

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПОЛІСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет права,
публічного управління та
національної безпеки
Кафедра психології

Кваліфікаційна робота
на правах рукопису

Хомич Олена Василівна

УДК 159.922.8:159.942.2

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ
ВІЦІ

053 «Психологія»
ОПП «Практична психологія»

Подається на здобуття освітнього ступеня магістр
кваліфікаційна робота містить результати власних досліджень. Використання
ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело
Хомич О.В.

Керівник роботи
Паламарчук Тетяна Миколаївна
кандидат економічних наук, доцент

Висновок кафедри психології

за результатами попереднього захисту: _____

Протокол засідання кафедри психології

№ ____ від « ____ » _____ 2025 року

Завідувач кафедри психології

Кандидат психологічних наук, доцент _____ Литвинчук Алла Іванівна
(науковий ступінь, вчене звання) (підпис) (прізвище ,ім'я, по батькові)

Результати захисту кваліфікаційної роботи

Здобувачка вищої освіти Хомич Олена Василівна _____
(прізвище ,ім'я, по батькові)

кваліфікаційну роботу з оцінкою:

сума балів за 100-бальною шкалою _____

за шкалою ECTS _____

за національною шкалою _____

Секретар ЕК

(науковий ступінь, вчене звання)_____
(підпис)_____
(прізвище ,ім'я, по батькові)

АНОТАЦІЯ

Хомич О. В. Соціально-психологічні чинники тривожності в юнацькому віці. – Кваліфікаційна робота на правах рукопису.

Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня магістра за спеціальністю 053 – психологія. – Поліський національний університет, Житомир, 2025.

Досліджено соціально-психологічні особливості прояву тривожності в юнацькому віці. На основі теоретичного та емпіричного опрацювання визначено рівень тривожності в юнацькому віці та їх соціально-психологічних чинників. На прикладному рівні запропоновано програму з корекції тривожності осіб юнацького віку.

Ключові слова: тривожність, соціально-психологічні чинники, юнацький вік, корекційна програма, психологічна допомога.

SUMMARY

Khomych O. Socio-psychological factors of anxiety in adolescence. – Qualification work on manuscript rights.

Qualification work for obtaining the educational degree «Master» in specialty 053 – psychology. – Polissia National University, Zhytomyr, 2025.

The socio-psychological features of the manifestation of anxiety in adolescence have been studied. Based on theoretical and empirical research, the level of anxiety in adolescence and its socio-psychological factors have been determined. At the applied level, a program for correcting anxiety in adolescents is proposed.

Key words: anxiety, socio-psychological factors, adolescence, correctional program, psychological assistance

ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ	9
1.1. Теоретичні підходи до вивчення проблеми тривожності у рамках психології.....	9
1.2. Дослідження чинників тривожності в юнацькому віці	13
1.3. Соціально-психологічні особливості прояву тривожності в юнацькому віці	15
Висновки до першого розділу.....	19
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ПРОЦЕДУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ.....	20
2.1. Методологічні основи дослідження соціально-психологічних чинників тривожності в юнацькому віці.....	20
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження тривожності в юнацькому віці та їх соціально-психологічних чинників	23
2.3. Обробка результатів емпіричного дослідження	31
Висновки до другого розділу.....	34
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	35
3.1. Особливості корекції соціально-психологічних чинників тривожності в рамках різних психологічних підходів	35
3.2. Програма корекції тривожності осіб юнацького віку	37
3.3. Аналіз результатів реалізації програми з корекції тривожності осіб юнацького віку	41
Висновки до третього розділу.....	46

ВИСНОВКИ.....	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	50
ДОДАТКИ.....	55

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сучасний ритм життя юнаків і дівчат характеризується постійним навантаженням, багатозадачністю та високими вимогами, що змушує їх балансувати між навчанням, соціальними обов'язками та особистим життям. Молодь перебуває у замкненому колі: прокрастинація може провокувати тривожність, тоді як надмірна активність веде до перевтоми та зниження мотивації. Тривожність і страхи виступають ключовими факторами, що впливають на ефективність, навчання та повсякденне життя юнаків. Незважаючи на наявні дослідження, існує значна потреба у поглибленому вивченні взаємозв'язку цих психологічних аспектів серед юнацтва.

