МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ФАКУЛЬТЕТ СОЦІАЛЬНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ПСИХОЛОГІЇ
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА МАГІСТРА

на тему: **ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ВПЛИВУ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА РІВЕНЬ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ**

Виконала:студентка 2 курсу,
групи 8.0533-1-з-дн
спеціальності 053– Психологія
Шапаренко Злата Вікторівна
Керівник: Іванова Л.С., к.філос.н., доцент кафедри психології та педагогіки освітньої діяльності
Рецензент: Мосол Н.О.,, к.психол.н., доцент кафедри психології

Запоріжжя
2025

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціальної педагогіки та психології
Кафедра психології
Рівень вищої освіти магістр
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітня програма психологія

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри к.психол.н.,
доцент. Н.О. Губа

«____»_____2025 р.

З А В Д А Н Н Я

НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ СТУДЕНТЦІ

Шапаренко Златі Вікторівні

Тема роботи Психологічні особливості впливу темпераменту на рівень прояву тривожності в підлітковому віці

керівник роботи Іванова Л. С. к.філос.н., доцент кафедри педагогіки та психології освітньої діяльності

затверджені наказом ЗНУ від «24» 09 2024 року № 1446-с

2. Строк подання студентом роботи _____

3. Вихідні дані до роботи аналіз психолого-педагогічної літератури.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки: здійснити аналіз наукових підходів до вивчення темпераменту як психологічного феномену; дослідити поняття, сутності та рівнів тривожності у підлітковому віці; визначити причини та особливості виникнення тривожності у підлітків; дослідити взаємозв'язок темпераменту та рівня тривожності у підлітків; впровадити психо-корекційну програму зі зниження тривожності у підлітків; розробити рекомендації для зменшення тривожності у підлітків.

5. Перелік графічного матеріалу: 1 таблиця, 1 формула, 9 рисунків

6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		Завдання видав	Завдання прийняв
Вступ	Іванова Л.С., доцент		
Розділ 1	Іванова Л.С., доцент		
Розділ 2	Іванова Л.С., доцент		
Розділ 3	Іванова Л.С., доцент		
Висновки	Іванова Л.С., доцент		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Збір та систематизація матеріалу	січень –лютий 2024 р.	Виконано
2.	Робота над вступом	березень 2024 р.	Виконано
3.	Робота над першим розділом	квітень-травень 2024 р.	Виконано
4.	Робота над другим розділом	липень 2024 р.	Виконано
5.	Написання висновків	вересень 2024 р.	Виконано
6.	Передзахист	жовтень 2024 р.	Виконано
7.	Нормоконтроль	листопад 2024 р.	Виконано

Студент _____ З.В. Шапаренко

Керівник роботи _____ Л. С. Іванова

Нормоконтроль пройдено
Нормоконтролер _____ А.О. Неманежина

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота магістра: 70 сторінок, 1 таблиця, 9 рисунків, 19 джерел, 3 додатка.

Об'єкт дослідження: рівень прояву тривожності.

Предмет дослідження: вплив темпераменту на рівень прояву тривожності.

Мета дослідження: дослідити вплив темпераменту на рівень прояву тривожності.

Гіпотеза дослідження: передбачається, що існує взаємозв'язок між темпераментом та рівнем тривожності у підлітків.

Методи дослідження. Теоретичні: теоретичний аналіз сучасного стану взаємозв'язку темпераменту та рівнем прояву тривожності; систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні (тестування за психодіагностичними методиками – шкала тривоги Ч.Спіблерга- (STAI) та опитувальник Г.Айзенка).

Наукова новизна: з'ясування впливу темпераменту на рівень тривожності у підлітків. Робота дозволяє вчасно виявити та попередити низку психологічних і соціальних проблем.

Результати дослідження можуть бути використанні у освітньому процесі, психологічному консультуванні, терапії, соціальній роботі, підготовці педагогів та психологів.

ТЕМПЕРАМЕНТ, ТРИВОЖНІСТЬ, ПІДЛІТКОВИЙ ВІК, ТРИВОЖНІ РОЗЛАДИ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я.

SUMMARY

Shaparenko Z.V. Psychological Features of the Influence of Individual and Typological Features on the Level of Anxiety in Adolescence.

Master's thesis: 70 pages, 1 table, 9 figures, 19 sources.

Object of study: level of anxiety.

Subject of study: the influence of temperament on the level of anxiety.

Research objective: to investigate the influence of temperament on the level of anxiety.

Research hypothesis: It is assumed that there is a relationship between temperament and anxiety levels in adolescents.

Research methods. Theoretical: theoretical analysis of the current state of the relationship between temperament and the level of anxiety; systematization and generalization of scientific literature on the research problem; empirical (testing with psychodiagnostic methods - the Ch. Spiblerg anxiety scale (STAI) and the G. Eysenck questionnaire).

Scientific novelty: elucidation of the influence of temperament on the level of anxiety in adolescents. The work allows for timely detection and prevention of a number of psychological and social problems.

The results of the study can be used in the educational process, psychological counseling, therapy, social work, and training of teachers and psychologists.

TEMPERAMENT, ANXIETY, ADOLESCENCE, ANXIETY DISORDERS, STRESS RESILIENCE, MENTAL HEALTH.

ЗМІСТ

ВСТУП……..…7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ…….....9
1.1. Темперамент як психологічна категорія…….9
1.2. Поняття, сутність та рівні тривожності у підлітковому віці……...17
1.3. Причини та особливості виникнення тривожності у підлітків ……..25
1.4. Взаємозв’язок темпераменту та рівня тривожності у підлітків……..31
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ’ЯЗКУ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ……38
2.1. Організація дослідження та його методичне забезпечення……...38
2.2. Результати дослідження взаємозв’язку темпераменту на рівень прояву тривожності у підлітків…….……39
2.3. Впровадження психологічно-корекційної програми зниження особистісної тривожності у підлітковому віці: теоретичне обґрунтування, методика проведення та аналіз ефективності…….……46
2.4. Рекомендації для педагогів та батьків підлітків щодо подолання тривожності..……..55
ВИСНОВКИ……...65
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ……...……..69
ДОДАТКИ……..71

ВСТУП

Актуальність дослідження. Емоційні труднощі, пов'язані з порушеннями поведінки та утрудненнями соціальної адаптації, досить часто виявляються у підлітковому віці та вимагають своєчасної корекції. Тривожні розлади є найпоширенішими серед емоційних розладів підліткового віку.

У складному, перехідному підлітковому віці, пов'язаному з численними фізичними, психологічними та соціальними труднощами, проблема тривожності набуває особливої актуальності.

Висока тривожність є негативною особистісною рисою та несприятливо позначається на життєдіяльності підлітка, знижує рівень розумової працездатності, викликає невпевненість у своїх силах, є умовою формування негативного статусу особистості та конфліктних відносин, створює передумови для агресивної поведінки. Тому корекція рівня тривожності належить до актуальних завдань практичної психології.

Дослідженню типів індивідуально-типологічних особливостей було присвячено роботи: Г. Айзенка, Я. Стреляу. В їхніх працях було розглянуто різноманітні аспекти особистості людини, зокрема темперамент, який, на думку деяких дослідників, впливає на прояв тривожності. Проблема тривожності вивчалася на роботах З. Фройда, К. Хорні, Ч. Спілбергера, Х. Хекгаузена. А у працях Г. Айзенка як одне з психологічних джерел тривожності вказувався темперамент.

Мета дослідження – дослідити вплив темпераменту на рівень прояву тривожності.

Відповідно до мети були встановленні такі завдання:

1. Здійснити аналіз наукових підходів до вивчення темпераменту як психологічного феномену.
2. Дослідити поняття, сутності та рівнів тривожності у підлітковому віці.

3. Визначити причини та особливості виникнення тривожності у підлітків.

4. Дослідити взаємозв’язок темпераменту та рівня тривожності у підлітків.

5. Впровадити психо-корекційну програму зі зниження тривожності у підлітків.

6. Розробити рекомендації для зменшення тривожності у підлітків.

Об'єкт дослідження – рівень прояву тривожності у підлітків.

Предмет дослідження – вплив темпераменту на рівень прояву тривожності.

Методи дослідження. Теоретичні: теоретичний аналіз сучасного стану взаємозв’язку темпераменту та рівнем прояву тривожності; систематизація та узагальнення наукової літератури з проблеми дослідження; емпіричні (тестування за психодіагностичними методиками – шкала тривоги Ч.Спіблерга (STAI) та опитувальник Г.Айзенка).

Використано методи обробки статистичних даних за допомогою програми SPSS Statistics.

База дослідження. Дослідження проведено на базі Підгірненської гімназії Новомиколаївської селищної ради Запорізького району Запорізької області. Вибірку склали учні/учениці 7-11 класів. Вік досліджуваних – від 12 до 17 років. У дослідженні прийняли участь 55 осіб.

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів, висновку, списку використаних джерел і додатків, 1 таблиці, 9 рисунків. Загальний обсяг роботи - 70 сторінок. Перелік джерел посилання нараховує 19 найменувань.

РОЗДІЛ 1
ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА РІВНЯ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

1.1. Темперамент як психологічний феномен

Темперамент людини ось уже понад два тисячоліття вивчається психологією як одна з найважливіших властивостей особистості. Проте вчені досі не розробили єдиної загальноприйнятої концепції темпераменту, і думки психологів на сутність, структуру та властивості темпераменту у сучасній науковій літературі розходяться [3].

Терміном «темперамент» ще в античній науці позначали індивідуально-психологічні відмінності. Гіпократ, як представник давньогрецької медицини, вважав, що стан організму залежить головним чином від кількісного співвідношення рідин, що є в організмі (кров, лімфа та жовч). Залежно від співвідношення цих рідин в організмі їм було виділено 4 типи темпераменту: сангвінічний («сангвіс» - кров), флегматичний («флегма» - слиз), холеричний («холе» - жовта жовч), меланхолійний («мелайна холе» - чорна жовч) [1].

З розвитком науки висувалися різні нові гіпотези, що ставили перед собою мету, яка зможе пояснити причини відмінностей у динамічних проявах психіки. Але й у цих гіпотезах велике значення надавалося гуморальним системам організму.

Так, німецький філософ І. Кант вважав, що природною основою темпераменту є індивідуальні особливості саме крові [13].

В історії філософії так звані "темпераменти" займали центральне місце у розумінні людської природи та поведінки. Однією з найзначніших особистостей, яка зробила вагомий внесок у цю тему, є німецький філософ Іммануїл Кант. Він розглядав темперамент не лише як особистісну

характеристику, а як результат сукупності індивідуальних особливостей, серед яких, на його думку, важливу роль відігравала кров. [13].

Наприклад, німецький психіатр Е. Кречмер вважав, що психічний склад індивіда відповідає структурі, загальної тілесної конституції [2].

Темперамент визначається як вроджена характеристика особистості, що впливає на поведінку, емоції та способи реагування. Основні компоненти темпераменту, як правило, включають активність, емоційність, але також і соціальність, що визначає, як людина спілкується з оточенням. Багато досліджень вказують на те, що біологічні основи темпераменту формуються на різних рівнях — від генетики до нейробіології.

Дослідження свідчать, що генетика має значний вплив на темперамент. Певні гени, які відповідають за нейромедіатори, впливають на нашу поведінку та емоційні реакції. Такі зв'язки дозволяють вченим вважати, що генетичні особливості можуть обумовлювати основи темпераменту.

Проте важливо зазначити, що характер темпераменту формується не лише під впливом генів, а й під дією зовнішнього середовища. Тому сучасна наука акцентує увагу на комплексному підході, що включає взаємодію генетичних та екологічних факторів

Багато дослідників розглядають темперамент та критерії його типології з погляду двох або кількох властивостей. Так, наприклад, Я. Стреляу вважає головними фундаментальними вимірами реактивність та активність, Г. Айзенк – екстраверсію/інтроверсію та емоційну стабільність/нестабільність (нейротизм) [14].

Залежно від підходу, темперамент може бути розподілений на кілька основних типів, які базуються на комбінаціях таких характеристик, як емоційність, рухливість, контактність та багато інших.

Дослідники протягом століть намагаються класифікувати темперамент, висвітлюючи його багатогранність і риси, які впливають на поведінку. Ганс Айзенк, вивчаючи роботи К. Юнга, Р. Вудвортса, Е. Кречмера та інших відомих психологів, психіатрів та фізіологів, розробив

три базові критерії виміру особистості, які я представлю у своїй роботі, так як моя думка сходиться з науковцем Гансом Айзенком. Тому перший критерій саме нейротизм, що характеризує емоційну стійкість (нестійкість) [14].

До другого критерію вчений відносив екстраверсію та інтроверсію. Під екстровертом Айзенк розумів товариську, оптимістичну, з широким колом знайомств, імпульсивну, що діє під впливом моменту людиною.

Інтроверт, навпаки, людина звернена в себе, вважає за краще спілкуватися тільки з близькими людьми, а від інших дистанціюється [14].

Та до третього критерію відносив саме психотизм - показник схильності до асоціальної поведінки, химерності, неадекватності емоційних реакцій, високої конфліктності, егоцентричності. Високий ступінь виразності психотизму відповідає егоцентричності, імпульсивності, байдужості до інших, схильності чинити опір громадським засадам [12].

Айзенк характеризує у своїх дослідженнях такі типи темпераменту як флегматик, холерик, сангвінік та меланхолік.

Флегматик. Неспішний, незворушний, має стійкі прагнення та настрій, зовні скупий на прояв емоцій та почуттів. Має логічність суджень. Він має сильну, врівноважену, працездатну нервову систему, завзятий, наполегливий трудівник, справи доводить до кінця. Найчастіше спокійний, стриманий у почуттях, настрій рівний, рідко виходить із себе. Спроможний на глибокі, стабільні та постійні почуття. Флегматик миролюбний, уважний, дбайливий [14].

Другий тип - **холерик**. Швидкий, пристрасний, відкритий, зі швидкими змінами настрою. Холерик активний, рухливий, оптимістичний, імпульсивний, але при цьому легкий і неспокійний. У холерика теж сильна нервова система, але він неврівноважений, запальний, дратівливий, нетерплячий, вразливий. У нього можливі емоційні зриви. Через конфліктність погано уживається з іншими людьми. Холерик легко перемикається з однієї теми розмови на іншу, йому властиві різкі зміни

настрою. У нього підвищена збудливість, а також яскраво виражені емоційні переживання, не здатний контролювати свої емоції, тобто знано імпульсивна особа, якій іноді важко об’єктивно оцінювати якусь ситуацію, що перша реакція саме надто емоційна, а вже потім, коли емоції виплиснули – холерик може міркувати та бути більш об’єктивним [14].

До третього типу відноситься **сангвінік**. Палка, рухлива людина, з частою зміною настрою, вражень, з швидкою реакцією на всі події, що відбуваються навколо нього, досить легко примиряється зі своїми невдачами та неприємностями, тобто має позитивні фідбеки на різні за змістом ситуації, легко бачить плюси та щось позитивне. Таким людям легко досягати успіху в житті, бо невдачі їх не гальмують впевнено рухатись до бажаного. Сангвінік веселий, дружелюбний, балакучий, поступливий, чуйний. У нього сильна, врівноважена нервова система, висока працездатність, при цьому він активний і рухливий, легко переживає невдачі. Він легко спілкується з людьми, швидко сходиться з людьми, легко та швидко реагує на те, що відбувається довкола [14].

І останній, четвертий тип - **меланхолік**. Людина легковразлива, схильна до постійного переживання різних подій, вона гостро реагує на зовнішні фактори. Саме меланхоліки найбільш схильні до тривожності, бо вони надто емоційні та мають дуже «крихку» душу. Меланхолік вразливий, але при цьому чутливий і чуйний, легко уживається з різними людьми, неконфліктний. У нього слабка нервова система, підвищена втома, низька психічна активність, повільність. Він дуже емоційний, але схильний переживати проблеми в собі, що призводить до саморуйнування. Тому такі особи найбільше уразливі до депресії та їм важко просити про допомогу. Його почуття глибокі, стійкі та заодно слабко виражені. Йому важко зосереджуватись на чомусь протягом довгого часу. Такі люди частіше творчі, бо саме у культурі вони можуть виражати повністю свої почуття, думки та розкривати себе як особистість [1].

У ході дослідження було важливо зазначити основні елементи темпераменту. Найбільш детально ознайомилась із дослідженнями Дж. Томаса, М. Ротбарт, С. Скар, які розрізняють такі основні властивості.

Сензитивність (чутливість) – визначається найменшою силою зовнішніх впливів, яка потрібна на виникнення психічної реакції людини, і швидкістю виникнення цієї реакції. Ця властивість допомагає людині мати реакцію на будь-яку дію чи бездіяльність, що визиває в результаті емоцію [14].

Наступна властивість - реактивність - сила мимовільних емоційних реакцій на зовнішні чи внутрішні дії. Тобто це вже дія, яка виникає після того, як проявляється чутливість у людини [14].

Активність – свідчить у тому, наскільки інтенсивно людина впливає на зовнішній світ і долає перешкоди у досягненні цілей (наполегливість, цілеспрямованість, зосередження уваги) [14].

Співвідношення реактивності і активності – визначає, від чого переважно залежить діяльність людини, а саме: випадкових зовнішніх чи внутрішніх обставин (настрою, випадкові події) чи цілей, намірів, переконань [14].

Пластичність – свідчить, наскільки легко та гнучко пристосовується людина до зовнішніх впливів. Це говорить про те, як людина пристосована до життя, як вона може справлятись із задачами, яке підготувало їм життя.

Ригідність, що свідчить, наскільки інертна та непряма поведінка людини.

Темп реакцій, що характеризує швидкість перебігу різних психічних реакцій і процесів, темпи промови, динаміка жестів, швидкість розуму. Це ще про те, як людина розвиває свої здібності, а також про стресостійкість, що має важливу роль у житті, яка допомагає справлятись із різними життєвими обставинами.

