні відмінності у ставленні до себе, що є типовим для періоду підліткового становлення особистості.

Аналіз розподілу за рівнями самооцінки показав такі результати (рис. 3.3):

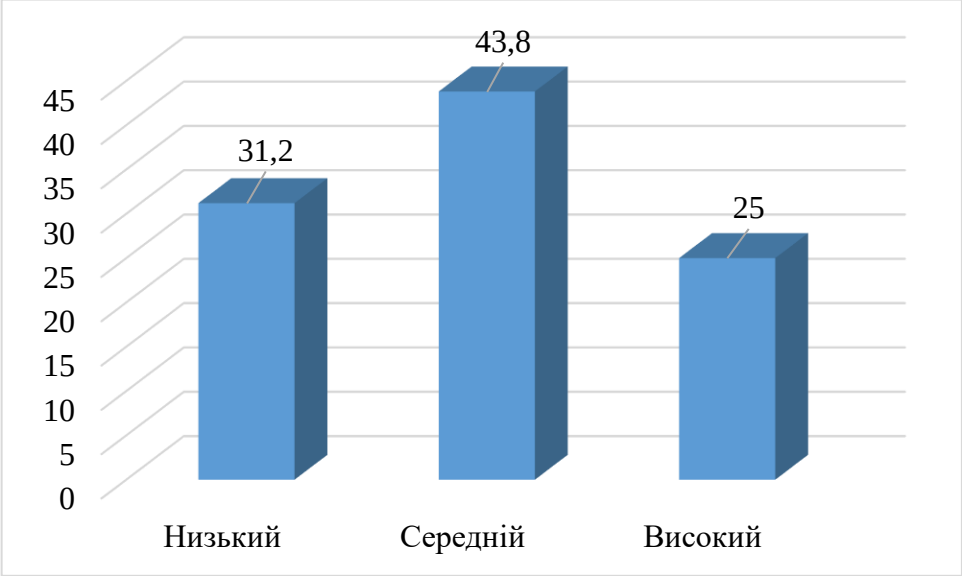


Рис. 3.3. Показники рівнів самооцінки підлітків (у %)

Отже, низький рівень самооцінки (≤25 балів) виявлено у 10 осіб (31,2 %). Ця група характеризується схильністю до самокритики, невпевненістю у власних силах, підвищеною чутливістю до зовнішніх оцінок і страхом невдач. Такі підлітки можуть переживати емоційний дискомфорт, тривожність і внутрішні сумніви у власній цінності.

Середній рівень самооцінки (26-31 бал) спостерігається у 14 осіб (43,8 %). Це свідчить про загалом адекватне, збалансоване ставлення до себе. Такі підлітки здатні критично оцінювати свої сильні та слабкі сторони, не втрачаючи почуття власної гідності, хоча в окремих ситуаціях можуть виявляти тимчасову невпевненість.

Високий рівень самооцінки (≥32 бали) притаманний 8 підліткам (25 %). Ці респонденти відзначаються вираженою впевненістю у собі, позитивним ставленням до власних можливостей і відносною емоційною стабільністю. У них спостерігається схильність до самоприйняття, відкритості у спілкуванні й нижчий ризик тривожних реакцій.

Таким чином, у більшості опитаних (близько 69 %) рівень самооцінки знаходиться в межах середніх і високих значень, що свідчить про позитивне сприйняття себе, достатній рівень внутрішньої впевненості й адекватну оцінку власних можливостей. Водночас наявність третини підлітків із низькою самооцінкою може вказувати на внутрішні суперечності у становленні «Я-концепції» та потребу в психологічній підтримці, спрямованій на розвиток самоприйняття, формування впевненості у власній значущості й подолання емоційної напруги.

За результатами кореляційного аналізу виявлено помірний негативний зв’язок між рівнем самооцінки та тривожністю як рисою ($r = -0,47$; $p < 0,01$) та ситуативною тривожністю ($r = -0,39$; $p < 0,05$), що свідчить про те, що підлітки з нижчою самооцінкою частіше відчувають підвищені тривожні переживання.

Отримані результати підтверджують гіпотезу про те, що особистісні характеристики, зокрема самооцінка, є важливим чинником формування рівня особистісної тривожності у підлітків.

3.3. Дослідження стратегій регуляції емоцій підлітків

Емоційна регуляція є ключовим компонентом психологічного благополуччя особистості, особливо у підлітковому віці, коли відбуваються інтенсивні зміни у сфері самосвідомості, соціальних взаємин і системи цінностей. Саме в цей період формуються індивідуальні способи керування власними емоціями, що визначають успішність адаптації, рівень тривожності, самооцінку та міжособистісну поведінку.

Для з'ясування особливостей емоційної саморегуляції підлітків у дослідженні використано *Опитувальник емоційної регуляції (ERQ)*, який дозволяє виявити переважні стратегії когнітивного переосмислення та емоційного пригнічення. Аналіз отриманих результатів дає змогу оцінити, які саме стратегії найчастіше застосовують підлітки, наскільки вони є адаптивними та як корелюють із рівнем їхньої тривожності й самооцінки.

Розглянемо отримані емпіричні результати, що відображають особливості використання підлітками різних стратегій емоційної регуляції (табл. 3.4).

Таблиця 3.4

Описові статистики показників за стратегією «когнітивне переосмислення»

Стратегія	Показники			
	Середнє значення (1 – 7)	Стандартне відхилення, (SD)	Мінімум	Максимум
Когнітивне переосмислення	4,8	0,9	3	6,5

За результатами дослідження, середнє значення показника когнітивного переосмислення у вибірці підлітків становить 4,8 бали при стандартному відхиленні 0,9, що свідчить про середній рівень вираження даної стратегії у більшості респондентів. Мінімальне значення склало 3,0 бали, а максимальне –

6,5 бали, що відображає певну варіативність у здатності підлітків застосовувати переосмислення для керування емоціями.