Підвищена тривожність має негативний вплив на особистість, зокрема на юнаків, оскільки формує негативне ставлення до себе та породжує невпевненість. Оскільки в юнацькому віці соціальна ситуація розвитку тісно пов'язана з процесом самовизначення, високий рівень тривожності може істотно ускладнювати його. З огляду на це, дослідження соціально-психологічних чинників прояву тривожності в юнацькому віці є доцільним і необхідним.

Ці питання знайшли своє відображення у численних наукових працях, присвячених дослідженню тривожності. Зокрема, темі присвятили свої дослідження українські вчені В. Дуб, О. Гліченко, К. Дубініна, З. Оніпко, Н. В. Назарук, Ю. Рудоманенко, В. Лугова, О. В. Журавльова, Г. Чуйко, С. Куцепал, М. Комісарик та інші, а також зарубіжні дослідники А. Камю, П. Тілліх, Ф. Ріман, З. Фрейд, М. Хайдеггер, Е. Фромм, К. Хорні, N. Milgram, J. Burka, Д. Моурем та Дж. Баторі.

Мета дослідження: полягає у теоретичному та емпіричному дослідженні соціально-психологічних чинників, що обумовлюють прояви тривожності в юнацькому віці.

Відповідно мети роботи були поставлені наступні **завдання:**

- дослідити теоретичні підходи до вивчення проблеми тривожності у рамках психології;
- окреслити соціально-психологічні особливості прояву тривожності в юнацькому віці;
- розглянути методiku та методичні рекомендації з організації емпіричного дослідження;
- здійснити аналіз рівня соціально-психологічної тривожності в юнацькому віці;
- розробити рекомендації щодо корекції тривожності осіб юнацького віку.

Об'єкт дослідження – прояви тривожності в юнацькому віці.

Предмет дослідження – соціально-психологічні чинники, що обумовлюють прояви тривожності в юнацькому віці.

Гіпотеза: рівень впливу соціально-психологічні чинників тривожності в юнацькому віці знизиться шляхом впровадження програми корекції тривожності. Ці програми мають бути спрямовані на зниження рівня тривожності та розвиток психологічної стійкості в умовах війни, включала застосування методів когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії.

Теоретико-методологічною основою дослідження є методики: методика діагностики самооцінки тривожності Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна, методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлора, опитувальник рівня тривоги А. Бека, тест – опитувальник Г. Айзенка та ін.

Методи дослідження: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, психодіагностичні методи та методи математико-статистичної обробки даних, узагальнення наукових даних.

Емпірична база дослідження. Емпіричне дослідження проводилось на

базі Комунальне некомерційне підприємство «Овруцька міська лікарня». Досліджувана група складалася з 50 осіб юнацького віку (17–22 роки), серед яких 28 дівчат і 22 хлопці.

Наукова новизна одержаних результатів полягає в тому, що: виявлено соціально-психологічні особливості прояву тривожності в юнацькому віці, розроблено та апробовано рекомендації щодо корекції тривожності осіб юнацького віку.

Практична значимість роботи полягає у розробці та перевірці дієвості програми щодо корекції тривожності осіб юнацького віку. Результати дослідження можуть бути використані в практику фахівців і психологів для зниження рівня соціально-психологічної тривожності, лекціях з психології щодо розвитку психологічної стійкості, акцентуючи увагу на редагування соціально-психологічних факторів тривожності осіб юнацького віку.

Особистий внесок здобувача. У працях, які опубліковані автором досліджено теоретичні підходи до вивчення проблеми тривожності у рамках психології, подано результати емпіричного дослідження рівня соціально-психологічної тривожності в юнацькому віці, запропоновано та апробовано програму щодо корекції тривожності осіб юнацького віку.

Апробація. Результати дослідження апробовано на Науково-практичній конференції «Студентські читання - 2025», (Житомир, 2025).

Публікації. Теоретичні та емпіричні результати дослідження висвітлено у трьох публікаціях.

Структура роботи. Робота складається з вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг роботи становить 54 сторінках, основний текст розміщено на 47 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Теоретичні підходи до вивчення проблеми тривожності у рамках психології

Аналіз зарубіжних і вітчизняних досліджень показав, що поняття тривожності трактується по-різному залежно від обраного підходу. Водночас більшість науковців наголошують на необхідності розглядати тривожність з урахуванням критерію ситуативності та індивідуальних особливостей особистості. Відповідно, розрізняють тривожність як тимчасове емоційне переживання та як стійку рису особистості.