Екстраверсія та інтроверсія були зазначені у дослідженні з теорії Ганса Айзенка. Те, від чого переважно залежать реакції та діяльність

людини – це від зовнішніх вражень, що виникають на даний момент (екстраверт), або від образів, уявлень та думок, пов'язаних із минулим та майбутнім (інтроверт) [14].

Збудливість уваги – це про ступінь новизни, яка привертає увагу. У даному твердженні говориться про емоційність та про те, як людина реагує на щось [14].

Переключення - швидкість перемикання пізнавальних процесів з одного об'єкта на інший. Також тут говориться про те, як людина спроможна переключатись з однієї події на іншу. Без такого навичку людину, наприклад, з депресією, може призвести до замкнутого кругу, де їй ще важче буде навчитись переключитись від своїх негативних думок [14].

Емоційна збудливість – характеризується тим, наскільки слабкий вплив на необхідне виникнення емоційної реакції і з якою швидкістю вона виникає. Та емоційна стабільність –це про стійкість настрою індивіда до зовнішніх та внутрішніх впливів [12].

Вразливість – емоційне сприйняття індивіда, його чуйність до емоціогенних впливів, здатність знайти ґрунт для емоційної реакції там, де для інших людей такого ґрунту не існує; сила дії на людину різних стимулів, час їх збереження у пам'яті [11].

Імпульсивність – швидкість, з якою емоція стає спонукальною силою впливу чи вчинку без попереднього їх обмірковування і свідомого рішення виконати їх; проявляється у нестриманості реакцій [17].

Емоційна лабільність – швидкість, з якою припиняється цей емоційний стан або відбувається зміна одного переживання іншим. Від емоційної лабільності залежить, як швидко і сильно людина «загорається» - що є важливим, коли, наприклад, є улюблена справа, робота, де саме бажання, цікавіть є важливим компонентом. Та із якою швидкістю вона «згасає», щоб наприклад, розуміти, що закінчуються ресурси та терміново їх потрібно поповнювати [1].

Резистентність - опір несприятливим умовам, здатність чинити опір усім внутрішнім і зовнішнім умовам, що послаблює або гальмує розпочату діяльність. Є важливим компонентом у людини, адже дуже важливо захищати свої кордони, бажання, думку [8].

Отже, в основних властивостях темпераменту, які зазначили науковці, на нашу думку є важливими та дійсно правильно зазначені компоненти, що повинні мати люди з різними темпераментами, щоб їм було не важко функціонувати у житті.

У сучасній психології темперамент найчастіше визначається як «співвідношення стійких індивідуальних особливостей, що характеризують різні сторони динаміки психічної діяльності та поведінки особистості» [9]. При цьому динаміка психічної діяльності розглядається з боку «темпу, швидкості, ритму, інтенсивності складових цієї діяльності психічних процесів і станів».

Сутність темпераменту найвиразніше виступає у процесі загального аналізу психіки людини з погляду концепції «двохаспектності психіки», що розвивається в рамках диференціальної психофізіології завдяки відомим психологам, які посвятили свої вчення саме темпераменту – Е. Мастен, М.Кларкін, Р. Маккрей [11].

Суть цієї концепції полягає в тому, що існує можливість виділення в індивідуальній психіці людини двох аспектів, а саме: формально-динамічного і змістовного.

Якщо змістовний аспект виступає через конкретні смислові психологічні структури, конкретні мотиви, цілі і т.д. і є сукупністю всіх властивостей, ознак, рис індивідуальної психіки, які формуються в результаті взаємодії людини з предметним світом, її соціальним середовищем, то формально-динамічний аспект охоплює сукупність таких рис та властивостей у психіці людини, які формуються в результаті генералізації психофізіологічних характеристик, що лежать в основі психологічних

діяльностей незалежно від їх конкретних мотивів, цілей, способів, програм поведінки тощо [8].

Таким чином, темперамент проявляється у всіх сферах психічної діяльності, але пов'язаний не зі змістом психічної діяльності, а з формою її здійснення: темперамент «визначає формально-динамічну, процесуальну сторону психіки людини і при її характеристиці він відповідає на питання «як вони характеризують не рівень досягнень людини (люди різних індивідуально-типологічних особливостей можуть досягти однаково високих досягнень), а спосіб досягнень». Вони «відбивають динамічні характеристики діяльності та поведінки людини, що знаходить вираження й не так у кінцевому результаті, як у тому перебігу» [1].

Ознайомившись із дослідженням науковиці, яка вивчала такі особливості, а саме С.Скарр, яка вказувала, що біологічний сенс темпераменту людини полягає у регуляції енергетичних витрат організму [3], можна сказати, що саме вони дають людині розвивати свої можливості та розкривати себе як особистість. Заданий від природи певний індивідуальний рівень енергодинамічних можливостей (певний рівень обміну або активності гормональної сфери, особливості нервових процесів), постійно включаючись у діяльність незалежно від мотивів, цілей, неминуче призводить до узагальнення певних психічних, даному випадку темпераментальних, характеристик, що виступають у ролі регуляторів витрачання людиною своїх особливих, саме індивідуальних можливостей [1].

Таким чином, характеристики темпераменту не стільки забарвлюють діяльність, скільки задають межі, оберігають організм від надзвичайно великої або, навпаки, надзвичайно малої витрати енергії.

Виживання людського організму в першому випадку буде під загрозою за рахунок надмірного виснаження, а в другому - за рахунок слабкого, пасивного засвоєння предметного світу. Саме в цьому і полягає, на мій погляд, пристосувальна, адаптивна роль темпераменту.

Практично всі дослідники з давніх-давен і по теперішній час сходяться в тому, що зазначені особливості обумовлені біологічно [9], а також у тому, що вони являють собою сукупність психологічних характеристик, за яким люди істотно відрізняються один від одного [1].

Темперамент вивчається психологією вже понад два тисячоліття, проте єдиної загальноприйнятої концепції його сутності та структури досі не існує. У античності термін «темперамент» використовувався для позначення індивідуально-психологічних відмінностей, а Гіпократ виділив чотири типи темпераменту, залежно від співвідношення рідин в організмі: сангвінічний, флегматичний, холеричний та меланхолійний. З розвитком науки з'являлися нові гіпотези, які намагалися пояснити причини відмінностей у динамічних проявах психіки, але консенсусу серед вчених досягти не вдалося.

1.2. Поняття, сутність та рівні тривожності у підлітковому віці

Перед тим, як розкривати сутність тривожності – потрібно розібратись що таке тривога, як вона проявляється у людини.

Поняття «тривога» було введено в науку видатним австрійським психіатром З.Фройдом у 1925 році [10].

Одні автори вважають, що тривога – це «переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, передчуттям небезпеки» [15]. Інші розуміють під цим терміном «відчуття неусвідомленої загрози, почуття побоювання і тривожного очікування або почуття невизначеного занепокоєння, а треті вважають, що тривога - це «неясний, неприємний емоційний стан, що характеризується наявністю поганих передчуттів, напруги, занепокоєння» або «стан, який проявляється відчуттям невизначеної загрози, почуттям неясної небезпеки».

Найбільш доказовим є визначення тривоги, запропоноване Е.Борингом, згідно з яким тривога є емоційним станом гострого болісного беззмістовного занепокоєння, що пов'язується у свідомості індивіда з

прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж очікування чогось важливого, значного для людини в умовах невизначеності [13].

Спільним між визначеннями терміну тривоги є: по-перше, те, що цю емоцію (відчуття, стан тощо) відносять до негативних, тобто, що викликає психологічний дискомфорт та породжує певну нервово-психічну напругу.

По-друге, практично всі автори вказують на те, що на відміну від страху, тривога є емоційною реакцією на конкретну небезпеку, не має чітко позначеного об'єкта, на який вона спрямована. Термін «тривога» традиційно використовується для опису емоційної реакції, яка зазвичай розглядається як «безпредметна», тому що стимули чи умови, що породжують її, невідомі. Боязнь має конкретне джерело переживання, пов'язане з певним об'єктом, який оцінюється як безумовно небезпечний.

Тривога не має чіткого і конкретного приводу для виникнення. Це ймовірне переживання невдачі, що говорить про «а раптом…» [17]. У зв'язку з невизначеністю, відсутністю об'єкта, для тривоги так само характерне почуття невпевненості людини перед неясною загрозою.

На думку Р.Мей, тривога є одним із трьох способів реагування людини на небезпеку, що є одночасно стадіями реагування: «Перший спосіб є реакцією переляку, вродженою рефлекторною реакцією; другий – це тривога, недиференційована емоційна реакція; третій – страх, диференційована емоційна реакція». Той самий порядок можна спостерігати у реакціях дорослих на стимули, що свідчать про небезпеку, наприклад, на несподіваний постріл. Спочатку виникає реакція переляку, а потім, коли людина усвідомлює небезпеку, але не розуміє, звідки було зроблено постріл і чи не він сам є мішенню, виникає реакція тривоги. І вже потім, якщо людина здатна визначити джерело пострілу і намагається сховатися від потенційної кулі, її реакцію можна назвати реакцією страху [7].

Існує думка про те, що «на відміну від страху, що є біологічною реакцією на конкретну загрозу, тривога часто сприймається як переживання невизначеної, дифузної або безпредметної загрози людині як соціальній

істоті, коли небезпека проявляється у її цінностях, уявленні про себе, на положення в суспільстві. Таким чином, тривога сприймається як переживання можливості фрустрації соціальної потреби» [15].

Слід зазначити, що, як і будь-яка емоція, тривога пов'язана з потребами людини. Так як переважаючі соціальні потреби в кожної особистості різняться, то й приводи для тривоги в кожної людини індивідуальні [19].

Незважаючи на біологічну доцільність реакції тривоги, вона може відігравати і негативну роль у процесі адаптації. «Тривога допомагає нам діяти у загрозливих ситуаціях більш ефективно. Проте надто інтенсивна тривога, що не піддається контролю, може виявлятися як відчуття безсилля, невпевненості і може блокувати цілеспрямовану діяльність або робити її неефективною» [13].

Також важливо зазначити, що тривога помірної інтенсивності та тривалості (адаптивна тривога) є корисною для життєдіяльності людини, але надмірна інтенсивність та тривалість тривоги (дезадаптивна тривога) надають, навпаки, несприятливий вплив на організм та психіку людини.

У сучасної людини затяжні негативні емоції та особливо тривога як емоція, не спрямована на певний об'єкт, наявність якого могло б призвести до певної активності та відповідної розрядки напруги, - призводять до розвитку різних психічних, фізіологічних та психосоматичних розладів [10].

Розуміючи, що таке тривога - можна перейти до поняття тривожності, щоб мати більш важливу інформацію, яка допоможе більш якісно провести емпіричне дослідження та правильно трактувати результати.

Отже, у сучасній психології тривожність розуміється як «індивідуальна психологічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань стану тривоги, а також в низькому порозі його виникнення», як «стійка індивідуальна характеристика, що відображає схильність суб'єкта до тривоги наявність тенденції сприймати

широкий спектр ситуацій як загрозливих, що зумовлює відповідну реакцію до ситуації».

Висока тривожність особистості, таким чином, проявляється у частих та інтенсивних переживаннях стану тривоги та у тенденції оцінювати багато ситуацій як загрозливих, включаючи об'єктивно безпечні ситуації.

Існує також думка про те, що у високотривожних особистостей на сполох викликають саме ті життєві ситуації, які ця особистість сприймає як такі, що несуть загрозу його престижу, самооцінці, самоповазі [18]. Тобто деякі автори пов'язують тривожність лише з соціальними потребами суб'єкта.

У зарубіжній літературі, за Ч.Спілбергером, прийнято розрізняти ситуативну і особистісну тривожність (тривожність-стан і тривожність-властивість). Однак, мабуть, для вітчизняної науки таке розмежування не актуальне, оскільки якщо в англійській мові і тривога, і тривожність позначаються одним і тим же терміном «anxiety» [13]. В українській мові ситуативна тривожність або тривожність-стан позначається терміном «тривога».

Інакше кажучи, у тому, що у зарубіжної літературі мається на увазі під термінами «ситуативна і особистісна тривожність», у вітчизняній літературі існують терміни «тривога» і «тривожність».

Розрізняють індивідуальну (специфічну) та загальну тривожність особистості [15]. Під індивідуальною тривожністю розуміється стійка тривожність у сфері (міжособистісна, шкільна, тощо), що з постійним реагуванням станом тривоги лише на певні ситуації. Під загальною тривожністю розуміється тривожність, пов'язана лише з певними категоріями ситуацій, а змінює свої об'єкти залежно від зміни їх значущості людини.

Виділяють також конструктивну та невротичну тривожність. «Якщо конструктивна тривожність розуміється як реакція на значущі цінності особистості, пропорційна реальній загрозі, не пов'язана з невротичними захисними механізмами, і припиняє діяти при припиненні впливу негативного фактора, то невротична тривожність – це пов'язане з

внутрішніми конфліктами переживання тривоги до обмежень активності та свідомості».

Високий рівень тривожності є ознакою того, що у особистості існують проблеми. Це може означати, що у людини невроз чи навіть різноманітні психічні розладами. Високий рівень тривожності, зазвичай, пов'язаний із соціально-психологічною дезадаптацією особистості, тобто, з недостатнім пристосуванням суб'єкта до умов життєдіяльності у суспільстві [7].

У свою чергу, висока тривожність надає несприятливий вплив на розвиток особистості.

У літературі наводяться численні дані про взаємозв'язок тривожності з іншими властивостями особистості [14]. Результати різних досліджень свідчать, що висока тривожність найбільш тісно пов'язана з особливостями самооцінки та міжособистісних відносин. Вони характеризуються невпевненістю в собі, завищеною чи заниженою самооцінкою, високим та нестійким рівнем домагань, постійно стурбовані про те, що думають про них оточуючі, відчувають страх негативної оцінки з боку і переконані у тому негативному відношенні [12].

У відносинах з оточуючими високотривожним суб'єктам властиві підозрілість, сором'язливість, нерішучість, боязкість, покірність або, навпаки, негативізм, схильність до домінування, грубість - як захисні реакції.

Для особистостей із високим рівнем тривожності характерні також дисфункції когнітивної та емоційної сфери. Вони мають особливу виборчу тенденцію, що сприяє сприйняттю стимулів, що містять загрозу, що призводить до розвитку дезадаптивного мислення; характеризуються емоційною неврівноваженістю та агресивністю, постійно відчувають почуття ворожості навколишнього світу [7].

На етапі розвитку науки причини формування тривожності вивчені недостатньо. Відомо, що загалом тривожність формується під впливом вроджених, природних чинників, і під впливом соціальних і особистісних чинників, які розвиваються протягом життя [15]. При цьому, згідно з

результатами досліджень Р.Кеттелла та І.Шейєра, вплив середовища є більш значущим для розвитку тривожності, ніж вплив спадковості.

До біологічних факторів формування тривожності належать особливості нервової системи [13].

Соціальні чинники розвитку тривожності поділяють на зовнішні та внутрішні. До зовнішніх факторів відносять сімейне виховання, шкільну успішність, взаємовідносини з вчителями та стосунки з однолітками; до внутрішніх – внутрішньоособистісний конфлікт та негативний емоційний досвід [17].

Більшість дослідників підкреслюють, що особливу значущість для формування тривожності набувають пережиті дитиною в дошкільному та молодшому шкільному віці порушення відносин у сім'ї, особливо у випадках, коли батьки піддають дитину частим покаранням, що говорить про домашнє насилля [13]. До формування тривожності в дитини призводять тривожна поведінка батьків, нерідко супроводжується гіперопікою, емоційна холодність батьків, авторитарний стиль виховання, особливо пов'язаний з високим рівнем очікувань батьків по відношенню до дитини, що призводить її до постійного бажання робити все ідеально, щоб заслуговувати повагу, любов від батьків, а в результаті це призводить дитину до постійної тривожності [15].

Набагато частіше діти стають тривожними, коли у сім'ї їм пред'являють непосильні вимоги, виявляють роздратування частіше, ніж занепокоєння, постійно відкрито висловлюють невдоволення їх поведінкою. Звичайно, дорослі повинні оцінювати дії дитини, адекватно висловлювати своє ставлення до провини. Але дуже важливим є те, як часто і в якій формі це робиться. Коли дитину «докоряють, соромлять і відверто лають за все підряд - іграшку, що лежить не на місці, пролитий чай, брудні руки, занадто гучну або занадто тиху мову і т. д. - сплески ситуативної тривожності перетворюються на суцільний емоційний фон. Виникає тривожне очікування неприємностей, страх перед покаранням».

Серед численних теорій тривожності найбільший інтерес представляють теорії, розроблені в рамках психоаналізу та біхевіоризму.

З точки зору біхевіоризму, тривожність є «закріпленою навичкою неадаптивної поведінки, набутою шляхом навчання. Також розкрито роль наслідування, що лежить в основі невротичної поведінки: дитина або безпосередньо засвоює невротичні зразки поведінки батьків, або наслідує інших людей, здійснюючи поведінкові акти, що суперечать іншим зразкам і нормам, що стає причиною переживання тривоги».

Прихильники психоаналізу сконцентрували увагу до вивчення невротичної тривожності. На думку З.Фройда, формування невротичної тривожності починається з того моменту, коли вроджені потяги суб'єкта (зазвичай дитини) суперечать вимогам суспільства, що виступає в особі значущих інших (зазвичай батьків). Як правило, така суперечність супроводжується сприйняттям небезпеки, страхом несхвалення, покарання.

Виникає внутрішній конфлікт, вирішення якого досягається шляхом психологічного захисту - витіснення вихідного потягу зі свідомого до несвідомого. Витіснений потяг при цьому продовжує існувати і нести колишню загрозу, внутрішній конфлікт не знаходить конструктивного вирішення, людина продовжує відчувати страх, але не усвідомлюючи його причини - суб'єкт переживає саме тривогу [13].

Послідовники Зігмуда Фройда, розвиваючи його вчення, розглядали різні можливі джерела тривоги, але практично у всіх випадках пов'язували тривогу із соціальним контекстом і внутрішнім конфліктом: між прагненнями до залежності та незалежності (О.Ранк), між залежністю від значимих інших та ворожим ставленням до них (К.Хорні).