Аналіз розподілу рівнів показника свідчить про такі результати (рис. 3.4):

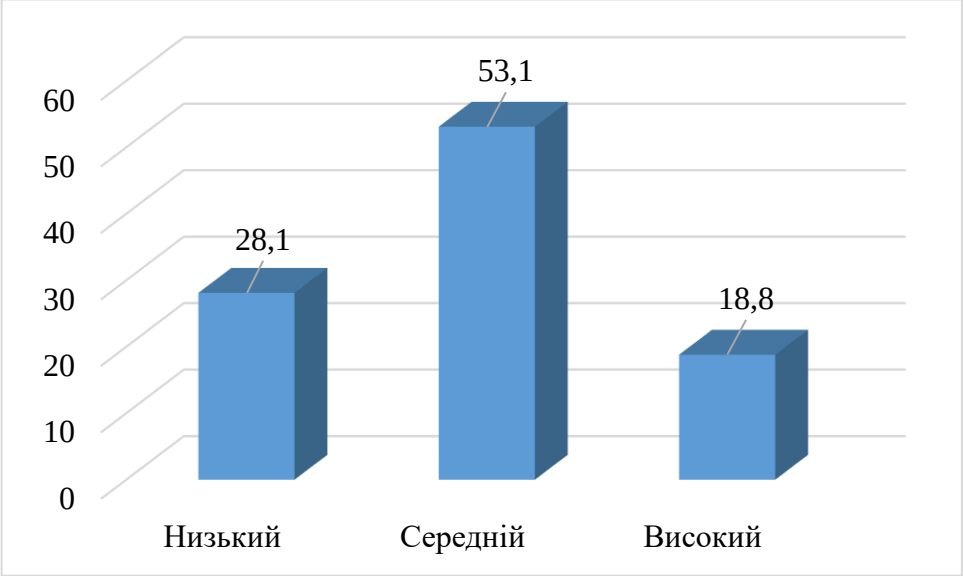


Рис. 3.4. Показники рівнів стратегії когнітивного переосмислення підлітків (у %)

Розподіл результатів за рівнями демонструє, що 9 осіб (28,1 %) мають низький рівень когнітивного переосмислення, тобто схильні рідше аналізувати ситуації з позиції альтернативних смислів і частіше емоційно реагують на події без попередньої раціональної оцінки.

Більшість учасників – 17 осіб (53,1 %) – характеризуються середнім рівнем, що вказує на помірну здатність до емоційного самоконтролю через зміну інтерпретації подій. Вони виявляють відносну гнучкість у реагуванні, хоча іноді можуть потребувати підтримки у складних соціальних або навчальних ситуаціях.

Водночас 6 осіб (18,8 %) показали високий рівень когнітивного переосмислення, що свідчить про сформованість зрілих механізмів емоційної регуляції, вміння дистанціюватися від негативних переживань і конструктивно осмислювати труднощі.

Отже, отримані дані загалом засвідчують, що для більшості підлітків характерна помірна здатність до когнітивного контролю над емоціями, що є позитивним чинником психологічної адаптації. Разом із тим наявність групи з

низьким рівнем переосмислення свідчить про потребу у формуванні навичок усвідомлення власних емоцій і розвитку рефлексивного мислення.

Емоційне пригнічення (або емоційне стримування) є стратегією, що полягає у свідомому контролі зовнішніх проявів емоційних переживань, без зміни їх внутрішнього змісту чи інтенсивності. На відміну від когнітивного переосмислення, пригнічення вважається менш адаптивною стратегією, оскільки часто супроводжується накопиченням напруги, зниженням рівня психологічного комфорту та ускладненнями у міжособистісній взаємодії. Результати за цією шкалою відображено в таблиці 3.5.

Таблиця 3.5

Описові статистики показників за стратегією «придушення емоцій»

Стратегія	Показники			
	Середнє значення (1 – 7)	Стандартне відхилення, (SD)	Мінімум	Максимум
Придушення емоцій	3,2	0,8	2	4,8

Отже, середнє значення показника емоційного пригнічення у вибірці підлітків становить 3,2 бали при стандартному відхиленні 0,8, що свідчить про загалом низьку тенденцію до використання цієї стратегії. Мінімальне значення – 2,0 бали, максимальне – 4,8 бали, що вказує на помірну варіативність у вираженості схильності до емоційного стримування.

Аналіз розподілу рівнів показника свідчить про такі результати (рис. 3.5).

Більшість підлітків – 18 осіб (56,2 %) – мають низький рівень емоційного пригнічення, що відображає їхню відкритість у вираженні почуттів і відносну емоційну спонтанність. Це може бути ознакою природного процесу становлення емоційної сфери у підлітковому віці, коли молодь часто виявляє почуття без надмірного контролю.

10 опитаних (31,2 %) характеризуються середнім рівнем пригнічення, тобто схильні до часткового стримування емоційних проявів у соціально

значущих ситуаціях, намагаючись узгоджувати власні реакції з очікуваннями оточення.

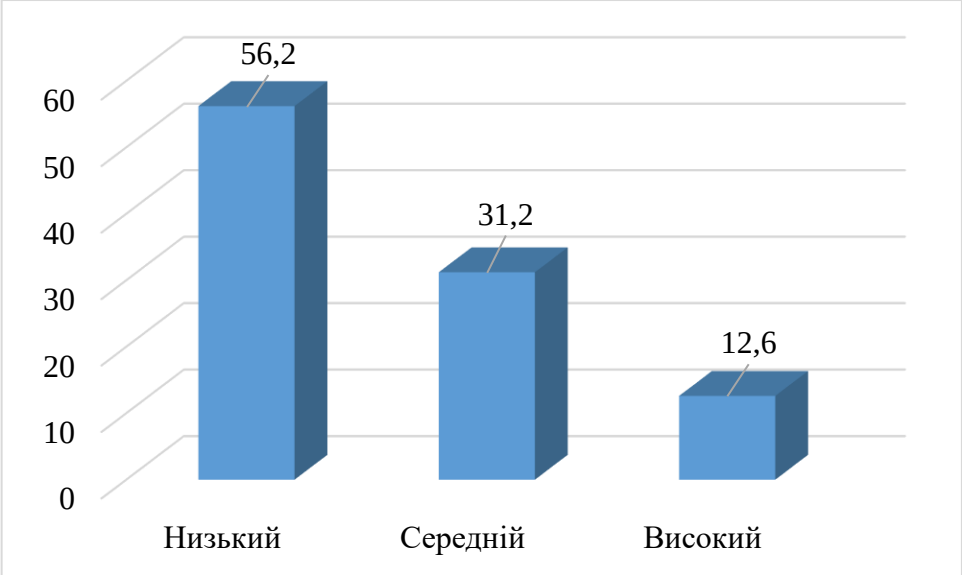


Рис. 3.5. Показники рівнів стратегії придушення емоцій (у %)

Натомість 4 респондентів (12,6 %) показали високий рівень емоційного пригнічення, що може свідчити про емоційну напруженість, труднощі у вираженні почуттів або страх осуду з боку інших.

Узагальнюючи результати, можна зазначити, що для більшості підлітків характерне низьке або помірне використання стратегії емоційного пригнічення, що є позитивним показником розвитку емоційної відкритості та здатності до автентичного вираження почуттів. Водночас наявність групи з високим рівнем стримування емоцій вимагає уваги психолога, оскільки надмірне пригнічення може призводити до внутрішніх конфліктів, підвищення тривожності та зниження психологічного благополуччя.