Відомий психоаналітик З. Фрейд розглядав тривогу як стан занепокоєння та трактував її як адаптивний механізм, що допомагає особистості мобілізувати свої ресурси для подолання небезпеки. Тривожність, за його підходом, проявляється у зниженому порозі чутливості до тривоги, коли відчуття занепокоєння виникає навіть у ситуаціях, які фактично не становлять загрози [10, с. 32].

Х. Айзенк виділяє дві ключові форми тривожності: відкриту та приховану. Відкрита тривожність проявляється у свідомому переживанні та відображається у поведінці й діяльності людини, тоді як прихована пов'язана з різними рівнями несвідомого надмірного занепокоєння [17, с. 230].

До відкритих форм тривожності вчений відносить: нерегульовану, гостру тривожність; культивовану тривожність, що найчастіше спостерігається у старшому підлітковому та ранньому юнацькому віці, коли тривожність усвідомлюється як цінна риса, яка допомагає досягати бажаних результатів; регульовану та компенсуючу тривожність, характерну переважно для молодшого

шкільного та раннього юнацького віку, які відзначаються відносною стабільністю. Така тривожність може виступати регулятором активності особистості, сприяти її організованості, відповідальності та формуванню світоглядних і ціннісних орієнтацій [10, с. 34].

У широкому розумінні тривога розглядається як негативне емоційне переживання, зумовлене очікуванням можливої небезпеки. Водночас таке переживання може мати й конструктивний характер. Тривожність же відрізняється від тривоги тим, що виявляється у зниженому порозі її чутливості, тобто у схильності постійно відчувати загрозу навіть у ситуаціях, які фактично не становлять небезпеки.

А. Гринченко трактує тривожність як стан емоційного дискомфорту, який виникає у зв'язку з очікуванням несприятливих подій та передчуттям можливої небезпеки [10, с. 35]. На думку Л. Обухової, тривожність можна розглядати як стійку або ситуативну рису особистості, що зумовлює виникнення підвищеного занепокоєння, відчуття страху й тривоги у певних соціальних ситуаціях [10, с. 36].

А. Петровська визначає тривожність як схильність людини до переживання тривоги, що проявляється у зниженому порозі її виникнення й розглядається як один із ключових параметрів індивідуальності [4, с. 22].

І. Ясточкіна розглядає «тривожність» як стійку характеристику особистості, що відображає схильність сприймати різні ситуації як загрозові та визначає здатність індивіда переживати стан тривоги. Надмірний рівень тривожності вказує на порушення особистісного розвитку. Її формування зумовлене як генетичними чинниками розвитку психіки, так і соціальними впливами. Як психічна властивість тривожність має виражені вікові особливості [17, с. 234].

Ч. Спілберг поділяє тривожність на активну й реактивну, а також на ситуативну та особистісну. Ситуативна тривожність зазвичай є тимчасовим

станом, але може зберігатися в певних обставинах, наприклад, під час іспитів, у спілкуванні з керівництвом або взаємодії з незнайомими чи неприємними людьми, від яких можна очікувати непередбачуваної поведінки. Натомість особистісна тривожність набуває характеру стійкої риси особистості та проявляється у схильності сприймати будь-які життєві ситуації як потенційно небезпечні, що супроводжується постійним внутрішнім напруженням і неспокоєм. Вона може мати глибинні витоки, пов'язані з раннім дитинством чи навіть більш ранніми етапами розвитку, що ускладнює її подолання і водночас створює значні труднощі для людини в повсякденному житті.

У своїй монографії С. Томчук та М. Томчук виокремлюють такі форми тривожності: прихована – частково або повністю неусвідомлювана, яка може проявлятися надмірною зовнішньою стриманістю чи опосередковано через певні особливості поведінки; та відкрита – свідомо переживана і така, що виявляється у діяльності та поведінкових реакціях у формі стану тривоги [30, с. 41].