Отже, підсумкуючи вищезазначене хочу відмітити, що тривожність – це стан, який говорить нам про те, що у людини щось відбувається в житті настільки емоційне, що впливає в результаті на стан. Важливо розуміти, що висока тривожність може означати, що у людини невроз чи навіть різноманітні психічні розлади.

У підлітковому віці рівні тривожності можуть варіюватися залежно від індивідуальних особливостей, психологічного стану та впливу середовища. Найчастіше виділяють наступні рівні тривожності:

1. Нормальний (фізіологічний) рівень тривожності.

Це природна реакція на стресові ситуації, яка допомагає підліткам адаптуватися до нових умов, таких як іспити, зміни у соціальному житті, конфлікти тощо. Характеризується короткочасним і помірним занепокоєнням, яке не заважає повсякденному життю. Тривожність в таких випадках є мотивуючою, сприяє активній діяльності та мобілізації ресурсів для вирішення проблем.

2. Підвищений рівень тривожності.

У підлітків з підвищеним рівнем тривожності часто з’являються часті переживання навіть через незначні ситуації, що викликають стрес. Можуть виникати труднощі з концентрацією уваги, занепокоєння щодо майбутнього, страх невдачі. Хоча цей рівень тривожності не завжди заважає функціонуванню підлітка, він може викликати напруження в навчанні та соціальних взаємодіях.

3. Високий рівень тривожності.

Постійна та сильна тривога, яка впливає на емоційний стан і поведінку підлітка. Симптоми можуть включати часті негативні думки, нервозність, дратівливість, уникання ситуацій, які здаються небезпечними або викликають страх. Цей рівень тривожності вже починає негативно впливати на соціальну адаптацію, успішність у школі та стосунки з оточуючими.

4. Клінічна тривожність (тривожні розлади).

Підлітки, які стикаються з клінічною тривожністю, мають симптоми, що серйозно впливають на їхнє повсякденне життя і можуть вимагати професійної допомоги. Це можуть бути панічні атаки, соціальна тривога, обсесивно-компульсивні симптоми, генералізований тривожний розлад тощо. Підлітки з клінічною тривожністю можуть відчувати фізичні симптоми

(головні болі, біль у животі, пришвидшене серцебиття) разом із постійною психологічною напругою.

Ці рівні відображають широкий спектр тривожних станів, від помірної і тимчасової тривоги до серйозних розладів, які потребують втручання фахівців. Важливо вчасно виявляти підвищену або патологічну тривожність у підлітків, щоб забезпечити їм відповідну допомогу.

1.3. Причини та особливості виникнення тривожності у підлітків

У підлітковому віці багато дітей відчувають тривогу. Це стан, який може вплинути на їхнє фізичне та психологічне здоров'я, а також на загальну якість життя.

Тривожність у підлітків - це складне і багатогранне явище, яке потребує уваги і розуміння з боку батьків, педагогів і психологів. Однією з основних характеристик тривожності у підлітків є її індивідуальний характер. Кожен підліток має унікальні характеристики, які впливають на прояв тривожності. Деякі діти більш схильні до тривожності, ніж інші, через свою природну схильність до хвилювання і невпевненості. Важливо також враховувати вплив зовнішніх факторів, таких як домашнє оточення, шкільне середовище та соціальні стосунки [1].

Тривога у підлітків може проявлятися по-різному. Деякі діти проявляють фізичні симптоми, такі як тривожність, дратівливість, безсоння і відсутність концентрації. Інші діти проявляють емоційні симптоми, такі як паніка, занепокоєння, страх і постійне напруження. Ці симптоми тривоги можуть впливати на психічне функціонування підлітків, їхні соціальні стосунки та загальне фізичне здоров'я.

Розуміння особливостей тривожних підлітків є важливим кроком у наданні необхідної допомоги. На основі індивідуальних потреб і особливостей тривожних підлітків можна розробити відповідні стратегії та методики для зменшення тривожності та сприяння психологічному

благополуччю [2]. Розуміння і прийняття тривожності як нормальної частини підліткового віку може допомогти створити безпечне і сприятливе середовище для розвитку підлітка.

Існує кілька можливих причин тривожності у підлітків, залежно від їхніх особливостей та характеру. Тривожні підлітки відчувають постійну напругу, страх і занепокоєння, що може суттєво вплинути на їхню психічну та емоційну стабільність.

Однією з основних причин тривожності у підлітків є незрілість нервової системи. Це призводить до емоційної нестабільності та підвищеної вразливості до стресів.

Підліткова тривожність також може бути наслідком соціальних факторів, таких як негативний вплив навколишнього середовища, низька самооцінка, проблеми у взаємодії з іншими людьми та недостатня соціальна підтримка. У таких випадках підлітки стають тривожними і нездатними впоратися зі своїми проблемами.

Крім того, на розвиток тривожності у підлітків можуть впливати генетичні та біологічні фактори. Деякі діти більш схильні до тривожних реакцій через генетичні особливості нервової системи.

Розуміння причин виникнення тривожності у підлітків є важливим кроком у наданні ефективної допомоги та підтримки. Розуміння особливостей та якостей тривожності у підлітків може допомогти налагодити комунікацію, створити позитивну атмосферу та надати необхідну підтримку для емоційного благополуччя [8].

Оточення має значний вплив на психологічні особливості підлітків, зокрема на рівень їхньої тривожності (Рис. 1.1).



Рис. 1.1. Причини тривожності у підлітків

Розглянемо характеристики риси середовища, які можуть викликати або посилювати тривожність у підлітків.

Соціальне оточення: однією з основних складових зовнішнього середовища є соціальна сфера. Взаємодія з однолітками, вчителями, батьками та іншими членами суспільства може мати значний вплив на розвиток тривожності у підлітків. Негативні стосунки, конфлікти та відчуття відторгнення можуть сприяти підвищенню рівня тривожності.

Навчальне середовище: шкільне середовище також може впливати на рівень тривожності у підлітків. Високі вимоги, конкуренція і перевантаження навчальними завданнями можуть викликати стрес і тривогу. Крім того, негативний досвід у школі, такий як булінг і незахищеність, також може сприяти підвищенню тривожності.

Сімейне оточення: сімейне оточення та стосунки в сім'ї також мають значний вплив на підліткову тривожність. Негативні сімейні конфлікти, недостатня підтримка та завищені очікування можуть викликати тривогу у підлітків. Втрата коханої людини або розлучення батьків також можуть сприяти виникненню тривоги.

Медіа та технології: сучасні технології та медіа можуть мати як позитивний, так і негативний вплив на підліткову тривожність. Залежність від соціальних мереж і постійне споживання негативних новин та інформації може підвищити рівень тривожності. Негативний вплив медіа-контенту також може сприяти підвищенню підліткової тривожності.

Зовнішнє середовище має значний вплив на розвиток тривожності у підлітків. Розуміння ролі та особливостей середовища може допомогти визначити потенційні джерела тривоги та розробити ефективні стратегії підтримки та допомоги підліткам з тривожністю.

Підлітковий вік з тривожністю має певні особливості та характеристики, які пов'язані з психологічними особливостями. Однією з найважливіших причин цього є гормональні зміни, які відбуваються в організмі підлітка під час переходу від дитинства до дорослого життя [14].

Такі гормони, як естроген і тестостерон, відіграють важливу роль у регуляції фізіологічних і психологічних процесів. Ці гормони впливають на настрій, емоційний стан і поведінку підлітків. Під час переходу від дитинства до підліткового віку рівень гормонів може стати незбалансованим, що може призвести до тривожності.

Тривожність у підлітків може проявлятися по-різному. Дехто може відчувати постійну тривогу, істеричні напади або страхи щодо школи, соціальних ситуацій і стосунків з однолітками. Інші відчувають тривогу лише в певних ситуаціях, наприклад, під час публічних виступів або спілкування з незнайомими людьми.

Щоб допомогти підліткам з тривожністю, важливо розуміти їхні психологічні особливості та риси. Психотерапія, вправи на розслаблення,

спілкування з близькими, фізична активність і здоровий спосіб життя можуть допомогти зменшити тривожність. Профілактика виникнення тривоги передбачає підтримку емоційного благополуччя, створення сприятливого середовища для розвитку підлітка та підтримку самооцінки.

Симптоми тривожності у підлітків різноманітні і виражаються через різні риси та психологічні особливості. Підлітки, які страждають на тривожність, відчувають постійну напругу, занепокоєння і постійний страх, а їх психоемоційний стан може бути порушений.

Однією з основних особливостей тривожності у підлітків є постійне переживання невиправданої тривоги, яка переслідує дитину в різних ситуаціях. Підлітки з тривожністю можуть перебувати в постійному стані сумнівів, невпевненості та страху перед можливими негативними наслідками.

Ще одним симптомом тривожності у підлітків є соціальна неуважність і страх спілкування з іншими людьми. Підлітки з тривожністю можуть боятися осуду і критики з боку оточуючих, уникати спілкування з однолітками і відчувати, що їх не приймають і вони не потрібні в групі.

Безсоння і розлади сну - ще одна характеристика тривожності у підлітків. Нерегулярний сон, нічні пробудження, денна сонливість і нездатність заснути вночі можуть бути наслідком тривожності. Ці особливості та психологічні характеристики - лише деякі з проявів тривожності у підлітків.

Важливо розуміти, що тривожність - це складний психологічний стан, і щоб допомогти підлітку, слід звернутися до кваліфікованого психолога або психотерапевта, який зможе виявити причини тривожності та розробити індивідуальний план допомоги.

Фізіологічні симптоми тривожності у підлітків - це особливості, які проявляються на фізичному рівні і свідчать про наявність тривоги. Вони різняться за характером та інтенсивністю і впливають на функціонування організму підлітка.

Розуміння цих фізіологічних особливостей може допомогти психологам і батькам зрозуміти і підтримати тривожних підлітків. Однією з фізіологічних ознак тривожності у підлітків є **підвищена активність нервової системи**. Це проявляється у підвищеній збудливості, дратівливості та нервозності. У підлітків можуть спостерігатися порушення сну, погіршення концентрації уваги, прискорене серцебиття і втрата апетиту.

Ще одним фізіологічним симптомом тривоги є **зміна дихання**. Тривожний підліток може відчувати прискорене і поверхневе дихання, задишку і нездатність нормально дихати. Це викликає паніку і посилює тривогу.

Фізіологічні симптоми тривожності у підлітків також можуть включати **проблеми з шлунково-кишковим трактом**. Це можуть бути болі в животі, запори або діарея, втрата апетиту та інші симптоми, пов'язані зі стресом і тривогою. Тому фізіологічні симптоми тривоги у підлітків є важливим аспектом, який слід враховувати при роботі з тривожними підлітками.

Розуміння взаємозв'язку між цими симптомами та психологічними аспектами може допомогти розробити ефективні стратегії допомоги та підтримки тривожних підлітків.

Підлітки з тривожністю мають психологічні симптоми, які проявляються по-різному і з різним рівнем інтенсивності. Ці особливості є важливими ознаками тривожності і присутні як у фізичному, так і в психологічному стані підлітка.

Соматичні симптоми тривоги у підлітків включають нервове тремтіння, прискорене серцебиття, головний біль, м'язову напругу, прискорене дихання, нудоту та затримку або прискорене випорожнення шлунково-кишкового тракту. Ці симптоми можуть бути пов'язані з перебільшеною реакцією на стресові ситуації.

Психологічні особливості тривожності у підлітків проявляються у постійній напруженості, постійних думках про можливі негативні наслідки,

нездатності зосередитися, почутті тривоги, страху та напруженості. Тривожні підлітки також можуть демонструвати низьку самооцінку, перфекціонізм і негативне сприйняття своєї зовнішності.

Розуміння та розпізнавання психічних симптомів тривожності у підлітків є важливим кроком у наданні їм допомоги. У цьому може допомогти розмова з близькою людиною, яка надає турботу та емоційну підтримку. Професійна психологічна підтримка і терапія також можуть допомогти тривожним підліткам знайти способи впоратися зі стресом і розвинути навички саморегуляції.

1.4. Взаємозв'язок темпераменту та рівня тривожності у підлітків

Згідно з регуляторною теорією темпераменту польського дослідника Яна Стреляу, темперамент впливає на поведінку та дії людини і виступає одним із регуляторних механізмів діяльності у двох основних вимірах - енергетичному та часовій характеристиці поведінки. Енергетичний рівень поведінки висвітлює характеристики, зумовлені індивідуальними відмінностями у фізіологічних механізмах, що відповідають за накопичення та вивільнення (розрядку) енергетичних ресурсів [8].

Я. Стреляу у своїй теорії темпераменту перераховує шість основних характеристик темпераменту. До часових особливостей поведінки він відносить життєздатність і наполегливість, а до енергетичних аспектів поведінки - сенсорну чутливість, витривалість, емоційну реактивність і активність. Загалом Я. Стреляу розглядає темперамент як стійку рису, яка «робить психічні та психомоторні події легшими або важчими, повільнішими або швидшими, слабшими або сильнішими».

Основними базовими показниками темпераменту Я. Стреляу називав реактивність та активність, які мають міцні та багатопланові зв'язки з особливостями нервової системи.

Реактивність відображає кількість реакцій організму на впливи і показує домінуючі способи реагування людини у внутрішніх і зовнішніх системах. Спосіб взаємодії показує ступінь участі людини в просторовій та часовій діяльності, енергетичній площинах.

Водночас реактивність не відображає конкретного змісту (ключових особливостей діяльності) того, чим людина активно займається в даний момент.

Активність - це специфіка інтенсивності та тривалості поведінкової дії, яка гарантує певний (оптимальний) рівень активації організму. Обидва ці виміри обернено пропорційні один одному.

Ці поняття темпераменту є різними аспектами загальної активності людини, оскільки відображають різні динамічні та енергетичні характеристики індивідуальної поведінки (рівень енергії, темп, швидкість, рухливість тощо).

Нейродинамічні особливості реактивності та активності найбільш яскраво проявляються в стресових ситуаціях, коли використання особистого досвіду або за відсутності такого щодо певної ситуації, у стресових ситуаціях. За таких умов найбільш типові реакції людини породжують особистісні стилі поведінки та діяльності, а отже, і нейродинамічні стереотипи.

Виходячи з вищесказаного, Я. Стреляу зробив висновок, що людей можна розділити на низько-, середньо- і високореактивних. Холеричний темперамент відповідає низькореактивному типу, а меланхолійний - високореактивному (табл. 1.1). З іншого боку, люди з сангвінічним і флегматичним темпераментом характеризуються середнім рівнем реактивності. Іншими словами, це врівноважені, а отже, нормотипові (здорові), стресостійкі та життєстверджуючі нейродинамічні психотипи.

Таблиця 1.1

Характеристика низько- та високореактивних особистостей (за теорією Я. Стреляу)

Низькореактивні індивіди (холерики)	Високореактивні індивіди (меланхоліки)
Низька реактивність на підставі фізіології пригнічення стимуляції	Висока реактивність на підставі фізіології само стимулювання
Висока активність, рухливість, гнучкість реакцій, активний стиль саморегуляції	Низька активність, низька рухливість, ригідність, пасивний стиль саморегуляції
Екстраверсія	Інтроверсія
Низька швидкість утворення умовних рефлексів	Висока швидкість утворення умовних рефлексів
Висока адаптивність до умов середовища	Низька пристосованість до середовища
Реалістичність домагань, стабільна самооцінка	Неадекватність домагань (необґрунтовано нижче або – рідше – вище рівня виконання задачі), нестабільна самооцінка
Низька тривожність, висока стресостійкість	Висока тривожність, низька стресостійкість
Низька сенсорна чутливість	Висока сенсорна чутливість
Низька научуваність, прагнення до самоосвіти, самодостатність	Висока научуваність, знижене прагнення до самоосвіти, прагнення навчатися в інших
Схильність до логічного пізнання	Схильність до чуттєвого пізнання
Перевага усного мовлення	Перевага писемного мовлення
Схильність до занять із високим фізичним і соціальним ризиком	Схильність до занять без фізичного ризику, уникання занять спортом

Динамічні поведінкові стереотипи та їх стилістичні особливості виявляють також у проявах темпераменту американські дослідники А. Басс і Р. Пломін, які зосередилися на експресивних, а не змістовних аспектах темпераменту [13].

Нейродинамічна стереотипізація зустрічається і в роботах представників британської школи психології, зокрема Г. Айзенка [14], який зосередився на поведінкових стереотипах індивідів, пов'язаних зі структурою особистісних рис. Цей вчений підкреслює, що «схильність людини поводитися певним чином у тій чи іншій ситуації є генетично успадкованою» [6] і що це пов'язано з параметрами екстраверсії/інтроверсії, емоційної стабільності/нейротизму та психопатії.

Г. Айзенк розглядає ці риси (екстраверсію/інтроверсію, нейротизм і психотизм) як риси темпераменту, що відображають динаміку поведінки особистості. Фізіологічний механізм, за яким виникають ці риси, схожий на механізм, за яким виникають сильні та слабкі сторони нервової системи. За Г. Айзенком, люди зі слабкою нервовою системою, тобто інтроверти, мають низький сенсорний поріг, зосереджені та монотонні у відповідь на сторонні подразники. Водночас люди з високими показниками інтроверсії мають вищий рівень тривожності, фобій та нав'язливих ідей. Дослідники припускають, що в основі таких реакцій лежить тенденція до формування умовних вегетативних рефлексів на стимули, які були б нейтральними для людей з помірною або низькою інтроверсією (тобто екстравертів).

Згідно з теорією Г. Айзенка, емоційна сфера людини характеризується фактором нейротизму, який відображає збудливість і стійкість емоцій людини. Люди з високим рівнем нейротизму характеризуються емоційною нестабільністю, високою реактивністю і повільним поверненням до стабільного стану після емоційного переживання. Також переважають негативні емоції, такі як тривога, страх і занепокоєння. Згідно з емпіричними вимірами Г.Айзенка, риси нервозності та тривожності мають високу кореляцію.

