

ВСТУП	5
РОЗДІЛ І. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТРИВОЖНОСТІ ТА КРИЗА ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ.....	8
1.1. Поняття, види та форми тривожності.....	8
1.2. Психологічна характеристика підлітків та криза підліткового віку.....	20
1.3. Прояви тривожності в підлітковому віці, основні причини виникнення та особливості переживання тривожності у підлітковому віці.....	27
Висновок до розділу І.....	30
РОЗДІЛ ІІ. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	41
2.1. Організація та методика дослідження(опитувальник Тейлора, Шкала самооцінки реактивної та особистісної тривожності Ч.Д.Спілберга та Ю.Л. Ханіна та тест шкільної тривожності Філіпса).....	32
2.2. Аналіз отриманих результатів	36
Висновок до розділу ІІ.....	41
РОЗДІЛ ІІІ. ПСИХОЛОГІЧНО-КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ.....	49
3.1. Опис та методика проведення корекційної програми	42
3.2. Аналіз отриманих результатів.....	43
Висновок до розділу ІІІ.....	49
РОЗДІЛ ІV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.....	51
4.1. Охорона праці в закладах освіти.....	51
4.2.Безпека життєдіяльності в надзвичайних ситуаціях в закладах освіти.....	54
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	60

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	61
ДОДАТКИ.....	69

ВСТУП

Актуальність дослідження. Найважливішими проблемами кожної особистості є вибір цінностей, пошук власного шляху розвитку, самореалізація. Важко переоцінити важливість формування у підростаючого покоління моральних цінностей і стандартів самооцінки та інших. Сучасні підлітки живуть у складних умовах соціально-політичних змін та економічних криз, які разом із внутрішніми суперечностями молоді сприяють виникненню розладів особистості та призводять до зниження рівня соціальної адаптованості підлітка.

Підлітковий вік — це особлива, суперечлива перехідна фаза від дитинства до дорослого життя. У цей час на тлі значних анатомо-фізіологічних змін активно формується самопізнання дитини, розширюються ціннісне ставлення до світу та свого місця в ньому, створюється власна система координат самооцінки. Це час, коли ви потрапляєте в різноманітні рольові тести, виявляєте чітку гендерну поляризацію та визначаєте свій статус у групі. У цьому віці дитина не завжди може контролювати власну поведінку і передбачити її наслідки. Значна частина молоді проявляється важковиховуваністю, негативізмом, дезінфекцією. Поряд із негативними психобіологічними та соціальними чинниками, зростаюча недостатня самооцінка дитини є однією з рушійних сил десоціалізації особистості. Актуальність нашого дослідження зумовлена важливістю проблеми формування адекватної самооцінки у підлітків у сучасному світі. Українське суспільство та складність психологічної ситуації, в якій воно реалізується.

Питанням розвитку особистості підлітків присвятили свої праці Л. С. Виготський, Л. І. Божович, С.Л. Рубінштейн, І. Д. Бех, Д. І. Фельдштейн. У роботах Б. Г. Ананьєва та В. С. Мухіної розглядається проблема перетворюючої ролі самопізнання щодо зовнішнього та внутрішнього світу особистості. Проблеми самопізнання та самооцінки як складових Я-концепції підлітка присвячені дослідження А.А.Реана, І.С.Кона, К.Р. Роджерс та ін.

Загальнотеоретичні основи взаємозв'язку самооцінки з характеристиками соціально значущої поведінки представлені в роботах А. Маслоу, А.Н. Леонтьєв.

Об'єктом дослідження є особистість підлітка.

Предмет – особистісна тривожність і шляхи її подолання у підлітковому віці.

Мета дослідження - теоретично обґрунтувати та емпірично дослідити вплив тривожності на розвиток підлітка.

Завдання дослідження:

1. Дослідити характеристику тривожності.
2. Провести емпіричне дослідження впливу тривожності на самооцінку підлітка;
3. Розробити психологічну програму корекції тривожності.

В ході виконання зазначених завдань роботи застосовувався комплекс **методів дослідження:**

– *теоретичні:* аналіз і синтез, вивчення термінологічної бази дослідження, порівняння та узагальнення;

– *емпіричні:* психологічне дослідження, аналіз та інтерпретація отриманих результатів;

– *практичні:* розробка програми по корекції тривожності підлітків.

Під час проведення емпіричного дослідження впливу тривожності на розвиток адекватної самооцінки підлітків використано спеціальні **психодіагностичні методики:** метод спостереження; методика діагностики рівня шкільної тривожності Дж.Філліпса; методика «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж.Тейлора; методика «Шкала самооцінки реактивної та особистісної тривожності» Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л Ханіна.

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, щоб розкрити особливості використання психологічно-корекційної програми з метою зниження рівня тривожності підлітків.

Теоретичне значення роботи полягає в обґрунтуванні та емпіричній перевірці впливу тривожності на розвиток адекватної самооцінки підлітків.

Апробація отриманих результатів. Результати дослідження доповідалися і обговорювалися на II Міжнародній конференції : «Трансформація бізнесу для сталого майбутнього: дослідження, діджиталізація та інновації» на якій опубліковані тези на тему: «Особистісна тривожність і шляхи її подолання у підлітковому віці»

Практичне значення роботи полягає в розробці і використанні психологічної програми корекції тривожності.

Структура роботи. Дипломна робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків до кожного розділу, загального висновку та списку використаної літератури, додатків. Містить 6 таблиць та 5 рисунків.

РОЗДІЛ I. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТРИВОЖНОСТІ ТА КРИЗА ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

1.1. Поняття, види та форми тривожності

Емоції та почуття відображають реальність у формі переживань. Різні форми переживання почуттів (емоцій, афектів, настроїв, стресів, пристрастей тощо) разом утворюють емоційну сферу людини.

Вперше виділив і підкреслив стан тривоги, страху З. Фрейд. Цей стан він охарактеризував як емоційний, що включає переживання очікування і невпевненості, відчуття безпорадності. Ця особливість вказує не стільки на складові розглянутого стану, скільки на його внутрішні причини.

У його дослідженні жодна психологічна проблема не зазнала таких злетів і падінь, як проблема тривоги. Якщо в 1927 р. в «Психологічному рефераті» було процитовано лише 3 статті, то в 1960 р. вже 222, а в 1995 р. більше 600. Незважаючи на велику кількість досліджень, можна припустити, що предмет, який позначається цим терміном, має чітке і загальновизнане визначення. Однак і в психіатрії, і в психології ми зустрічаємо різні думки щодо визначення страху.

Проблему визначення природи страху доцільно досліджувати з етимологією терміна «страх». «Ймовірно, він має індоєвропейський корінь – angh. У грецькій мові воно зустрічається у слові бшжю і означає «сильно тиснути», «душити». Відповідні латинські слова також містять корінь angh. У тезаурусі латинської мови (Thesaurus latinae linguae) ми зустрічаємо такі слова, як angō, angor, anxius, anxietas, angina, в яких «restriction» означає «згущення».

У німецькій мові терміни «enge» та «compression» можна розуміти як у словах eng і anxious, так і у слові страх.

Якщо ми звернемося до Оксфордського словника англійської мови, то ми маємо страх (страх, страх), страх (страх), страх (печаль) і злість (злість). Крім того, існують також відповідні значення: гнів — страждання, смуток, нещастя; гнів - страждання, жаль; Тривога - нестерпний, гнітючий фізичний біль або психічний розлад; тривожний - емоційний страх перед невідомою подією.

Подібність у цій групі слів чітко розпізнається в різних мовах, але є й відмінності.

Деякі автори використовують слова Schreck і Fürcht як німецькі еквіваленти для страху, хоча ці слова більш схильні виражати деструктивні емоції, ніж страх.

Можна припустити, що термін angst (страх) став відомий багатьом завдяки його провідному положенню в екзистенційній філософії, яку заснував С. К'єркегор і підтримували богослови, такі як П. Тілліх, і філософи, напр. М. Хайдеггер, К. Ясперс і Ж.П. Сартір. С. К'єркегор, вводячи поняття тривоги (тривоги) як екзистенційної тривоги, говорить не про тривогу про щось конкретне, а про тривогу як неминучу тривогу (тривогу), що лежить в основі людського існування і в первородному гріху вкорінюється. Наприкінці 19 століття термін, виражений словом тривога, відноситься до інволюційної меланхолії, а не до того, що пізніше стало відомим як невроз тривоги. К. Верніке (1906) ввів термін «тривожний психоз», який пізніше отримав назву «тривожна депресія» або «тривожна меланхолія».

У 1909 р. Е. Крепелін описав тривогу як поєднання неприємних відчуттів з внутрішнім напруженням, включаючи цілісний фізичний і психічний стан. Він перерахував багато його зовнішніх проявів: стогін, втеча, запаморочення, слабкість, тремтіння, пітливість і т. д. Цей автор стверджує, що страх виникає без будь-якого подразника, відомого хворому. Якщо страх використовувався як робочий термін К. Верніке для позначення тривожних психозів, то З. Фрейдом (1895) - для опису суб'єктивного відчуття тривоги при вісцеральних розладах (тривожно-неврозах) в термінах 10 основні характеристики: 1. загальна

дратівливість; 2. тривожне очікування; 3. гостра тривога (тривога); 4. різні комбінації елементів (1, 2, 3); 5. кошмари; 6. запаморочення; 7. фобії; 8. захворювання травного тракту; 9. істрійські прояви; 10. Симптоми можуть бути хронічними і супроводжуватися легким занепокоєнням.

У 1929 р. Е. Джонс звернув увагу на суміжні поняття – тривога, страх, тривога, страх, паніка та побоювання – і зазначив, що термін «невротична тривога» широко використовується в патопсихології для позначення особливого типу явищ, які можна відокремлено від явищ, згрупованих навколо поняття «Шрах».

Французькою мовою П. Джане (1892) був першим, хто запропонував приписувати Ангуасу дифузні емоційні розлади і розглядати тривожність як нечіткий, але постійний стан. Після П. Джанет більш точно визначення дав П. Пішон (1939). За його словами, ангуас — це процес, при якому інтенсивний і гострий психічний дистрес синхронізується з суб'єктивним відчуттям стиснення в горлі, тахікардією та іншими вісцеральними розладами. Він описує тривожність як хронічний психічний стан, при якому виникає дискомфорт нейровегетативного походження.

Н.Еу (1951) написав велику і глибоку роботу про патологічну тривогу, яка починається з визнання відмінностей, які неявно впливають у термінах: *angoisse*, емоційний розлад, який переживається перед обличчям небезпеки, що наближається, і через фізичні явища, що характеризуються, і тривога, яка є більш загальним афективним станом. Але в примітці до твору він зазначає, що буде використовувати *anxiété* і *angoisse* недиференційовано.

Ф.Барук (1952) розвиває уявлення про різні види страху, які він вважає всеохоплюючим поняттям, а ангуазу — менш важливим. Як і багато інших дослідників, він бачить різницю між страхом і тривоگوю (перн) у тому, що останнє викликається очевидною і очевидною небезпекою і зникає, коли небезпека мине.

Іспанська перспектива найбільш повно представлена Ж.Ібором (1980) і близька до французької: в *angustia* (*angoisse*) домінує афективна сторона розладів, а в *ansiedad* (*anxiatъ*) психологічна сторона; перша більш статична, друга — рух, відчуття неспокоїного очікування.

Хоча Оден назвав сучасну епоху «віком тривоги», такі автори, як Т. Сабрін (1957), К. Райкрофт (1995), вважають, що в психологічній та психіатричній літературі існує багато різних інтерпретацій тривоги, що припускає відсутність уявлення про природу цього явища» [1, с. 7-12].

Найбільші труднощі виникають при розрізненні тривоги і страху. Одні автори вважають їх синонімами (G.Lindzey, E.Aronson, 1968; C.Izard, S.Tomkins, 1966; E.Levitt. 1971), інші намагаються визначити їх як підпорядковані стани (X.Delgado, 1971; О. Махер 1936). Більшість авторів стверджують, що тривога і страх – різні явища. Деякі роботи (R. Cattell, 1972) розкривають відмінності між тривогою і страхом за рядом психологічних, фізіологічних і біологічних показників. Проте ми зустрічаємо твердження, що коли суб'єкт відчуває страх, відчуває потребу в негайних діях (уникнення ситуації або спроби її подолання), вони виявляють досить недиференційовану активність (S. Epstein, 1972; Ch. Spielberger, 1972). характерний для тривожного стану. Існує також думка, що страх є вродженою реакцією на небезпеку і що страх є набутим. Більш поширеним є відмінність між страхом і тривогою на основі аналізу джерела та напрямку страху. Згідно з однією точкою зору, страх розглядається як реакція на конкретну і безпосередньо усвідомлену небезпеку, а страх як «невідповідна» реакція. Він виникає при переживанні загрози, незважаючи на відсутність реальних сигналів небезпеки в ситуаціях невизначеності та невизначеності, що стан тривоги відчувається в тих випадках, коли об'єктивні умови не загрожують - небезпека невідома, але можлива. Це дозволяє виділити чітку відмінну рису – невідповідність, неадекватність даному стану поточної ситуації.

Відрізнення від стресу настільки ж важливо для розуміння тривоги, як і психологічний стан. У працях деяких авторів (А.Каррон, 1971) стани тривоги і

стресу виступають як синоніми. Очевидно, це пов'язано з тим, що дослідники проблеми стресу відійшли від початкового розуміння і почали використовувати поняття страху для характеристики особливостей стану особистості в екстремальних умовах на фізіологічному, психологічному та поведінковому рівнях (Р. Лазар, 1970). Для розуміння природи цих станів особливе значення мають властивості стресу з точки зору екстремальних факторів, що його викликають.

Запропонована характеристика стану тривожності дозволяє більш чітко визначити відношення його змісту до традиційного розуміння тривоги як відносно стійкої індивідуальної характеристики.

У літературі він по-різному згадується:

- страх як риса особистості (в деяких джерелах - характер);
- схильність до тривожності;
- страх як схильність або якість.

Найбільш поширеним є уявлення про тривожність як про стійку рису, що свідчить про підвищену тенденцію переживати стан тривоги (R. Cattell, 1961). Деякі автори (Б.Рюбуш, 1963) вважають тривогу хронічним емоційним станом. Передбачається, що в цьому випадку людина завжди і в усіх ситуаціях тривожна. Однак такі випадки є досить патологічними. Страх як риса особистості може являти собою мотив або набуту поведінкову схильність, яка прихиляє людину сприймати різноманітні об'єктивно безпечні обставини як загрозливі і реагувати станом тривоги, інтенсивність якого не відповідає об'єктивній небезпеці (Г. Хекгаузен, 1986).

На думку ряду авторів, тривожність не може бути представлена як риса особистості, що проявляється в різноманітних умовах і ситуаціях, а як добір ситуаційних поведінкових рис, що визначають інтенсивність тривожності в різних обставинах (Дж. Сарасон, 1972, Н Ендлер, 1974, М Цукерман, 1976). З цієї точки зору страх як характеристика є індивідуальною реакцією на сильний

внутрішній подразник, який у свою чергу породжується ситуативними подразниками.

Розробляючи теорію інтроверсії та екстраверсії, Г.Айзенк (1975) і Дж.Грей (1978) припустили, що між станом і особистісними якостями існує взаємозв'язок. На думку Дж. Грея, серед екстравертів переважають позитивні реакції, а не негативне підкріплення. Тому зайві вітри прагнуть до задоволення бажань і характеризуються нечутливістю до негативного підкріплення. Інтроверти, з іншого боку, сильніше реагують на негативне підкріплення і менш сильно на позитивне. Така реакція робить інтровертів більш схильними до тривоги, ніж екстравертів. Однак, як пише RHoehn-Saric (1981), у представників усіх типів особистості спостерігається підвищений рівень особистісної тривожності. [1, с.86-92].

«Одним із основних компонентів страху є страх. Оскільки страх пов'язаний з невизначеністю, тривожні особи характеризуються проявом страху та формуванням тривожних очікувань. Очікування неоднозначні. У міру того, як людина усвідомлює потенційну небезпеку, вона стає більш тривожною, але в той же час вона рідше буде здивована подією і повністю охоплена страхом. [1, с. 99].

Щоб відрізнити страх від тривоги, об'єктивний підхід передбачає визначення того, чи є ця реакція відповідною, раціонально спрямованою реакцією на реальну безумовну небезпеку, чи існує невідповідність між стимулом і реакцією.

Поведінкові реакції, повторення та хронологічні послідовності пропонуються як критерії для відмінності страху від тривоги (Zetzel, 1955; May, 1950; Kempinski, 1998).

Психологічна проблема тривожності має ще один аспект дослідження - розмежування нормальної, раціональної тривоги і патологічної, невротичної тривоги.

Філософи та психологи-екзистенціалісти розглядають тривогу як невід'ємну частину людського життя, а невротичну тривогу — як явище, що

виникає на її основі як наслідок фрустрації в самоствердженні (Kierkegaard, 1993; Tillich, 1995). Фрейд (1986) бачить різницю в тому, що нервова тривога є відповіддю на зовнішню загрозу, тоді як невротична тривога є відповіддю на якийсь «інстинктивний запит». Хорні (1993) підкреслює, що загальна тривога є вираженням людської беспорядності перед обличчям світу реальних небезпек, тоді як невротична тривога є результатом придушеної ворожості. Мау (1990) стверджує, що при невротичній тривожності існує блок у свідомості, який робить індивіда більш вразливим до загроз і, таким чином, посилює невротичну тривогу.

Залишається відкритим питання про те, які передумови для розвитку так званого «базового страху» [3, с.11-12]. «За І. Рамзі та В. Валлерстайна (1958) існує думка, що біль і страх породжують страх. Вони вважають, що існує тісний зв'язок між початковим болем і страхом, з одного боку, і характером і масштабами наступного страху, з іншого» [1, с.13]. Дослідники часто ототожнюють або неправильно розділяють терміни «страх» і «тривога». «Теоретично, як зазначають багато авторів, різниця між страхом і тривокою проста:

Страх є реакцією на конкретну загрозу;

Тривога - це стан неприємного передчуття без видимої причини (причина існує тільки в свідомості людини).