В результаті проведення кореляційного аналізу виявлено взаємозв’язки між стратегією «когнітивне переосмислення» і особистісною тривожністю: $r = -0,45$; $p < 0,01$ (тобто, підлітки, які частіше використовують когнітивне переосмислення, мають нижчий рівень тривожності як рису); а також між придушенням емоцій і особистісною тривожністю: $r = 0,38$; $p < 0,05$ (підлітки, які більше пригнічують емоції, частіше відчувають підвищену тривожність).

3.4. Дослідження особливостей самосприйняття підлітків

Для виявлення особливостей самосприйняття підлітків було використано опитувальник С. Гартер, спрямований на оцінку уявлень особистості про власні якості у різних сферах життя. Методика дозволяє дослідити структуру «Я-образу» респондента, зокрема його ставлення до себе як до учня, товариша, зовнішньо привабливої, поведінково зрілої, фізично розвиненої та емоційно врівноваженої особистості. Інструмент охоплює кілька основних доменів самосприйняття: шкільна успішність, соціальна компетентність, зовнішній вигляд, поведінка, фізичні здібності, емоційна стабільність та глобальна самооцінка, що відображає загальне ставлення підлітка до себе.

Отримані показники дають змогу проаналізувати, які аспекти власного «Я» сприймаються респондентом як сильні сторони, а які – як потенційні зони невпевненості чи внутрішньої напруги. На основі цих даних можна визначити загальну структуру самоставлення, ступінь його гармонійності та вплив окремих компонентів самосприйняття на загальний рівень самооцінки.

Узагальнені результати дослідження самосприйняття респондентів за зазначеними доменами подано в таблиці нижче (табл. 3.6).

Таблиця 3.6

Показники описової статистики за результатами опитувальника самосприйняття підлітків (С. Гартер)

Шкала	Показники			
	Середнє значення (шкала 1 – 5)	SD	Min	Max
Шкільна успішність	4,2	0,6	3	5
Соціальна компетентність	3,9	0,7	3	5
Зовнішній вигляд	4,1	0,8	2	5
Поведінка (етичність)	4,0	0,6	3	5
Фізичні здібності	3,8	0,9	2	5
Емоційна стабільність	3,6	0,8	2	5
Глобальна самооцінка	4,0	0,7	3	5

Отже, за показником «Шкільна успішність» середнє значення становить 4,2 за п’ятибальною шкалою, що свідчить про достатньо високу позитивну оцінку підлітками власних навчальних здібностей та досягнень. Це означає, що більшість респондентів схильні сприймати себе як успішних у навчальній діяльності, таких, що добре засвоюють матеріал, демонструють старанність і впевненість у власних інтелектуальних можливостях.

Показник стандартного відхилення (SD = 0,6) указує на помірну варіативність у сприйнятті своєї шкільної успішності: тобто між окремими респондентами спостерігаються деякі відмінності у рівні задоволеності власними навчальними результатами, однак загальна тенденція залишається однорідною – переважає позитивне ставлення до себе як до учня.

Мінімальне та максимальне значення (3-5) свідчать, що у вибірці немає респондентів із низькою самооцінкою навчальної успішності, натомість усі оцінюють свої можливості як середні або високі. Це може вказувати на загалом сприятливе ставлення до навчання, віру у власні сили та здатність досягати успіху у навчальній сфері, що є важливим компонентом конструктивного самосприйняття у підлітковому віці.

Середнє значення за шкалою «Соціальна компетентність» становить 3,9 (за п’ятибальною шкалою), що вказує на достатньо високий рівень упевненості підлітків у власних соціальних навичках та міжособистісній взаємодії. Респонденти, як правило, вважають себе здатними легко встановлювати контакти, підтримувати дружні стосунки, співпрацювати з однолітками та ефективно поводитися в соціальних ситуаціях.

Показник стандартного відхилення (SD = 0,7) свідчить про помірну індивідуальну варіативність у сприйнятті власної соціальної компетентності. Це означає, що хоча більшість підлітків оцінюють свої соціальні навички позитивно, у деяких з них може проявлятися певна невпевненість у комунікативній сфері або складнощі у вибудовуванні стосунків.

Діапазон значень (мінімум – 3, максимум – 5) свідчить про відсутність низьких оцінок соціальної компетентності: усі респонденти оцінюють себе

щонайменше на середньому рівні. Це може свідчити про достатній рівень соціальної зрілості, сформованість базових комунікативних умінь і позитивне ставлення до взаємодії з навколишніми.

Отже, отримані результати дають підстави стверджувати, що більшість підлітків сприймають себе як соціально активних, здатних викликати симпатію та підтримку з боку однолітків, що сприяє формуванню позитивного образу «Я» і почуття соціальної прийнятності.

За шкалою «Зовнішній вигляд» середнє значення становить 4,1 (за п’ятибальною шкалою), що свідчить про загалом позитивне сприйняття підлітками власної зовнішності. Більшість респондентів задоволені своїм виглядом, вважають себе привабливими, охайними та такими, що справляють приємне враження на оточення. Цей показник відображає досить високий рівень прийняття власного тіла та образу «Я», що є важливим аспектом самосприйняття у період підліткового віку, коли зовнішність набуває особливого психологічного значення.

Показник стандартного відхилення (SD = 0,8) указує на помітну індивідуальну різницю в оцінках: деякі респонденти демонструють значно вищу впевненість у власній привабливості, тоді як інші – певну невпевненість або критичність щодо окремих рис своєї зовнішності. Така варіативність є природною для підліткового віку, коли формується образ тіла та розвивається здатність до самоприйняття.

Діапазон значень (мінімум – 2, максимум – 5) свідчить, що серед респондентів є поодинокі випадки нижчих самооцінок зовнішнього вигляду, проте вони не домінують у вибірці. Це може свідчити про наявність у частини підлітків чутливості до соціальних стандартів привабливості або порівняння себе з іншими, що іноді знижує впевненість у власній зовнішності.

У цілому, результати за цією шкалою вказують на переважно позитивне ставлення до власного вигляду та здатність сприймати себе привабливими, що є важливою умовою стабільної самооцінки та гармонійного розвитку особистості.

Середнє значення за шкалою «Поведінка / етичність» становить 4,0 (за п’ятибальною шкалою), що свідчить про загалом позитивне ставлення підлітків до власної поведінки, дотримання соціально прийнятних норм та етичних принципів. Респонденти вважають себе відповідальними, сумлінними, схильними до правильних учинків і таким, що прагнуть уникати конфліктів або порушень дисципліни. Цей результат може відображати сформованість базових моральних орієнтацій і здатність до самоконтролю, що є важливими компонентами етичної зрілості особистості.