З іншого боку, емоційна стійкість особистості характеризує послідовність і стабільність поведінки, що є результатом добровільної саморегуляції людини. Риси темпераменту, як і психопатологія, спричиняють симптоми антисоціальної поведінки та психопатії, такі як ригідність мислення, егоцентризм, егоїзм, імпульсивність, агресивність, відсутність емпатії та турботи про інших, прагнення задовольнити власні бажання, не зважаючи на інших.

Сучасні уявлення вчених про темперамент також ґрунтуються на нейродинамічних аспектах реакцій людини на подразники, що можна простежити в рамках опису діяльнісного підходу до аналізу людської діяльності. Важливе місце в роботах психофізиків і психологів [16] займає вивчення ступеня вираженості окремих властивостей темпераменту (або їх симптомокомплексів), тобто нейродинамічних стереотипів, що визначають індивідуальні характеристики діяльності та поведінки людини.

Темперамент - це динамічне “розслаблення” особистості, що відображає сукупність рис, які визначають домінуючий тип поведінки [18]. Б. Пашнєв трактує риси темпераменту як відносно самостійне психологічне утворення, що піддається різним зовнішнім впливам у системі координат «потреба - можливість задоволення в середовищі». Він відображає нейродинамічні поведінкові реакції індивіда (переважно реактивність/активність) у відповідь на модифікації.

Таке пояснення співзвучне з позицією Дж. За Греєм, індивідуальні відмінності (в емоційних реакціях і поведінці) пов'язані з особливостями функціонування певних систем мозку, які регулюють реакції кожного типу поведінки, контролюють поведінкові стереотипи та особистісні характеристики, а також впливають на індивідуальні позиції на багатовимірних поведінкових шкалах [4]. Загалом науковці вважають, що доведено, що певні комбінації типологічних особливостей нервової системи продукують схильності (потреби) до певних (стереотипних) типів поведінки та діяльності, пов'язаних зі швидкістю реакції, імпульсивністю або, навпаки,

повільністю й обережністю. Баланс нейронних процесів гарантує людині адекватну реакцію на стресові фактори та стабільність змагальної діяльності. Рухливість нейронних процесів є умовою розвитку здатності до швидкої перебудови структури поведінки при зміні темпу і ритму діяльності та тактичного репертуару на шляху до успіху [12]. Функціональна рухливість нервових процесів забезпечує швидкість переробки інформації різної складності в умовах дефіциту часу і характеризує швидкісні можливості нервової системи, що включають сприйняття подразників (сигналів), їх аналіз, прийняття рішень і реакцію на команди. Таким чином, функціональна рухливість нейронних процесів безпосередньо впливає на здатність організму генерувати варіативні патерни реагування на подразники [14].

Функціональні стереотипи реагування також пояснюють індивідуальні відмінності у вирішенні розумових завдань. При імпульсивному типі реагування люди миттєво реагують на зовнішні подразники, не роздумуючи, легко тяжіють до певних гіпотез незалежно від ступеня їхньої вірогідності, діють, не обдумуючи, і часто приймають необдумані рішення. Схильна до розмірковувань людина аналізує і порівнює гіпотези, перш ніж діяти, виводить гіпотезу, яка здається більш вірогідною, і діє ретельно і обережно, обмірковуючи кожен наступний крок у вирішенні проблеми. Імпульсивні стратегії діяльності/дії в середньому призводять до менших витрат часу (але й до більшої частоти помилок) порівняно з рефлексивними стратегіями [6].

Прояви лабільності – інертності нервової системи відображається на швидкості та темпі різних видів діяльності (наприклад, динаміка мовленнєвої експресії, швидкість актуалізації поточної інформації, швидкість реагування на зовнішні стимули, продуктивність діяльності в ситуаціях, обмежених у часі, легкість або складність переключення на іншу форму поведінки).

Прояви сили-слабкості нервової системи виражається в показниках працездатності людини, тобто в здатності витримувати тривале інтенсивне збудження, в показниках, що відображають здатність людини протистояти

впливу сильних подразників, в здатності людини протистояти впливу зовнішніх подразників, в реактивності і чутливості до подразників.

Таким чином, індивідуальні особливості темпераменту - це відносно стійкі, інтегровані та узагальнені динамічні особливості (нейродинамічні стереотипи діяльності та поведінки), які мають різноспрямовані зв'язки з особливостями нервової системи людини і пов'язані з емоційно-регуляторними особливостями діяльності та поведінки. Врахування нейродинамічних стереотипних особливостей діяльності та поведінки людини є необхідною умовою оптимізації життєдіяльності та сприяння раціональному використанню особистісних ресурсів кожною живою істотою.

Особливої актуальності це питання набуває при організації діяльності підлітків, оскільки ця вікова група характеризується значними анатомо-фізіологічними особливостями розвитку та функціональними змінами, пов'язаними зі статевим дозріванням. Вікові зміни в розвитку підлітків відбуваються поступово і відображаються на психічному стані та поведінці осіб цієї вікової групи. Підвищена збудливість центральної нервової системи супроводжується погіршенням емоційного стану, тривогою та збудженням.

РОЗДІЛ 2.
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ТЕМПЕРАМЕНТУ НА РІВЕНЬ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація дослідження та його методичне забезпечення

Для емпіричного дослідження взаємозв'язку темпераменту на рівень тривожності у підлітків були підібрані такі психодіагностичні методики – шкала тривоги Спілберга (STAI) та опитувальник Г.Айзенка:

Шкала тривоги Спілбергера (State-Trait Anxiety Inventory, STAI) є інформативним способом самооцінки рівня тривожності в даний момент (реактивна тривожність як стан) та особистісної тривожності (як стійка характеристика людини). Методика була розроблена в 1970 році.

Шкала Спілбергера через свою відносну простоту й ефективність широко застосовується у клінічній практиці з різною метою – для визначення вираженості тривожних переживань, оцінки стану пацієнта в динаміці та ін. Опитування дозволяє отримати точні та релевантні результати, що дуже важливо при оцінці та корекції тривожних станів

Більшість із відомих методів оцінки рівня тривожності дозволяють оцінити тільки або особистісну тривожність, або поточний стан тривожності, або специфічніші реакції. Єдиним способом, що може диференціювати тривожність і як особистісну властивість, і як стан, є методика, запропонована Спілбергером.

Вимірювання тривожності як властивості особистості має важливе значення, адже ця властивість багато в чому обумовлює поведінку людини. Дана методика містить у собі 40 запитань-суджень, 20 з яких призначені для оцінювання рівня реактивної тривожності (РТ) і 20 – для оцінювання рівня особистісної тривожності (ОТ). На кожне запитання існують чотири варіанти відповіді за ступенем інтенсивності: «майже ніколи», «іноді», «часто»,

«майже завжди», учням пропонується вибрати ту, яка більше їм підходить. Підрахунок балів здійснюється за відповідною формулою. Результати визначають низький, середній та високий рівень тривожності (Додаток А).

На другому етапі в роботі було використано опитувальник Г.Айзенка. Дана методика дає можливість визначити ключові риси особистості, включаючи темпераментні характеристики. З його допомогою можна оцінити кілька важливих аспектів особистості. Вона складається з 57 запитань, на які потрібно відповісти: «так» чи «ні». Підрахунок балів відбувається за шкалами: «щирість», «екстраверсія», «нейротизм». Відповідно до цього визначаються такі типи темпераменту: «холерик», «сангвінік», «флегматик», «меланхолік» (Додаток Б). Відповіді зазначені у відсотковому співвідношенні.

На третьому етапі дослідження було впроваджено психологічно-корекційну програму, спрямовану на зниження рівня тривожності серед учасників. Впровадження програми включало комплекс методів психологічної корекції, орієнтованих на розвиток адаптивних стратегій подолання стресу, регуляцію емоційних станів та формування позитивних когнітивних установок. Для оцінки ефективності було проведено порівняльний аналіз рівня тривожності до і після впровадження програми, що дозволило зафіксувати позитивні зміни в емоційному стані підлітків.

2.2. Результати дослідження взаємозв'язку темпераменту на рівень тривожності у підлітків

У ході емпіричного дослідження, який проводився через гугл-форму, взяло участь 55 підлітків - учнів Підгірненської гімназії Новомиколаївської селищної ради Запорізького району Запорізької області. Вік кореспондентів складає від 12 до 15 років (30 хлопців та 25 дівчат). Умови, за яких проводилося дослідження: згалом умови для проведення досліджень сприятливі, організаційних непорозумінь не було, атмосфера в класі дуже позитивна, діти дружні та активно бажали співпрацювати.

За результатами першого етапу нашого дослідження встановлено, що в групі було виявлено середній рівень рективної тривожності (60%), що може свідчити про те, що респонденти перебувають у перехідному віці, коли емоційне реагування на стресові ситуації є більш вираженим. Це може бути зумовлено змінами, що відбуваються в організмі (гормональні коливання, фізіологічний розвиток), а також психологічними аспектами, пов'язаними з пошуком ідентичності, взаєминами з однолітками та авторитетами, а також адаптацією до змін у навчанні або соціальних ролях. Водночас, високий рівень тривожності спостерігається в 40% респондентів. Варто зазначити, що у нашому дослідженні відсутні респонденти з низьким рівнем тривожності. Наочно можна це зображено так. (Рис. 2.1)

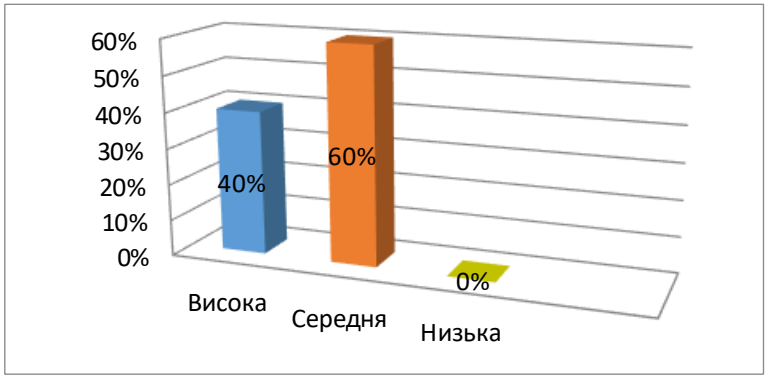


Рис. 2.1. Реактивна тривожність

Серед особистісної тривожності (ОТ) у 53% респондентів переважає високий рівень тривожності. (Рис. 2.2)

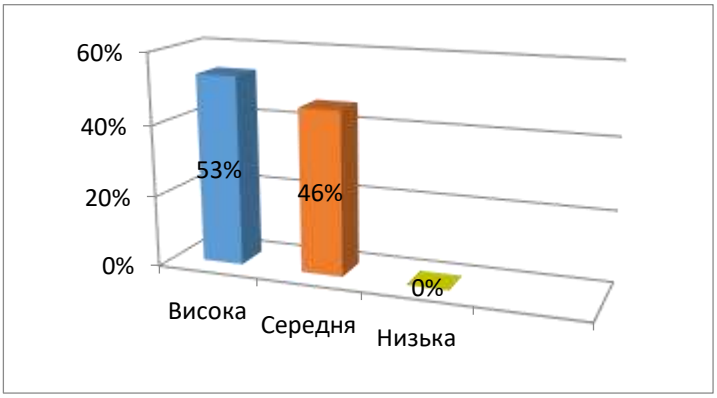


Рис. 2.2. Особистісна тривожність

За результатами можна зробити висновок, що 46% опитуваних мають середній рівень особистісної тривожності, що може свідчити про інтенсивне формування самооцінки, ідентичності та адаптації до нових соціальних ролей. Тобто, більшість підлітків успішно адаптуються до вимог середовища, хоча це й може вимагати певних зусиль. Високий рівень особистісної тривожності (53%) може вказувати на психоемоційну нестабільність, соціальну тривожність та проблеми у навчанні.

За даними нашого опитування ми побачили, що ці діти надто хвилюються коли відповідають на уроках, їм важко виконувати вимоги вчителя, такі підлітки бояться висловлювати свою думку, вони надто вагаються у правильності відповідей, у таких дітей навіть є прояви тремтіння під час відповіді на уроках, коли працюють у класі вони не впевнені що у них все буде так як у інших дітей.

Низкий рівень особистісної тривожності, який може свідчити про стійкість до стресів і здатність контролювати емоції, у нашому дослідженні відсутній.

Для зручності та наочності результатів анкетування було проведено порівняття рівнів РТ та ОТ респондентів. Результати зображені на рис. 2.3.

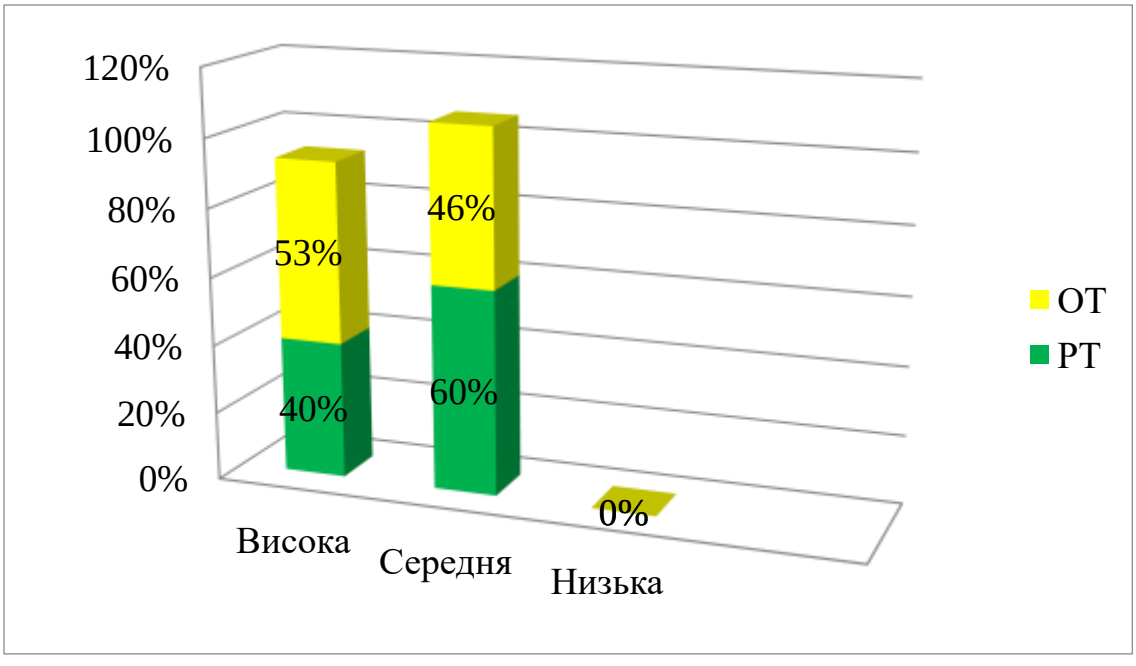


Рис. 2.3. Порівняння рівнів особистісної і реактивної тривожності

Отже, за результатами першого етапу роботи в більшості респондентів переважає особистісна тривожність над реактивною.

Під час другого етапу дослідження ми отримали такі результати (Рис. 2.4)

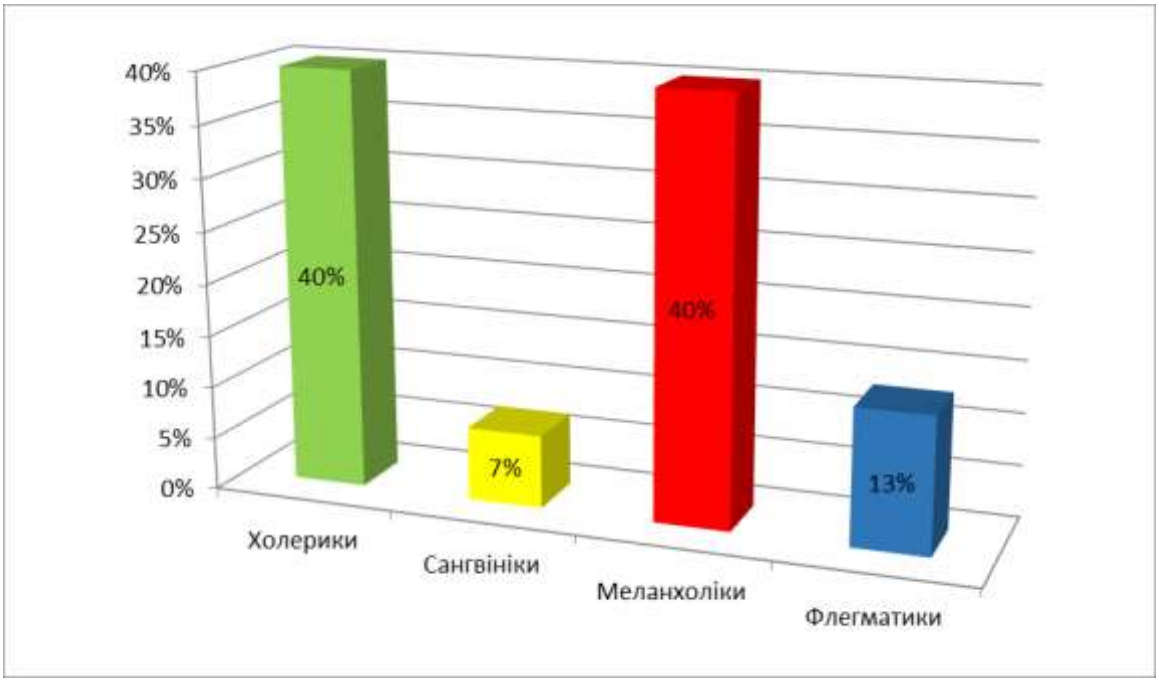


Рис. 2.4. Типи темпераменту за опитувальником Айзенка

Провівши аналіз типів темпераменту можна зробити висновки, що у більшості респондентів (40%) переважає меланхолічний тип темпераменту, що свідчить про підлітків, які мають глибокі емоції і часто є чутливими до зовнішнього світу. Наступний тип темпераменту – сангвініки (7%). Цей тип темпераменту добре адаптується до соціальних змін і такі люди мають широке коло спілкування. Холерики (40%) є енергійними та рішучими, але їх емоційна нестабільність може призводити до конфліктів. Водночас флегматики (13%) зазвичай спокійні, врівноважені і мають низьку емоційну реакцію. Вони можуть бути менш активними в соціальних ситуаціях, але вміють зберігати стабільність і можуть бути надійними друзями.