Однак при аналізі конкретного випадку стресового стану виявити цю відмінність досить важко. Часто дуже важко визначити, чи є спостережувана реакція страхом чи тривокою, чи що більше – страхом чи тривокою, чи коли страх стає страхом і навпаки» [1, с.27].

Н.Д. Левітов, К.Е. Ізард зазначає, що страх не слід ототожнювати зі страхом.

«Страх – це стан душі, пов'язаний із яскраво вираженим проявом астенічних почуттів: страху, тривоги тощо в ситуаціях біологічної чи соціальної загрози. Існування особистості спрямоване на джерело реальної чи уявної небезпеки» [17, С. 325].

К.Е. Ізард виділяє страх в окрему категорію: дуже специфічну, специфічну емоцію, відмінну від явища страху, водночас стверджуючи, що страх є поєднанням емоцій, а емоція страху є лише однією з них.

К. Хорні пише: «Тривога може ховатися за такими фізичними недугами, як серцебиття та втома; за численними страхами, які здаються зовні раціональними або виправданими; це може бути якась прихована сила, яка спонукає нас пити або занурюватися у всілякі стани затемнення» [38, с. 180].

«У роботі багатьох дослідників (Rank, 1924; Cuttu, 1961; Klein, 1948; Walter, 1968; Goldstein, 1957; Bazowitz, 1955; Carre, 1962; Flescher, 1955; Sullivan, 1953), завдяки Bowlby (1960) і Spitz (1965) існує тенденція простежити походження тривоги в досвіді індивідуального недостатнього функціонування, накопиченому дитиною під час формування її перших прихильностей до матері, а також під час відлучення від грудей (Bowlby, 1960). ; Бендер, 1950; Кеттелл і Шаєр, 1961). Деякі автори розглядають порушення в міжособистісних контактах з батьками та «сигнаторами» як передумову виникнення тривожності (Mowrer, 1950; Horney, 1993; Fromm, 1994; Blau and Hulse, 1956). Аналіз показав, що багато дослідників цієї проблеми вважають що ранній страх є прототипом іншої реакції страху. Це означає не тільки відтворення оригінальної моделі реакції, а й активізацію первісної диспозиції. Факторів, які викликають страх, багато, але загроза зберігає свою первісну суть. У цьому випадку справедливо вважати, що страх має єдине джерело, яке має дві складові - ситуацію та її репрезентацію в свідомості.

Дитина не в змозі ідентифікувати об'єкт, відчуває небезпеку і реагує органічно, а її сприйняття і реакції є біологічними, а не психологічними процесами. Інфантильне походження тривоги пояснює джерело відчуття безпорадності, властивого афекту тривоги.

Тривога також виникає при ослабленні захисних механізмів або при усуненні невротичного симптому. У цьому контексті вважається, що страх існує в латентній формі, оскільки, коли це афект, «несвідомий» або «вільно

плаваючий» страх можна розглядати як потенційне утворення чи якусь «схильність» [3, с. 12-13]. «Загальноприйнятою істиною є те, що страх є універсальним досвідом, необхідним для виживання, і діти не є винятком, хоча можна очікувати, що їхній страх буде відрізнятися від страху дорослих з точки зору незрілості центральної нервової системи, що відображає недосвідченість та більш обмежений, більш безпечна соціальна екологія» [1, с. 102]. У монографії Р.Нойес та Р.Хон-Сарік (1998) описують наступне: «Страх є однією з універсальних умов і як такий невід'ємною частиною людського життя. Страх діє як біологічна система попередження, яка активується небезпекою. Тривога також виникає внаслідок втрати значущого об'єкта або внутрішньопсихічного конфлікту, а саме конфлікту між потребами суб'єкта та вимогами оточення, або між суперечливими системами цінностей. Тривога - це негативна емоція, пов'язана з фізичним дискомфортом. На відміну від депресії, тривога є реакцією на загрозу і орієнтована на майбутнє. Загроза може представляти небезпеку або відсутність підтримки, невідомість. Нормальний страх готує людину до захисної реакції. Такий рівень страху дозволяє впоратися з незручною ситуацією, тоді як високий рівень страху виснажливо і навіть дезорганізуюче впливає на психіку людини. Страх виходить за межі норми, коли його інтенсивність і тривалість непропорційні потенційній шкоді, і навіть коли він виникає в нейтральній ситуації або в ситуації, що не містить об'єктивної загрози» [1, с. 100].

У сучасній психології при описі понять страх і тривога існує велика різноманітність термінів. «Страх – це індивідуально-психологічна риса, що виявляється у схильності людини до частих і інтенсивних переживань тривоги, а також низькому порозі її виникнення. Вважається формуванням особистості та/або якістю темпераменту через слабкість нервових процесів» [6, с.553]. Під тривогою в психології розуміють схильність людини відчувати страх, тобто емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки і проявляється в очікуванні несприятливого розвитку подій.

Отже, страх – це емоційний стан, що виражається в підвищеній емоційній напруженості, що супроводжується тривогою, страхами, що заважають нормальній діяльності чи спілкуванню з людьми, і в багатьох зарубіжних дослідженнях він наближається до емоції страху або вважається тотожним реакції страху.

Парафіяни А.М. вказує, що «Страх як емоційний стан (тривога) і як стійка риса, індивідуальна психологічна риса, проявляється у схильності переживати часті й інтенсивні страхи без достатньої причини — сам страх (R. Cattell, I. Sheir, С. Спілбергер, Ю.Ханін та інші).

Стійка тривожність поділяється на широке коло об'єктів – «узагальнене», «узагальнене» і проявляється у відносно вузькому діапазоні – «специфічне», «приватне» (шкільне, екзаменаційне, міжособистісне тощо). Останній у ряді творів також поділяється на «відповідні», що відображають дискомфорт людини в певній сфері або сам страх, як постійне очікування невдачі, як передвістя небезпеки у вигідних для особистості сферах дійсності (Л.І. Божович, В. Р. Кисловська, А. М. Парафіяни) [2, с.10-11].

«Оскільки страх сильно залежить від ситуації, можна зробити висновок, що цей поведінковий показник пов'язаний з конкретними ситуаціями. Щоб підтвердити цей висновок, анкети з описом ситуації, наприклад, В. Розроблені скринінгові тести (тестова тривожність). Інша валідація може служити оцінкою рівня тривожності, що виявляється в реальній ситуації. Останній метод краще відображає тимчасовий мотиваційний стан, ніж анкети, що описують багато або будь-який з класів уявних ситуацій. Спілбергер розробив анкету State-Trait Anxiety Inventory (STAI) (CD Spielberger, RL Gorsuch, R.E. Luchene, 1970)» [8, с. 128].

Певний рівень тривожності є природною і обов'язковою ознакою енергійної діяльності особистості. Кожна людина має свій власний оптимальний або бажаний рівень тривоги — це те, що називається корисною тривогою. Оцінка людиною свого стану в цьому плані є для неї невід'ємною частиною

самоконтролю та самовиховання. Однак підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом проблем людини.

Прояви страху в різних ситуаціях неоднакові. У одних випадках люди схильні вести себе боязливо весь час, в інших вони показують свій страх лише час від часу, залежно від обставин. «Нормальний (оптимальний) рівень тривожності вважається необхідним для ефективного пристосування до реальності. Занадто високий рівень - це дезадаптивна реакція, що проявляється в загальній дезорганізації поведінки та діяльності.

Повна відсутність страху у людини розуміється як дезадаптивність. Відповідно до цього, згідно з дослідженнями тривожності, нечутливість до реальних труднощів також вважається явищем, яке перешкоджає нормальній адаптації, як і стійка тривога або надмірна тривожність, що заважає нормальному розвитку та продуктивній діяльності» [3, с.12].

Ситуативно стійкими проявами тривожності прийнято називати особистісно і пов'язувати з наявністю у людини відповідної риси особистості (так звана «особиста тривожність»). Це стійка індивідуальна риса, яка відображає схильність суб'єкта до страху і говорить про те, що він схильний сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі і реагувати на кожен з них конкретною реакцією. Як схильність особистісна тривога активізується, коли певні подразники сприймаються людиною як небезпечні, загрози її репутації, самооцінці та самооцінці у зв'язку з певними ситуаціями.

Ситуаційно мінливі прояви тривоги називаються ситуативними, а риса особистості, що демонструє цей тип тривоги, називається «ситуаційною тривоگوю». Цей стан характеризується суб'єктивно переживаними емоціями: напругою, страхом, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може змінюватися за інтенсивністю та динамікою з часом.

Люди, які класифікуються як високотривожні, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та своєму життю в найрізноманітніших ситуаціях і дуже напружено реагують яскраво вираженим станом тривоги.

Поведінка дуже тривожних людей у діяльності, орієнтованої на успіх, має такі характеристики:

Люди з високою тривожністю більш емоційно чутливі до повідомлень про невдачу, ніж люди з низькою тривожністю.

Люди з високим рівнем тривожності працюють гірше, ніж люди з низьким рівнем тривожності в стресових ситуаціях або коли у них немає часу на вирішення проблеми.

Страх невдачі характерний для дуже тривожних людей. Цей страх домінує над їхнім бажанням досягти успіху.

У тривожних людей переважає мотивація до успіху. Як правило, переважає страх перед можливою невдачею.

Для дуже тривожних людей повідомлення про успіх є більш стимулюючим, ніж повідомлення про невдачу.

Люди з низькою тривожністю стають більш мотивованими повідомленням про невдачу.

Таким чином, існує дві основні форми тривожності у людей (С.Д. Спілбергер): підвищена тривожність і тривожність тощо) і ситуативна тривожність (як минулий стан, що здебільшого проявляється лише в певних життєвих ситуаціях, стан, що виникає як звичний емоційний стан і поведінкова реакція на такі ситуації).

С.В. Ходарев виділяє дві основні форми страху: явну і приховану. «Перший, у свою чергу, можна розділити на наступні варіанти:

1. Нерегульована тривога (генералізована) - сильна, усвідомлена, що проявляється симптомами тривоги. Зустрічається у всіх вікових групах і дитина не в змозі впоратися самотійно;

2. Регульований (компенсований) страх – діти самостійно розробляють шляхи його подолання. Частіше зустрічається в початковій школі та ранньому підлітковому віці;

3. Культивований страх – визнається і переживається як цінна якість для особистості, яка дозволяє досягти бажаного результату. Цей тип тривоги найбільш характерний для старшого підліткового та раннього підліткового віку.

Прихована форма зустрічається значно рідше відкритої у всіх вікових групах однаково.

Є дві форми:

1. Недостатній відпочинок виражається в тому, що дитина, приховуючи страх від оточуючих і від себе, виробляє сильні і негнучкі методи захисту, які перешкоджають сприйняттю зовнішньої загрози та аналізу власного досвіду;

2. Уникнення ситуації (дуже рідко).

Головною умовою страху є підвищена чутливість дитини. Не менш важливим є стиль спілкування батьків і дітей. Найбільш деструктивне виховання відбувається в дусі гіперпротекції (надмірна турбота, безліч обмежень, заборон, правил, постійний нагляд і обмеження) або демократичного симбіозу, коли тривожні, підозрілі батьки розвивають надзвичайно тісні стосунки з дитиною, в якій вони перебувають. на їх поведінку по відношенню до дитини Часто у дитини виникає відчуття хронічної невдачності, викликане надмірною вимогливістю з боку батьків і вихователів, які не враховують здібності, нахили та інтереси дитини. Найбільш виражені прояви тривожності спостерігаються у високопродуктивних дітей, які характеризуються сумлінністю і акуратністю по відношенню до себе в поєднанні з акцентом на оцінку, а не на процес навчання.

1.2. Психологічна характеристика підлітків та криза підліткового віку

Етапи розвитку людини від 10 до 15 років традиційно називають в психології підлітковим віком, а також - перехідним, важким, критичним віком.

У лінгвістичному значенні слово «підліток», похідне від латинського дієслова (*adolescere* — рости, дорослішати) — містить квінтесенцію розвитку дитини, спрямованого на досягнення соціальної зрілості, на пошук свого місця в житті.

Молодь особлива і відрізняється від інших вікових груп. Це найважче і найважче з усіх дитинств, період становлення особистості. Водночас це і найважливіший час, адже тут формуються основи моралі, формуються соціальні установки, ставлення до себе, людей, суспільства. Крім того, в цьому віці стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки. Основними мотиваційними лініями цього вікового періоду в поєднанні з активним прагненням до особистісного самовдосконалення є самоусвідомлення, самовираження, самоствердження. Підлітковий вік відзначається більшою самостійністю, розсудливістю, відповідальністю, але спостерігаються і негативні поведінкові зміни: сміливість, нетерпимість, відсутність самооцінки, відчуженість. Відчуження виникає, коли підліток не бачить можливості реалізувати свої інтереси та очікування. Е.Еріксон робить особливий акцент на цьому віці, «...поява відчуття унікальності, індивідуальності, ідентичності» [12, с.8].

Корінь «зростання» у слові «підліток» робить особливий акцент на цій унікальності. Дитина повинна оволодіти і подолати свої фізичні межі, повноту життя, культурні та соціальні заклади, щоб «підліток» міг прорватися у світ і в себе. Вперше майбутнє постає як психологічна детермінанта особистості. Життєві перспективи з віком збільшуються, і це стає одним із найважливіших фактів розвитку особистості. Людина формує життєвий план. Цей план, який структурує часову перспективу, враховує не тільки ідеальні цілі та цінності, але й їх реалізацію. Ситуація підлітка особлива, оскільки йому доводиться структурувати часову перспективу, яка зростає і йому незнайома. Молода людина знаходиться в положенні маргінальної людини – людини, яка належить до двох культур. Він більше не хоче належати до дитячої спільноти і в той же час знає,

що він ще не дорослий. Як описує К. Левін, характерними рисами поведінки маргіналізованої людини є емоційна нестійкість і чутливість, сором'язливість і агресивність, емоційна напруженість і конфлікти з оточуючими, схильність до крайніх суджень і оцінок [21, с.9]. На нашу думку, для повної характеристики особистості підлітка важливо розглянути «Типологію орієнтації на молодь» Д. І. Фельдштейна [21, с.16].

Перший тип орієнтації характеризується позитивним ставленням до суспільства і до себе.

У першому випадку (на суспільство) гуманістична орієнтація поєднується з альтруїстичною акцентуацією, тут для підлітків велике значення мають суспільство та інтереси інших (колективістська орієнтація). Але при такій спрямованості в сучасних умовах часто відбувається певна девальвація самої людини, що призводить до негативного ставлення до себе, патологічних змін особистості та депресії. У другому гуманістична спрямованість має індивідуалістичний акцент. Для такого підлітка важливо, щоб суспільство визнало його особисту важливість. У своєрідності другого типу переважає егоїстична орієнтація, що виявляється в позитивному ставленні до себе і негативному ставленні до суспільства. Ці два підтипи поєднують цю орієнтацію з індивідуалістичною та езопічною акцентуацією відповідно. В останньому випадку у підлітків виражене негативне ставлення до суспільства, що поєднується із стриманим ставленням до себе щодо третього типу Д. І. Фельдштейн характеризує підлітків як депресивних. Вони повністю знецінюють себе, стримано ставляться до суспільства. Четвертий тип особистості характеризується суїцидальністю: ні він, ні суспільство для підлітка не мають жодного значення [18, с.35].

Особливість соціальної ситуації розвитку підлітка полягає в тому, що він приєднується до нової системи взаємин і спілкування з дорослими однолітками, займає нове місце серед них і виконує нові функції. У порівнянні з учнем середньої школи, підліток не повинен ставитися до одного, але нарощувати

багато вчителів, які враховують специфіку його особистості та вимоги (іноді суперечливі). Все це визначає зовсім іншу позицію щодо вчителів і вихователів, підліток ніби звільнився від безпосереднього впливу дорослих і став більш самостійним. Важлива зміна соціальної ситуації розвитку молоді пов'язана з роллю, яку відігравав студентський колектив у цей період.

Д. Б. Ельконін визначив провідну діяльність як інтимно-особистісне спілкування [11, с.15], В. В. Давидов - соціально значущу діяльність [6, с.74]. Дослідження Д. І. Фельдштейна показують, що особистість підлітка розвивається в системі всебічної, різноманітної, суспільно визнаної та соціально прийнятої діяльності [20, с.26].

На думку К. Н. Поліванової, надзвичайно важливою для підлітка є діяльність, у якій поширюється його авторський задум. Дитина вибудовує власну суб'єктивність як суб'єктність авторства. Підліток такий лише тому, що він розробляє власну кампанію, проводить її, отримує власний продукт і таким чином показує власну ідею.

По-друге, в реалізації колективної ідеї, яка захопила всіх. Спілкування учасників обертається навколо ідеї, розподілу обов'язків, зміни способу проектування продукту. Подібне значення має інтимно-особистісне спілкування підлітків, де ключовим моментом є обговорення процесу з'ясування взаємозв'язку [17, с.55] новоутворень критичного періоду підліткового віку, виникає «відчуття дорослості» - особлива форма юнацького віку. Самосвідомість. Почуття дорослості, за визначенням Д. Б. Ельконіна, — це новоутворення свідомості, за допомогою якого підліток порівнює себе з іншими (дорослими чи друзями), знаходить зразки для засвоєння, формує стосунки з іншими людьми, перебудовує свою діяльність [6, с.118].

Кризу підліткового віку Л.І.Божович пов'язує з появою в цей період нового рівня впевненості в собі, характерною рисою якого є поява в підлітка здатності і потреби визнавати себе особистістю зі своїми якостями. Це породжує у підлітків прагнення до самоствердження, самовираження (тобто прагнення проявити себе

у цінних для них рисах особистості), до самовиховання. Позбавлення зазначених вище потреб є основою підліткової кризи [8, с.41-42]. Е. Еріксон назвав основним новоутворенням підліткового еґо-.