Показник стандартного відхилення (SD = 0,6) указує на помірну варіативність у сприйнятті власної поведінки. Тобто більшість респондентів оцінюють свою поведінку як позитивну, проте окремі підлітки можуть відчувати сумніви щодо послідовності у дотриманні моральних норм або визнавати, що іноді поводяться імпульсивно.

Діапазон значень (мінімум – 3, максимум – 5) свідчить, що низьких оцінок поведінкової етичності не зафіксовано: усі респонденти сприймають свою поведінку принаймні як прийнятну. Це може бути показником переважно зрілої моральної самосвідомості, позитивного досвіду соціального навчання та адекватного засвоєння норм поведінки, очікуваних у шкільному середовищі.

Отже, результати за шкалою «Поведінка / етичність» свідчать про достатньо високий рівень саморегуляції та моральної відповідальності більшості підлітків, що сприяє конструктивній взаємодії з навколишніми і підтриманню внутрішньої гармонії у системі «Я – соціальний світ».

За шкалою «Фізичні здібності» середнє значення становить 3,8 (шкала 1-5), що свідчить про помірно-високу самооцінку власних фізичних можливостей серед підлітків вибірки. У цілому респонденти, як правило, відчувають себе досить спритними, витривалими або вмілими у фізичних активностях, але цей рівень не є максимально високим у більшості випадків – присутній певний резерв для підвищення впевненості.

Варіативність (SD = 0,9). Досить велике стандартне відхилення вказує на високу індивідуальну мінливість: частина підлітків оцінює свої фізичні здібності

дуже високо, тоді як інші – значно нижче. Така різниця є типовою для підліткового віку, коли фізичний розвиток, рівень фізичної активності та суб'єктивне сприйняття тіла можуть суттєво відрізнятись між особами.

Діапазон (мінімум – 2, максимум – 5). Наявність значень від 2 до 5 означає, що в вибірці є респонденти з помірно низькою самооцінкою фізичних здібностей, а також ті, хто оцінює себе дуже високо. Відсутні найнижчі категорії (1), але наявність балів 2 свідчить про те, що частина підлітків відчуває невпевненість у своїх фізичних навичках або має обмежений досвід у спортивній/руховій діяльності.

Отже, результат 3,8 разом із високою варіативністю може відображати різні рівні залученості до фізичної активності (регулярні заняття спортом, низька активність), відмінності в фізичному розвитку (статеві/індивідуальні відмінності), або вплив соціальних порівнянь і стандартів зовнішнього вигляду. Певну роль можуть відігравати самоусвідомлення тіла, досвід успіху у спорті, ставлення вчителів/однолітків, а також можливі медичні або функціональні обмеження у частини підлітків.

Отримані дані свідчать про помірно високий середній рівень самооцінки фізичних здібностей у вибірці, проте з помітною індивідуальною різницею: є підгрупа підлітків, які відчувають невпевненість у цій сфері. Це відкриває шлях для цілеспрямованих профілактичних і корекційних заходів, спрямованих на підвищення фізичної активності й тілесного самоусвідомлення.

Середнє значення за шкалою «Емоційна стабільність» становить 3,6 (за шкалою від 1 до 5), що відповідає середньому рівню врівноваженості та контролю емоцій у підлітків. Це свідчить про те, що більшість респондентів у цілому здатні справлятися зі своїми почуттями, підтримувати позитивний емоційний фон і контролювати реакції у стресових ситуаціях, хоча періодично можуть переживати коливання настрою, підвищену вразливість або внутрішнє напруження.

Варіативність SD = 0,8. Достатньо високе стандартне відхилення вказує на значну індивідуальну різницю у рівні емоційної стабільності: частина підлітків

демонструє спокій, стійкість до стресу та вміння керувати емоціями, тоді як інші схильні до емоційної імпульсивності, надмірної чутливості або схильності до тривожних переживань. Такі розбіжності є типовими для підліткового віку, який характеризується інтенсивними емоційними процесами й пошуком внутрішньої рівноваги.

Діапазон значень (мінімум 2, максимум – 5). Отриманий розмах балів свідчить, що у вибірці присутні як емоційно врівноважені підлітки, так і ті, хто має знижену стабільність емоційного стану. Мінімальні значення (2 бали) можуть відображати схильність до частих змін настрою, емоційної напруги або труднощів у саморегуляції, тоді як максимальні (5 балів) – високий рівень емоційної зрілості, стресостійкості та впевненості у власних силах.

Отримані результати можна розцінювати як індикатор достатньо збалансованого, але ще не повністю сформованого емоційного самосприйняття. Це відповідає віковим особливостям підлітків, для яких властиві посилена емоційна чутливість, прагнення до самовираження та формування нових механізмів самоконтролю.

Помірно високі середні показники свідчать, що переважна більшість підлітків уже володіє базовими навичками емоційної саморегуляції, проте частина з них потребує додаткової підтримки у сфері розвитку стресостійкості та конструктивних стратегій подолання труднощів.

Результати за цією шкалою мають важливе значення для розуміння загальної психологічної адаптації підлітків. Помірна емоційна стабільність сприяє збереженню позитивного самоставлення, гармонійним стосункам з оточенням і більш ефективному реагуванню на виклики навчальної та соціальної діяльності.

Середнє значення за шкалою «Глобальна самооцінка» становить 4,0 (за шкалою від 1 до 5), що свідчить про загалом позитивне ставлення підлітків до себе, прийняття власної особистості та задоволеність собою. Це означає, що більшість респондентів сприймають себе як вартісних, здатних досягати цілей, таких, що мають позитивні якості та викликають повагу в інших. Такий рівень

самооцінки є ознакою сформованого ядра «Я-концепції» і сприяє внутрішній гармонії, упевненості у власних силах і психологічному благополуччю.

Варіативність SD = 0,7. Стандартне відхилення свідчить про помірну індивідуальну варіативність у рівнях глобальної самооцінки. Більшість підлітків мають стабільне позитивне ставлення до себе, проте в окремих респондентів спостерігаються коливання – можлива схильність до самокритичності або залежності самооцінки від зовнішніх обставин (оцінки інших, успішність, соціальне визнання).

Діапазон значень (мінімум 3, максимум – 5). Отримані межі вказують, що низької самооцінки у вибірці немає, усі респонденти оцінюють себе принаймні на середньому рівні. Водночас наявність діапазону від 3 до 5 свідчить, що деякі підлітки сприймають себе скоріше нейтрально – без вираженого почуття власної гідності чи гордості, тоді як інші демонструють високий рівень самоповаги та впевненості у собі.