В нашому дослідженні особистісна тривожність переважає над реактивною, а саме – особистісна тривожність високого рівня (53%).

Враховуючи результати типів темпераменту співвідношення до них тривожності високого рівня, ми отримали наступні показники (Рис.2. 5.)

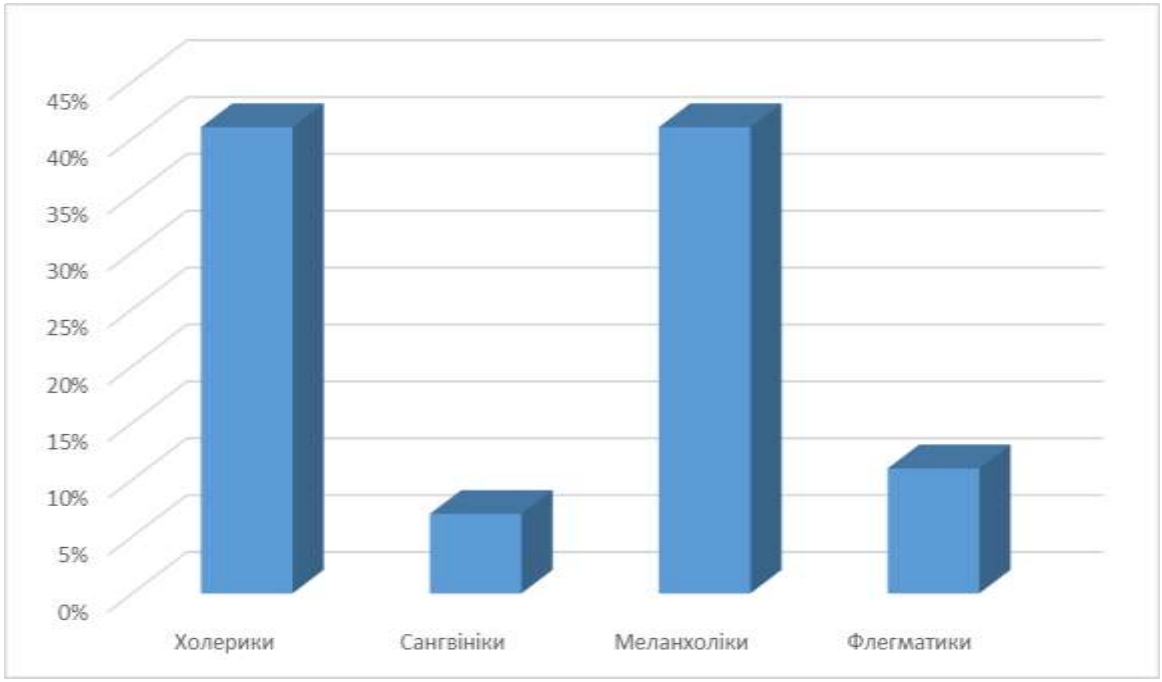


Рис. 2.5. Типи темпераменту високого рівня особистісної тривожності

Серед підлітків, які мають високий рівень особистісної тривожності 41% меланхоліки та 41 % холерики, флегматики – 11% та сангвініки - 7%. Таке співвідношення свідчить про те, що меланхоліки та холерики мають схильність до вищого рівня тривожності. Це може бути пов'язано з їх особливостями темпераменту.

Меланхоліки зазвичай схильні до переживань, підвищеної чутливості та самокритичності. Холерики можуть мати імпульсивний характер і сильну емоційну збудливість, що також сприяє виникненню тривожності.

Флегматики та сангвініки, зважаючи на їхню емоційну стабільність і врівноваженість, менш схильні до високого рівня тривожності.

За результатами емпіричного дослідження ми вирішили скористуватись ранговою кореляцією. Адже кореляція показує, наскільки дві змінні взаємопов'язані, тобто як зміна однієї змінної пов'язана зі зміною іншої. Кореляція вимірюється коефіцієнтом кореляції, наприклад, коефіцієнтом Пірсона або Спірмена.

Кореляція Спірмена є менш чутливою до викидів (аномальних значень) у даних порівняно з Пірсоном. В психологічних дослідженнях це може бути важливо, коли серед досліджуваних є учасники, що демонструють значні відхилення від середніх показників.

Наприклад, при вивченні самооцінки в групі підлітків може бути кілька учасників із вкрай низькою або вкрай високою самооцінкою. Спірмен краще врахує такі випадки.

Кореляція Спірмена підходить для досліджень із малими вибірками, є більш надійною. У психологічних дослідженнях, де часто неможливо зібрати велику кількість даних, Спірмен забезпечує надійні результати навіть для невеликих груп.

Показник Спірмена ми розрахували за формулою:

$$R = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^{n} d_i^2}{n\,(n^2 - 1)} \qquad (2.1)$$

де $d_i = x_i - y_i$– різниця рангів для і-го об’єкту спостереження. Це значення можна використати як наближення коефіцієнта кореляції, він є менш точним у порівнянні зі звичайним коефіцієнтом кореляції, оскільки при його розрахунку не враховуються кількісні значення характеристик об’єктів, а лише їх порядок. Як і для звичайного коефіцієнта кореляції, значення *R* змінюється від –1 до 1. Чим ближче абсолютне значення коефіцієнта рангової кореляції до одиниці, тим більш щільним є зв’язок між факторами.

Провівши відповідні розрахунки отримали наступні результати:

$r_{емп} = 0{,}33301$

$r_{0.01} = 0.346$

$r_{0.05} = 0.266$

Існує статистично значущий кореляційний зв'язок між параметрами $p \leq 0{,}05$.

Враховуючи вищезазначене, можна зробити висновок, що на першому та другому етапі дослідження гіпотеза щодо взаємозв’язку темпераменту та рівнем тривожності у підлітків підтвержується. Адже аналіз даних показав,

що певні риси темпераменту, такі як емоційна нестабільність і схильність до інтроверсії, мають статистично значущий вплив на рівень тривожності. Це свідчить про те, що підлітки з певними типологічними особливостями темпераменту більш схильні до переживання тривожних станів. Отримані дані не лише розширюють розуміння психологічних особливостей підліткового віку, але й мають практичну цінність, зокрема у розробці програм психопрофілактики та корекційної роботи, спрямованих на зниження тривожності через врахування індивідуально-психологічних характеристик особистості.

На нашу думку необхідно деталізувати також умови, в яких проводилось опитування та дослідження. Загалом умови були сприятливими, начальний процес організовано за змішаною формою навчання, жодних непорозумінь щодо організації опитування нне було. Атмосфера серед опитуваних була сприятливою, діти були доброзичливими та схильними до співпраці, у класах було спокійно. Серед обставин, які б мали позитивний вплив були: готовність дітей до опитування, зацікавленість, діти були активними та енергійними.

Однак, не менш важливо вказати і негативні фактори, які могли б вплинути на результат дослідження: загальний шум, тривога та війна (враховуючи географічне розміщення навчального закладу – 50 км від лінії активних бойових дій).

Життя людини за своїм наповненням суттєво відрізняється у мирний і воєнний час, що проявляється у ставленні до самої себе, до інших людей та навколишнього світу. На відміну від мирного часу, коли людина може вибудовувати близькі та далекі перспективи, планувати своє майбутнє, в умовах війни зростає фактор невизначеності, який має значний вплив на смисложиттєву сферу особистості підлітка.

У сучасних психологічних дослідженнях особлива увага акцентується на довготривалих наслідках війни для дітей підліткового віку, які можуть стикатися з несподіваними для них травматичними подіями, а також із

довготривалими несприятливими подіями, що є причиною непродуктивних стратегій поведінки підлітків.

Під час війни неможливо уникнути стресів, що обов’язково позначаться на духовному і психологічному здоров’ї дітей підліткового віку. Водночас стреси мають не лише негативний вплив, а й допомагають вижити у несприятливих умовах, виявляючи стійкість за умови, якщо людина має чіткі життєві цілі та смисл життя.

Педагогам і психологам у роботі з дітьми підліткового віку слід звертати особливу увагу на події, що є стресогенними для вихованців.

У зв’язку з цим з учителями і батьками була проведена бесіда, котра засвідчила, що найбільшими стресорами для підлітків є: сирени, бомбардування та обстріли, навіть якщо вони далеко, паніка дорослих, різноманітні диверсійні дії і теракти, комендантська година та обмеження воєнного часу, руйнування житлових будинків, необхідність перебувати у бомбосховищах, інформація про масове насилля, полонених, тортури, втрати.

З цього можна зробити висновок про необхідність створення рекомендацій для батьків підлітків для зниження та попередження подальшого розвитку психологічних ускладнень, які можуть розвиватись внаслідок тривалого перебування дітей в стані тривожності.

Тому наступний етап нашої роботи є впровадження психолого-корекційної програми, розробка, проведення та складання рекомендацій по зниженню тривожності у підлітків.

2.3. Впровадження психологічно-корекційної програми зниження особистісної тривожності у підлітковому віці: теоретичне обґрунтування, методика проведення та аналіз ефективності

Війна в Україні суттєво вплинула на психологічний стан та психічне здоров'я людей. Діти особливо вразливі до впливу соціальної емоційної напруги, погіршення екологічної безпеки, раптового переривання нормального життя та різного роду втрат.

Війна з її важкими психологічними та травматичними наслідками показує, наскільки важливо розробляти спеціальні та специфічні програми підтримки учасників освітнього процесу. Щодня суспільство стикається з сильними емоціями, іноді дуже складними і неприємними. Це агресія, безпорадність, безсилля, стрес, страх, тривога та суїцидальні тенденції. Тому учні потребують психокорекційної допомоги для подолання таких негативних симптомів, як насильство, цькування та булінг та стабілізації емоційного стану. Сьогодні, як ніколи, педагогам необхідно розробляти стратегії ефективного спілкування з дітьми, подолання стресових ситуацій та розвитку захисних механізмів.

Корекційно-розвивальні заняття та тренінгові цикли з використанням різноманітних інтерактивних форматів, методів та сучасних технологій можуть допомогти знизити особистісну тривожність, виробити конструктивні поведінкові реакції на проблемні ситуації, розвинути емпатію та адекватний рівень самооцінки, допомогти молодим людям усвідомити, чому знижуються їхні здібності, інтереси та мотивація до навчання, а старшокласникам - виробити ефективні моделі поведінки.

Метою тренінгової програми «Корекція агресивності та злості в підлітковому віці»» є розвиток навичок саморегуляції, формування конструктивних поведінкових реакцій у проблемних ситуаціях, розвиток емпатії, сприяння їх розвитку та формуванню адекватного рівня самооцінки. Програма сприяє ефективному розвитку навичок неагресивного спілкування та допомагає молоді краще зрозуміти себе, набути досвіду рефлексії та самоаналізу.

Особливо гостро ця проблема стоїть перед сучасним поколінням молодих людей, які опинилися в епіцентрі військових дій. Серед підлітків поширеними є зростання негативної та демонстративної поведінки, часті випадки насильства, погіршення емоційних стосунків з оточуючими, невміння спілкуватися та взаємодіяти з іншими людьми. Проблема підліткової агресії сьогодні викликає велике занепокоєння у педагогів, психологів та батьків.

Агресивність є одним із факторів, що негативно впливають на адаптацію дитини до шкільного колективу, а отже, і до соціального середовища. У взаємодії з класом наслідком агресивності стає неприйняття дитини як особистості, формується негативне ставлення до неї.

У програмі представлено мету, завдання, особливості та переваги кожної психологічної корекції, продемонстровано використання різних технік для корекції та розвитку, а також детально описано реалізацію всіх методів. Тому розроблена програма може бути рекомендована працівникам психологічної служби в закладах освіти.

Мета програми: зниження особистісної тривожності, навчання дітей прийнятним способам вираження гніву, надання їм навичок саморегуляції своїх емоційних станів та розвиток навичок самоконтролю.

Форма проведення тренінгу - корекційно-розвивальні заняття та групова робота, але більшість вправ і технік можуть бути використані і для індивідуальної роботи з учнями.

Завдання тренінгу:

1. Розвиток самосвідомості та самооцінки дітей.
2. Формування толерантного ставлення до оточуючих.
3. Навчання технікам та вправам на вивільнення негативних емоцій (агресії, гніву).
4. Сприяння усвідомленню власного емоційного стану та розвиток навичок емпатійного реагування.
5. Формування навичок позитивної комунікації.
6. Навчання застосуванню технік психологічної саморегуляції.
7. Навчання та практичне застосування технік подолання стресу та самодопомоги під час стресу та негативних емоцій.

Кількість учасників тренінгу: 8-15. У групах можуть бути як учні «групи ризику», так і соціально адаптовані діти. Також може брати участь весь клас.

Цільова група: учні підліткового віку.

Тривалість: 45 хвилин на одне заняття.

Приміщення: велика кімната, стільці, м'які кубики-мішки (залежно від кількості учасників і тренерів).

Кількість занять: 5 на тиждень.

Частота зустрічей: один раз на день.

Обладнання: дошка, маркери, стікери, роздаткові та стимулюючі матеріали, друковані додатки, іграшка або м'яч, ручки, папір, ноутбук, телевізор (проектор). Кожне заняття містить детальний перелік обладнання та матеріалів, необхідних для роботи психолога чи соціального працівника (Додаток В).

Основні форми, методи та прийоми, що використовуються у тренінгу: інформаційні повідомлення, змодельовані ситуації, дедуктивні методи, практичні дискусії, робочі ігри, повідомлення, що привертають увагу, робота в групах, рефлексія, десенсибілізація, методи «подолання» стресових ситуацій, агресії, тривожності, мозковий штурм, методи фасилітації, психологічна розминка, обговорення притч, рольові ігри.

Структура тренінгу: модульна - програма поділена на короткі секції, кожна з яких є завершеним елементом за змістом і структурою. Це дозволяє розбити тренінг на короткі зустрічі та полегшує «участь» дітей, які приїхали пізніше за інших.

Психолого-педагогічними принципами розвивального навчання є:

– комплексність;
– поступове ускладнення розвивальних методик;
– доступність;
– систематичність;
– зворотній зв'язок;
– ефективність;
– конфіденційність.

Кожне заняття будується за певною схемою:

1. Рефлексія особистого самопочуття.
2. Вступне слово тренера.
3. Самозвіт учасників про роботу в групі.
4. Домашнє завдання (за необхідності).

Очікувані результати:

1. Розвиток навичок саморегуляції психоемоційних станів, управління гнівом та агресивною поведінкою.
2. Формування позитивних змін у поведінці підлітків.
3. Навчання ефективним способам зміни та вивільнення агресії та негативних емоцій.
4. Надання учасникам необхідних психологічних знань та навичок.
5. Надання учасникам необхідних навичок роботи з агресією, гнівом та негативними емоціями.
6. Усвідомлення учнями власних недоліків та мотивація їх до самовдосконалення.

Побажання щодо особистості тренера:

1. Ставитися з терпінням і розумінням до труднощів внутрішнього світу дитини.
2. Досить добре знати самого себе, щоб бути в змозі зберегти емоційну стійкість.
3. Володіти інтерактивними методами навчання.
4. Повинен щиро поважати дитину і бути зацікавленим у ній як у цілісній особистості.

Апробація корекційно-розвивальної програми проводилася з 11 березня по 05 квітня листопада 2024 року. Дослідження проводилося на базі Підгірненської гімназії Новомиколаївської селищної ради Запорізького району Запорізької області. У повторному тестуванні взяли участь 55 учнів від 12 до 15 років (30 хлопців та 25 дівчат).

Вправи та ігри, використані у тренінгу, були взяті з авторських (С. Ройс, Л. Мельник, Р. Овчарова, О. Лютова, Г. Моніна, Ю. Пахомов, Т. Журавель, Ю. Гільбух) та адаптовані з програми.

Корекційна робота з підлітками містила 3 блоки: емоційний, когнітивний та поведінковий. На кожному етапі проводились заходи з корекції рівня агресії у вигляді вправ, ігор та дискусій. Кожен вид спрямований на зміну певних психологічних рис і характеристик молоді та включав відповідні психологічні техніки, які можуть змінити відповідні риси особистості.

Для визначення ефективності корекційної програми нами було проведено повторне дослідження. Щоб зрозуміти, як корекційна програма вплинула на підлітків і чи мала вона позитивні результати, опитування проведено за шкалою тривожності Спілбергера.

Результати опитування підлітків з високим рівнем особистісної тривожності методики після впровадження корекційної програми (Рис. 2.6).

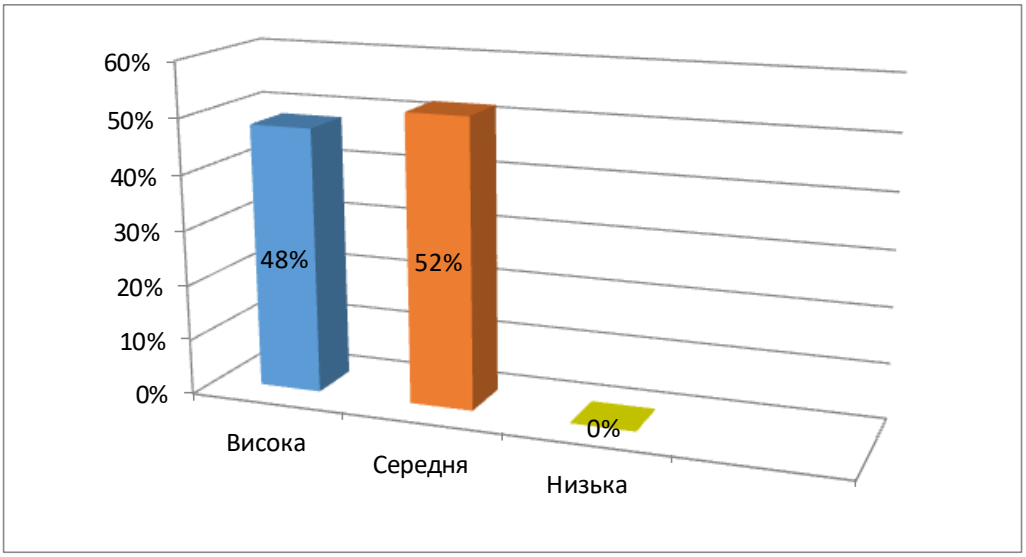


Рис. 2.6. Особистісна тривожність підлідтків після впровадження корекційної програми

Після впровадження корекційної програми зі зменшення рівня тривожності відбулося помітне зрушення в рівнях особистої тривожності. Зокрема, частка підлітків з високою тривожністю зменшилася на 5%, а з низькою —зросла на 6% (Рис.2.7).