Ідентичність - суб'єктивне відчуття безперервної самоідентичності. У будь-якому віці людина прямо чи опосередковано, але постійно і дуже наполегливо запитує себе та інших: «Хто я? Що я? Чому я?» [8, с. 154]. Е. Еріксон виділив чотири основних типи розладів у формуванні еґо-ідентичності. Прощання... від близьких стосунків через страх втратити свою ідентичність. Уникнення міжособистісних стосунків призводить до формалізації, стереотипізації контактів, недорозвинення інтимно-особистісного спілкування, ізоляції. ерозія часу. У цьому випадку підліток не може будувати плани на майбутнє і уникає дорослішання. Для таких підлітків страх перед змінами, невіра в можливість змін на краще ускладнюється тривожним передчуттям неминучості змін. Розмивання здатності до продуктивної праці спостерігається у підлітків, які уникають занять. Вони відстоюють свою нестабільну ідентичність і бояться «вдаватися» до діяльності і тому не досягають успіху в ній. Цей захист виражається в тому, що підліток не знаходить у собі сил і скаржиться на недостатню концентрацію. Негативна ідентичність - зневажливе, вороже ставлення до професій і цінностей, які цінуються в сім'ї та в найближчому оточенні, намагання підлітка знайти ідентичність, прямо протилежну ідентичності, що віддається перевагу для його дитячих сусідів [8, с.41-42]. Формування однієї психосоціальної ідентичності В основі феномену самосвідомості підлітків лежать три основні проблеми розвитку:

- усвідомлення тимчасового розширення свого «Я», що включає минуле дитини та її визначальну проекцію в майбутнє;
- самосвідомість на противагу батьківським переконанням;
- впровадження системи голосування, що забезпечує цілісність особистості (йдеться про вибір професії, гендерну поляризацію та ідеологічні установки).

На думку Е. Еріксона, підлітковий вік — це час найглибшої кризи. До цього призводять три лінії розвитку

- швидке фізичне зростання і статеве дозрівання;
- турбота про те, «як я виглядаю в очах інших»;
- потреба знайти професійне покликання, яке відповідає набутим навичкам, індивідуальним навичкам і запитам суспільства.

У кризі підліткової ідентичності підліток повинен свідомо і з внутрішнім переконанням, що такий вибір важливий для нього і для суспільства, вирішувати проблему минулих критичних моментів розвитку.

Почуття дорослості підлітка проявляється передусім у прагненні, щоб усі — і дорослі, і однолітки — ставилися до них не як до дитини, а як до дорослого. Почуття дорослості стає центральним новоутворенням раннього підліткового віку [4, с.91-92]. Тому підлітковий вік є найважчим і найважчим з усіх дитинств, це час формування еґо-ідентичності.

Водночас це найважливіший період, оскільки він утверджує життєві позиції та принципи, формує соціальні установки, ставлення до себе, людей і суспільства. Крім того, в цьому віці стабілізуються риси характеру та основні форми міжособистісної поведінки. Найважливішими мотиваційно-поведінковими лініями цього вікового періоду, пов'язаними з активним прагненням до особистісного самовдосконалення, є самопізнання, самовираження та самоствердження [5, с.98].

Т.В. Драгунова детально описала зміст дорослих орієнтацій в підлітковому віці: наслідування зовнішніх ознак дорослості; соціальна зрілість; інтелектуальна дорослість [4, с.5].

Завдання підліткового віку – інтегрувати всі попередні відповіді в цілісну картину самопізнання. Якщо цей синтез відбувається, то раніше відносно пасивний, переважно несвідомий процес ототожнення з тими обставинами, за яких людина не має вибору (сім'я, школа, сусіди тощо), набуває якісно іншого характеру. У цей час – у підлітковому віці – можливий початок свідомого,

свідомого, творчого оформлення власної особистості та власних обставин. У підлітковому віці триває процес формування та розвитку впевненості дитини в собі. На відміну від більш ранніх віків, як і наслідування, воно змінює напрямок і зосереджується на усвідомленні людиною своїх особистісних особливостей [5, с.256-257]. Поліпшення впевненості в собі в підлітковому віці характеризується особливою увагою дитини до власних недоліків. Бажаний образ себе у підлітків, як правило, полягає в тому, щоб цінувати чесноти інших. Підлітковий вік – один із найскладніших періодів розвитку людини. Незважаючи на відносно короткий термін (від 14 до 18 років), він майже багато в чому визначає все подальше життя особистості. У підлітковому віці йдеться насамперед про формування характеру та інших основ особистості [16, с.73].

Ці обставини – перехід від догляду за дорослими до самозайнятості, перехід від регулярного відвідування школи до інших соціальних видів діяльності та швидкі гормональні зміни в організмі – роблять підлітка особливо вразливим і сприйнятливим до негативного впливу навколишнього середовища. Підлітки особливо залежать від мікросередовища. і конкретна ситуація [9, с.62]. Особливо важлива роль малих груп, у яких молода людина взаємодіє з іншими людьми. Інтенсивний розвиток впевненості в собі і самокритичності приводить підлітка до пошуку суперечностей не тільки в оточенні, а й у власному Я-образі. Спонтанно створені товариства однолітків об'єднують підлітків на найвужчому рівні розвитку, інтереси підлітків стають менш віддаленими, відчуття прийняттого і неприйняттого призводить до непередбачуваних подій. Існують особливі групи, для яких характерне ставлення до негайного задоволення бажань, пасивний захист від труднощів, прагнення перекласти відповідальність на інших. Для підлітків цих груп характерні зневага до навчання, погана успішність, хвалькуватість невиконання обов'язків: уникаючи обов'язків і відповідальності вдома, готуючи домашнє завдання і навіть відвідуючи уроки, ці підлітки стикаються з великою кількістю «понаднормових годин» [4, с.71]. Досить уявити страхітливую натуру підлітка, який тільки вступає у доросле життя,

здивований і вражений кожним із численних відкриттів, які вони роблять щодня, щоб зрозуміти, наскільки цей вік чутливий до субкультури, яка керує світом наркотиків і алкоголю [3, с. 64].

Соціально-економічна ситуація в нашій країні характеризується тим, що сучасний підліток оточений соціальним простором: сім'єю, школою, іншими соціальними впливами, у тому числі впливом реклами. У дослідженні Н. С. Лещук встановлено, що вплив батьків та шкільного середовища з кожним роком слабшає, а вплив реклами зростає. Враховуючи особливості підліткового віку, можна відзначити підвищену вразливість підлітків від 12 до 17 років до зовнішніх впливів. Це пояснюється психологічним механізмом наслідування. В. Д. Шадріков називає наслідування природним механізмом розвитку дитини, що включає мотив, уявлення про мету діяльності та реальний досвід. А.І., Захаров, Г.Крейг, І.Ю. Кулагіна, В. Г. Степанов, Л. М. Фрідман стверджують, що підвищена сугестивність є характерною ознакою підліткового віку. Далі в нашій роботі ми розглянемо особливості емоційних проявів та можливі варіанти порушень емоційної сфери підлітків під впливом ЗМІ.

1.3. Прояви тривожності в підлітковому віці, основні причини виникнення та особливості переживання тривожності у підлітковому віці

Емоції та почуття відображають реальність у формі переживань. Різні форми переживання разом утворюють емоційну сферу особистості.

Розрізняють такі види почуттів, як моральні, інтелектуальні та естетичні. Запропонована К. Ізардом класифікація емоцій розрізняє фундаментальні та похідні емоції. До основних належать: інтерес-збудження; Радість; Сюрприз; Горе; лютість; Гидота; презирство; Страх; Сором; Вина [14, С. 54].

У психологічній літературі страх зазвичай розглядають як системну ознаку, що проявляється на всіх рівнях людської діяльності (Б. Г. Ананьєв). Найчастіше її прояви розрізняють на фізіологічному та психологічному рівнях [8, с. 12].

Емоційна складова страху проявляється як складне поєднання переживань людини. Представник теорії диференційованих емоцій К. Ізард вважає, що тривога складається з домінуючої емоції страху та її взаємодії з однією чи кількома основними емоціями: стражданням, гнівом, провиною, соромом та інтересом [8, с. 13].

Дослідження поведінкових проявів тривоги показують, що вона по-різному впливає на поведінкову стабільність і здатність до самоконтролю.

При належному рівні тривожності зберігається впевненість у собі, відсутня нервозність, а при помилках у діяльності – відповідне ставлення та бажання їх виправити. При підвищеній тривожності з'являється дратівливість, нетерплячість, а при невдачах у діяльності – бажання пояснити це зовнішніми причинами.

При описі впливу страху на мотиваційну сферу зазначається, що страх може заважати процесу цілепокладання, оскільки активізує захисні механізми психіки. Однак для мотивації необхідний певний рівень страху – він дозволяє передбачити наслідки своєї діяльності, активізуватися, докласти вольових зусиль [8, с. 17].

Прояви тривожності у дітей, у тому числі підлітків, можуть бути соматичними та поведінковими. Соматичні прояви стосуються змін у внутрішніх органах, системах дитячого організму: прискорене серцебиття, порушення дихання, тремтіння кінцівок, скутість, підвищення тиску, розлад шлунка тощо.

На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні і непередбачувані. Вони можуть варіюватися від повної апатії та безініціативності до демонстративної жорстокості [2, с. 41].

З підліткового віку тривога все більше опосередковується через самооцінку і набуває ознак особистісного становлення.

Тривожні діти впевнені: щоб нічого не боятися, треба їх налякати. З цієї причини страх є одним з основних джерел підліткової агресії.

Підліткова тривога часто порушує нормальне життя, часто спричиняючи порушення соціальних зв'язків з оточуючими.

Одним із найпоширеніших проявів тривожності у підлітків є апатія, млявість, безініціативність.

Саме внутрішній конфлікт, суперечливість у прагненнях дитини, коли одне з його сильних бажань конфліктує з іншим, одна потреба заважає іншій, є причиною тривоги. Але для того, щоб розвинути страх як рису особистості, підліток повинен накопичити багаж невдалих, неадекватних способів подолання страху [2, с 42].

Внутрішній суперечливий стан дитини може бути викликаний: суперечливими вимогами до нього, що надходять з різних джерел, недостатніми вимогами, які не відповідають здібностям і бажанням дитини, негативними.

Вимоги, які ставлять дитину в принижене, залежне положення. Особливо нестерпна така ситуація для підлітка, який шукає самостійності і свободи.

Емоційне життя підлітка визначається його стосунками з однолітками. Водночас може зменшитися важливість стосунків між батьками та вчителями. Чим ширший діапазон значущих стосунків, тим більше ситуацій може викликати тривогу. Але поява нових сфер змістовних стосунків дає підлітку можливість вирішити різноманітні протиріччя, які можуть призвести до тривоги. Конфлікт не веде до страху, коли є поворот, коли не втрачені всі орієнтири.

Однією з найпоширеніших причин тривожності є надмірні вимоги до дитини, догматична виховна система, яка не враховує власну активність, здібності, інтереси та нахили дитини.

Е. Шпрангер, С. Хол, Л. Виготський, А. Бодалов, Д. Фельдштейн - всі дослідники підліткової психології визнають велике значення спілкування в цьому віці, особливо з однолітками. Відносини з однолітками займають центральне місце в житті підлітка і значною мірою визначають інші аспекти його поведінки та діяльності.

Для підлітка важливо не тільки бути з однолітками, а мати серед них певний статус, який його задовольняє. Для одних це зусилля може виражатися в бажанні бути лідером в групі, для інших - бути визнаним, улюбленим другом або в одному випадку недоторканим авторитетом, але в будь-якому випадку це основний мотив поведінки учень середньої школи. За даними різних досліджень, нездатність досягти цього статусу часто є причиною недисциплінованості, правопорушення підлітків, що супроводжується їх підвищеною комфортністю по відношенню до підліткових компаній, емоційним розладам [2, с 42].

Тривога є наслідком підліткової кризи, яка по-різному проявляється і порушує особистість підлітка, зачіпаючи всі сторони його життя. Ці кризи можуть викликати тривожність [1, с. 2].

Підліткова тривога пов'язана насамперед з дисбалансом розвитку, передчасним розвитком та його затримкою. Прояви тривожності у дітей, у тому числі підлітків, можуть бути соматичними та поведінковими. Соматичні прояви стосуються змін у внутрішніх органах, системах дитячого організму: прискорене серцебиття, порушення дихання, тремтіння кінцівок, скутість, підвищення тиску, розлад шлунка тощо. На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні і непередбачувані. Вони можуть варіюватися від повної апатії та безініціативності до демонстративної жорстокості.

Підліткова тривога часто порушує нормальне життя, часто спричиняючи порушення соціальних зв'язків з оточуючими.

Висновки до I розділу

Страх – це емоційний стан, що виражається в підвищеній емоційній напруженості, що супроводжується тривогою, страхами, що заважають нормальній діяльності чи спілкуванню з людьми, і в багатьох зарубіжних дослідженнях він наближається до емоції страху або вважається тотожним реакції страху.

Підліткова тривога часто порушує нормальне життя, часто спричиняючи порушення соціальних зв'язків з оточуючими.

Одним із найпоширеніших проявів тривожності у підлітків є апатія, млявість, безініціативність.

Саме внутрішній конфлікт, суперечливість у прагненнях дитини, коли одне з його сильних бажань конфліктує з іншим, одна потреба заважає іншій, є причиною тривоги. Але для того, щоб розвинути страх як рису особистості, підліток повинен накопичити багаж невдалих, неадекватних способів подолання страху (Кіріченко Д. І., 2020).

Внутрішній суперечливий стан дитини може бути викликаний: суперечливими вимогами до нього, що надходять з різних джерел, недостатніми вимогами, які не відповідають здібностям і бажанням дитини, негативними.

Вимоги, які ставлять дитину в принижене, залежне положення. Особливо нестерпна така ситуація для підлітка, який шукає самостійності і свободи.

Емоційне життя підлітка визначається його стосунками з однолітками. Водночас може зменшитися важливість стосунків між батьками та вчителями. Чим ширший діапазон значущих стосунків, тим більше ситуацій може викликати тривогу. Але поява нових сфер змістовних стосунків дає підлітку можливість вирішити різноманітні протиріччя, які можуть призвести до тривоги. Конфлікт не веде до страху, коли є поворот, коли не втрачені всі орієнтири.

РОЗДІЛ II. ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

2.1. Організація та методика дослідження (опитувальник Тейлора, Шкала самооцінки реактивної та особистісної тривожності Ч.Д.Спілберга та Ю.Л. Ханіна та тест шкільної тривожності Філіпса

Для визначення особливостей прояву особистісної тривожності у підлітків ми провели дослідження. Вибірку опитуваних склали 50 учнів серед яких було 25 хлопців та 25 дівчат віком від 13 до 15 років.

Для проведення дослідження ми обрали такі психодіагностичні методики дослідження:

1. Методика виміру рівня тривожності Тейлора (додаток А);
2. Шкала самооцінки реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна (Додаток Б).
3. Тест шкільної тривожності (А. Філіпс) (додаток В).

Коротко розглянемо особливості використання обраних методик.

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

За підрахованими балами опитувальника визначається рівень тривожності особистості.

Шкала самооцінки реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна. Ця методика полягає в тому, що вимір тривожності як якості особистості важливий, оскільки ця властивість багато в чому обумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності – природна та

обов'язкова особливість активної діяльності особистості. У кожної людини існує свій оптимальний або бажаний рівень тривожності – це так звана корисна тривожність. Оцінка людиною свого стану у цьому відношенні є для неї суттєвим компонентом самоконтролю та самовиховання.

Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і що передбачає наявність в нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожен з них певною реакцією. Як схильність особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози її престижу, самооцінці, самоповазі.

Ситуативна, або реактивна, тривожність як стан характеризується емоціями, що суб'єктивно переживаються: напругою, занепокоєнням, заклопотаністю, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію і може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі.

Особи, що відносяться до категорії високо тривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності. Якщо психологічний тест виявляє у випробуваного високий показник особистісної тривожності, це дає підстави припускати в нього появу стану тривожності у різноманітних ситуаціях і особливо, тих що стосуються оцінки його компенсації і престижу.

Більшість відомих методів вимірювання тривожності дозволяє оцінювати лише особистісну тривожність, або стан тривожності, або ще більш специфічні реакції. Єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність як особистісну властивість, і як стан, є методика, запропонована Ч.Д. Спілберг.

Бланк шкал самооцінки Ч.Д.Спілберга включає інструкції та 40 питань-суджень, 20 з яких призначені для оцінки рівня ситуативної тривожності і 20 – для оцінки рівня особистісної тривожності.

Дослідження можна проводити як індивідуально, так і у групі. Експериментатор пропонує випробуваним відповісти на запитання шкал згідно з інструкцією, нагадує, що випробувані повинні працювати самостійно. На кожне запитання можливі чотири варіанти відповіді за ступенем інтенсивності.

Підсумковий показник по кожній підшкал може знаходитися в діапазоні від 20 до 80 балів. При інтерпретації показників можна орієнтуватися на такі орієнтовні оцінки тривожності: до 30 балів – низька; 31-44 бали – помірна; 45 і більше – висока.

У нашому дослідженні використовувалося вивчення лише особистісної тривожності.

Тест шкільної тривожності Філіпса відноситься до стандартизованих психодіагностичних методик і дозволяє оцінити не тільки загальний рівень шкільної тривожності, але і якісну своєрідність переживання тривожності, пов'язаної з різними областями шкільного життя. Опитувальник призначений для роботи з дітьми молодшого та середнього шкільного віку.

Мета методики (опитувальника) полягає у вивченні рівня і характеру тривожності, пов'язаної зі школою у школярів. Тест складається з 58 питань, які можуть зачитуватися школярам, а можуть і пропонуватися в письмовому вигляді. На кожне питання потрібно однозначно відповісти «Так» або «Ні».