Тривожність посилюється у ситуаціях, що загрожують самооцінці та особистісній адекватності, при цьому точність оцінки власних дій і здатність до саморегуляції можуть знижуватися. Часто у таких випадках у людей формуються специфічні захисні реакції – автоматичні рухи, наприклад, підняття плечей, покусання губ, підкидання брів інше. Високий рівень тривоги свідчить про можливу наявність вегетосудинної дистонії та підвищену збудливість центральної нервової системи. Тривожна людина також характеризується низькою страхом невдачі, самооцінкою, схильністю до конформізму, проте водночас має розвинене почуття відповідальності, совісності та скромності [35, с. 173].

Результати дослідження представив відомий психоаналітик Ч. Рікрофт, який виділяє п'ять форм тривожних станів. Однією з них є тривожність-хвилювання, що нагадує страх, але відрізняється тим, що стосується не власних інтересів, а інтересів осіб, про яких піклується людина. Цей стан

характеризується невизначеністю, що виникає при оцінці значущості реальних подій:

-Тривожність-передчуття має об'єкт, який є неочевидним і невідомим. Цей стан характеризується впливом ірраціональних чинників і орієнтується на власні інтереси особистості.

- Тривога-настороженість проявляється як стан передбачливості та пильності, що дозволяє усвідомлювати можливі перешкоди та ефективно їх долати.

- Інтернальна тривога з'являється через наявність думок, що підсвідомо зменшують авторитет осіб, з якими суб'єкт ідентифікує себе.

-Тривога відокремлення проявляється у вигляді підвищеного занепокоєння, яке виникає через обмеження або втрату можливості підтримувати звичні соціальні контакти. Людина відчуває дискомфорт через ізоляцію, недостатність взаємодії та неможливість отримувати емоційну підтримку від оточення. При цьому спостерігається посилення вігільних реакцій – тобто стану постійної настороженості, гіперуважності до нових сигналів або подразників. Такий тип тривожності умовно можна описати формулою: підвищена вігільність (здатність фокусуватися на нових або потенційно загрозливих враженнях) у поєднанні зі зниженим рівнем соціальної комунікації, що та створює внутрішній дисбаланс та відчуття небезпеки [27, с. 60].

Отже, тривожність доцільно розглядати як психологічне явище, що зумовлене багатьма факторами. Загалом тривога сприймається як негативне емоційне переживання, викликане потенційною небезпекою, яке може мати конструктивний характер. На відміну від тривоги, тривожність проявляється у зниженому порозі чутливості, тобто у схильності постійно відчувати загрозу навіть у ситуаціях, що фактично не є небезпечними.

1.2. Дослідження чинників тривожності в юнацькому віці

Високий рівень загальної тривожності особистості часто супроводжується емоційною нестабільністю, що зумовлена різними факторами. Люди стають більш схильними до депресій, невротичних розладів та емоційних зривів, що ще більше знижує їхнє відчуття особистої безпеки. Не рідко це впливає і на професійну діяльність, роблячи її менш змістовною. Через швидкість соціальних змін, усвідомлення сучасних проблем та втрату базових духовних цінностей українські соціологи іноді називають нашу епоху «століттям тривоги», оскільки це почуття охоплює всі сфери життя. Будь-які соціальні трансформації відбиваються, зокрема, і на юнаках.

Це пояснюється тим, що учні юнацького віку через свої соціальні, психологічні та вікові особливості становлять чутливу та вразливу соціальну групу. Вони відображають як позитивні, так і негативні суспільні зміни в країні. Страх не є лише психологічним явищем, він має також соціально-філософський вимір, і його не можна оцінювати однозначно, оскільки його прояви та зміст можуть бути дуже різноманітними. Тому, на думку дослідників, питання ролі страху в житті сучасної людини потребує подальшого вивчення та нових наукових обґрунтувань. Негативні емоції й переживання, що виникають через соціальну фобію на даному етапі розвитку особистості, можуть погіршувати якість життя учнів та спричиняти соціальну й емоційну дезадаптацію [4, с. 23].

Дослідження вчених показують, що високий рівень тривожності часто спричиняє невпевненість у власних комунікативних здібностях. Стан тривожності зазвичай характеризується значною емоційною напругою та тривалим перебігом. Тому підвищений рівень соціальної тривожності у людини розглядається як фактор ризику. Часто її виникнення обумовлене внутрішніми конфліктами особистості [22, с. 70].