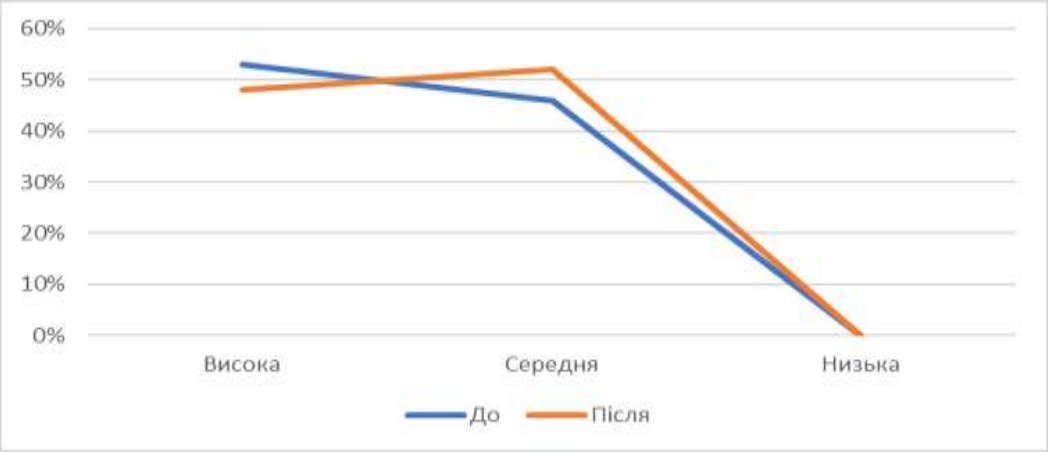


Рис 2.7. Рівень особистісної тривожності до та після впровадження корекційної програми

У ході впровадження психологічно-корекційної програми зниження особистісної тривожності у підлітковому віці було підтверджено ефективність застосованих методів та підходів. Проведений повторний аналіз дозволяє зробити висновки:

1. Значущість проблеми тривожності у підлітковому віці підтверджується численними психологічними дослідженнями, які вказують на її негативний вплив на емоційний стан, соціальні відносини, навчальну діяльність та загальний рівень особистісного розвитку. Висока тривожність є фактором ризику розвитку психоемоційних розладів у майбутньому, що обумовлює необхідність ранньої психологічної корекції.

2. Теоретичне обґрунтування програми базується на когнітивно-поведінковому підході, який довів свою ефективність у роботі з тривожними станами. Додатково використані методи арт-терапії, тілесно-орієнтованих технік та когнітивної реструктуризації сприяли формуванню позитивного ставлення підлітків до себе, підвищенню рівня їхньої самооцінки та розвитку навичок стресостійкості.

3. Корекційна програма включала три етапи:

– Діагностичний (оцінка рівня особистісної тривожності та супутніх психологічних особливостей підлітків).

- Корекційний (використання групових та індивідуальних тренінгів, психотерапевтичних методик).
- Оціночний (аналіз динаміки змін на основі повторного тестування та суб’єктивного самооцінювання учасників).

4. Аналіз ефективності програми засвідчив позитивні результати:

- За результатами повторного тестування рівень особистісної тривожності знизився у 5% учасників групи.
- Покращилися показники впевненості у собі, що підтверджується суб'єктивними відгуками підлітків та їхніх батьків.
- Учасники програми оволоділи техніками релаксації, саморегуляції емоцій та подолання стресових ситуацій.

5. Практичне значення програми полягає в її адаптивності та можливості використання у різних освітніх і психологічних установах (школах, центрах психологічної підтримки, індивідуальному консультуванні). Вона може бути рекомендована для широкого застосування серед психологів та педагогів, які працюють з підлітками.

Таким чином, розроблена та впроваджена психологічно-корекційна програма є ефективним інструментом для зниження особистісної тривожності у підлітковому віці, що сприяє їхньому психологічному благополуччю, гармонійному розвитку та успішній соціальній адаптації.

Після проведення дослідження взаємозв’язку між темпераментом та рівнем тривожності, з метою виявлення статистично значущих взаємозв’язків між досліджуваними змінними, а також для прогнозування їхніх значень на основі інших факторів, було застосовано кореляційно-регресійний аналіз за допомогою програмного пакету SPSS Statistics. Використання цього методу дозволило визначити характер і силу взаємозв’язків між темпераментальними особливостями та рівнем тривожності, що сприяє глибшому розумінню психологічних механізмів, що лежать в основі цих явищ.

Кореляційно-регресійний аналіз проводиться після впровадження корекційної програми, якщо є достатній обсяг даних для оцінки взаємозв'язку між рівнем тривожності та темпераментом до та після втручання. Отже, нами отримані наступні результати регресивної моделі та кореляційно-регресійного аналізу (Рис. 2.8).

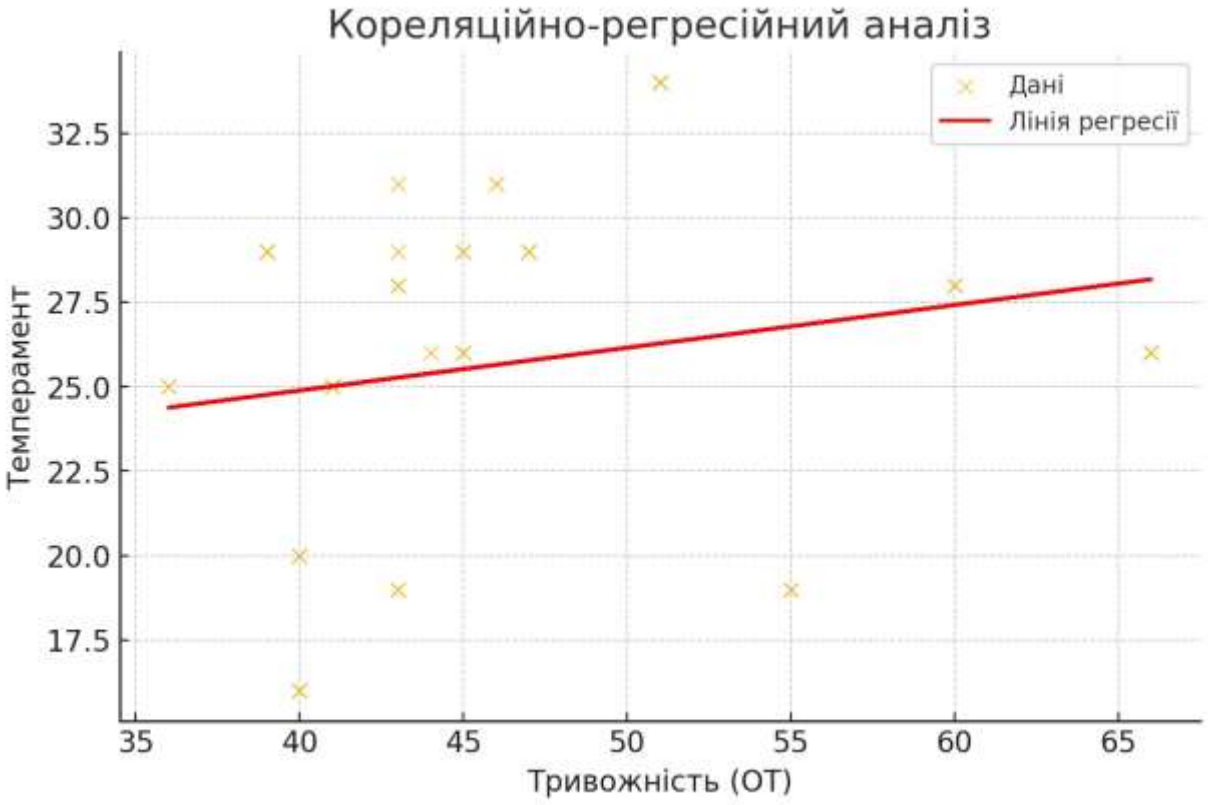


Рис. 2.8. Регресивна модель

Коефіцієнт кореляції Пірсона:

$r = 0.212$

Рівень значущості:

$p = 0.12$

Оскільки $p > 0.05$, отриманий кореляційний зв'язок не є статистично значущим.

Рівняння регресії має вигляд:

$Y = 19.83 + 0.126 \times X$

де X — рівень тривожності, Y — темперамент.

Коефіцієнт нахилу $b = 0.126$показує, що при збільшенні рівня тривожності на 1 одиницю значення темпераменту зростає на 0.126. Слабка кореляція вказує на відсутність вираженого взаємозв'язку між цими змінними.

Між змінними є слабкий прямий (позитивний) зв'язок. Знайдена слабка кореляція могла виникнути випадково, і її не можна вважати надійною.

Проведення кореляційно-регресивного аналізу не показало існування статистично значущого зв'язку між темпераментом та рівнем тривожності. Для деяких типів темпераменту спостерігався помірний зв'язок із рівнем тривожності, проте його значущість не є достатньою для підтвердження гіпотези. Отримані результати можуть свідчити про вплив інших факторів, які визначають рівень тривожності та не залежать від темпераменту.

Основна гіпотеза про існування взаємозв'язку між темпераментом і рівнем тривожності була спростована на основі кореляційно-регресивного аналізу. Темперамент не є головним предиктором рівня тривожності або його вплив є менш вираженим, ніж передбачалося.

Отримані результати вказують на необхідність додаткового аналізу інших психологічних чинників (особистісних рис, рівня стресостійкості, особливостей середовища).

Виявлення слабкого зв'язку між темпераментом і тривожністю дозволяє переглянути існуючі підходи до прогнозування рівня тривожності на основі темпераменту. Це підкреслює важливість комплексного підходу до діагностики тривожності, який включає аналіз не лише темпераменту, а й інших особистісних і соціальних чинників.

2.4. Рекомендації для батьків підлітків щодо подолання тривожності

Підвищена тривожність – це проблема, з якою підліток не завжди здатен впоратись самостійно, потребуючи активної доброзичливої підтримки

і допомоги, насамперед, психологічної. Тому прояви тривожності у поведінці підлітків активізують питання своєчасної діагностики її причин та планування адекватних заходів корекційного впливу, ефективність якого, безумовно, залежить від скоординованості зусиль психолога та батьків.

Залучення батьків має важливе значення для успішного подолання емоційних проблем у підлітка. Освіта батьків щодо питань психологічних закономірностей, формування характеру підлітка під впливом того чи іншого стилю виховання допоможе зробити процес психокорекції більш ефективним.

Бажано, щоб психологічна допомога відбувалась за замовленням батьків та їх готовністю дотримуватись наступних умов:

1. Терплячість та послідовність у реалізації рекомендацій.
2. Здатність ставати на бік підлітка, дивитись на себе його очима.
3. Доброта, чуйність, природність у стосунках з підлітком.
4. Контроль за власними почуттями і вчинками.
5. Оптимізм та настанова на позитивний результат.

Рекомендації психолога не нав’язуються як незмінна доктрина і тим більше не деталізуються на всі випадки життя. Скоріше, це напрямок або шлях розв’язання проблем, що виникають у підлітків. До того ж, результати будуть помітними не одразу, а поступово, разом зі змінами ставлення батьків до дітей, перебудовою системи сімейних стосунків.

Для того, щоб знизити тривожність у підлітка, необхідно:

- підтримувати в дитині позитивне самосприйняття (підбадьорювати, заохочувати, демонструвати впевненість у її можливостях);
- забезпечувати ситуації з гарантованим успіхом;
- виховувати вміння обґрунтовано ставитись до результатів власної діяльності, не боятись невдач, помилок, сприймати їх в якості корисного особистого досвіду;
- формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших;
- розвивати орієнтацію на засіб діяльності;

- навчити враховувати недосконалість людини та мати з цим справу;
- розширяти і збагачувати навички спілкування із дорослими та однолітками, розвивати адекватне ставлення до оцінок та думок інших людей.

Підтримувати підлітка – значить вірити у нього. Іноді бажані уявлення про якості дитини затьмарюють погляд дорослих на підлітка та ніяк не співвідносяться із його реальними настановами та можливостями. Варто уважно придивитись до підлітка аби побачити те, що йому насправді потрібно.

Батьківська підтримка – це процес:

- в якому батьки зосереджуються на позитивних рисах підлітка з метою зміцнення його самооцінки;
- який допомагає підлітку повірити у себе та свої здібності;
- який допомагає уникнути помилок;
- який підтримує підлітка у невдачах.

Замість того, щоб акцентувати увагу на помилках, батькам доведеться вербально і невербально демонструвати свою впевненість у його можливостях та підтримувати те, що він робить.

І найголовніше – необхідно довіряти підлітку, визнавати за ним право на власний вчинок, на нагороду або покарання за нього. Звісно, дорослий може (і повинен) надавати пораду, але ні в якому випадку не можна звинувачувати підлітка, якщо він не скористався цією порадою. Довіряючи підлітку, потрібно довіряти і його вибору.

Щирі та глибокі контакти підлітка із дорослими потрібні не для контролю, а для допомоги, не для втручання у справи дитини, а для емоційної підтримки. Якщо підліток десь «нажив» емоційний зрив, його щось непокоїть, він став знервованим, роздратованим, не треба з’ясовувати причини, вимагати кращої поведінки, а просто піти йому назустріч, зайвий раз похвалити, підтримати.

Для того, щоб показати віру в підлітка, батьки повинні мати мужність та бажання зробити наступне:

- забути про минулі невдачі дитини;
- допомогти дитині відчути впевненість у власних силах;
- дозволити підлітку почати «з нуля», спираючись на те, що батьки вірять у нього та його здатність досягти успіху;
- пам’ятати про минулі успіхи та повертатись до них, а не до невдач.

Критикуючи підлітка, не треба забувати сказати, що ви впевнені у його можливостях, що цінуєте його і тим більше засмучені такою ситуацією. Необхідно пам’ятати, що обговорюючи з підлітком його поведінку, батьки повинні намагатись підкреслювати, що в цілому задоволені ним як особистістю. Цим дорослі надають підлітку можливість зрозуміти, що можна робити помилки, але батьків набагато більше цікавлять його успіхи, а не невдачі.

Батьки повинні користуватись тими словами, які працюють на розвиток «Я-концепції» підлітка. Впродовж дня батьки мають для цього декілька можливостей. Перша полягає у демонстрації підлітку задоволення від його досягнень або зусиль. Інша можливість – навчити підлітка долати виникаючі труднощі, сформувавши установку: «Ти можеш це зробити».

Виховання впевненості в собі у підлітка полягає у розвитку адекватних його можливостям претензій та самооцінок. Необхідно викликати у підлітка почуття симпатії до самого себе, самоповаги, виховувати сміливість, ризикувати (в межах розумного) та бути самим собою без загрози «втратити обличчя».

Деякі поради батькам з формування адекватної самооцінки у підлітків:

- не захвалюйте підлітка, але й не забувайте заохочувати його; схвалення, як і покарання, мають відповідати вчинку;
- заохочуйте підлітка до прояву ініціативи, але також покажіть, що й інші можуть мати де в чому переваги;

- показуйте на власному прикладі адекватність ставлення до успіхів і невдач;
- оцінюйте вголос власні можливості та результати дій;
- порівнюйте підлітка не з іншими, а із ним самим (тим, яким він був вчора та, можливо, буде завтра).

Для цього необхідно набратись терпіння, винахідливості, такту і, головне, пам'ятати: будь-які спроби підвищити самооцінку тривожного підлітка повинні засновуватись на чесності, довірі та безумовної любові дорослих.

Щоб мати можливість допомогти своїй дитині впоратись з ірраціональними страхами, необхідно, щоб вона зіштовхувалась зі страшними для неї ситуаціями або місцями. Звісно, підлітки прагнуть уникати всього, що їх лякає, але їх захисна поведінка заважає їм зрозуміти, що ситуації чи місця, які вселяють у них страх, насправді є безпечними.

Процес зустрічі зі своїм страхом обличчям до обличчя називається експозицією («взаємодією»). Принцип передбачає, що підліток повинен багаторазово зіштовхуватись зі страшними ситуаціями, поки не припинить їх боятись. Сама по собі експозиція є безпечною і не спричиняє посилення страху. Через деякий час тривога підлітка набуває тенденцію до зменшення.

Підлітки повинні починати із ситуацій, які викликають мінімум побоювань і переходити до таких, які викликають у них найбільше почуття страху та тривоги. Згодом вони відчують себе більш впевнено в подібних ситуаціях і, можливо, навіть почнуть отримувати від них задоволення.

Часто цей процес відбувається природним чином. Підліток, який боїться води, систематично відвідує уроки плавання, спочатку опускає у воду стопи й ноги, потім опускається до пояса, після чого занурює все тіло і, нарешті, починає пірнати під воду. Підлітки з острахом води з часом здатні полюбити плавання. Той же процес відбувається й тоді, коли підлітки вчаться їздити на велосипеді, кататися на ковзанах або водити машину.

Метод експозиції – це один з найбільш ефективних і клінічно доведених способів подолання страху. Однак він вимагає ретельного планування, заохочення, моделювання та винагороди.