Опитуваним пропонується така інструкція: «Діти, зараз вам будуть запропоновані запитання про те, як ви себе почуваєте у школі. Намагайтеся відповісти щиро і правдиво, тут немає правильних або неправильних, хороших або поганих відповідей. Над запитаннями довго не замислюйтесь. Відповідаючи на запитання, записуйте його номер і відповідь «+», якщо погоджуєтесь, й «-», якщо не згодні».

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

Загальна кількість розбіжностей по всьому тесту:

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

Кількість збігів за кожним із 8 чинників тривожності, що виділені у тесті.

Рівень тривожності визначається так само, як і в першому випадку.

Змістова характеристика кожного синдрому (чинника) включає:

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

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

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

4. Страх самовираження – негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із потребою саморозкриття, представлення себе іншим, демонстрації своїх можливостей;

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

6. Страх невідповідності очікуванням, оточення – орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, вчинків, думок, тривога з приводу оцінок, які дають оточуючі, очікування негативного оцінювання.

7. Низька фізіологічна опірність стресові – особливості психофізіологічної організації, які знижують здатність дитини пристосовуватись до ситуацій

стресового характеру, що підвищує ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.

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

У результаті аналізується загальний внутрішній емоційний стан учня, який багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю [40, с. 32].

Процедура дослідження передбачала проведення опитування підлітків протягом тижня. Дітям видавалися набори бланків опитувальників, далі зачитувалась інструкція по кожному з них. Переконавшись, що досліджувані чітко зрозуміли, що від них вимагають, як їм необхідно діяти під час опитування, психолог пропонував розпочинати процес роботи з цими опитувальниками. В разі ускладнень з розумінням питання, діти отримували пояснення від психолога. Під час збору бланків психологом проводився контроль якості їх заповнення. Обробка та інтерпретація отриманих даних була зроблена на основі кількісної оцінки і якісного аналізу результатів дослідження.

Описавши методики дослідження рівнів тривожності, перейдемо до розкриття отриманих результатів.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Психодіагностичне обстеження експериментальної вибірки за методикою Тейлера дозволило розділити підлітків на групи з різним рівнем тривожності (табл. 2.1):

1. Високий – 10 осіб (20%);
2. Вище середнього – 6 осіб (12%);
3. Середній – 20 осіб (40%);
4. Нижче середнього – 7 осіб (14%);
5. Низький рівень – 7 осіб (14%).

Рівні тривожності у підлітків за методикою Тейлора

Вибірка	N	Високий		Вище середнього		Середній		Нижче середнього		Низький	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Дівчата	25	3	12	2	8	10	40	5	20	5	20
Хлопці	25	7	28	4	16	10	40	2	8	2	8
Разом:	50	10		6		20		7		7	

Отримані результати дослідження тривожності за методикою Тейлора свідчать, що хлопці є більш тривожними, ніж дівчата, статистично достовірною різницею визначена на рівні $P < 0,01$.

Психодіагностичне обстеження експериментальної вибірки за методикою Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна дозволило розділити її на три групи з різним рівнем особистісної тривожності (табл. 2.2.):

1. Високий рівень розвитку – 16 осіб (32%);
2. Середній рівень розвитку – 23 осіб (46%);
3. Низький рівень розвитку – 11 осіб (22%).

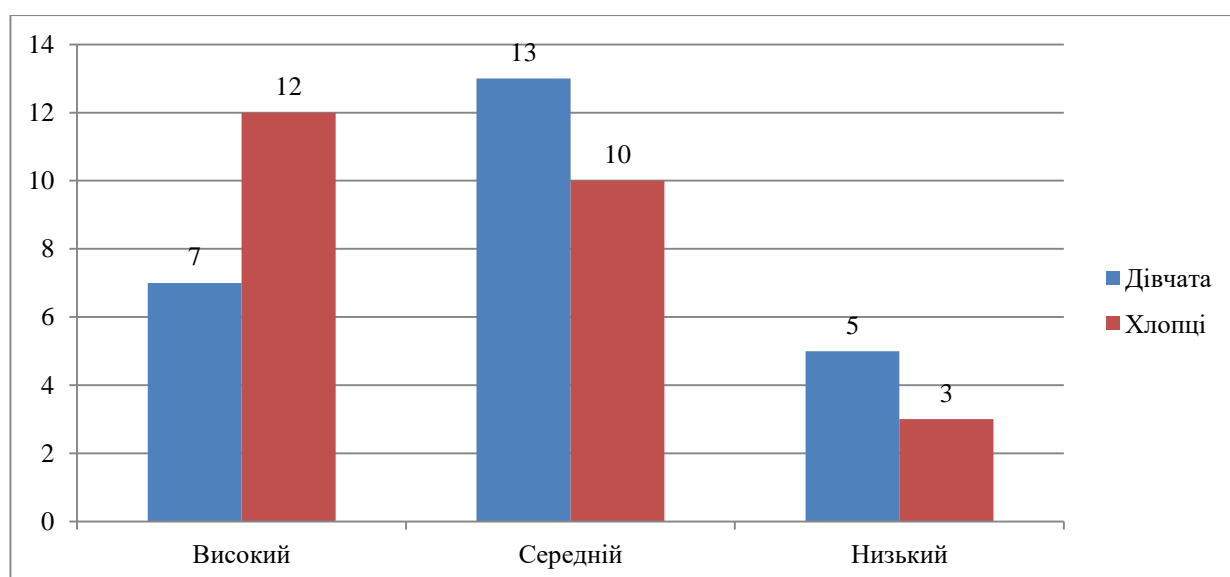
Отже, з отриманих результатів дослідження бачимо, що у половини підлітків середній рівень розвитку тривожності, третя частина підлітків має високий рівень тривожності та четверта частина – низький рівень тривожності.

Це говорить про те, що діти, які відносяться до категорії високо тривожних, мають схильність сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагують напружено, вираженим станом тривожності.

**Рівні особистісної тривожності у підлітків за методикою
Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна**

	N	Високий		Середній		Низький		P<
		n	%	n	%	n	%	
Дівчата	25	7	28	13	52	5	20	0,01
Хлопці	25	12	48	10	40	3	12	
Разом:	50	19		23		8		

Отримані результати дослідження тривожності за методикою Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна підтверджують отримані результати за попередньою методикою та свідчать, що хлопці є більш тривожними, ніж дівчата, статистично достовірна різниця визначена на рівні $P < 0,01$ (рис. 2.1).



*Рис. 2.1. Рівні особистісної тривожності у підлітків за методикою
Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна*

Використовуючи «Тест шкільної тривожності» (А. Філіпс), ми отримали показники загальної тривожності, а також вплив різних ситуацій, пов'язаних із навчанням у школі, на виникнення тривожності у дітей підліткового віку (рис. 2.2).

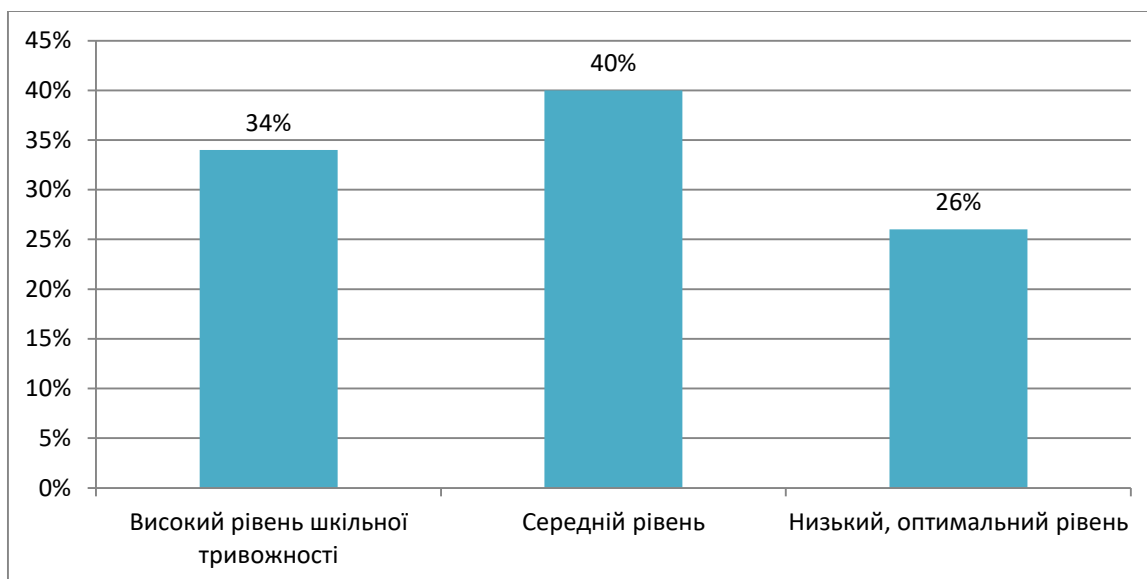


Рис. 2.2. Рівні тривожності і ситуації, що викликають тривожні стани підлітків (за методикою А. Філіпса)

Переважає більшість опитаних дітей мали середній рівень шкільної тривожності (40%), однак ще для 34% був властивий високий рівень переживання тривоги. Саме ці підлітки складно адаптуються до навчального процесу, переживають страх у ситуаціях перевірки знань, бояться педагога, не хочуть його засмучувати, мають страхи не виправдати очікування інших людей (дорослих, батьків, вчителя). Це дуже негативно відображається на самопочутті, самооцінці, сприйнятті підлітком самого себе.

Тільки 26% підлітків мали низький рівень загальношкільної тривожності, пов'язаної із навчальним процесом та спілкуванням із педагогом, ситуаціями перевірки знань та досягнення поставлених пізнавальних завдань, це означає,

що діти у своєму середовищі, адекватно оцінюють самих себе, позитивно ставляться до змін, які відбуваються навколо них.

Відобразимо найбільш типові ситуації, що викликають тривогу в учнів підліткового віку у процесі шкільного навчання (табл. 2.3.).

Таблиця 2.3

**Типові ситуації, що викликають тривожність в учнів підліткового віку
(за методикою А. Філіпса)**

Показники і рівні	Всього, 50 осіб					
	Високий		Середній		Низький	
	ос.	%	ос.	%	ос.	%
Загальна тривожність у школі	20	40	22	44	8	16
Переживання соціального стресу	19	38	21	42	10	20
Фрустрація потреби в досягненні успіху	21	42	21	42	8	16
Страх самовираження	20	40	18	36	12	24
Страх ситуації перевірки знань	22	44	20	40	8	16
Страх невідповідності очікуванням оточення	20	40	22	44	8	16
Низька фізіологічна опірність стресові	21	42	22	44	7	14
Проблеми і страхи у стосунках з учителями	20	40	22	44	8	16

Найбільш тривожними серед наведених типових ситуацій навчального процесу виявилися: страх перевірки знань (у 44%), потреба у досягненні успіху та її фрустрація та низька фізіологічна опірність стресові (по 42%), страх невідповідності очікуванням оточуючих (у 40%), проблеми і страхи у стосунках із вчителем (у 40%), страх самовираження (у 40%). Тільки 16% дітей мають низький, оптимальний рівень шкільної тривожності, що вказує на їх оптимальну адаптацію у навчальному процесі та успішну продуктивну діяльність.

Зважаючи на всі отримані результати, очевидно, що підлітки потребують вищої уваги з боку психолога і педагогів для подолання високих і помірних проявів тривоги, оптимізації їх психоемоційного стану.

Висновки до II розділу

Отже, нами було проведено психодіагностичне обстеження підлітків. Вибірку склали 50 учнів віком 13-15 років, з них 25 дівчат та 25 хлопців.

Для діагностики тривожності ми використовували методи:

- 1.Метод діагностики рівня шкільної тривожності Філіпса;
- 2.Метод шкали особистісної тривожності Дж. Тейлора ;
3. Методика «Шкала самооцінки реактивної та особистісної тривожності Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л.Ханіна.

Отримані результати дослідження тривожності за методикою Тейлора свідчать, що хлопці є більш тривожними, ніж дівчата, статистично достовірною різниця визначена на рівні $P < 0,01$.

Отримані результати дослідження тривожності за методикою Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна підтверджують отримані результати за попередньою методикою та свідчать, що хлопці є більш тривожними, ніж дівчата, статистично достовірною різниця визначена на рівні $P < 0,01$

Також, переважна більшість опитаних дітей мали середній рівень шкільної тривожності (40%), однак ще для 34% був властивий високий рівень переживання тривоги.

РОЗДІЛ III. ПСИХОЛОГІЧНО-КОРЕКЦІЙНА ПРОГРАМА ЗНИЖЕННЯ ОСОБИСТІЧНОЇ ТРИВОЖНОСТІ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1. Опис та методика проведення корекційної програми

Корекційна програма складається з 12 занять (додаток Д). Програма розрахована на 2 зустрічі на тиждень з групою 6-7 дітей. Час, витрачений на одне заняття, не перевищує 30 хвилин. Кожне заняття необхідно починати з привітання і закінчувати певним висновком.

Корекційну програму проводили з групою підлітків (50 дітей) з високим рівнем тривожності.

Головна мета корекційно-розвивальної програми є створення позитивної атмосфери, зниження психологічного дискомфорту підлітків, емоційної напруженості; підвищення самооцінки учнів, зниження рівня шкільної тривожності до стану норми; створення сприятливих умов для нормального психічного, соціального, духовного самосприйняття; виховання бажання до самовдосконалення; сформувати толерантне ставлення до оточуючого світу.

Ця програма містить розробки для занять з підлітками 13-15 років, матеріали, що дозволяють проводити групові консультації, психологічні практикуми, рекомендації та пам'ятки, якими будуть користуватися як батьки, так і вчителі.

Корекційно-розвивальна програма «Корекція тривожності підліткового віку» може бути використана практичними психологами загальноосвітніх навчальних закладів, коледжів, ПТУ, частково ВНЗ.

Однією з найпоширеніших шкільних проблем, які пов'язані з тривогою, є проблема перевантаження підлітків. Перевтома веде до невдач, а досвід невдач, коли накопичується – породжує страх, невпевненість, емоційну нестабільність і – нові невдачі. Здебільшого більшість педагогічних та

психологічних досліджень показують, що багато традиційних існуючих правил завантаження учнів, не тільки не стимулюють до навчання, а й навпаки – прямо руйнують психіку та знижують працездатність учнів.

У зв'язку з цим запропоновано корекційно-розвивальну програму, яка стане порадицею та помічником практичних психологів, соціальних педагогів та вчителів у роботі з підлітками, які спостерігаються за підвищеним рівнем тривожності.

Основними завданнями корекційно-розвивальної роботи є:

- зниження тривожності підлітків;
- розвиток самооцінки;
- розвиток комунікативної сфери підлітків;
- формування толерантного ставлення до навколишнього світу;
- зменшення психологічного дискомфорту дітей.

Приміщення для роботи: простора кімната зі стільцями та розстеленими килимками.

3.2. Аналіз результатів

Для з'ясування ефективності корекційної програми щодо зниження рівня тривожності ми провели повторне дослідження по даним методикам виявлення тривожності.

Було повторно проведено дослідження тривожності за методикою Тейлора, що дало змогу зрозуміти, як вплинула на дітей психологічно-корекційна програма, чи дала позитивні результати.

Результати після корекційної програми підтримки групи підлітків з високим рівнем тривожності наведені у (таб.3.1.)

Рівні тривожності у підлітків за методикою Тейлора

Вибірка	N	Високий		Вище середнього		Середній		Нижче середнього		Низький	
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Дівчата	25	2	8	2	8	8	32	7	28	6	24
Хлопці	25	4	16	2	8	7	28	5	20	7	28
Разом:	50 1	6		4		15		12		13	

Отже, бачимо з повторного дослідження, що відбулися позитивні зміни, тривожність знизилася майже вдвічі. Оскільки до проведеного дослідження тривожність у хлопців була вищою за дівчат, то після корекційної програми хлопці відреагували позитивними змінами відповідно краще за дівчат.

1. Високий – 6 осіб (12%);
2. Вище середнього – 4 осіб (8%);
3. Середній – 15 осіб (30%);
4. Нижче середнього – 12 осіб (24%);
5. Низький рівень – 13 осіб (26%).

З отриманих результатів бачимо, що високий рівень тривожності у підлітків, знизився на 12%, а це по кількості учнів означає, що у 4 підлітків рівень тривожності знизився; вище середнього - на 4%, що говорить про те, що 2 підлітків покращили свій стан; середній рівень тривожності збільшився на 2%, що рівно 5 підліткам, які з високою тривожністю покращили свій стан; нижче середнього показник також збільшився на 12%, що рівно 5 підліткам, які знизили свою тривожність з вище середньої чи середньої до нижче середньої знизили свою внутрішню напругу; низький рівень- збільшився на 6% , що означає за допомогою проведеної роботи вдалося покращити результат на 12%.

Порівняльні дані зі змінами, які відбулися представлені на (рис.3.1.)