При аналізі формування особистості у юнацькому віці слід враховувати, що юнаки та дівчата здебільшого орієнтуються на сьогоднішній день, а їхні рішення та поведінка визначаються тим, що приносить миттєве задоволення. Основними чинниками цього впливу є соціальні установки та моделі, які пропонує оточення: сім'я, друзі, суспільні ідеали. Взаємини в родині впливають як на формування уявлень про ідеали, так і на розвиток досконалого «Я», адже батьки слугують прикладом поведінки та взаємодії як між собою, так і з іншими членами близького оточення. Друзі також можуть бути як позитивним, так і негативним прикладом для наслідування у власному житті молодого людини. Тому важливим є дослідження впливу взаємин із батьками, дорослим оточенням, а також місцевих традицій та цінностей на формування досконалого «Я» сучасних юнаків [35, с. 174].

Однією з ключових особливостей психічного розвитку особистості в ранньому юнацькому віці є формування самосвідомості. Воно супроводжується відкриттям здобувачем освіти свого унікального внутрішнього світу, усвідомленням індивідуальності, швидкоплинності та незворотності часу, а також формуванням цілісного уявлення про себе. Прояв самосвідомості полягає в тому, що старшокласник починає сприймати свої емоції та переживання не лише як реакцію на зовнішні події, а як вираження власного внутрішнього «Я», з усвідомленням своєї неповторності та відмінності від інших. Розкриття цього внутрішнього світу супроводжується одночасно почуттям радості, хвилювання та тривоги [30, с. 196].

У юнацькому віці формується усвідомлення швидкоплинності та незворотності часу, що змушує глибоко замислюватися над сенсом життя, власними перспективами, життєвим шляхом, моральними цінностями та цілями. Виникає внутрішній конфлікт і невідповідність між різними прагненнями та бажаннями, коли одна потреба суперечить іншій. У цей період почуття втрати

підтримки та стабільних життєвих орієнтирів, невпевненість у майбутньому часто призводять до проявів тривожності [4, с. 26].

Тривожність у юнацькому віці значною мірою визначається трьома групами психологічних факторів: адаптаційними, особистісними та мотиваційними. До особистісних чинників тривожності належать певні аспекти Я-концепції, такі як занижена самооцінка, дисгармонійне самовизначення, а також суперечливе ставлення до власного минулого, теперішнього та майбутнього і прояви рефлексії.

Адаптаційні чинники особистісної тривожності включають соціально-психологічну дезадаптованість, що проявляється у конфліктному сприйнятті себе та інших, пасивній поведінці у міжособистісній взаємодії, залежності у вчинках, ухиленні від вирішення проблем, переважанні екстернального локусу контролю, соціально-комунікативній незграбності та схильності до конформізму [22, с. 73].

До мотиваційних чинників належать: мотиви вибору професії (соціально значущі для учнів раннього юнацького віку), мотиви афіліації (страх відторгнення та прагнення бути прийнятим іншими) та рівень домагань (як невідповідність між мотиваційними складовими особистості, причинними факторами діяльності та очікуваними результатами).

Негативний шкільний досвід, авторитарний стиль виховання, переживання соціального стресу, конфлікти в сім'ї та надмірне навантаження відносять до соціальних чинників тривожності у юнацькому віці.

1.3. Соціально-психологічні особливості прояву тривожності в юнацькому віці

Вивчення теоретико-емпіричних досліджень із проблеми тривожності показує, що вона має чітко виражену вікову специфіку, що проявляється в її джерелах, змісті, формах прояву, а також у способах компенсації та захисту.

Існують певні сфери навколишньої дійсності, які спричиняють підвищену тривогу у більшості дітей залежно від віку, незалежно від реальної наявності загрози або стійкості тривожності. Такі «вікові піки тривожності» зумовлені найбільш значущими соціогенними потребами [7, с. 82].

У період юності рівень тривожності часто підвищується через нові життєві вимоги та посилене прагнення до самостійності й самоствердження. Якщо в цей час у молодій людини формується негативна Я-концепція, це може призвести до розвитку стійкого тривожного синдрому, який несприятливо позначається на її особистісному становленні та подальшому розвитку [14, с. 194].

У цей період тривожність пов'язана з відчуттям власної некомпетентності, турботою про майбутнє, а також із сферою сексуальних стосунків, зокрема з уявленням про власні можливості та проблемами, пов'язаними із зовнішністю. Піки тривожності відображають потреби, задоволення яких є особливо важливим для емоційного благополуччя індивіда певного віку [9, с. 479].