Крок 1. Допоможіть дитині зрозуміти ситуацію

- Допоможіть своїй дитині зрозуміти те, як важливо мати справу зі своїми страхами.
- Використовуйте приклади. Ставте перед підлітком відповідні запитання: «Сашко боїться води, але дуже хоче проводити час із друзями в басейні. Що він може зробити таке, щоб побороти страх перед водою?».
- Більшість підлітків розуміють, що, для того щоб побороти страх перед чимось, треба сміливо йти йому назустріч і протистояти.
- Ви можете пояснити підлітку це правило в такий спосіб: «Дуже важливо, щоб ти зіштовхувався зі своїми страхами і зрозумів, що ситуації, які тебе лякають, насправді безпечні. Хоча спочатку тобі буде страшно, але разом із практикою страх почне зменшуватись. Почни з того, що лякає тебе найменше, і поступово переходь до того, що лякає дуже сильно. Згодом ти призвичаїшся до цих ситуацій, чутливість до них зменшиться і в результаті, ймовірно, навіть полюбиш їх».

Крок 2. Складіть список усього, що лякає підлітка

- Разом з підлітком складіть список ситуацій, місць чи предметів, яких він боїться.

Корисні поради:

- Групуйте страхи. У підлітків буває багато різних страхів, тому корисно групувати схожі страхи разом.
- Працюйте над подоланням страхів разом з підлітком. Разом складіть список ситуацій, які його лякають.

Крок 3. Створіть «сходи» подолання страху

Допоможіть підлітку впорядкувати список найстрашніших ситуацій і предметів від найменш до найбільш страшних. Для цього їй необхідно

оцінити свої страхи за шкалою від 0 (страх відсутній) до 10 (дуже страшно). Цю шкалу можна назвати ще «термометром страху».

Корисні поради:

- Попросіть підлітка визначити конкретну мету, а потім складіть список кроків, необхідних для досягнення цієї мети.
- Якщо в дитини кілька різних страхів, вишиковуйте «сходи» подолання страху для кожного з них.
- Винагороджуйте хоробру поведінку. Протистояти власному страху дуже нелегко, але ваша слушна винагорода допоможе простимулювати хоробру поведінку дитини.
- Підлітки позитивно реагують на похвалу та заохочення. Наприклад, ви можете сказати: «Молодець! Ти провів час у гостях у друга без батьків», «Ти чудово познайомився з іншими дітьми!» і «Я пишаюсь тобою».
- Коли дитина зіштовхується із сильним страхом, в якості мотивації досягнення мети корисно використовувати особливу винагороду.
- Кожні «сходи» також повинні містити інструкції й визначати, що повинна робити дитина в не дуже тривожній ситуації, як вона повинна діяти в ситуаціях помірного страху і, нарешті, містити підказки про те, що вона вважає вкрай важким для виконання безпосередньо зараз. Важливо поступово переходити від меншого до більшого страху.
- Деякі дії, передбачені «сходами», можна розбивати на більш дрібні кроки. Наприклад, якщо дитина боїться розмовляти з однокласниками, розбийте подолання цього страху на кілька етапів, таких, як сказати «привіт» однокласнику, поставити швидке й коротке запитання, а потім вже поговорити про те, як пройшли його вихідні.
- Також важливо враховувати й інші фактори, які можуть впливати на рівень страху. Наприклад, часовий проміжок, час доби, навколишнє оточення, люди, які знаходяться поруч з підлітком.

Крок 4. Зустрічайтесь зі страхами віч-на-віч

- Спонукайте підлітка систематично займатись тим, що викликає в неї найменше почуття страху (наприклад, постійно казати «Добрий день» незнайомим людям), доки її тривога щодо цього заняття не зменшиться. Якщо ситуація така, що ваша дитина змушена перебувати в ній протягом певного періоду часу (наприклад, знаходитись близько до собаки), спонукайте її перебувати в цій ситуації до того часу, доки вона не відчує зниження рівня власної тривоги.

Як тільки підліток навчиться входити в ситуацію, не відчуваючи при цьому сильної тривоги, він може переходити до подолання наступного страху у своєму списку.

- Для деяких підлітків корисно завчасно моделювати відповідну поведінку. Наприклад, практикуйте з дитиною вітання «Добридень/здрастуйте» при зустрічі зі знайомими й незнайомими людьми або показуйте, як треба безпечно гладити собаку.

- Заохочуйте вашу дитину відстежувати власний прогрес. Вона може заповнити анкетну форму протистояння страху, яка допоможе визначити, наскільки змінилась її тривога перед ситуацією, що лякає, після того, як вона кілька разів подивилась в очі своєму страху, і чого вона при цьому навчилась. Зробіть копії такої форми і просіть дитину заповнювати по одній щоразу, коли вона зіштовхується зі своїми страхами.

Корисні поради:

- Не поспішайте! Адже дивитись в очі тому, що тебе лякає, дуже страшно. Підтримуйте дитину й не квапте її, беріть до уваги її власний темп.

Крок 5. Практикуйтесь

- Підлітку важливо періодично практикуватись в умінні зустрічатись зі своїми страхами. Дещо можна практикувати щодня (наприклад, проводити час на самоті у своїй кімнаті), у той час як інші навички можна практикувати лише іноді. Проте, чим частіше дитина практикується, тим швидше зникне її страх!

Крок 6. Прагніть конкретної мети

Запропонуйте дитині особливий подарунок (плеєр, книгу, солодощі, іграшку, виріб) або цікаве заняття (сходити в кіно, у цирк, у парк розваг, на обід або вечерю в ресторан, пограти у гру, разом приготувати особливу страву). Коли ваша дитина навчиться успішно долати свої страхи, кількість винагород можна скорочувати, при цьому не припиняючи хвалити дитину.

Коли дитина долає свій страх, вона може винагородити себе позитивним внутрішнім діалогом (наприклад, «Я дійсно добре постарався!») і приємними заняттями (наприклад, переглядом улюбленого фільму).

Поради вчителям при роботі з тривожними дітьми:

1. Уникайте змагань і видів робіт, що враховують швидкість.
2. Не порівнюйте дитину з оточуючими людьми.
3. Частіше використовуйте тілесний контакт, вправи на релаксацію.
4. Сприяйте підвищенню самооцінки дитини, частіше хваліть її, але так, щоб вона знала, за що.
5. Частіше звертайтеся до дитини по імені.
6. Демонструйте зразки впевненої поведінки, будьте в усьому прикладом для дитини.
7. Не пред’являйте до дитини завищених вимог.
8. Будьте послідовні у вихованні дитини.
9. Намагайтеся робити дитині якнайменше зауважень.
10. Використовуйте покарання лише в крайніх випадках.
11. Не принижуйте дитину, караючи її.

І на завершення, щоб тривожність стала конструктивною, необхідно навчити підлітків навичкам саморегуляції, тобто вмінню аналізувати тривожні ситуації, наперед планувати свою поведінку у подібних випадках, бачити помилки та надалі брати їх до уваги. Конструктивна тривожність на відміну від деструктивної завжди спрямована на подолання чітко визначеної перешкоди, і дорослий у цьому випадку може допомогти підлітку зрозуміти, що ж, власне, це за перешкода та як її можна здолати.

Отже, своєчасна діагностика стресових факторів та причин емоційної напруженості і тривожності у підлітків, розробка рекомендацій для батьків щодо створення сприятливого емоційного клімату в сім'ї є важливими завданнями практичного психолога, виконуючи які він розраховує на позитивну та активну позицію найближчого оточення підлітка. Адже тільки спільними зусиллями психолога та батьків створюються сприятливі умови для ефективної роботи щодоподолання високої тривожності у підлітків.

Підвищена тривожність у підлітків - серйозна проблема, яка часто потребує допомоги психологів і батьків. Важливо своєчасно діагностувати причини тривожності та розробити корекційні заходи, які потребують спільної роботи психолога та батьків. Для успішного подолання емоційних труднощів підлітків важливо залучати до цього процесу батьків. Інформування батьків про психологічні аспекти виховання дітей може підвищити ефективність психологічної корекції. Для цього батькам потрібно виконати певні умови: вони повинні бути терплячими і послідовними, підтримувати свою дитину-підлітка і проявляти доброту і чуйність у стосунках.

ВИСНОВКИ

За результатами проведеного дослідження здійснено теоретичний аналіз про темперамент, тривожність та взаємозв'язок темпераменту та тривожності у підлітковому віці.

Темперамент включає такі важливі компоненти, як чутливість, реактивність, активність, пластичність, стійкість уваги, переключення, емоційна збудливість, вразливість, імпульсивність, емоційна лабільність і стійкість. Зазначені характеристики встановлюють межі і захищають організм від надмірно високих або, навпаки, надмірно низьких енерговитрат.

Тривожність - це психологічна риса, що характеризується частими та інтенсивними переживаннями, сприйняттям багатьох ситуацій як загрозливих і визначальними реакціями.

Високий рівень тривожності проявляється у частих та інтенсивних переживаннях тривоги і схильності оцінювати багато ситуацій як загрозливі, в тому числі й об'єктивно безпечні. Під індивідуальною тривожністю розуміють стійку тривогу в одній сфері та з постійною тривожною реакцією лише на певні ситуації. Під загальною тривожністю розуміють тривогу, яка пов'язана лише з певною категорією ситуацій і яка може змінювати свої об'єкти залежно від зміни їх значущості людини.

Темперамент і тривожність біологічно пов'язані, причому емоційний досвід відіграє ключову роль у характеристиці темпераменту. Темперамент є біологічно детермінованим і проявляється у новонароджених, тоді як тривожність є біологічно та соціально детермінованою, формуючись як стійка риса. У підлітковому віці діти мають певний темперамент і рівень тривожності, які можуть змінюватися під впливом нових темпераментних особливостей та соціальних факторів.

Таким чином, темперамент визначає емоційність людини, а тривожність - це схильність людини відчувати тривогу.

Для визначення рівня тривожності та типу темпераменту в роботі нами було використано дві методики: методика Ч.Спіблерга та опитувальник Г. Айзенка.

В емпіричному дослідженні взяли участь 55 підлітків, які навчаються в Підірненській гімназії Новомиколаївської селищної ради Запорізького району Запорізької області. Респонденти віком від 12 до 15 років (30 хлопців та 25 дівчат). Умови, в яких проводилося дослідження: загалом умови були сприятливими. Статистичні методи обробки даних під час емпіричного дослідження опрацьовувалися за допомогою програмного пакету SPSS Statistics.

Початкові результати дослідження показали середній рівень реактивної тривожності, що, можливо, пов'язаний з перехідним періодом, фізичними та психологічними змінами та формуванням ідентичності. 40% мали високий рівень тривожності, тоді як 46% мали середній рівень тривожності, що свідчить про самооцінку та адаптацію до нових соціальних ролей.

На другому етапі нашого дослідження більшість респондентів (40%) були меланхоліками та холериками, флегматиками та сангвініками - 13% та 7% відповідно. Переважав високий рівень особистісної тривожності (53%). Серед тривожних підлітків 41% були меланхоліками і 41% холериками, флегматиками і сангвініками - 11% і 7%. Меланхолійні та холеричні тенденції корелювали з вищим рівнем тривожності, що, можливо, пов'язано з особливостями темпераменту.

Виходячи з результатів емпіричних досліджень, ми використали рангову кореляцію Спірмена. Результати кореляції на першому та другому етапі дослідження підтвердили гіпотезу про те, що існує взаємозв'язок між темпераментом і тривожністю у підлітків. Аналіз даних показав, що певні риси темпераменту, такі як емоційна нестабільність та інтроверсія, мають статистично значущий вплив на тривожність. Це свідчить про те, що підлітки з певними особливостями темпераменту більш схильні до переживання тривожності.

Однак не менш важливо вказати на інші умови проведення дослідження - загальний шум і тривогу (через географічне розташування навчального закладу за 50 км від зони активних бойових дій, повітряні тривоги) як на негативні фактори, що могли вплинути на результати опитування.

Сучасні психологічні дослідження зосереджені на довгострокових наслідках війни для дітей підліткового віку, які стикаються з травматичними подіями та стресом, що впливають на їхнє духовне та психологічне здоров'я. Стрес може мати негативний вплив, але також допомагає вижити в несприятливих умовах, проявляючи життєстійкість з чіткими життєвими цілями і сенсом.

З метою зменшення психологічних ускладнень, пов'язаних із тривожністю, нами була впроваджена корекційна програма, що призвела до зниження рівня тривожності серед підлітків: частка тих, хто має високу тривожність, зменшилася на 5%, а з низькою — зросла на 6%. Дослідження також вивчало вплив темпераменту на тривожність, але не виявило статистично значущого зв'язку між цими змінними, хоча для деяких типів темпераменту спостерігалися помірні кореляції. Це вказує на можливий вплив інших факторів на рівень тривожності.

Кореляційний та регресійний аналізи не виявили статистично значущого зв'язку між темпераментом та тривожністю. Помірні зв'язки з тривожністю спостерігалися для деяких типів темпераменту, але їх значущість була недостатньою для підтвердження гіпотези. Ці результати можуть вказувати на вплив інших факторів, що визначають тривожність незалежно від темпераменту. Однак важливо пам'ятати, що цей зв'язок може бути не таким прямим і чітким, як може здатися на перший погляд.

Корекційні програми застосовують різноманітні методи для зниження тривожності та розвитку ефективних coping-стратегій, допомагаючи учасникам адаптуватися до стресових ситуацій. Якщо після реалізації програми зв’язок між темпераментом і тривожністю зникає, це може

свідчити про її ефективність або про вплив додаткових факторів. Одним із пояснень є загальне зниження тривожності у всіх учасників, незалежно від темпераменту. Іншим фактором можуть бути індивідуальні відмінності у сприйнятті програми, зокрема відмінності між інтровертами та екстравертами. Крім того, усунення тривожних тригерів та набуття нових навичок управління стресом можуть сприяти зниженню тривожності, незалежно від темпераменту. Це підтверджує необхідність комплексного та адаптивного підходу до психологічної корекції.

Корекційні програми відіграють важливу роль у зниженні рівня тривожності, особливо серед осіб із високою невпевненістю в собі. Вони сприяють особистісним змінам, підвищенню самооцінки та розвитку самосвідомості, що може зменшувати вплив темпераменту на тривожність. Дослідження показало, що після впровадження корекційних заходів статистично значущий зв’язок між темпераментом і тривожністю зникає, що свідчить про ефективність таких програм. Це підкреслює важливість комплексного підходу, що враховує особистісні та соціальні фактори, а також необхідність індивідуалізації терапевтичних стратегій для ефективної психологічної підтримки підлітків.

Подальші дослідження можуть зосередитися на довгострокових ефектах корекційних заходів та інших чинниках, що впливають на тривожність у підлітковому віці. Важливо також вивчити психологічні аспекти, такі як стрес, мотивація, самооцінка та соціальна підтримка, які можуть впливати на взаємозв’язок між темпераментом і тривожністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аверін В. А. Психологія особистості. Київ : ЦУЛ, 2010. 89 с.

2. Алова А. Вирішення шкільних конфліктів. Відкритий урок: розробки, технології, досвід. 2013. № 9. С. 18–27.

3. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. Інсайт: психологічні виміри суспільства. 2019. Вип. 2. С. 37-43.

4. Божик Л. М. Підліток на шляху до себе. Шкільний світ. 2000. № 5. 27 с.

5. Булах І. С. В Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи: монографія. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.

6. Кіріченко Д. І. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук. праць за матеріалами V Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів (м. Херсон, 14 травня 2020 р.) – Херсон : ФОП Вишемирський В.С., 2020. – С. 156-159.

7. Косташ В. Психологічні особливості комунікативних здібностей підлітків. Магістерський науковий вісник Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка. 2018. Вип. 29. С. 113–115.

8. Омельченко Я. М. Психологічна допомога дітям з тривожними станами/Я.М. Омельченко, З.Г. Кісарчук. Київ: Шк.. світ, 2011. 112сПавелків Р.В. Загальна психологія. Київ: Кондор, 2009. 570с.

9. Петренко В. Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2014. Вип. 44. С. 175-180.

10. Пілецький В. С. Особливості типів темпераменту та їхня роль у професійній діяльності викладача. Збірник наукових праць: філософія,

соціологія, психологія. – Івано-Франківськ : Видавництво «Плай» ЦІТ прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника, 2010. Вип. 15.

11. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник / М.В. Лемак, В.Ю. Петрище. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с.

12. Столяренко О. Б. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ : Центр учбової літератури, 2012. 280с.

13. 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.

14. 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.

15. Фурман А. В. Психодіагностика особистісної адаптованості. 3-є, скор. Тернопіль, 2016. – 64 с.

16. Хорні Карен. Тривожність. Київ : Сварог. 2012. 180 с.

17. Чуйко О. В., Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності підлітків. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том XI. Випуск 16. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Житомир: «Вид-во ЖДУ ім. І. Франка», 2017. С. 215-226.

18. Ялінь А., Льовент Б., Кайя Н. Діти і війна: навчання технік зцілення. Робочий зошит. Ін-т псих. здоров'я укр. катол. ун-ту, 2012. 42 с.

19. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція тривожності в ранньому юнацькому віці: дис. канд. психол. наук: 19.00.07; НПУ імені М.П.Драгоманова. Київ, 2011. 320 с.

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест Спілберга

Опитувальник призначений для оцінки реактивної та особистісної тривожності.

Особистісна тривожність розглядається авторами як відносно стійка індивідуальна якість особистості, яка характеризує ступінь її занепокоєння, турботи, емоційної напруги внаслідок дії стресових факторів.

Реактивна тривожність - це стан спеціаліста, який характеризує ступінь його занепокоєння, турботи, емоційної напруги та розвивається за конкретною стресовою ситуацією.

Якщо особистісна тривожність є стійкою індивідуальною характеристикою, то стан реактивної тривожності може бути достатньо динамічним і за часом, і за ступенем вираженості.