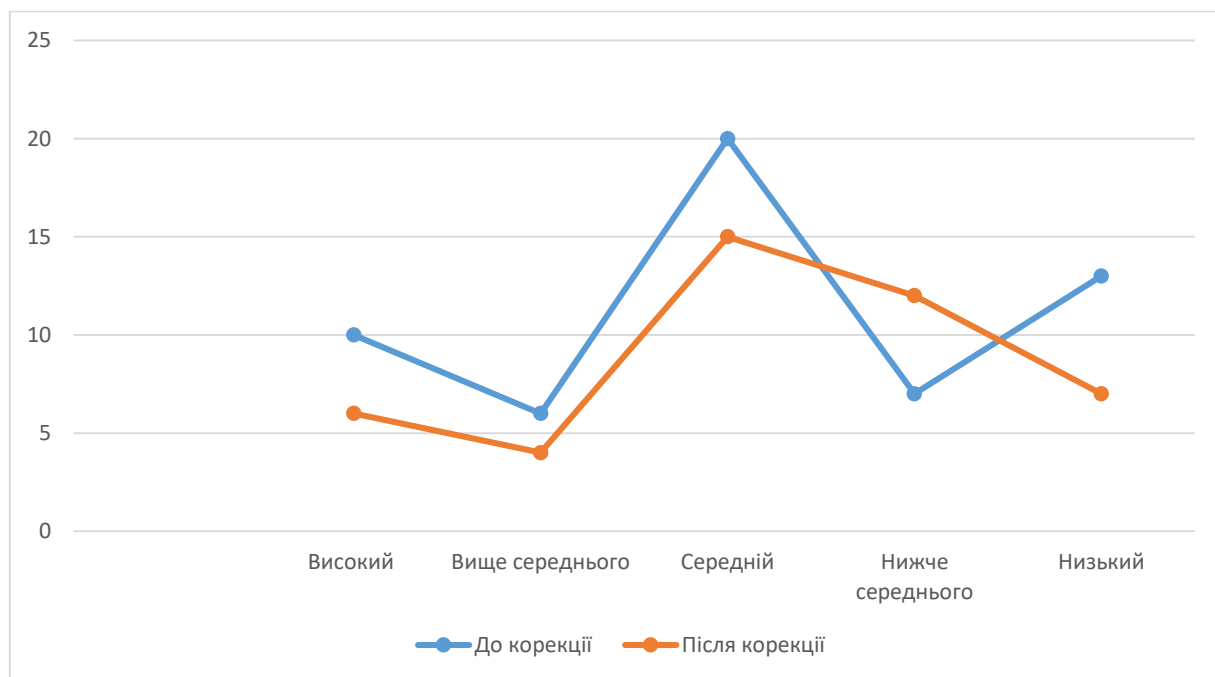


Рис.3.1 Порівняльна діаграма особистісної тривожності підлітків за методикою А.Тейлора до проведення корекційної програми та після.

При повторному дослідженні особистісної тривожності у підлітків за методикою Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л.Ханіна відбулися також позитивні зміни.

1. Високий рівень розвитку – 12 осіб (24%);
2. Середній рівень розвитку – 17 осіб (34%);
3. Низький рівень розвитку – 21 особа (42%).

Дані, які представлені у таблиці 3.2. Ці результати говорять про те, що діти, які відносилися до категорії високо-тривожних, на даному етапі знизили свою схильність сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагують менш напружено вираженим станом тривожності.

Результати дослідження представлені у (таб.3.2.)

**Рівні особистісної тривожності у підлітків за методикою
Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна**

	N	Високий		Середній		Низький	
		n	%	n	%	n	%
Дівчата	25	4	16	10	40	11	44
Хлопці	25	8	32	7	28	10	40
Разом:	50	12		17		21	

1. Високий рівень розвитку – 12 осіб (24%);
2. Середній рівень розвитку – 17 осіб (34%);
3. Низький рівень розвитку – 21 особа (42%).

Дані, які отримали до проведення корекційної програми та після представлені на рис.3.2.

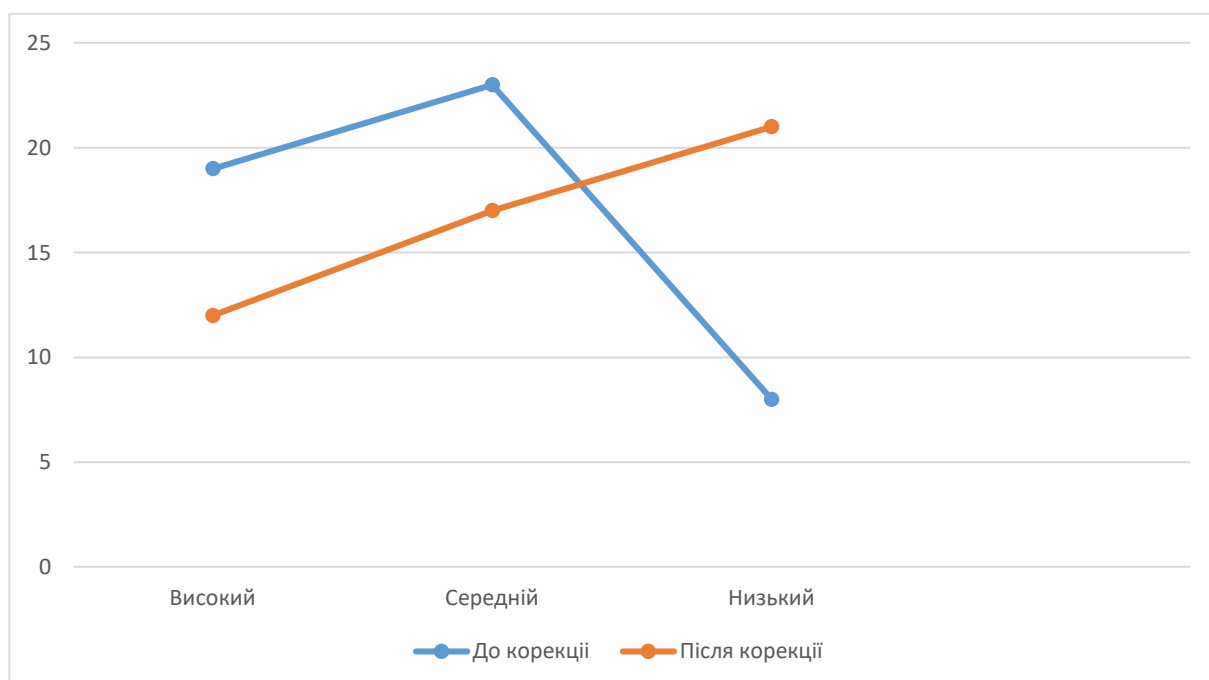


рис.3.2. Порівняльна характеристика рівня особистісної тривожності за методикою Ч.Д.Спілбергера та Ю.Л. Ханіна

З даних, які отримали після корекційної роботи з підлітками бачимо, що рівень розвитку особистісної тривожності також знизився, а це свідчить про те, що робота була проведена коректно.

Ще один метод, який використовували у нашому дослідженні, це діагностика за методикою А.Філіпса. Цей експеримент теж показав позитивну динаміку після поведеної роботи. З повторного дослідження ми бачимо, що показники значно змінилися в кращу сторону, що відображає позитивно проведеної психологічно-корекційну роботу. Позитивні результати, які відбулися після проведеної програми значно покращать життєдіяльність підлітків, а також позитивно вплинуть на внутрішній стан дітей, самооцінку та адаптацію в соціумі.

Зміни, які відбулися представлені у (таб. 3.2.)

Таблиця 3.2.

Типові ситуації, що викликають тривожність в учнів підліткового віку (за методикою А. Філіпса)

Показники і рівні	Всього, 50 осіб					
	Високий		Середній		Низький	
	ос.	%	ос.	%	ос.	%
Загальна тривожність у школі	15	30	30	60	5	10
Переживання соціального стресу	15	30	27	54	8	16
Фрустрація потреби в досягненні успіху	18	36	17	34	15	30
Страх самовираження	17	34	20	40	13	26
Страх ситуації перевірки знань	17	34	18	36	15	30
Страх невідповідності очікуванням оточення	14	28	15	30	21	42
Низька фізіологічна опірність стресові	19	38	21	42	10	20
Проблеми і страхи у стосунках з учителями	18	36	21	42	11	22

З даного дослідження бачимо як ефективно відобразилася корекційна програма на типових ситуаціях, що провокували тривожність у підлітків.

Загальна тривожність для високого рівня знизилася на 10%, переживання соціального стресу знизилася на 8%; фрустрація потреби в досягненні успіху – на 8%; страх самовираження – 6%; страх перевірки знань вдалося знизити для підлітків з високим рівнем тривожності на 10%, що в майбутньому дасть змогу отримати кращі результати знань; страх невідповідності очікуванням оточення – 12%, це дасть змогу підліткам краще прислухатися до свого внутрішнього «Я», розуміти свій внутрішній стан; низька опірність стресу збільшилася на 4%, що говорить про те, що в дітей покращилася стресостійкість до будь-яких наявних ситуацій; проблеми і страхи у стосунках з учителем- 4%, це допоможе підліткам краще розуміти вчителя, знайти «контакт» з ним, що в майбутньому підвищить результативність праці дитини.

Порівняльну характеристику щодо змін рівня тривожності відобразили на рис.3.3.

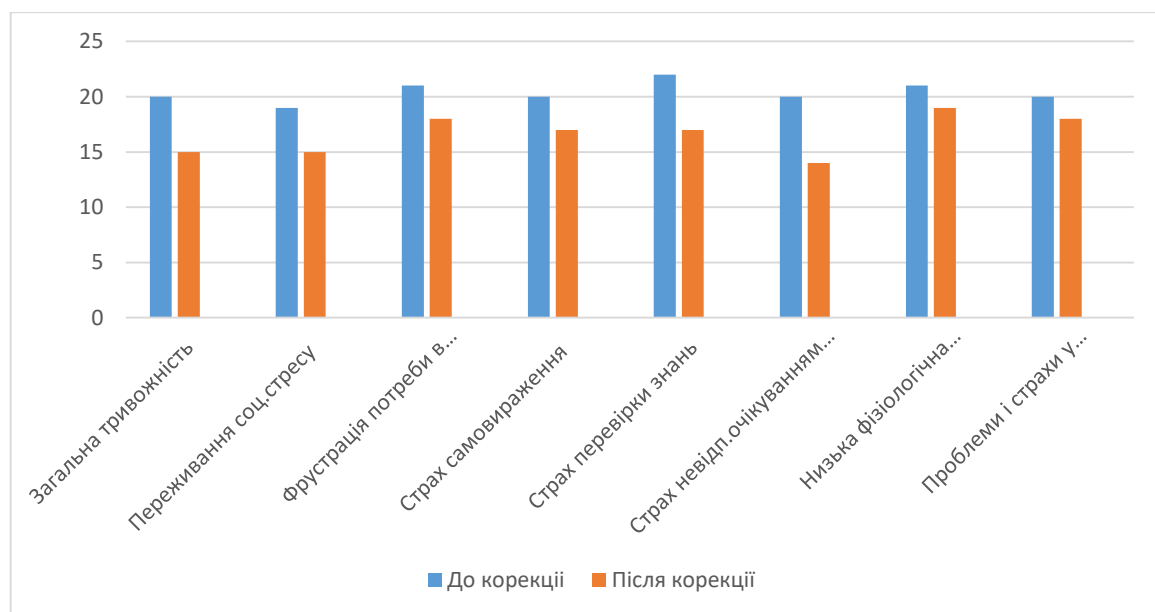


Рис.3.3. Порівняльна характеристика високого рівня тривожності за методикою А.Філліса до корекційної програми та після.

Отже, з результату проведених досліджень та корекційної програми нам вдалося знизити тривожний стан у підлітків, що в подальшому відобразиться

як позитивний фактор на відношенні до самого себе, спілкуванні з однолітками та навчальній діяльності.

Висновки до III розділу

Отже, тривожність є симптомом, котрий потребує негайного вирішення, тому підлітки, які мордуються від переживання цієї негативної емоції, самі клопочуться допомоги та підкреслюють про свої потреби.

Рідні люди школяра у випадку з дитячими страхами не можуть незважати на ситуацію, тому звертаються до спеціаліста досить швидко.

Робота зі страхами від психолога вимагає певних навичок, адже очевидна причина часто відрізняється від тієї, що виявляється в процесі роботи з підлітками.

У деяких сім'ях існує «заборона на погані емоції», тоді тривожність є єдиною «небажаною» емоцією, яку дитина може дозволити собі відчувати.

Іноді потрібно просто зменшити інтенсивність, а не позбавлятися від страху зовсім.

Тривога може сигналізувати про наступні труднощі дитини: самотність, брак ресурсів для освоєння відповідних ролей; негаразди в родині; нездатність усвідомити свою потребу в успіху; і т. д. Виявлення причини основного страху приносить полегшення і знижує інтенсивність переживань. Однак часто це сигнал до подальшої роботи.

Рекомендації вчителям щодо ставлення підлітків до себе:

Завжди заохочуйте підлітка. Впевненість приходить, коли вам кажуть: «Я знаю, що ти можеш це зробити! Ти зробив це! Прекрасно!». Немає такого успіху, який не заслуговував би похвали. Але це не означає, що не потрібно критикувати. Критику потрібно поєднувати з похвалою та практичними порадами.

Дозволь мені дослідити. Підлітки, та й дорослі теж, захоплюються тими, хто прагне пізнавати нове, долати перешкоди. Але як часто ми вчимо своїх дітей не ризикувати!

Налаштуйтеся на успіх. Вкладайте в дитину, щоб вона думала не про перешкоди, які можуть бути, а про успіх. Той, хто вірить в успіх, приваблює інших. Тільки той, хто ризикує, намагається, терпить невдачі, виправляє свої помилки і вперто йде до своєї мети, стає рішучим.

Слухайте своїх дітей, коли вони говорять про мрію, про свою мрію. Заохочуйте їх мріяти, якими б далекими від життя вони не здавалися. Дітям дуже важливо вміти фантазувати і думати, як втілити цю мрію в життя. Стати організатором компанії. Заохочуйте дітей до виступу на уроці. Уміння без сорому виступати перед аудиторією – одна з головних якостей впевненої людини. Нехай підліток потренується вдома перед виступом перед класом. Розкажіть йому, як говорити, на що звернути увагу в першу чергу.

Батьки повинні виховувати в своїй дитині три головні якості: повагу, винахідливість і відповідальність. Мантія лідера дістається лише тим, хто намагається зрозуміти і дотримуватися правил, хто навіть у разі невдачі намагається знайти нові шляхи, хто вміє відповідати за наслідки своїх дій.

І, наостанок, хочу зауважити, що приклад батьків важливіший за всі сказані слова.

Для найкращих результатів у зниженні рівня тривожності підлітків необхідний постійний контакт із психологом та індивідуальна робота з кожною дитиною.

РОЗДІЛ IV. ОХОРОНА ПРАЦІ ТА БЕЗПЕКА В НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЯХ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

4.1. Охорона праці в закладах освіти

Питання охорони праці в сфері освіти вирішується на основі законодавчих, нормативно-правових актів про охорону праці, а також певних галузевих, територіальних цільових програм покращення стану й умов охорони праці, що дає можливість створити певну базу для подальшого розвитку системи управління цією важливою сферою. Поняття охорона праці близьке до терміну „гарантування безпеки життєдіяльності”. Головним завданням служби охорони праці в навчальному закладі є збереження життя та зміцнення здоров'я дітей, працівників закладу освіти у процесі навчальної діяльності, виховання й організованого відпочинку[1, с. 20-21].

Охорона праці —це система певних законодавчих актів і соціально-економічних, технічних, гігієнічних, лікувально-профілактичних та організаційних заходів, які гарантують збереження здоров'я і працездатності людини. Забезпечення здорових та безпечних умов навчально-виховного процесу, запобігання травматизму всіх його учасників покладається на керівника навчального закладу або уповноважену ним особу. Система управління охороною праці створюється керівником і має спрогнозувати підготовку, прийняття та реалізацію завдань для здійснення, організаційних, технічних, санітарно-гігієнічних та лікувально-профілактичних заходів, спрямованих на збереження здоров'я та працездатності працівників в процесі їх трудової діяльності. Ця система є складовою частиною загальної системи управління закладом. Робота колективу закладу освіти з охорони праці організована

згідно із Законом України „Про охорону праці ”від 14.10.1992 № 2695-ХІІта Положенням „Про організацію роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти”, затверджених наказом Міністерства освіти і науки України від 26.12.2017р.№ 1669.На основі цих нормативних документів розроблено Положення про систему управління охороною праці учасників навчально-виховного процесу в закладі освіти. Оскільки організація роботи з охорони праці в закладах освіти покладається на їх керівників, то керівник навчального закладу відповідає за створення безпечних умов освітнього простору згідно з чинним законодавством, міжгалузевими нормативними, інструктивними та іншими документами з охорони праці. Відповідно до ст. 16 Закону України „Про охорону праці ”від 14.10.1992 № 2695-ХІІ у закладі освіти для забезпечення пропорційної участі працівників у вирішенні питань з безпеки життєдіяльності та гігієни праці за рішенням трудового колективу створюється комісія з питань охорони праці. Комісія складається відповідно до Типового положення про комісію з питань охорони праці підприємства, затвердженого наказом Державного нагляду охорони праці від 12.03.2007р.№55. Підготовку управлінських рішень для функціонування системи управління охороною праці у навчальному закладі освіти забезпечує саме комісія з питань охорони праці, що виконує певні функції. Отже, організацією роботи з охорони праці та безпеки життєдіяльності закладу займаються як керівник, так і представники (уповноважені особи) трудового колективу. Методи управління охороною праці[5, с. 19].

Організаційно-розпорядчі:

1.Організаційні заходи (створення комісії з питань охорони праці, з питань розслідування нещасних випадків, колективний договір (угода), розроблення нормативно- правових актів з охорони праці, нормативних документів з питань безпеки життєдіяльності, виконання працівниками своїх

обов'язків з охорони праці, учнями та студентами - вимог безпеки життєдіяльності тощо);

2.Інструктивно-методичні заходи (видання і виконання наказів, розпоряджень, приписів, рішень з питань охорони праці, безпеки життєдіяльності).

Соціально-психологічні:

1.Навчальна і виховна робота з працівниками, учнями, студентами з питань охорони праці, безпеки життєдіяльності(однією із форм такої роботи є куточок з охорони праці);Приклад оформлення куточка з охорони праці;

2.Пропаганда безпечних і нешкідливих умов праці та навчання, проведення днів, тижнів, місячників з питань охорони праці, безпеки життєдіяльності (тиждень пожежної безпеки, місячник охорони праці, конкурси, позашкільні заходи, фестивалі тощо);

3.Установлення контролю і взаємоконтролю, підвищення дисципліни праці та навчання;

4.Моральне стимулювання.