У юнацькому віці тривожність може проявлятися як на фізіологічному, так і на поведінковому рівні. На думку І. Каськова та А. Марчевської, соматичні симптоми пов'язані зі змінами у роботі організму й включають прискорене серцебиття, утруднене дихання, тремтіння, скутість рухів, підвищення тиску та порушення травлення. Поведінкові прояви варіюють ще ширше: від пасивності й емоційного виснаження до різких, інколи агресивних реакцій. Часто такі прояви виникають на тлі заниженої самооцінки, яка характерна для осіб із особистісною тривожністю, а також для людей із застрягаючим чи педантичним типом акцентуації характеру. Це призводить до зниження загального емоційного фону, формування комплексу неповноцінності, надмірної залежності від інших, втрати самостійності та спотвореного сприйняття навколишнього світу [27, с. 60].

Загалом, високий рівень тривожності в юнацькому віці негативно позначається на їхній особистості. Такі люди зазвичай не користуються авторитетом серед однолітків, що підсилює їхню невпевненість у собі. Це може

проявлятися у прагненні до усамітнення або, навпаки, у спробах привернути до себе увагу соціально неприйнятними способами.

У дослідженні І. Гаранькової, присвяченому вивченню тривожності школярів у період соціально-економічної кризи, на основі зібраних даних було визначено ключові негативні наслідки підвищеної тривожності. Авторка окреслила їх як типові прояви, що супроводжують високий рівень тривожного стану в підлітковому віці:

1. Підвищена тривожність створює ризик для психічного здоров'я та сприяє виникненню передневротичних станів.
2. Особистість із високою тривожністю схильна сприймати навколишній світ як більш загрозливий і небезпечний порівняно з особистістю з низьким рівнем тривожності.
3. Тривожність істотно впливає на професійну спрямованість особистості.
4. Високий рівень тривожності негативно впливає на результати діяльності, існує кореляція між тривожністю та рисами особистості, які визначають навчальну успішність.
5. Високий рівень тривожності по-різному проявляється у стабільності поведінки та здатності до самоконтролю [7, с. 85].

Н. Пасинкова, спираючись на власні експериментальні дані, зазначає, що вищий рівень особистісної тривожності посилює її дезорганізуючий вплив на інтелектуальну діяльність. Це проявляється у збільшенні часу сприйняття та обробки інформації, зниженні навчальних результатів і рівня інтелектуального розвитку. Дослідниця робить висновок, що постійне переживання тривоги та високий рівень тривожності призводять до зниження ефективності перцептивно-мнемічних та інтелектуальних процесів.

У сучасній когнітивній психології експериментально підтверджено вплив тривожності на пізнавальні процеси. Зокрема, тривожний стан звужує поле уваги:

люди концентрують увагу на тому, що викликає страх або є важливим для їхнього благополуччя, тоді як інша інформація сприймається слабше. Це пояснюється тим, що під час емоційного переживання когнітивна сфера особистості функціонує в особливому режимі, пріоритетно обробляючи інформацію, яка виявляється найбільш значущою у даний момент [9, с. 480].

Актуальною темою психології є вивчення негативного впливу тривожності на здоров'я дітей, зокрема підлітків та юнаків. За результатами дослідження К. Сидорова, присвяченого розбіжності між самооінкою та рівнем домагань у ранньому юнацькому віці, виявлено, що підлітки з невідповідністю цих показників значно частіше мають проблеми зі здоров'ям. Зокрема, у них підвищується ризик ГРВІ, проявів вегетативно-судинної дистонії та розладів травної системи. Натомість у молоді, де самооінка узгоджена з рівнем домагань, подібні порушення трапляються істотно рідше [14, с. 196].

Прояви тривожності часто спостерігаються наприкінці юнацького віку. Наприклад, на першому курсі студенти стикаються з важливим завданням інтеграції нових абітурієнтів у студентське життя та колективну діяльність. Поведінка студентів при цьому характеризується високим рівнем конформізму, слабкою саморегуляцією та необґрунтованим ризиком. Адаптація до закладу вищої освіти є стресовим процесом для особистості, що пов'язано з можливими труднощами: негативними емоціями через нову ситуацію розвитку та необхідністю взаємопідтримки; недостатньою психологічною готовністю до професійної діяльності; слабкою здатністю до саморегуляції поведінки та діяльності; а також низьким рівнем мотивації до самоосвіти [27, с. 62].