Отримані результати можна розцінювати як індикатор сформованої, переважно стабільної позитивної самооцінки, притаманної більшості підлітків у вибірці. Це створює основу для гармонійного особистісного розвитку, успішної соціальної адаптації та психологічної стійкості.

Помірна варіативність свідчить, що у частини підлітків ще триває пошук особистісної ідентичності та внутрішнього прийняття себе, що є типовим для цього віку. Така група може потребувати підтримки через формування навичок самоприйняття, позитивного мислення та усвідомлення власних ресурсів.

Висока глобальна самооцінка сприяє ефективнішому подоланню труднощів, вищому рівню мотивації досягнення та позитивній емоційній стабільності. Водночас помірна частка респондентів із середніми показниками вказує на доцільність психопросвітницьких і тренінгових заходів, спрямованих на розвиток самоповаги, самоприйняття й формування здорової, реалістичної самооцінки.

За результатами проведеного кореляційного аналізу виявлено негативні зв’язки між особистісною тривожністю та глобальною самооцінкою (r = -0,50; p

< 0,01), емоційною стабільністю (r = -0,53; p < 0,01) та соціальною компетентністю (r = -0,41; p < 0,05). Це свідчить про те, що підлітки з нижчим рівнем самосприйняття у зазначених доменах мають вищий рівень тривожності, підтверджуючи взаємозв'язок особистісних характеристик і емоційного стану.

Дані підтверджують гіпотезу про те, що особистісні характеристики підлітка, включно з глобальною самооцінкою та різними аспектами самосприйняття, є важливим чинником прояву особистісної тривожності.

Для оцінки самосприйняття підлітків, виявлення глибших особистісних особливостей, переживань, страхів, які не завжди видно в стандартизованих шкалах, було використано методику «Малюнок себе».

Отже, розподіл результатів за розміром фігури виявився таким:

56,2 % підлітків намалювали себе помірного розміру, пропорційно іншим об'єктам сцени. Такий варіант відповідає середньому рівню самооцінки, свідчить про адекватне сприйняття себе в соціальному та фізичному просторі, баланс між власними можливостями та навколишнім середовищем. Ця група підлітків зазвичай демонструє помірну впевненість у собі, адекватно оцінює свої сильні та слабкі сторони, здатна до конструктивної взаємодії з оточенням;

25 % респондентів намалювали себе зменшеною фігурою, що може бути інтерпретовано як низька самооцінка і підвищена тривожність. Для цих підлітків характерні сумніви у власній значимості, невпевненість у соціальних ситуаціях, можлива схильність до самокритики. Малюнки таких фігур часто відображають внутрішні переживання, небажання виділяти себе або підкреслювати свою присутність у соціальному середовищі;

18,8 % підлітків зобразили себе збільшеною фігурою, часто з додатковими деталями, що символізують потужність, силу або впевненість. Цей тип малюнків корелює з високою самооцінкою, проявами активної самостійності та прагненням підкреслити власну значимість. Такі підлітки зазвичай мають позитивне ставлення до себе, високу соціальну впевненість та мотивацію до самореалізації.

Отже, переважна частка підлітків (56,2 %) демонструє адекватне й збалансоване самосприйняття, що відповідає середньому рівню самооцінки та психологічній стійкості. Разом із тим, наявність груп із заниженою (25 %) та завищеною (18,8 %) самооцінкою свідчить про індивідуальні відмінності у самовідчутті, потребу у психологічній підтримці для підгрупи з низькою самооцінкою та потенційний ресурс для розвитку соціальної впевненості у підлітків із високою самооцінкою.

Результати методики дозволяють визначити підгрупи підлітків, які можуть потребувати додаткової психологічної підтримки, а також слугують індикатором рівня психологічної адаптації, самоповаги та внутрішньої гармонії. Використання таких даних у комплексі з іншими методиками (наприклад, опитувальником самосприйняття) дозволяє отримати повніше уявлення про структуру «Я» та рівень самооцінки підлітків.

Аналіз малюнків підлітків показав, що емоційний стан та спосіб зображення себе є важливим індикатором внутрішнього психічного стану та рівня психологічного комфорту. Розглянуто два основні типи зображення:

1. Позитивний емоційний вираз – в 65,6 % малюнків підлітки зобразили себе з усмішкою, відкритими руками, яскравими або деталізованими елементами, що символізує позитивне ставлення до себе, емоційне благополуччя та готовність до соціальної взаємодії. Такі малюнки відображають високий рівень впевненості у власних силах, відкритість до оточення та здатність до конструктивного самовираження. Додаткові деталі у зображенні (аксесуари, оточення, кольори) свідчать про позитивну емоційну залученість і бажання комунікувати через творчість.

2. Елементи закритості або тривожності – в 34,4 % малюнків підлітки використовували згорнуті або приховані пози, темні кольори, мінімум деталей, що може свідчити про тривожність, внутрішню напруженість або низький рівень психологічного комфорту. Такі малюнки часто відображають схильність до самокритики, небажання виділяти себе або страх оцінки з боку оточення. У

деяких випадках це може бути ознакою емоційної вразливості, переживань або тимчасових труднощів у саморегуляції.

Отже, переважна частка малюнків (65,6 %) демонструє позитивне самосприйняття та емоційне благополуччя більшості підлітків. Разом із тим, наявність значної частки малюнків (34,4 %) з ознаками закритості або тривожності свідчить про існування у вибірці підлітків із певними психологічними труднощами або низьким рівнем емоційної стабільності.

Аналіз розташування фігури підлітка на аркуші та використання простору вказує на рівень психологічного комфорту та самовідчуття. Підлітки із різним рівнем тривожності демонструють відмінності у способі заповнення простору малюнка:

– фігури, намальовані у помірно вільному просторі: більшість підлітків розташовували себе пропорційно до аркуша, залишаючи достатньо вільного простору навколо. Це відображає середню або високу самооцінку, відчуття внутрішньої свободи, гармонію з оточенням та готовність до соціальної взаємодії. Можна приблизно оцінити, що близько 55-60 % малюнків мають таке розташування фігури;

– фігури, намальовані у обмеженому просторі або поруч із «захисними об’єктами» (стільці, рюкзаки, домашні тварини): приблизно 25-30 % підлітків розміщували себе у «закритих» або «обмежених» зонах аркуша. Такий спосіб малювання свідчить про підвищену тривожність, небажання виділяти себе або потребу у захисті. Додаткові «захисні об’єкти» відображають психологічний ресурс, який допомагає компенсувати відчуття небезпеки або невпевненості;

– фігури, розташовані надмірно широко або з великою кількістю вільного простору: близько 10-15 % підлітків намалювали себе з максимальним простором навколо фігури, що може свідчити про високу впевненість у собі, відчуття свободи та контроль над соціальним середовищем. Таке розташування характерне для підлітків із високою самооцінкою та позитивним ставленням до власної присутності у світі.