Служба з охорони праці організована згідно із Законами України „Про охорону праці ”від 14.10.1992р. № 2695-ХІІ, Положення про організацію роботи з охорони праці учасників освітнього процесу в установах і закладах освіти. Відповідно до вимог нормативних документів, у навчальному закладі розробляється відповідна документація з питань дотримання безпеки та охорони праці, створюється служба охорони праці, затверджується положення про службу охорони праці, створюється і діє комісія з навчання та перевірки знань з охорони праці, програми навчання, плани, графіки навчання[3, с. 78].

У системі управління охороною праці можна виокремити такі основні напрями:

1.Вдосконалення системи якості управління охороною праці та безпеки життєдіяльності у сфері освіти;

2. Організація проведення профілактичних заходів, спрямованих на усунення шкідливих і небезпечних факторів, запобігання нещасним випадкам у навчально-виховному процесі, професійним захворюванням та іншим випадкам загрози життю або здоров'ю учасників навчально-виховного процесу;

3. Вивчення та сприяння впровадженню у навчально-виховний процес досягнень науки і техніки, сучасних засобів колективного та індивідуального захисту учасників навчально-виховного процесу;

4. Контроль за дотриманням учасниками навчально-виховного процесу вимог законів та інших нормативно-правових актів з охорони праці та безпеки життєдіяльності;

5. Інформування та надання роз'яснення працівникам закладів освіти з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності [3, с. 54].

Служба охорони праці:

1. Розробляє спільно з підрозділами відділу освіти комплексні заходи для досягнення встановлених нормативів та підвищення існуючого рівня охорони праці та безпеки життєдіяльності, планів, програм поліпшення умов праці і навчання, запобігання травматизму, професійним захворюванням, надання організаційно-методичної допомоги у виконанні запланованих заходів; здійснює підготовку проєктів наказів з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності і винесення їх на розгляд і затвердження;

2. Проводить спільно з представниками структурних підрозділів відділу освіти за участю представників професійної спілки відділу освіти з питань охорони праці та безпеки життєдіяльності перевірок дотримання навчально-виховного процесу вимог нормативно-правових актів з охорони праці та безпеки життєдіяльності;

3. Проводить з працівниками відділу освіти, керівниками закладів освіти вступний інструктаж;

4.Приймає участь у роботі комісій з перевірки знань з охорони праці та безпеки життєдіяльності у керівників, спеціалістів з охорони праці та окремих працівників закладів освіти;

5.Забезпечує належне оформлення і зберігання документації з питань охорони;

6.Ознайомлює працівників закладів освіти з основними вимогами законів, наказами Міністерства освіти і науки, іншими нормативно -правовими актами;

7.Проводить навчально-виховну роботу з попередження побутового травматизму серед учнів.

Система управління служби з охорони праці складається з елементів, що взаємодіють між собою за допомогою інформаційних, організаційно-технічних засобів, та має за мету формувати безпечні нешкідливі умови праці та навчання. Робота системи управління служби з охорони праці у закладі освіти здійснюється таким чином:

1. Орган управління інформує об'єкт управління щодо програми забезпечення безпечних і нешкідливих умов праці й навчання, нормативно-правових актів з охорони праці у вигляді правил, норм, а також стосовно комплексних заходів щодо виконання відповідних вимог з охорони праці, безпеки життєдіяльності, попередження випадків травматизму тощо;

2. За допомогою зворотного зв'язку до органу управління надходить інформація про фактичний стан об'єкта управління на основі матеріалів перевірки стану охорони праці, безпеки життєдіяльності в закладі освіти, атестації робочих місць, аналізу причин виробничого та дитячого травматизму, зауважень уповноважених трудового колективу, комісії з питань охорони праці тощо;

3. У разі виявлення відхилень об'єкта управління від установлених норм орган управління розробляє управлінське рішення(керуючий вплив), яке направлене на усунення порушень і здійснення профілактичних заходів за

допомогою розроблення і затвердження планів, наказів, розпоряджень, вказівок тощо[4, с.88].

4.2. Безпека життєдіяльності в надзвичайних ситуаціях в закладах освіти

Цивільний захист – це функція держави, спрямована на захист населення, територій, навколишнього природного середовища та майна від надзвичайних ситуацій шляхом запобігання таких ситуацій, ліквідації їх наслідків і надання допомоги постраждалим у мирний час та в особливий період.

Надзвичайна ситуація – обстановка на окремій території чи суб'єкті господарювання або водному об'єкті, яка характеризується порушенням нормальних умов життєдіяльності населення.

Надзвичайні ситуації класифікуються за характером походження, ступенем поширення, розміром людських втрат та матеріальних збитків[4, с. 55].

Залежно від характеру походження подій визначають такі види надзвичайних ситуацій:

- 1.Техногенного характеру;
- 2.Природного характеру;
- 3.Соціальні;
- 4.Воєнні.

За останні роки в Україні почали з'являтися усі 4 види надзвичайних ситуацій.

Основні завдання навчальних закладів у надзвичайних ситуаціях:

- 1.Забезпечення виконання заходів у сфері цивільного захисту.
- 2.Забезпечення відповідно до законодавства своїх працівників засобами колективного та індивідуального захисту.
- 3.Розміщення інформації про заходи безпеки та відповідну поведінку у разі виникнення надзвичайних ситуацій.

4. Організація та здійснення під час виникнення надзвичайних ситуацій евакуаційних заходів щодо учнів, вихованців, працівників та майна.

5. Створення об'єктових формувань цивільного захисту і забезпечення готовності таких формувань до дій за призначенням.

6. Проведення оцінки ризиків виникнення надзвичайних ситуацій і підпорядкованих закладах, здійснення заходів щодо не перевищення прийнятних рівнях таких ризиків.

7. Здійснення навчання працівників з питань цивільного захисту.

8. Здійснення за власні кошти заходів цивільного захисту, що зменшують рівень ризику виникнення надзвичайних ситуацій.

9. Створення та використання матеріальних резервів для запобігання та ліквідації наслідків надзвичайних ситуацій.

10. Проведення об'єктових тренувань і навчань з питань цивільного захисту.

Основна документація навчального закладу з питань цивільного захисту.

Згідно зі статтею 130 Кодексу цивільного захисту для організації діяльної єдиної державної системи цивільного захисту КМУ, центральними органами виконавчої влади, місцевими державними адміністраціями, органами місцевого самоврядування, суб'єктами господарювання розробляються та затверджуються:

1. План реагування на надзвичайні ситуації – розробляється у масштабі України, галузі, області, міста, району, району у місті, суб'єкта господарювання;

2. План основних заходів цивільного захисту на рік;

3. Інструкція, що визначає дії працівників закладу та установи щодо забезпечення безпечної та швидкої евакуації учасників навчально-виховного процесу, за якою не рідше одного разу на півроку проводяться практичні тренування всіх працівників;

4. Орієнтовний план евакуації учнів та вихованців у разі виникнення пожежі та порядок оповіщення учасників навчально-виховного процесу, що встановлюють обов'язки і дії працівників на випадок виникнення пожежі.

Засоби захисту.

До колективних засобів захисту належать захисні споруди та укриття.

Захисні споруди цивільного захисту – це інженерні споруди, призначені для захисту населення від впливу небезпечних факторів, що виникають внаслідок надзвичайних ситуацій, воєнних дій або терористичних актів.

До захисних споруд цивільного захисту належать:

- 1.Сховище;
- 2.Протирадіаційне укриття;
- 3.Швидкостпороджувана захисна споруда.

Для захисту людей від деяких факторів небезпеки, що виникають внаслідок надзвичайних ситуацій у мирний час, та дії засобів ураження в особливий період також використовуються споруди призначення та найпростіші укриття.

Засоби індивідуального захисту поділяють на засоби індивідуального захисту органів дихання та засоби індивідуального захисту шкіри. За принципом захисної дії засоби індивідуального захисту органів дихання поділяють на фільтруючі та ізолюючі.

Правила дій при деяких надзвичайних ситуаціях.

Повінь:

- 1.Оголосити термінову евакуацію.
- 2.Відключити електроенергію, газопостачання, обладнання.
- 3.Взяти документи, необхідний одяг, запас продуктів і води.
- 4.При раптовому підвищенню рівня води зайняти підвищені місця і чекати допомоги.

Штормове попередження:

- 1.Щільно зачинити вікна та двері.
- 2.Виконати додаткове кріплення матеріальних цінностей, що зберігаються на вулиці.
- 3.Перебувати у приміщеннях.

4. Не виходити на вулицю відразу після послаблення вітру, адже він може знову посилитись.

Загроза масових заворушень:

1. Максимально зберігати спокій та розсудливість.
2. При знаходженні на вулиці негайно залишити місце масового скупчення людей, уникати агресивно налаштованих людей.
3. Не піддаватися на провокації.
4. Надійно закрити двері, не виходити на балкон і не наближатися до вікон.

Загроза бойових дій:

1. Закрити штори або жалюзі.
2. Перекрити газ, воду, загасити пічне опалення та виключити світло.
3. Взяти документи, засоби індивідуального захисту, гроші, предмети першої необхідності, медичну аптечку та продукти харчування.
4. Залишити помешкання та зайняті місце у захисній споруді чи підвалі.
5. Попередити про небезпеку інший персонал, відвідувачів, надати допомогу людям похилого віку, інвалідам і дітям.
6. Не залишати безпечне місце без нагальної потреби [3, с. 23-24].

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Підлітковий вік — період розвитку дітей від 11-12 до 15-16 років, що характеризується підвищенням життєдіяльності та перебудовою організму, є одним із найскладніших періодів в онтогенезі людини. Водночас це втрата у дитини світосприйняття, поява почуття тривоги та психологічного дискомфорту.

У період статевого дозрівання дитина робить великі кроки в реалізації своєї особистості. Процес самопізнання складний і суперечливий, самооцінка і рівень домагань часто неадекватні і нестабільні. Підлітки ще не до кінця розуміють себе. Підлітковий вік – це перехідний вік, перехідний період від дитинства до дорослості, коли виникають численні конфлікти, що негативно впливають на формування емоційно-пізнавальної сфери.

Проблема страху займає особливе місце в сучасній науці, це «центральна проблема сучасної цивілізації».

Є важливі питання, пов'язані зі співвідношенням термінів страх, жах, тривога. Лише на початку XIX століття феномен страху був диференційований як безоб'єктне, невизначене бажання страху на відміну від страху як конкретного, емпіричного страху. Раніше все об'єднувалося одним словом «страх». Таким чином, можна стверджувати, що страх — це безоб'єктивне ірраціональне передчуття віддаленої небезпеки, джерело якого є глибоким і несвідомим, страх — це емоційний стан у конкретній, об'єктивній формі, джерело якого пов'язане з передбачуваною зовнішньою загрозою, а жах — це індивідуальна психологічна риса, що проявляється в схильності людини до частих і інтенсивних переживань тривоги, а також у низькому порозі її виникнення. Тривога проявляється на фізіологічному та психологічному рівні. Психологічний рівень має емоційний, поведінковий і когнітивний компоненти. Емоційна складова характеризується індивідуальним поєднанням різних переживань, інтенсивність яких залежить від процесів збудження і гальмування

в корі головного мозку у відповідь на подразник і від рівня страху. Поведінковий компонент проявляється двома типами реакцій - депресією і збудженням. Когнітивний компонент включає мотиваційну, комунікативну сфери, впливає на самооцінку і впевненість особистості в собі.

Існує два типи тривоги: стійка і генералізована. Основними формами страху є: явний і прихований. Явний включає гостру, нерегульовану або погано регульовану тривогу; регульований і компенсований страх і культивований страх. Прихований – «недостатній відпочинок», «втеча від ситуації», «замаскований страх».

Під особистісною тривожністю (АТ) розуміється стійка індивідуальна риса, яка вказує на схильність суб'єкта до страху і передбачає наявність у нього схильності сприймати досить широкий спектр ситуацій як загрозливі і відповідати на кожну з них специфічною реакцією. Для людини характерні необґрунтовані або погано пояснені очікування труднощів, передчуття труднощів, можливих втрат [25, с.50].

Страх виконує захисну (передбачення та підготовка до небезпеки) і спонукальну функції (незначний страх посилює мотивацію досягнення).

Підліткова тривожність пов'язана в першу чергу з невідповідністю розвитку, з передчасним розвитком і його затримкою. Прояви тривожності у дітей, особливо підлітків, можуть бути соматичними та поведінковими. Соматичні прояви відносяться до змін внутрішніх органів і систем організму дитини: прискорене серцебиття, порушення дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів, може підвищитися тиск, з'явиться розлад шлунка і т. д. На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні і непередбачувані. Вони можуть варіюватися від повної апатії та безініціативності до демонстративної жорстокості.

З періоду статевого дозрівання страх все більше опосередковується через самооцінку і набуває характеристик формування особистості.

Саме внутрішній конфлікт, неузгодженість бажань дитини, коли одне її сильне бажання вступає в конфлікт з іншим, одне потребує втручання в інше, є причиною тривоги.

Тривожність підлітка часто заважає нормальному життю і часто є причиною розриву соціальних зв'язків з оточуючими.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Алова А. Вирішення шкільних конфліктів. Відкритий урок: розробки, технології, досвід. 2013. № 9. С. 18–27.
2. Анопрієнко О. В. Постравматичний стресовий розлад у дітей підліткового віку із зони АТО. Збірник тезисів III-я Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю «Актуальні питання та перспективи розвитку медичної допомоги і соціальних послуг підліткам та молоді на принципах «дружнього підходу» в Україні». Київ, 2016. 91с. С. 60-61.
3. Анопрієнко О. В. Стиль батьківської поведінки як детермінанта хронічного стресу у підлітків. III міжнародна науковопрактична конференція «Генеza буття особистості». К: ДП «Інформаційноаналітичне агенство». 2017. 254 с. С. 59-60.
4. Бабаян Ю. О., О. О. Коновалюк. Взаємозв'язок тривожності та навчальної успішності молодших школярів. Науковий вісник Миколаївського державного університету імені В. О. Сухомлинського. Серія: Психологічні науки. 2014. Вип. 2.12. С. 18–21.
5. Барна О.В. Технологія змішаного навчання в курсі методики навчання інформатики. Відкрите освітнє е-середовище сучасного університету. Київ, 2016. Вип. 2. С.24-37.
6. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: монографія. К.: Еллада, 2012. 608 с.
7. Боришевський М. Й., Пилепенко Л.І., Пенькова Л.І., Яблонська Т.М., Володарська Н.Д. Виховання духовності особистості: навч.-метод. посіб./ НАПН України, Ін-т психології ім. Г.С. Костюка. К., 2013. 103 с.
8. Боштан В. Соціальний контекст тривожності у психоаналізі, екзистенційній та гуманістичній психології. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. Івано-Франківськ, 2015. Вип. 19. С. 118-124.

9. Варій М.Й. Загальна психологія: підручник для студ. психол. і педагог. спеціальностей [2-ге видан., випр.і доп.]. К.: Центр учбової літератури, 2017. 968 с.
10. Вінс В. Психологічні чинники порушення міжособистісних комунікацій підлітків. В.Вінс, В. Тимошук. Актуальні проблеми сучасної психології: шляхи становлення особистості: збірник наукових статей за матеріалами Міжнародної науково-практичної офлайн-онлайн конференції учнівської молоді, студентів, аспірантів, молодих учених та науковців, м. ПереяславХмельницький, 14–16 травня 2019 р. Переяслав- Хмельницький: «Видавництво К С В», 2019. С. 334- 340
11. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія 2012. Вип. 8. С. 479-484.
12. Галієва О.М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. Київ, 2019. Т. 24. Вип.1 (49). С. 32-48.
13. Гончарук Н. Г. Особливості переживання кризової ситуації в Україні підлітками, залежно від місця проживання [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://int-konf.org/konf052015/1059-goncharuk-n-g-osoblivostperezhivannya-krizovoyi-situacyi-v-ukrayin-pdltkami-zalezhno-vd-mscyaprozhivannya.html>
14. Дзюба Т. М. Психотравмуюча ситуація в життєдіяльності людини: зміст, особливості, наслідки. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. – К.: Видавництво «Фенікс», 2012. Т. XII. Психологія творчості. Вип. 15. Част. II. С. 113- 120.
15. Дистанційне та змішане навчання в школі. Путівник /Упоряд. Воротникова І.П. К.: Київ. ун-т ім. Б. Грінченка. 2020.48 с.
16. Драган А.О. Розвиток міжособистісних відносин дітей молодшого шкільного віку. Науковий вісник МНУ ім. В.О. Сухомлинського. Педагогічні науки. 2015. № 1. С. 117–120.

17. Ентоні М., Рова Карен. Розлад соціальної тривоги. Львів: Свічадо, 2018. 122 с.
18. Зелінська Т. М. Амбівалентність особистості: теорія, діагностика і психокорекція. Навчальний посібник. – К.: Каравела, 2016. – 256 с.
19. Зимянський А. Р. Психологічні умови розвитку моральної самосвідомості підлітків: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07. Нац. ун-т «Остроз. акад». – Острог, 2015. – 20с.
20. Іванова Т.В. Тривога як психологічний феномен/ Т.В. Іванова, І. Зимогляд// Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали Всеукраїнської наукової конференції викладачів, аспірантів, співробітників та студентів, м. Суми, 23-24 квітня 2015 року. Суми: СумДУ, 2015. С. 237-239.
21. Кадемія М.Ю. Використання змішаної технології навчання у дистанційній освіті. Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми. Київ-Вінниця, 2016. Вип. 44. 540 с.
22. Кіріченко Д. І. Причини та ознаки тривожності у дітей молодшого шкільного віку/ Д. І. Кіріченко. 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. 265 с.
23. Коць Є.М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю: дис. канд. психол. н.: 19.00.01; Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки; Луцьк, 2018. 213 с.
24. Кошлань І. Г. Тривожність у підлітків-акцентуантів. Наука і освіта. 2012. № 6. С. 109-113.
25. Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції: Навч. посібник. 2-ге вид., стер. Суми: ВТД «Університетська книга», 2015. 384 с. С. 10-16; С.88-95.