Загалом тривожність безпосередньо впливає на розвиток особистості та формує її поведінку й міжособистісні взаємодії. Наприклад, юнаки з високим рівнем тривожності зазвичай не можуть брати на себе лідерські функції, проявляють невпевненість у собі, замкнутість, сором'язливість та недостатню

комунікабельність. Підвищена тривожність часто свідчить про обмежену емоційну адаптованість до ситуацій, у яких перебуває особистість.

Висновки до першого розділу

Огляд вітчизняних і зарубіжних праць засвідчує, що трактування тривожності залежить від обраної теоретичної позиції. Дослідники переважно підкреслюють потребу враховувати як індивідуальні особливості людини, так і ситуаційний контекст. Зазвичай розрізняють тривожність як короткочасне емоційне переживання та як стійку особистісну рису. У цьому дослідженні тривожність тлумачиться саме як емоційна реакція на можливу загрозу. На відміну від тривоги, тривожність проявляється низьким порогом чутливості до загроз, тобто постійним відчуттям небезпеки навіть у потенційно безпечних ситуаціях. На основі аналізу наукових джерел виділяють такі види тривожності: ситуативну та особистісну; активну та реактивну; навчальну; міжособистісну та самооціночну.

У юнацькому віці рівень тривожності значною мірою визначається трьома групами психологічних чинників: адаптаційними, особистісними та мотиваційними. До соціальних факторів, що впливають на тривожність, відносять негативний досвід у школі, авторитарний стиль виховання, переживання соціального стресу, конфлікти в сім'ї та надмірне навантаження.

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ПРОЦЕДУРА ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Методологічні основи дослідження соціально-психологічних чинників тривожності в юнацькому віці

Дослідження соціально-психологічних чинників тривожності є досить складним процесом. Зазвичай його проводять комплексно, використовуючи спостереження (зокрема звертаючи увагу на невербальні прояви тривожності: нав'язливі дії, що маскують внутрішнє занепокоєння, різкі рухи, позу), різні види анкетування або спрямовані бесіди, які дозволяють учасникам самостійно описати симптоми тривожності, що їх турбують, а також застосовують стандартизовані психологічні методики.

Процедура емпіричного дослідження полягала у послідовному застосуванні набору методів для опитуваних. Після цього виконувалася якісна та кількісна обробка отриманих статистичних даних, аналізувалися результати, на основі яких формувалися висновки. Емпіричне дослідження проводилось на базі Комунальне некомерційне підприємство «Овруцька міська лікарня». Досліджувана група складалася з 50 осіб юнацького віку (17–22 роки), серед яких 28 дівчат і 22 хлопці.

Вибір цієї вікової групи не є випадковим: юнацький вік вважається одним із найскладніших періодів онтогенезу людини. У цей час остаточно формуються раніше закладені психологічні структури, виникають нові психічні утворення, завершується становлення моральних уявлень та соціальних установок. Тому важливими стають розвиток самосвідомості на основі внутрішніх критеріїв, корекція самооцінки та рефлексія. Тривожність, яка може перешкоджати формуванню адекватної самооцінки в цей чутливий період, призводить до різних негативних змін у особистості, впливає на характер спілкування та взаємодії з

іншими людьми і стає серйозною перешкодою між потенційними можливостями особистості та їхньою реалізацією.

Для досягнення мети емпіричного дослідження було обрано комплекс відповідних методик:

1. Методика діагностики самооцінки тривожності Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна.
2. Методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлора.
3. Опитувальник рівня тривоги А. Бека.
4. Тест – опитувальник Г. Айзенка.

Методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлора дозволяє визначити, який тип тривожності переважає у юнаків. Вона складається з 30 тверджень, що описують ситуації, характерні для юнацького віку. Оцінювання проводиться таким чином: респондент вказує, наскільки йому незручно у конкретній ситуації, використовуючи шкалу від 0 до 4, де 0 – зовсім некомфортно, 1 – трохи некомфортно, 2 – досить некомфортно, що може викликати занепокоєння, 3 – дуже некомфортно, спричиняє сильне занепокоєння, 4 – надмірно некомфортно, викликає надлишкове занепокоєння.