Просторове розташування фігури на аркуші корелює з рівнем тривожності та самооцінкою: 1) обмежений простір або присутність «захисних об'єктів» часто відображає підвищену тривожність або потребу у внутрішньому захисті; 2) пропорційне розташування фігури вільно на аркуші свідчить про середню або позитивну самооцінку та адекватне сприйняття себе у соціальному середовищі; 3) використання великого простору та відкритих композицій є ознакою високої самооцінки та психологічної впевненості.

З огляду на виявлені особливості емоційної регуляції та рівнів тривожності підлітків, доцільно запропонувати низку *практичних рекомендацій*, спрямованих на підтримку їхнього емоційного благополуччя та зниження тривожних проявів.

Розвиток навичок когнітивного переосмислення

Оскільки виявлено негативний зв'язок між когнітивним переосмисленням і особистісною тривожністю ($r = –0,45$; $p < 0,01$), то доцільно:

- навчати підлітків технік когнітивної реструктуризації (заміни тривожних думок на більш реалістичні);

- проводити вправи, спрямовані на усвідомлення автоматичних думок і їхній аналіз;

- формувати вміння оцінювати ситуацію з різних перспектив та шукати альтернативні інтерпретації. Це дозволяє зменшувати інтенсивність тривожних переживань шляхом зміни способу мислення [19].

Зниження рівня емоційного пригнічення

Позитивний зв'язок між емоційним стримуванням і тривожністю ($r = 0,38$; $p < 0,05$) підкреслює необхідність:

- навчати підлітків безпечного вираження емоцій (висловлювання почуттів словами, невербальне самовираження, креативні методи);

- впроваджувати вправи на емоційну відкритість та подолання внутрішніх заборон щодо прояву почуттів;

- створювати психологічно безпечний простір у ЗЗСО та сім'ї, де емоційні реакції підлітків не критикують і не знецінюють.

Підтримка та розвиток позитивної самооцінки

Оскільки самооцінка значною мірою корелює з рівнем тривожності (глобальна самооцінка: r = –0,50; емоційна стабільність: r = –0,53), то варто:

- проводити тренінги розвитку самоцінності та самопідтримки;

- використовувати вправи на зміцнення позитивного образу «Я» (позитивні щоденники, техніки самопідкріплення, ідентифікація сильних сторін);

- у роботі з групою підтримувати атмосферу прийняття та безоцінності;

- для підлітків із заниженою самооцінкою – індивідуальні консультації та програми підвищення впевненості у собі.

Розвиток емоційної стабільності та стресостійкості

Помірна емоційна стабільність більшості підлітків – ресурс, який варто зміцнювати, зокрема:

- впроваджувати вправи на тілесну та дихальну регуляцію (діафрагмальне дихання, прогресивна м’язова релаксація);

- навчати технік самозаспокоєння (майндфулнес, техніка «заземлення», короткі релаксаційні практики);

- розвивати навички усвідомлення тілесних проявів стресу та тривоги.

Підтримка соціальної компетентності

Оскільки соціальна компетентність пов’язана зі зниженням тривожності (r = –0,41; p < 0,05), то доцільно:

- проводити тренінги міжособистісної комунікації;

- формувати навички вирішення конфліктів та асертивної поведінки;

- сприяти розвитку позитивних взаємин з однолітками через проведення групових занять, розв’язування командних завдань та реалізацію активності в ЗЗСО [28; 29; 52]. Підвищення соціальної впевненості сприяє зниженню соціальної тривожності та емоційної напруги.

Підтримка фізичної активності та роботи з тілесним образом

З огляду на наявність групи підлітків із невпевненістю у власних фізичних здібностях варто:

- рекомендувати регулярну фізичну активність (помірні тренування, командні ігри, танцювальні заняття);

- впроваджувати психоедукаційні бесіди про здорове тілесне сприйняття;

- використовувати техніки роботи з тілесністю (психогімнастика, тілесно-орієнтовані практики). Це дозволяє зміцнити фізичну самооцінку та зменшити тривожність, пов’язану з образом тіла.

Профілактика тривожності через розвиток емоційної грамотності

З огляду на значну частку підлітків, у яких спостерігаються тривожні прояви за результатами проєктивного малюнку буде корисним:

- проводити заняття з розпізнавання емоцій та їхніх функцій;

- навчати підлітків розрізняти тривогу, страх, напругу та вчасно реагувати на них;

- впроваджувати арт-терапевтичні методи (малюнок, колаж, робота з символами) [32].

Індивідуальна психологічна підтримка для груп ризику

Сюди належать підлітки з високою тривожністю, надмірним пригніченням емоцій, заниженою самооцінкою, ознакою психологічної закритості в малюнках. Для них рекомендуються: індивідуальні консультації, когнітивно-біхевіоральні інтервенції, програми розвитку емоційної компетентності, залучення батьків до психопросвітницької роботи [27].

Отже, окреслені вище рекомендації свідчать, що зниження тривожності у підлітків потребує комплексного підходу, зокрема розвитку когнітивних навичок, зміцнення самооцінки, покращення емоційної регуляції, підтримки соціальної компетентності та формування адаптивних форм самовираження.

ВИСНОВКИ

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу проблематики тривожності у підлітковому віці, доцільно підсумувати ключові положення, що визначають наукове розуміння цього феномена.

Проведений теоретичний аналіз дає підстави стверджувати, що особистісна тривожність є складним і багатовимірним психологічним феноменом, який охоплює стійкі індивідуальні особливості реагування на потенційно загрозливі ситуації. Вона відрізняється від стану ситуативної тривоги своєю відносною стабільністю, включенням у структуру особистості та впливом на вибірковість сприймання, мислення, поведінку. У своїй структурі особистісна тривожність інтегрує когнітивні, емоційні та поведінкові компоненти, що відображають специфіку сприйняття загроз, інтенсивність емоційного напруження та характер поведінкових реакцій уникання або гіперконтролю.