26. Кухаренко В.М. Теорія та практика змішаного навчання: монографія – Харків: Міськдрук, НТУ "ХПІ", 2016. 284 с.
27. Кухаренко В. М. Системний підхід до змішаного навчання. В. М. Кухаренко. Інформаційні технології в освіті, 2015. № 24. С. 53-67.
28. Маркер К., Ейлворд Е. Генералізований тривожний розлад. Львів: Свічадо, 2017. 123 с.
29. Матохнюк Л.О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку). Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук, Одеса: Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, Національна академія педагогічних наук України [українською мовою]. 2019. 527 с.
30. Петренко В.Є. Вікові аспекти психологічної корекції тривожності. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки. Київ, 2014. Вип. 44. С. 175-180.
31. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія. Навчальний посібник. Дрогобич, 2004. 287 с.
32. 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.
33. Стоссел С. Епоха тривожності. Страх, надії, неврози і пошуки душевного спокою. Київ: Центр навчальної літератури, 2019. 450 с.
34. Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес / І. І. Стрілецька // 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.
35. Тесленко М.М. Дослідження впливу тривожності підлітка на його статусне положення у груп однолітків. Психологія і особистість. 2016. № 2(10). Ч. 1. С.105- 115.

36. Терлецька Л. Г. Психологія і психодіагностика: підруч. для студ. ВНЗ. К.: Слово, 2013. 605 с.
37. Томчук С., Томчук М. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
38. Фройд З. По той бік принципу задоволення. Харків: Фоліо, 2019. 155 с.
39. Хотенчан Н.М. Дитячі страхи. Методичні рекомендації. Тернопіль, 2014. – 115 с
40. Чабан О. С., Хаустова О. О., Жабенко О. Ю. Ситуаційна соціокультурна тривога: сучасні провокації та їх психосоматичні розв'язання. *НейроNews*. 2010. Вип. 4. С. 10-15.
41. Чиньона І.І. Особливості впливу тривожності на розвиток соціального інтелекту студентів: дис. канд. психол. наук: 19.00.05. Херсон; Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, 2017. 240 с.
42. Чуйко О.В., Іванова І.В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології*. Том XI. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. Вип. 16. Київ, 2017. С.215-226.
43. Ялом І. Вдивляючись у сонце. Долаючи страх смерті. Київ: КСД, 2020. – 334 с.
44. Zarocostas J. How to fight an infodemic. *The Lancet*. 2020 Feb 29. Vol. 395, № 10225. 676 p.
45. Costa K. The Cause Of Panic At The Outbreak Of Covid-19 In South Africa—A Comparative Analysis With Similar Outbreak In China And New York. Center for Open Science; 2020 Mar 9. (Preprint DOI 10.31730/osf.io/sy54p).
46. Müller N. Infectious diseases and mental health. In: -Sartorius N., Holt RIG, Maj M., editors. *Key Issues in Mental Health*. Basel: S. KARGER AG. 2014. P. 99-113. Available at: <https://www.karger.com/Article/FullText/365542>.

47. Sim K., Huak Chan Y., Chong P. N. et al. Psychosocial and -coping responses within the community health care setting towards a national outbreak of an infectious disease. *J Psychosom Res.* 2010. Vol. 68. P. 195-202.
48. База даних PsycINFO Американської психологічної асоціації
<https://www.apa.org/pubs/databases/psycinfo>
49. Бібліографічна база даних Scopus <https://www.scopus.com>
50. Електронні ресурси Національної бібліотеки України ім. В. І. Вернадського
<http://www.nbu.gov.ua/node/2116>

Шкала тривожності. (Шкала Тейлора, адаптація М.М. Пейсахова)

Інструкція обстежуваним

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.

17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.
40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.

- 43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
- 44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
- 45. Я впевнений у собі.
- 46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
- 47. Я сором'язливий не більше ніж інші.
- 48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
- 49. Практично я ніколи не червонію.
- 50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Обробка результаті.

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 – кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів – низький рівень.

16-20 балів – нижче середнього.

21-23 бали – середній.

24-27 балів – вище середнього.

28-50 балів – високий.

Шкала реактивної та особистісної тривожності
(Спілбергер – Ханін)

Шкала ситуативної тривожності (СТ)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви почуваетесь на даний момент. Над запитаннями довго не задумуйтеся, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви почуваетесь на даний момент. Над запитаннями довго не задумуйтеся, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

№ п/п	Судження	Ні, це не так			Мабуть, так			Правильно Зовсім	
		1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Я спокійний	1	2	3	4				
2.	Мені ніщо не загрожує	1	2	3	4				
3.	Я знаходжуся в напрузі	1	2	3	4				
4.	Я внутрішньо скутий	1	2	3	4				
5.	Я відчуваю вільно	1	2	3	4				
6.	Я розстроєний	1	2	3	4				
7.	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4				
8.	Я відчуваю душевний спокій	1	2	3	4				
9.	Я стривожений	1	2	3	4				
10.	Я відчуваю почуття внутрішнього задоволення	1	2	3	4				

11.	Я упевнений у собі	1	2	3	4		
12.	Я нервую	1	2	3	4		
13.	Я не знаходжу собі місця	1	2	3	4		
14.	Я напружений	1	2	3	4		
15.	Я не почуваю скутості, напруги	1	2	3	4		
16.	Я задоволений	1	2	3	4		
17.	Я заклопотаний	1	2	3	4		
18.	Я занадто збуджений і мені не по собі	1	2	3	4		
19.	Мені радісно	1	2	3	4		
20.	Мені приємно	1	2	3	4		

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

Інструкція. Прочитайте уважно кожне з наведених тверджень і закресліть цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви почуваєтеся на даний момент. Над запитаннями довго не задумуйтеся, оскільки правильних і неправильних відповідей немає.

№ п/п	Судження	Ні, це не так	Мабуть, так	Правильно	Зовсім
				правильно	правильно
1	У мене буває піднесений настрій	1	2	3	4
2	Я буваю дратівливим	1	2	3	4
3	Я легко розстроююся	1	2	3	4
4	Я хотів би бути таким же щасливим, як інші	1	2	3	4
5	Я сильно переживаю неприємності і довго не можу про них забути	1	2	3	4
6	Я відчуваю прилив сил і бажання працювати	1	2	3	4
7	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
8	Мене тривожать можливі труднощі	1	2	3	4
9	Я занадто переживаю через дрібниці	1	2	3	4

10	Я буваю цілком щасливий	1	2	3	4						
11	Я все приймаю близько до серця	1	2	3	4						
12	Мені не вистачає впевненості в собі			1	2	3	4				
13	Я почуваюся беззахисним	1	2	3	4						
14	Я намагаюся уникати критичних ситуацій і труднощів							1	2	3	
										4	
15	У мене буває нудьга	1	2	3	4						
16	Я буваю задоволений	1	2	3	4						
17	Будь-які дрібниці відволікають і хвилюють мене							1	2	3	4
18	Буває, що я почуваюся невдахою	1	2	3	4						
19	Я врівноважена людина	1	2	3	4						
20	Мене охоплює занепокоєння, коли я думаю про свої справи і турботи									1	
		2	3	4							

Обробка та інтерпретація

Результати тесту обробляються за допомогою ключа.

Ключ

Ситуативна тривожність Особистісна тривожність

№ з/п	Ситуативна тривожність				Особистісна тривожність					з/п
	Ні, це не так	Мабуть, так	Правильно	Зовсім правильно	№	Ніколи	Іноді	Часто	Майже завжди	
1	4	1	3	2	21	4	3	2	1	
2	4	1	3	2	22	1	2	3	4	
3	1	4	2	3	23	1	2	3	4	
4	1	4	2	3	24	1	2	3	4	
5	4	1	3	2	25	1	2	3	4	
6	1	4	2	3	26	4	3	2	1	
7	1	4	2	3	27	4	3	2	1	
8	4	1	3	2	28	1	2	3	4	
9	1	4	2	3	29	1	2	3	4	

10	4	1	3	2	30	4	3	2	1
11	4	1	3	2	31	1	2	3	4
12	1	4	2	3	32	1	2	3	4
13	1	4	2	3	33	1	2	3	4
14	1	4	2	3	34	1	2	3	4
15	4	1	3	2	35	1	2	3	4
16	4	1	3	2	36	4	3	2	1
17	1	4	2	3	37	1	2	3	4
18	1	2	3	4	38	1	2	3	4
19	4	1	3	2	39	4	3	2	1
20	4	1	3	2	40	1	2	3	4

Під час аналізу результатів самооцінки треба мати на увазі, що загальний підсумковий показник за шкалами ситуативної й особистісної тривожності може знаходитися в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому чим вищий підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної чи особистісної).

Орієнтовні оцінки рівня тривожності:

- Від 0 до 30 балів – низька тривожність;
- Від 31 до 44 балів – помірна тривожність;
- Від 45 і більше – висока тривожність.

«Тест шкільної тривожності» (А. Філіпс)

Досліджує: рівень шкільної тривожності.

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

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

Текст опитувальника

1. Чи важко тобі встигати разом із класом?
2. Чи хвилюєшся ти, коли вчитель каже, що збирається перевірити, наскільки ти знаєш матеріал?
3. Чи важко тобі працювати в класі так, як цього хоче вчитель?
4. Чи сниться тобі інколи, що вчитель розлютився від того, що ти не знаєш уроку?
5. Чи траплялося, що хтось із твого класу бив або вдарив тебе?
6. Чи часто ти хочеш, щоб учитель не поспішав, пояснюючи новий матеріал, щоб ти зрозумів, про що він каже?
7. Чи сильно ти хвилюєшся при відповіді або виконанні завдання?
8. Чи буває так, що ти боїшся відповідати, оскільки остерігаєшся зробити помилку?
9. Чи тремтять у тебе коліна, коли тебе викликають відповідати?
10. Чи часто твої однокласники сміються з тебе, коли ви граєте у різні ігри?
11. Чи трапляється, що тобі ставлять нижчу оцінку, ніж ти очікував?
12. Чи хвилює тебе питання про те, чи не залишать тебе на другий рік?

13. Чи намагаєшся ти уникнути ігор, у яких робиться вибір, тому що тебе зазвичай не обирають?
14. Чи буває часом, що ти весь тремтиш, коли тебе викликають відповідати?
15. Чи часто у тебе виникає відчуття, що ніхто з твоїх однокласників не хоче робити того, що хочеш ти?
16. Чи сильно ти хвилюєшся перед тим, як почати виконувати завдання?
17. Чи важко тобі отримувати такі оцінки, яких очікують батьки?
18. Чи боїшся часом, що тобі стане зле у класі?
19. Чи будуть твої однокласники сміятися з тебе в разі, якщо ти зробиш помилку під час відповіді?
20. Чи схожий ти на однокласників?
21. Чи тривожися ти після виконання завдання про те, наскільки добре ти з ним упорався?
22. Коли ти працюєш у класі, чи впевнений у тому, що все добре запам'ятаєш?
23. Чи сниться тобі іноді, що ти у школі й не можеш відповісти на запитання учителя?
24. Чи правда, що більшість дітей ставляться до тебе доброзичливо?
25. Чи працюєш ти старанніше, якщо знаєш, що результати твоєї роботи будуть порівнюватися у класі з результатами твоїх однокласників?
26. Чи часто ти мрієш про те, щоб менше хвилюватися, коли тебе викликають відповідати?
27. Чи боїшся ти іноді вступати у суперечку?
28. Чи не трапляється, що твоє серце починає сильно битися, коли учитель каже, що збирається перевірити твою готовність до уроку?
29. Коли ти отримуєш хороші оцінки, чи думає хтось із твоїх друзів, що ти хочеш вислужитися?
30. Чи добре ти себе почуваєш із тими однокласниками, до яких інші діти ставляться з особливою повагою?
31. Чи буває, що деякі діти в класі говорять те, що тебе булять?

32. Як ти гадаєш, чи втрачають прихильність класу ті учні, які не можуть упоратися з навчанням?
33. Чи схоже на те, що більшість твоїх однокласників не звертають на тебе уваги?
34. Чи часто ти боїшся виглядати безглуздо?
35. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться вчителі?
36. Чи допомагає твоя мама в організації шкільних вечірок, як інші мами твоїх однокласників?
37. Чи хвилювало тебе колись те, що думають про тебе навколишні?
38. Чи сподіваєшся ти вчитися у майбутньому краще, ніж зараз?
39. Чи вважаєш ти, що одягаєшся до школи так само добре, як і твої однокласники?
40. Чи часто ти замислюєшся, відповідаючи на уроці, що про тебе в цей час думають інші?
41. Чи мають здібні учні якісь виняткові права, яких не мають інші учні в класі?
42. Чи дратує деяких твоїх однокласників, коли тобі вдається бути кращим за них?
43. Чи задоволений ти тим, як до тебе ставляться твої однокласники?
44. Чи добре ти почувашся, коли залишаєшся наодинці з учителем?
45. Чи висміюють однокласники часом твою зовнішність та поведінку?
46. Чи гадаєш ти, що переймаєшся своїми шкільними справами більше, ніж твої однокласники?
47. Якщо ти не можеш відповісти, коли тебе запитують, чи відчуваєш ти, що от-от розплачешся?
48. Коли ввечері ти лежиш у ліжку, чи думаєш ти часом із тривогою про те, що буде завтра в школі?
49. Працюючи над складним завданням, чи відчуваєш ти інколи, що абсолютно забув речі, які добре знав раніше?
50. Чи тремтить трохи твоя рука, коли ти працюєш над завданням?

51. Чи відчуваєш ти, що починаєш нервувати, коли учитель каже, що збирається дати класу завдання?
52. Чи лякає тебе перевірка твоїх завдань у класі?
53. Коли вчитель говорить, що збирається дати класу завдання, чи боїшся ти, що не впораєшся з ним?
54. Чи снилося тобі часом, що твої однокласники можуть зробити те, чого не можеш ти?
55. Коли учитель пояснює матеріал, чи здається тобі, що твої однокласники розуміють його краще за тебе?
56. Чи тривожися ти по дорозі до школи, що вчитель може дати класу перевірочну роботу?
57. Виконуючи завдання, чи відчуваєш ти, що робиш це погано?
58. Чи тремтить злегка твоя рука, коли вчитель просить виконати завдання на дошці перед усім класом?

Ключ до запитань: «+» - Так, «-» - Ні

- 1- 11 + 21- 31- 41 + 51-
- 2 - 12- 22 + 32- 42- 52-
- 3- 13- 23- 33- 43 + 53-
- 4- 14- 24 + 34- 44 + 54-
- 5- 15- 25 + 35 + 45- 55-
- 6- 16- 26- 36 + 46- 56-
- 7- 17- 27- 37- 47- 57-
- 8- 18- 28- 38 + 48- 58-
- 9- 19- 29- 39 + 49-
- 10- 20+ 30 + 40- 50-

Опрацювання та інтерпретування результатів

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

- загальна кількість розбіжностей по всьому тесту:
 понад 50 % - підвищена тривожність;
 понад 75 % - висока тривожність;
- кількість збігів за кожним із 8 чинників тривожності, що виділені у тесті. Рівень тривожності визначається так само, як і в першому випадку. Аналізується загальний внутрішній емоційний стан учня, який багато в чому визначається наявністю тих чи інших тривожних синдромів (факторів) та їх кількістю.

Шкали	Номер запитання
1	Загальна тривожність у школі. 2,4,7,12,16,21,23,28,46,47,48,49,50,51,52,53,54,55,56,57, 58 S = 22
2.	Переживання соціального стресу. 5, 10, 15, 20, 24, 30, 33, 36, 39, 42, 44 S=11
3.	Фрустрація потреби в досягненні успіху. 1, 3, 6, 11,17, 19, 25, 29, 32, 35, 38, 41,43 S=13
4.	Страх самовираження. 27,31,34,37,40,45 S = 6
5.	Страх ситуації перевірки знань. 2,7, 12, 16,21,26 S = 5
6.	Страх невідповідності очікуванням оточення. 3,8,13, 17,22 S = 5
7.	Низька фізіологічна опірність стресові. 9,14,18,23,28 S = 5

8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями. 2,6,11,32,35,41, 44,47

S = 8

Опрацювання результатів.

1. Число розбіжностей знаків («+» - Так, «-» - Ні) за кожним із чинників (абсолютна розбіжність у відсотках: < 50 %; > 50 %; > 75 %).
2. Подання цих даних у вигляді індивідуальних діаграм.
3. Кількість розбіжностей за кожним виміром для всього класу; абсолютне значення - < 50 %; > 50 %; > 75 %.
4. Подання цих даних у вигляді діаграми.
5. Кількість учнів, які мають розбіжності за певним чинником > 50% і > 75 % (для всіх чинників).
6. Подання порівняльних результатів при повторних замірах.
7. Повна інформація про кожного з учнів (за результатами тесту).

Характеристика кожної шкали тесту.

1. Загальна тривожність у школі - загальний емоційний стан дитини, пов'язаний з різними формами її включення в життя школи.
2. Переживання соціального стресу - емоційний стан дитини, на тлі якого розвиваються її соціальні контакти (передусім з однолітками).
3. Фрустрація потреби в досягненні успіху - несприятливий психічний фон, такий, що не дає змоги дитині розвинути власну потребу в успіху, досягненні високого результату тощо.
4. Страх самовираження - негативні емоційні переживання ситуацій, пов'язаних із потребою саморозкриття, подання себе іншим, демонстрації своїх можливостей.
5. Страх ситуації перевірки знань - негативне ставлення й переживання тривоги у ситуаціях перевірки (особливо публічної) знань, досягнень та можливостей.