Опитувальник складається з 40 питань-суджень, з котрих 1-20 призначені для оцінки реактивної тривожності (шкала «Як ви себе почуваєте в даний момент?») та 21-40 - для визначення особистісної тривожності (шкала «Як Ви себе почуваєте звичайно?»).

На кожне запитання можливі 4 відповіді за ступенем інтенсивності (зовсім ні, мабуть так, вірно, цілком вірно) - для шкали реактивної тривожності, та 4 відповіді за частотою (майже ніколи, іноді, часто, майже завжди) - для шкали особистісної тривожності.

Одні питання-судження в опитувальнику Ч. Спілбергера сформульовані так, що відповідь (1) означає відсутність чи легку ступінь тривожності. Це в шкалі реактивної тривожності так звані прямі запитання: № 3, 4, 6, 77, 9, 12, 13, 14, 17, 19, а в шкалі особистісної тривожності - № 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 32, 34, 35, 37, 38, 40.

В інших, так званих зворотних запитаннях відповідь (1) означає високий ступінь тривожності, а відповідь (4) - низьку тривожність: № 1, 2, 5,

8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 - в шкалі реактивної тривожності; № 21, 26, 27, 30, 33, 36, 39 - в шкалі особистісної тривожності.

Обробка проводиться у такий спосіб.

Спочатку окремо складаються результати за зворотними та прямими запитаннями, потім із сум прямих віднімається сума зворотних запитань і до одержаного числа додається постійне число 50 для шкали реактивної тривожності та 35 - для шкали особистісної тривожності.

Показник результату за кожною шкалою може знаходитись в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим він більший, тим вищий рівень тривожності (реактивної або особистісної).

Оцінка рівнів реактивної та особистісної тривожності за результатами показників здійснюється в таких межах:

до 30 балів - низький рівень тривожності;

від 31-45 балів – середній;

більше 45 балів - високий рівень тривожності.

Шкала самооцінки ситуативної тривожності (Спілбергера)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з приведених запитань і закресліть ту цифру справа, в залежності від того як Ви себе почуваєте в даний момент.

Над запитанням довго не задумуйтесь, оскільки правильних або неправильних відповідей немає.

Питання	Ні, це не так	Швидше так	Так	Завжди так
1. Я спокійний (-а)	1	2	3	4
2. Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4
3. Я відчуваю жаль	1	2	3	4
4. Я відчуваю співчуття	1	2	3	4
5. Я прикро вражений (-а)	1	2	3	4
6. Я напружений (-а)	1	2	3	4
7. Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8. Я почуваюсь так, наче	1	2	3	4

відпочив (-а)				
9. Я схвильований (-а)	1	2	3	4
10. Я відчуваю внутрішнє задоволення	1	2	3	4
11. Я впевнений (-а) у собі	1	2	3	4
12. Я нервуюся	1	2	3	4
13. Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4
14. Я збуджений (напружений) (-а)	1	2	3	4
15. Я не скутий, не напружений (-а)	1	2	3	4
16. Я задоволений (-а)	1	2	3	4
17. Я стурбований (-а)	1	2	3	4
18. Я надто збуджений (-а) і почуваюся ніяково	1	2	3	4
19. Мені радісно	1	2	3	4
20. Мені приємно	1	2	3	4
21. Я відчуваю задоволення	1	2	3	4
22. Я дуже швидко втомлююся	1	2	3	4
23. Я легко можу заплакати	1	2	3	4
24. Я хотів (-ла) би стати таким (-ою) щасливим (-ою), як і інші	1	2	3	4
25. Часто я програю через те, що недостатньо швидко приймаю рішення	1	2	3	4
26. Здебільшого я почуваюся бадьорим (-ою)	1	2	3	4
27. Я спокійний (-а) і зосереджений (-а)	1	2	3	4
28. Очікувані труднощі здебільшого дуже хвилюють мене	1	2	3	4
29. Я надто переживаю через дрібниці	1	2	3	4
30. Я щасливий (-а)	1	2	3	4
31. Я приймаю все надто близько до серця	1	2	3	4

32. Мені не вистачає впевненості у собі	1	2	3	4
33. Здебільшого я почуваюся в безпеці	1	2	3	4
34. Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів	1	2	3	4
35. У мене буває нудьга	1	2	3	4
36. Я задоволений (-а)	1	2	3	4
37. Будь-які дрібниці заважають мені і хвилюють мене	1	2	3	4
38. Я так сильно переживаю свої розчарування, що потім довго не можу про них забути	1	2	3	4
39. Я врівноважена людина	1	2	3	4
40. Мене охоплює сильне хвилювання, коли я думаю про свої справи і турботи	1	2	3	4

Додаток Б

Опитувальник для визначення типу темпераменту

Інструкція. Вам пропонується кілька питань. На кожне питання відповідайте лише «так» або «ні».

Не витрачайте час на обговорення питань, тут не може бути гарних або поганих відповідей, тому що це не випробування розумових здібностей.

№ з/п	Питання	Відповідь
1	Чи часто відчуваєте потяг до нових вражень, щоб відволікатися, отримати сильне відчуття?	
2	Чи часто ви відчуваєте, що потребуєте друзів, які зможуть вас зрозуміти, виявити співчуття?	
3	Чи вважаєте ви себе безтурботною людиною?	
4	Чи дуже тяжко вам відмовитись від своїх намірів?	
5	Чи обмірковуєте ви свої справи неквапом, і чи вважаєте за потрібне зачекати, перш ніж діяти?	
6	Чи завжди ви дотримуєтесь своїх обіцянок, навіть якщо це вам не вигідно?	
7	Чи часто у вас бувають спади і піднесення настрою?	
8	Чи швидко ви дієте й говорити і чи не витрачаєте багато часу на обдумування?	
9	Чи виникало у вас коли-небудь почуття що ви нещасні, хоча ніякої вагомої причини для цього не було?	
10	Чи правда що об заклад ви здатні побитися на будь-що?	
11	Чи ніяковієте ви, коли прагнете познайомитися з людиною протилежної статі, яка вам до вподоби?	
12	Чи буває так, що, розізлившись ви втрачаєте витримку?	
13	Чи часто ви дієте необмірковано, спонтанно, під впливом моменту?	
14	Чи часто вас непокоїть думка про те, що вам не варто було щось робити чи казати?	

15	Чи надаєте ви перевагу читанню книг, над зустріччю з людьми?	
16	Чи правда що вас легко вразити?	
17	Чи полюбляєте ви часто бувати в компанії?	
18	Чи спадає вам на думку таке, чим не хотілося б ділитися з іншими людьми?	
19	Чи правда, що іноді ви на стільки сповнені енергією, що все «горить» у руках, а інколи відчуваєте сильну млявість?	
20	Чи намагаєтесь ви обмежити коло своїх знайомств кількома найближчими друзями?	
21	Чи багато ви мрієте?	
22	Коли на вас кричать, чим відповідаєте ви в такий же спосіб?	
23	Чи часто вас гнітить почуття провини?	
24	Чи всі ваші звички позитивні та бажані?	
25	Чи здатні ви дати волю почуттям і добре повеселитися в галасливій компанії?	
26	Чи можна сказати що нерви у вас бувають в край напруженими?	
27	Чи вважають вас людиною жвавою і веселою?	
28	Після того, як справу зроблено, чи часто ви повертаєтесь до неї подумки і гадаєте, що могли б зробити краще?	
29	Чи правда що ви зазвичай мовчазні та стримані?	
30	Чи буває таке що ви передаєте чутки?	
31	Чи буває у вас безсоння від хаотичних думок?	
32	Чи правда що вам приємніше і легше прочитати у книзі те що вас цікавить, навіть коли про це скоріше і простіше дізнатися у друзів?	
33	Чи буває у вас сильне серце биття?	
34	Чи подобається вам робота, яка потребує пильної уваги?	
35	Чи бувають у вас напади тремтіння?	

36	Чи правда що ви говорити про знайомих людей тільки добре, навіть коли впевненні що вони про це не дізнаються?	
37	Чи правда що вам не приємно бувати в компанії, де постійно кепкують один з одного?	
38	Чи правда що ви дратівливий?	
39	Чи подобається вам робота, яка вимагає швидкості дії?	
40	Чи правда що вам часто не дають спокою думки про різні неприємності й «жахи», які могли б статися, хоча все закінчувалося добре?	
41	Чи правда що ви неквапливі в рухах?	
42	Ви коли-небудь запізнювались на побачення або на роботу?	
43	Чи часто вам сняться страхіття?	
44	Чи правда, буцімто ви такий любитель поговорити, що ніколи не минете нагоди погомоніти з незнайомою людиною?	
45	Чи непокоять вас якісь болі?	
46	Чи засмутило б вас, якби ви довго не могли бачитись зі своїми друзями?	
47	Чи можете ви назвати себе нервовою людиною?	
48	Чи є серед ваших знайомих такі, які вам явно не подобаються?	
49	Чи зачіпає вас критика ваших вад або роботи?	
50	Чи могли б ви сказати, що ви – впевнена в собі людина?	
51	Чи важко вам отримувати задоволення від заходів, в яких багато учасників?	
52	Чи непокоїть вас відчуття, що ви чимось гірші за інших?	
53	Чи зумієте ви внести пожвавлення в нудну компанію?	
54	Чи буває так що ви говорите про речі в яких зовсім не тямите?	

55	Чи піклуєтесь ви про власне здоров'я?	
56	Чи полюбляєте ви кепкувати з інших?	
57	Чи страждаєте ви від безсоння?	

Опрацювання результатів

Екстраверсія. Обчислюється сума відповідей «так» у питаннях 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56 і відповідей «ні» у питаннях 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Якщо сума балів дорівнює 0-10, то Ви інтроверт, занурені в себе.

15-24 - Ви екстраверт, товариська людина, обернена до зовнішнього світу.

11-14 - Ви амбіверт, спілкуєтеся, коли Вам це потрібно.

Невротизм. Обчислюється кількість відповідей «так» у питаннях 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

Якщо кількість відповідей «так» дорівнює 0-10, то це свідчить про емоційну стійкість.

1-16 - це емоційна вразливість.

17-22 - з'являються окремі ознаки розхитаності нервової системи.

23-24 - невротизм, що межує з патологією, можливий зрив, невроз.

Неправда. Обчислюється сума балів відповідей «так» у питаннях 6, 24, 36 і відповідей «ні» у питаннях 12,18, 30, 42, 48, 54.

Якщо набрана кількість балів 0-3 — норма людської неправди, відповідям можна довіряти.

4-5 - сумнівно.

6-9 - відповіді недостовірні.

Сангвінік-екстраверт: стабільна особистість, соціальний, спрямований до зовнішнього світу, товариська, часом балакуча, безтурботна, весела, любить лідерство, має багато друзів, життєрадісна.

Холерик-екстраверт: нестабільна особистість, збудлива, нестримана, агресивна, імпульсивна, оптимістична, активна, але працездатність і настрій

нестабільні, циклічні. У ситуації стресу — схильність до істерико-психопатичних реакцій.

Флегматик-інтроверт: стабільна особистість, повільна, спокійна, пасивна, незворушна, обережна, замислена, мирна, стримана, надійна, спокійна у взаєминах, здатна витримати тривалі негаразди без зривів здоров'я і настрою.

Меланхолік-інтроверт: нестабільна особистість, тривожна, песимістична, зовні стримана, але в душі надзвичайно емоційна, чутлива, переймається й переживає, схильна до тривоги, депресій, смутку; у напружених ситуаціях можливі зрив або погіршення діяльності («стрес кролика»).

Типи нервової системи (темпераменту)

Сангвінік має сильний, врівноважений, рухливий тип нервової системи. У людей риси цього типу виявляються в енергії та впертості відносно досягнення мети (достатня сила нервових процесів), у самовладанні (достатня врівноваженість нервових процесів) і водночас у значній рухливості нервових процесів, що виявляється в умінні швидко перебудовувати свої звички й уподобання, виходячи з конкретних обставин життя.

Флегматик має сильну, врівноважену, проте інертну нервову систему. Люди, які належать до цього типу, відрізняються, передусім, неквапливістю дій. Поряд з енергією та великою працездатністю (достатня сила нервових процесів), самовладанням і вмінням тримати себе в руках (добра врівноваженість нервових процесів) у них спостерігається певний консерватизм поведінки, що свідчить про інертність (малу рухливість) нервових процесів.

Холерик має сильну, але неврівноважену нервову систему. Для людей нестримного типу характерна захопленість, з якою вони виконують роботу; вони працюють натхненно, але часто будь-яка дрібниця може звести все

нанівець, що свідчить про нерівноваженість нервових процесів із переважанням збудження.

Меланхолік вирізняється загальною слабкістю нервової системи, для характеристики якої такі властивості, як урівноваженість і рухливість нервових процесів не застосовуються. Особливістю цього типу є швидкий розвиток позамежного гальмування під дією навіть помірних за силою подразників. У людини риси цього типу виявляються насамперед у нерішучості й нездатності наполягати на своєму. Меланхолік легко підкоряється чужій волі, за незвичних обставин впадає в паніку, життя видається йому дуже тяжким, сповненим переборних труднощів (слабкість нервових процесів). Такі люди намагаються ізолювати себе від життя з його хвилюванням, уникають товариства, бояться будь-якої відповідальності.



Додаток В

План занять за програмою зниження особистісної тривожності у підлітковому віці

Заняття 1 **Знайомство. Розкриття себе як особистості. Встановлення правил тренінгових занять.**			
№ п/п	Види робіт	Орієнтовна тривалість	Ресурсне забезпечення
1.	Знайомство. Вправа «Асоціація на особистість»	15 хв	
2.	Установлення правил спілкування у групі. Правила групової взаємодії	7 хв	Аркуш фліпчарту, маркери
3.	Вправа «Цікаві факти про мене»	20 хв	Аркуші паперу, ручки
4.	Вправа «Рефлексія»	3 хв	Роздрукована картинка, вирізані смайлики, малюнок сонечка
Заняття 2 **«Емоції, злість, агресія. Шляхи подолання негативних емоцій»**			
№ п/п	Види робіт	Орієнтовна тривалість	Ресурсне забезпечення
1.	Вправа «Рибки»	4 хв	Картинки з різнокольоровими рибками, аркуш А4 з поясненням вибору рибок

2.	Вправа «Повторення правил спілкування в групі»	1 хв	Надруковані правила спілкування для учнів під час тренінгових занять
3.	Вправа «Емоції, злість, агресія»	15 хв	Кольорові квадратики (зелені, червоні, жовті), слова-поняття, аркуші з поясненнями
4.	Вправа «Долаємо гнів разом»	15 хв	Дошка, ватман, маркери, роздатковий матеріал: аркуші гніву
5.	Вправа «Паперовий бум»	7 хв	Багато різних паперових аркушів (із зошита чи альбому).
6.	Вправа «Рефлексія»	3 хв	
Заняття 3 **Техніки та способи подолання агресивності та гніву**			
№ п/п	Види робіт	Орієнтовна тривалість	Ресурсне забезпеченн
1.	Привітання. Вправа «Моя суперсила»	6 хв	
2.	Вправа «Чаша крику»	3 хв	Пластикові

			одноразові стаканчики, чашки, роздрукована картинка «Чашка злості»
3.	Рекомендації «Якщо виникла проблема, а у вас поганий настрій»	5 хв	Роздруковані поради «Якщо виникла проблема, а у вас поганий настрій»
4.	Мозковий штурм «Гнів-це…»	5 хв	
5.	Психологічна розминка	3 хв	Надрукований аркуш «Психологічна розминка»
6.	Вправа «Викинь сміття з голови».	12 хв	Плакат «Викинь сміття з голови», різнокольорові коробочки з надписами «Образи», «Сум», «Тривога», Страх», «Негативні думки», ручки, аркуші паперу
7.	Вправа «Як подолати гнів…»	8 хв	Бланки з варіантами ідповіді «Що змушує мене сердитися», бланки

			«Як подолати гнів..», ручки.
8.	Вправа «Коли я злюсь я можу..»	2 хв	Дошка, оголошення «Коли я злюсь я можу..»
9.	Домашнє завдання. Переглянути мультфільм «Думками навиворіт»	1 хв	
Заняття 4 «Стресостійкість, як основа контролю над негативними емоціями».			
№ п/п	Види робіт	Орієнтовна тривалість	Ресурсне забезпеченн
1.	Вправа «Як я почуваю себе сьогодні?	2 хв	Дошка, чек-лист емоцій «Як я почуваю себе сьогодні?»
2.	Вправа «Самопрезентація».	3 хв	
3.	Вправа «Поняття стрес, стресостійкість». Способи підвищення стресостійкості.	15 хв	Надрукована інформація про поняття «Стрес та стресостійкість», дошка, роздатковий матеріал:авторський буклет з рекомендаціями «Справи, які я можу зробити, коли мені потрібно запокоїтись»

4.	Вправа Психологічні розминки	4 хв	
5.	Вправа «Справи, які я можу зробити, коли мені потрібно заспокоїтись»	15 хв	Пам’ятка «Справи, які я можу зробити, коли мені потрібно заспокоїтись», бланк вправи «Техніка заземлення»
6.	Вправа «Перевірка домашнього завдання»	4 хв	
7.	Рефлексія «Букет настрою»	2 хв	Роздрукована картинка «Букет настрою»
Заняття 5 «Моя стійкість. Внутрішній світ особистості»			
№ п/п	Види робіт	Орієнтовна тривалість	Ресурсне забезпеченн
1.	Настільна гра – ходилка «Моя стійкість»	30 хв	Настільна гра-ходилка «Моя стійкість», ігровий кубик, фішки (можна вирізати з паперу чи взяти різнокольорові намистинки), завдання гри для ведучого
2.	Вправа «Дражнимося овочами».	5 хв	Іграшка чи м’ячик
3.	Рефлексія. Вправа «Рюкзак.	8 хв	Дошка, наліпки,

	М’ясорубка. Корзина»		стікери, роздруковані картинки «Рюкзак. М’ясорубка. Корзина»
4.	Притча про мудреця і метелика «Все у твоїх руках».	2 хв	