Особливу увагу в теоретичній частині зосереджено на підлітковому віці, який є чутливим періодом для формування тривожних переживань. Психофізіологічні зміни, інтенсивні процеси соціалізації, зростання ролі однолітків, формування ідентичності та підвищення значущості оцінювання з боку дорослих і соціального оточення створюють умови для підвищеної вразливості до тривожності. Типовими джерелами тривожних переживань у підлітків виступають сімейні взаємини, шкільне середовище, соціальні мережі, динаміка самооцінки та невизначеність майбутнього. Водночас прояви тривожності мають вікову та гендерну специфіку, яка зумовлює різницю в емоційному реагуванні, копінг-стратегіях та соціальній поведінці.

Розгляд ключових психологічних підходів – психодинамічного, когнітивно-біхевіорального, гуманістичного – засвідчив, що кожен із них пропонує власне тлумачення джерел, механізмів і проявів тривожності. Сучасні моделі, зокрема концепція Ч. Спілбергера та багатокомпонентні підходи, дозволяють глибше зрозуміти взаємозв’язок між особистісними характеристиками, емоційними реакціями та контекстними чинниками. Значний розвиток отримали методи оцінки тривожності: психометричні шкали,

проективні техніки та спостереження, що забезпечують комплексне вивчення цього феномена в підлітковому віці.

Узагальнюючи, зазначимо, що тривожність у підлітків є результатом взаємодії індивідуально-психологічних особливостей, соціального середовища та вікових змін. Вона може виконувати як адаптивну функцію (сигналізує про небезпеку, стимулює обережність та активізацію ресурсів), так і дезадаптивну, коли надмірність тривожних переживань ускладнює навчання, міжособистісну взаємодію та емоційне благополуччя. Все це зумовлює необхідність подальшого емпіричного вивчення особистісної тривожності, її чинників та проявів у підлітковому віці для вибудови ефективних профілактичних і корекційних стратегій.

Проведене емпіричне дослідження дало змогу виявити особливості емоційної регуляції, самооцінки та особистісної тривожності підлітків, а також визначити взаємозв’язки між цими психологічними характеристиками.

По-перше, аналіз стратегій емоційної регуляції показав, що більшість підлітків володіють помірною здатністю до когнітивного переосмислення, що слугує позитивним чинником психологічної адаптації. Водночас існування групи з низьким рівнем переосмислення засвідчує потребу у формуванні навичок усвідомлення власних емоцій, розвитку рефлексивного мислення та здатності до конструктивного аналізу життєвих ситуацій.

По-друге, результати засвідчили, що стратегія емоційного пригнічення використовується більшістю підлітків рідко або на помірному рівні, що є сприятливим показником емоційної відкритості й автентичного самовираження. Водночас наявність групи зі значним рівнем емоційного стримування вказує на ризики внутрішніх конфліктів, підвищення тривожності та зниження психологічного благополуччя, що потребує додаткової психологічної підтримки.

Кореляційний аналіз виявив важливі закономірності: використання когнітивного переосмислення має негативний зв’язок з особистісною тривожністю, що свідчить про його захисну та адаптивну роль; водночас емоційне пригнічення позитивно корелює з особистісною тривожністю,

відображаючи його дезадаптивний характер. Таким чином, способи емоційної регуляції виявляються важливими предикторами рівня тривожності підлітків.

По-третє, дослідження самооцінки показало, що переважна більшість підлітків сприймають себе соціально активними, привабливими та такими, що здатні викликати симпатію, що сприяє формуванню позитивного образу «Я» та відчуттю соціальної прийнятності. Також встановлено достатньо високий рівень саморегуляції та моральної відповідальності у поведінковій сфері, що забезпечує конструктивну взаємодію із соціальним оточенням.

Аналіз фізичної самооцінки продемонстрував помірно високі середні показники, але з помітною індивідуальною варіативністю: частина підлітків відчуває невпевненість у власних фізичних здібностях, що відкриває перспективи для цілеспрямованих профілактичних і корекційних програм, спрямованих на зміцнення тілесного «Я» та підвищення фізичної активності.

Показники емоційної стабільності засвідчують, що більшість підлітків мають помірний рівень емоційної врівноваженості, що сприяє адаптивним міжособистісним стосункам і здатності ефективно реагувати на виклики шкільного та соціального середовища. Сукупність результатів вказує на формування у вибірці переважно стабільної, позитивної самооцінки.

Кореляційний аналіз підтвердив наявність негативних зв’язків між особистісною тривожністю та самооцінкою: глобальною, емоційною стабільністю та соціальною компетентністю. Це означає, що підлітки з нижчими показниками самосприйняття характеризуються підвищеним рівнем тривожності, що узгоджується із сучасними теоретичними уявленнями про зв’язок емоційної регуляції, самооцінки та тривожності.

Узагальнюючи результати, можна констатувати, що понад половина підлітків демонструє збалансоване самосприйняття, тоді як наявність груп із заниженою та завищеною самооцінкою відображає індивідуальні відмінності та потенційні зони ризику або розвитку.

Дані проєктивного малюнкового тестування підтверджують ці тенденції: 65,6 % малюнків відображають позитивне самосприйняття, тоді як 34,4 %

містять ознаки внутрішнього напруження або тривожних тенденцій. Просторове розташування фігур на аркуші також корелює з рівнем тривожності та самооцінкою: обмежені простори та «захисні об’єкти» свідчать про вищу тривожність, тоді як відкриті композиції – про психологічну впевненість і високий рівень самооцінки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 2. С. 37-43.
2. Борух О. А. Вплив засобів масової комунікації на тривожність підлітків у воєнний час: дипл. роб. на здобуття освітн. ступ. магістра спеціальності «Психологія». Київ: Національний авіаційний університет. 2022. 89 с.
3. Боштан В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. *Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки*. Івано-Франківськ, 2015. Вип. 19. С. 118-124.
4. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи: монографія. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
5. Вереніч Н. Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*. 2004. № 23–24. С. 41–42.
6. Вовк Г. Робота з тривожними дітьми: причини виникнення шкільної тривожності. *Психолог*. 2009. № 44. С. 13-16.
7. Волинець Н.В., Сергієнко Ю.О. Переживання тривожності підлітками – внутрішньо переміщеними особами. *Габітус*. 2024. № 62. С. 90-95.
8. Волошок О. В. Психологічний аналіз проблем тривожності особистості. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка / Інститут психології ім. Г. С. Костюка АПН України. Київ, 2015. С. 479–484.
9. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48.
10. Голембьовська Е. Вплив соціальних мереж на соціальний та емоційний стан молодих людей. *Освітологія*. 2024. № 13(13). С. 50–58. https://doi.org/10.28925/2412-124X.2024.13.5
11. Гринечко А. Психологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. *Український науковий журнал Освіта регіону*. 2013. № 3. С. 1-12.
12. Гуменюк О. Є. Психологія Я-концепції: монографія. Тернопіль: Економічна думка, 2021. 186 с.