6. Страх невідповідності очікуванням оточення - орієнтація на значущість інших в оцінюванні своїх результатів, учинків, думок, тривога з приводу оцінок, які дають навколишні, очікування негативного оцінювання.
7. Низька фізіологічна опірність стресові - особливості психофізіологічної організації, які знижують здатність дитини пристосовуватись до ситуацій стресового характеру, що підвищує ймовірність неадекватного, деструктивного реагування на тривожний чинник середовища.
8. Проблеми і страхи у стосунках з учителями - загальний негативний емоційний фон стосунків із дорослими у школі, що знижує успішність навчання дитини в школі.

Психологічно-корекційна програма зниження особистісної тривожності у підлітковому віці

ЗАНЯТТЯ 1

Мета: знайомство, підвищення позитивного настрою та згуртованості групи, емоційне та м'язове розслаблення.

Знайомство. Привітальний ритуал «чарівний бал» (усі учасники сідають у коло на стільці)

Друзі, у мене в руках «чарівна кулька». Завдяки цьому м'ячу я хочу знати, як ти сьогодні. Спочатку я розповім про свій сьогоднішній настрій і зав'яжу собі на палець нитку, потім передам м'яч тому, хто сидить поруч. Наступна дитина зробить те саме, розкаже про свій настрій і про себе та передасть м'яч наступній дитині. Головною умовою буде те, що бал повинен відвідати всіх і тільки один раз. Після того, як усі діти обмотали нитку навколо пальця, ведучий пропонує кожному потягнути за нитку, щоб відчути, як вона розтягується і як ми всі з'єднані ниткою.

Вправа «Я люблю»(на знайомство)

Ведучий бере м'яч і називає те, що йому подобається, потім передає м'яч будь-кому в класі, який також говорить, що йому подобається, і передає далі.

Головна умова, щоб м'яч був у руках у кожної дитини.

Вправа «М'ячик знайомства»

Перелік запитань записується на дошці або ватмані

1. Скільки їм років?
2. Де і з ким ти живеш?
3. Який твій улюблений мультфільм?
4. Яка твоя улюблена страва?

5. Якою іграшкою ти любиш грати?

6. Що вам не подобається робити?

Ведучий починає, потім кидає м'яч одному з учасників і ставить одне із запитань, перерахованих вище. Дитина відповідає, потім кидає м'яч наступному учаснику і ставить одне із запитань на свій вибір. Ведучий стежить, щоб кожному з учасників було весело і кожному було задано кілька запитань (досить 3-4).

Вправа «Доторкнися до ...»

Ведучий. Я хочу познайомитися з вами ще ближче, тому уважно подивіться хто і як одягнений (якого кольору одяг і т.д.). Натомість я запропоную кожному з вас помацати те, що я назву (але на іншому учаснику). Наприклад: «Доторкнись до червоного!».

Ритуал закінчення «Пушистики»

Кожен з дітей отримує малюнки із «пухнастими» тваринами з різним настроєм (веселі, сумні, злі тощо). Їм пропонується вибрати та розмалювати цього "Пухнастого" настроєм, максимально наближеним до власного.

ЗАНЯТТЯ 2

Мета: Підвищення позитивного настрою та згуртованості групи, емоційне та м'язове розслаблення.

Вправа «Плутанина»

Усі учасники стають у коло. За командою вони піднімають ліву руку і знаходять руку іншого учасника, потім праву руку. Важливо, щоб кожен учасник тримав за руки двох різних людей. Коли «клубок заплутався», його потрібно розплутати — не пускаючи рук, стати в коло (в результаті одні учасники можуть виявитися людиною в колі, інші — поза колом). Найголовніше правило - ніколи не відпускати. Якщо у дитини є явні труднощі, пов'язані з потребою у фізичному контакті, це може одразу виявитися.

Вправа «Геометричні фігури»

Учасники вільно пересуваються в просторі із закритими очима і гудуть. Ведучий повинен стояти в колі. Ні в якому разі не можна відкривати очі. Гра вважається

«виграною», коли всі учасники стають у коло. Потрібно кілька спроб (не більше 7-10). Ведучий записує на дошці те, що отримав. Після гри відбувається обговорення, яке підкреслює важливість групової роботи: якщо коло не вдалось, це означає, що жоден із учасників не виконав завдання. При виникненні роздратування чи агресії окремих підлітків по відношенню до інших в умовах групової роботи ці дії регулярно регулюються і в подальшому будуть служити матеріалом для аналізу причин.

ЗАНЯТТЯ 3

Мета: зближення з іншими людьми, досягнення взаєморозуміння та згуртованості.

Вправа «Доброго ранку...»

Діти сидять у колі з психологом. Всім пропонується привітати один одного словами «Доброго ранку Сашко ... Оля ... і т. д.».

Вправа «Давай привітайся»

Тепер ви всі розділитесь на три рівні групи, перша група — «європейці», друга — «японці», третя — «африканці». Кожен учасник групи буде ходити по колу, вітаючись з кожним «по-своєму». Європейці потиснуть руку, японці вклоняться, а африканці потруться.

Вправа «Черепашка» (під музику)

Сьогодні ми з вами уявимо, що ми черепахи. Хто з вас знає черепах? Звичайно, це тварини, які мають панцир, який для них є притулком, в якому можна сховатися і відчутти безпеку. Але зараз все спокійно, як і раніше, все добре, світить яскраве сонечко, черепахи вилізли з панцирів погрітися на сонечку, витягнувши лапки, повертаючи голови і радіючи. Але раптом сонце сховалося, черепахи відчували безпеку і почали ховатися в своєму захисному будиночку під панциром, намагаючись згорнутися в клубок, зменшитися... Але безпека нарешті минула, сонце знову світить яскраво, все спокійно, і черепахи виповзають зі своїх будиночків, потягуються, витягують лапки, крутяться, гріються на сонечку. Все добре.

Арт-вправа «Веселі каракулі»

Перед вами великий аркуш паперу та кольорові олівці (фломастери). Кожен з вас повинен вибрати ручку будь-якого кольору. Усі вони по черзі малюють дудли та роздають їх кожному учаснику, який має завершити малюнок тощо. Усі діти беруть участь, доки їм більше нічого додати до цієї роботи. Після виконання завдання всі обговорюють і говорять, що вони бачать на малюнку, які сюжети чи малюнки, як робота кожної дитини вплинула на хід і результат спільної роботи. Одна дитина починає розповідати історію після картинки, інша дитина продовжує і так далі, поки всі не дійдуть згоди щодо закінчення історії.

ЗАНЯТТЯ 4

Мета: формування близькості з іншими дітьми, досягнення взаєморозуміння і згуртованості в групі.

Вправа «Доброго ранку...»

Діти разом із психологом сідають у коло і кожному пропонується привітати один одного.

Доброго ранку Марія ... Катя ... і т. д., а потім заспівайте це привітання.

Гра «Розвідник»

Діти шикуються один за одним у вигляді змії. Стільці в кімнаті розставлені хаотично. Той, хто стоїть першим у шерензі, веде за собою інших заплутано, і той, хто стоїть останнім, повинен запам'ятати цей шлях, а потім відтворити його.

Вправа «Країна чудес»

Дітям пропонується разом намалювати картинку на великому аркуші паперу, розкладеному на підлозі. Тема малюнка «Країна чудес». Перед цим на ватмані малюються дрібні деталі і лінії. Діти продовжують малювати, домальовуючи незакінчені малюнки та перетворюючи їх на все, що їм заманеться. Все це супроводжується звуками природи.

Вправа «Гарячі долоні»

Виконується для зняття перенапруги. Активно потріть долоні одна про одну, поки долоні не відчують тепло, потім потріть долонями лікті або плечі, а потім потріть долонями ноги.

ЗАНЯТТЯ 5

Мета: сприяти розвитку навичок опосередкованої тривоги та страху, розвитку емпатії та здатності поставити себе на місце інших.

Вправа «Рукостискання по колу»

Дітям пропонується привітатися руками, плечима, спиною, носом, щокою і долонею.

Вправа «Перетворення»

Дітям пропонується:

- хмуритися, як... хмара восени;
- злитися, як... голодний вовк; зла чарівниця;
- стрепенутися, як... кролик зустрівши вовка; пташеня, яке втратило матір;
- посміхнутися, як... сонечко, лисиця — хитрість.

Вправа «Чого ти боїшся»

Ведучий розповідає дітям, що він сам боїться, показуючи, що всі чогось бояться і що страх - це нормальне явище. Потім діти по черзі самі розповідають, чого вони боялися.

Вправа «Гарячі долоні»

ЗАНЯТТЯ 6

Мета: Сприяти розвитку вміння розрізняти страх і тривогу, розвитку емпатії та вміння співчувати іншим.

Вправа «Рукостискання по колу»

Дітям пропонується привітатися руками, плечима, спиною, носом, щокою і долонею.

Розминка «Листок під сонцем»

Діти перетворюються в маленький листочок (скачуються в клубок і закривають коліна руками), сонечко все частіше пригріває їх, і листочок починає рости і тягнутися до сонечка. Всі рухи виконуються під музику.

Виконання етюдів «Різний настрій»

Для цього потрібно прочитати текст вірша, а тим часом діти імітували різні емоційні стани, описані в тексті. Після сценки читаємо казку «А капуста була смачна». Спочатку ми запропонували дітям згадати, хто такий Кролик Боягуз і чому його так назвали. Після прочитання казки необхідно обговорити її з дітьми. Поставте запитання та запропонуйте дітям розіграти цю казку.

Гра «Кораблик»

Моряк — один із дітей, інші діти — корабель у бурхливому морі. Матрос на кораблі повинен перекичати шторм: «Я не боюся шторму, я найсильніший моряк!»

Мистецька вправа «Зміни свій страх»

Учасникам пропонується опрацювати свій страх, перетворити його на щось позитивне. Наприклад, уявіть, що страх знаходиться в хорошому настрої, як це виглядає? Або спробуйте зробити свій малюнок веселим і красивим. В кінці вправи кожен починає «робити піки» за свій страх.

Вправа «Гарячі долоні»

ЗАНЯТТЯ 7

Мета: сприяти розвитку відмінності між страхом і тривогою за допомогою символічних засобів.

Вправа «Рукостискання по колу»

Дітям пропонується привітатися руками, плечима, спиною, носом, щокою і долонею.

Гра «Принц і принцеса»

У центрі стоїть стілець – це трон, діти стають у коло і беруться за руки. Ведучий запитує, хто сьогодні буде принцесою (принцом)? За бажанням діти по черзі

сїдають на трон, а решта дітей проявляють до нього увагу, говорять добрі слова, компліменти тощо.

Етюд «Хоробрий заєць»

Найбільше заєць любить стояти на пеньку, голосно співати пісні і виразно читати вірші. Не боячись, що вовк його почує. Його поза: стоячи прямо, одна нога трохи попереду іншої, руки зчеплені за спиною, підборіддя підняте. Вираз обличчя: впевнений погляд. Після розігрування вправ обговоріть пройдене. Нагадайте дітям, що вовк має бути поганим, але інколи, як у казці про Івана-царевича та сірого вовка, він буває і добрим.

Мистецька вправа «Чарівне дзеркало»

Ведучий пропонує дітям намалювати себе ніби в трьох дзеркалах (на трьох малюнках), але не простих, чарівних: на першому — маленький і переляканий; у другому — веселий і міжній; у третім - міцний і непереможний. Потім у дітей запитують: Який малюнок їм більше подобається? Як він (вона) зараз виглядає? Хто ти найчастіше?

ЗАНЯТТЯ 8

Мета: Сприяти розвитку вміння розрізнати тривогу і страх за допомогою знаків і символів.

Вправа «Рукостискання по колу»

Дітям пропонується привітатися руками, плечима, спиною, носом, щокою і долонею.

Вправа «Розкажи мені про свій страх»

Психолог розповідає дітям про власні страхи, показуючи, що страх є нормальною людською емоцією і не варто соромитися. Потім діти самі розповідають, чого вони боялися.

Етюд «Від страху очі великі»

Психолог з дітьми стає в коло (на відстані рук) і пропонує всім удати, що вони страшенно налякані. (Широко розводимо руки в сторони). «Хто боїться, той від

страху очі широко розплющить», - додає. (Долонями зображуємо круглі очі.).
Діти повторюють за ним рухи.

«Тепер страх спадає», - говорить і знову робить відповідні рухи руками, просячи дітей повторити те ж саме.

Практика мистецтва талісмана «Мій помічник»

Техніка проведення: педагог-психолог пропонує дитині виліпити з пластиліну оберіг. Наприкінці уроку він за допомогою заклинання перетворює талісман на магічний.

ЗАНЯТТЯ 9

Мета: Розвивати навички вираження емоційного настрою.

Вправа «Рукостискання по колу»

Вправа «Погані і хороші коти»

Дітям пропонується намалювати маленький струмок. Коти сидять то на одному березі, то на другому. Вони дразнять один одного, а потім зляться один на одного. За командою коти стають посеред струмка і стають добрими, щасливими котами, які граються один з одним, кажучи добрі слова. (розбираємо почуття, що виникли).

Гра «На що схожий мій настрій?»

Діти по колу порівнюють і розповідають, що вони відчують. Ведучий починає: «Мій настрій, як білий і пухнастий кролик, який тихенько грає на травинці».

Вправа «М'яка крейда»

Поділившись на пари, діти поступово (по черзі) малюють один одному на спині будь-які предмети. Дитина, у якої намальована спина, повинна вгадати, що намальовано (розбір почуттів і відчуттів).

ЗАНЯТТЯ 10

Мета: Сприяти розвитку вміння розрізняти тривогу і страх за допомогою знаків і символів.

Вправа «Я радий вас бачити!»

Психолог звертається до дітей: «Здрастуйте, я рада вас бачити! Ви раді бачити один одного? Розкажи мені про це». Діти вітають один одного в колі. Приклад: — Я радий тебе бачити, Таня!

Вправа «Слони і кролики»

«Діти, я пропоную вам пограти в гру «Слони і кролики». Уявімо, що ми боягузливі кролики, якии тремтять. Він ховає вуха, затискає їх, зморщується, як маленький і непомітний. Діти показують. Як поведуться кролики, побачивши вовка? А тепер уявіть нас, слонів, великих, сильних і хоробрих, а тепер спокійних, впевнених і нікого не бояться.

А що роблять слони, коли бачать людину? Ти її боїшся? Звичайно, ні, вони спокійно продовжують свій шлях. А що роблять слони, коли бачать тигра...» Далі діти прикидаються безстрашним слоном. Виконавши вправу, діти сідають у коло і обговорюють, слоном чи кроликом вони б хотіли бути.

Вправа «Світ нашої уяви»

Учасники придумують і створюють фантастичний світ на ватмані, використовуючи фарби, олівці та вирізки з журналів і газет. Вони розповідають про те, яким вони бачать світ своїх фантазій. рефлексивна бесіда.

ЗАНЯТТЯ 11

Мета: сприяти розвитку вміння розрізняти страх і тривогу, спонукати до самостійного пошуку «шляхів подолання страху і тривоги» з гумором.

Вправа «Я радий вас бачити!»

Вихователь звертається до дітей: «Здрастуйте, я рада вас бачити! Ви раді бачити один одного? Розкажи мені про це». Діти вітають один одного в колі. Приклад:— Я радий тебе бачити, Таня!

Вправа «Веселий страх»

Дітям часто важко намалювати свій страх. Можна запропонувати намалювати те, чого він боявся, коли був маленьким. Або нехай він розіграє щось, чого зазвичай бояться всі діти. Якщо дитина зізнається у своїх страхах, але боїться їх показати, потрібно показувати їй приклад. Потім намалюйте власні страхи, обговоріть їх з

дитиною. Тоді він, можливо, захоче мати справу зі «своїми драконами» наступного разу. Треба говорити про те, що малюють. Цікавтеся всім: чого хоче цей страх, як він може вплинути на дитину, де живе, хто може його перемогти, на кого страх злиться, що йому не подобається, навіщо він потрібен і т. д. Можна навіть спробувати розіграти діалог між боягузом і його страхом, причому обидві ролі грає сам підліток, сидячи на різних стільцях. У ході цього діалогу можна здогадатися про внутрішні причини страху дитини і його зв'язок з іншими почуттями. Завершити роботу над «Портретом страху» можна так. По секрету скажіть дитині, що ви знаєте, чого бояться всі страхи - вони бояться зробити дурницю! Вони ненавидять, коли над ними сміються. Після цього урочисто засуджується страх дитини перед глузуваннями. Наприклад, розмалювати картину страху смішними деталями - бантами, косами, безглуздими капелюшками і т. д. Можна перемалювати картину, створивши новий сюжет, в якому той же страх, наприклад, потрапляє в смішну ситуацію, в калюжу. пристрій і дуже соромиться цього.

ЗАНЯТТЯ 12

Мета: Сприяти розвитку вміння розрізняти тривогу і страх за допомогою знаків і символів.

Вправа «Я радий вас бачити!»

Психолог звертається до дітей: «Здрастуйте, я рада вас бачити! Ви раді бачити один одного? Розкажи мені про це». Діти вітають один одного в колі. Приклад: — Я радий тебе бачити, Таня!

Вправа «Ліплення з пластиліну»: «поганий — хороший», «добрий — поганий», «веселий — сумний», «хоробрий — боягузливий»

Вправа «Соняшник»

Усім учасникам будуть роздані чисті аркуші. На весь аркуш малюють сонечко з певною кількістю променів, яка дорівнює кількості учасників, за винятком себе. У центрі сонечка вони пишуть першу літеру свого імені. Над променями

написані листи один одному, смайлики (сумні, радісні). Листи, що пройшли коло, повертаються до власника.

Вправа «Сонячні промінчики»

Діти стають у коло і витягають руки вперед, утворюючи сонячні промінчики.

Потім вони підходять ближче і торкаються рук. Стоять так кілька секунд, відчуваючи тепло кожного промінчика