13. Дудник О.А. Структурно-змістові характеристики Я-концепції особистості. *Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації*: Зб. наук. праць. Матеріали Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. Переяслав, 2020. Вип. 56. С. 234-237.
14. Іванова Т.В. Тривога як психологічний феномен. *Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства*: матеріали Всеукраїнської 97 наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 23-24 квітня 2015 року. Суми: СумДУ, 2015. С. 237–239.
15. Іванова Т. В., Коляда Н. В., Гунбіна Г. І. Феномен тривоги: психологічні та семантичні ракурси. *Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: Психологія*. 2024. №1. С. 37-41.
16. Калюжна Є.М. Психологічні механізми особистісної тривожності у підлітковому віці: дис. …. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, НПУ імені М. П. Драгоманова, 2008. 192 с.
17. Качаєва А. Шкільна тривожність: її вплив на розвиток учня. *Психолог*. 2020. №13. С. 4.
18. Кирюшенко К. Є. Тривожність як чинник впливу на самооцінку та соціальний статус особистості: кваліфікаційна робота / науковий керівник – канд. психол. наук, доц. кафедри практичної психології Іванна Миколаївна Шаповал. Кривий Ріг, 2024. 66 с.
19. Коць Є.М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю: дис. … канд. психол. н.: 19.00.01; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; Луцьк, 2018. 213 с.
20. Кошлань І. Г. Тривожність у підлітків-акцентуантів. *Наука і освіта*. 2012. № 6. С. 109-113.
21. Краєва О. А., Никитюк Т. М. Психологічні механізми особистісної тривожності в підлітковому віці. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. Львів. 2017. С. 52-56.

22.Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навч. посібник. 2-ге вид., стер. Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 384 с.

23.Кузнєцов М. А., Бабарикіна І. В. Шкільні страхи: Види, умови прояву та шляхи подолання. Харків: ХНПУ, 2012. 227 с.

24.Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія: курс лекцій. Київ: Центр навч. л-ри, 2021. 128 с.

25.Мартинюк Т. Тривожність та психічне здоров'я особистості. *Актуальні питання психологічної науки*. 2021. Вип. 15. С. 85-87.

26.Огоренко В., Тимофєєв Р., Гарібова Л., Крамарчук Д., Шорніков А. Використання соціальних мереж підлітками: потенційний вплив на психіку і поведінку. *Психосоматична медицина та загальна практика*. URL: https://uk.e-medjournal.com/index.php/psp/article/view/473

27.Осадько О. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. *Психолог*. 2017. № 13. С. 9-12.

28.Петренко В.Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*. 2014. Вип. 44. С. 175-180.

29.Петренко В.Є. Психологічна корекція тривожності старшокласників різних типів загальноосвітніх навчальних закладів: автореф. дис. .... канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2015. 23 с.

30.Прихожан А. М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа та вікова динаміка. Київ: НПО, 2000. 246 с.

31.Савчин М. В., Василенко П. П. Вікова психологія: Підручник. Київ: «Академвидав», 2005. 360 с.

32.Смілянець І.О. Арт-терапія як засіб саморозвитку особистості. Науковий огляд. 2015. №2. С.42–45.

33.Сторож О. В. Тривожність як детермінанта творчої соціалізації особистості. *Актуальні проблеми психології*: збірник наукових праць / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. Т. 1: Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Київ, 2016. Вип. 44. С. 160–165.

34. Стосел С. Епоха тривожності. Страхи, надії, неврози і пошуки душевного спокою. Київ: Центр учбової літератури, 2019. 415 с.
35. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес. Інсайт: [зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І.В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. Вип. 13. Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. С. 299–301.
36. Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). *Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні науки*. 2015. Вип. 1 (46). С. 266-272.
37. Тесленко М.М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у груп однолітків. *Психологія і особистість*. 2016. № 2(10). Ч. 1. С.105-115.
38. Тіхонова М. Соціально-психологічні чинники впливу на особистість молодшого підлітка в період адаптації до навчання. *Психологічні перспективи*. Спецвипуск. ВНУ імені Лесі Українки, Інститут соціології та політичної психології НАПН України.2012. №2. С. 211-218.
39. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
40. Урожай О.О. Корекційно-розвивальна програма для подолання тривожності в підлітків. URL: https://naurok.com.ua/korekciyno-rozvivalnaprograma-dlya-pidlitkiv-zhittya-bez-trivozhnosti-218333.html.
41. Федосюк А., Подкоритова Л. Емпіричне дослідження особливостей прояву тривожності у підлітків під час війни. *Psychology Travelogs*. 2024. № 4. С. 293-301.
42. Хом'як М. А. Особистісна тривожність і шляхи її подолання в підлітковому віці: кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістр за спеціальністю 053 Психологія. Тернопіль: ТНТУ, 2022. 91 с.
43. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності. *Актуальні проблеми психології*. 2015. Т. 7. Вип. 38. С. 479–491.

44. Шатковська О.І., Кушнір Ю.В. Особливості шкільної тривожності в підлітковому віці як соціально-педагогічна проблема. *Молодий вчений*. 2017. № 11 (51). С. 835–838.
45. Шевченко Н.Ф. Особистісна тривожність та шкільна адаптованість у підлітків: співвідношення та вікова динаміка. Вісник. Харків, 2006. N16. С.166–177.
46. Шевчук О.В. Вплив соціальних мереж на психоемоційний стан молоді: соціальна робота з підлітками в еру цифрових технологій. *Соціальна робота та психологія: освіта і наука.* 2025. № 1. С. 98-101.
47. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи*. *Збірник наукових праць РДГУ*. 2023. № 20. С. 195-204.
48. Шкала самооцінки Розенберга. URL: http://tikhonova.com.ua/Scale11.pdf
49. Шкала тривожності Спілбергера-Ханіна для школярів. URL: https://naurok.com.ua/opituvalnik-ch-spilbergera-trivozhnosti-shkolyariv-378254.html
50. Шутова М. Соціально-психологічні чинники розвитку особистісної тривожності у старшому підлітковому віці. *Магістерський науковий вісник*: факультет педагогіки і психології. Тернопіль. № 41. С. 66-68.
51. Яремчук В. Особливості особистісної тривожності у підлітковому віці. *Актуальні проблеми психічного здоров'я*: зб. наук. праць [за матеріалами Всеукраїнської студентсько-викладацької науково-практичної інтернет-конференції]. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка. 2024. С. 179-181.
52. Ясточкіна І.А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія». Київ, 2011. 20 с.