Респондентам необхідно пригадати кожен ситуацію та оцінити, наскільки вона викликає у них занепокоєння. Методика охоплює три категорії обставин: середовище та взаємодію з викладачами (студентська тривожність), уявлення про себе (самооцінна тривожність) та контакти з однолітками (міжособистісна тривожність). Крім того, оцінюється загальний рівень тривожності індивіда. Кожен вид тривожності визначається за інтенсивністю переживання тривоги у відповідній статево-віковій групі.

Методика оцінки самооцінки тривожності Ч.Д. Спілберга та Ю.Л. Ханіна призначена для вивчення психологічного феномену тривожності (Додаток В). Опитувальник включає 20 тверджень, які дозволяють визначити рівень тривожності як реакції на конкретну ситуацію. Результати інтерпретуються за

трьома рівнями реактивної тривожності: низький, середній і високий. Визначення відповідного рівня здійснюється на основі обробки отриманих даних.

Реактивна тривожність відображає стан індивіда в конкретний момент часу та проявляється через емоції, такі як тривога, неспокій або нервозність у відповідь на потенційно значущу подію. Цей стан формується як емоційна реакція на стресову або екстремальну ситуацію. Високий рівень реактивної тривожності часто пов'язаний із невротичними конфліктами, емоційними проявами та психосоматичними порушеннями. Натомість низький рівень може супроводжуватися депресивними станами, реактивною апатією та зниженою мотивацією. Водночас надмірно низькі показники тривожності іноді виникають через свідоме підвищення тривожності особою з метою продемонструвати себе в більш вигідному світлі.

Інтерпретуючи результати, можна зробити висновок: якщо загальна кількість балів за реактивною тривожністю (РТ) не перевищує 30, це свідчить про те, що респондент наразі не відчуває значної тривоги, тобто рівень тривожності низький. Значення від 31 до 45 балів вказує на середній рівень прояву тривожності, а показники понад 45 балів характеризують високий рівень тривожності.

Опитування Аарона Бека дозволяє визначити наявність та інтенсивність фізичних і емоційних ознак тривоги. Інструмент включає 21 питання і дає змогу оцінити рівень тривожності у конкретний момент часу. Результати інтерпретуються так: 0–5 балів – нормальний рівень, 6–8 балів – легкий прояв тривоги, 9–18 балів – середній прояв, а понад 19 балів свідчить про високий рівень тривожності.

Методика Ганса Айзенка (Додаток Г) дозволяє перевірити добросовісність респондента під час опитування та отримати інформацію за шкалами інтроверсія–екстраверсія і невротизм–емоційна стабільність. Завдяки цьому

визначаються домінуючі типи темпераменту серед учасників дослідження. Інструмент включає 57 запитань, спрямованих на виявлення типових моделей поведінки особистості, а результати інтерпретуються за допомогою бальної системи.

Результати аналізуються за трьома шкалами: шкала №1 – спеціальна шкала для оцінки добродетності та ставлення юнака до опитування; шкала №2 – інтроверсія–екстраверсія; шкала №3 – невротизм–емоційна стабільність.

Ця методика дозволяє скласти психограму особистості на основі визначення типу особистості та оцінки біполярних ознак за шкалами. Даний інструментарій дає змогу отримати максимальну кількість балів для кожної шкали, зокрема 24 бали.

Обрані методики дозволяють дослідити тривожність у юнаків, надаючи важливі відомості про поширеність, рівень та причини цього стану в конкретному віковому періоді. Отримана інформація є цінною для розробки програм профілактики та корекції тривожності, а також для підтримки психічного здоров'я індивідів.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження тривожності в юнацькому віці та їх соціально-психологічних чинників

Для дослідження проявів соціально-психологічних чинників тривожності респондентів застосовувалась методика діагностики самооцінки тривожності Ч.Д. Спілберга та Ю.Л. Ханіна, яка визначає особистісну та ситуативну тривожність, що проявляється у відповідь на виконання конкретних видів діяльності, наприклад, навчання. Ситуативна тривожність є ключовою характеристикою загальної тривожності і визначає специфічні емоційні реакції юнаків та дівчат у конкретний момент часу, виступаючи як цілеспрямована відповідь на різні стресові подразники.

Результати використання методики діагностики самооцінки тривожності Ч.Д. Спілберга та Ю.Л. Ханіна показали, що серед юнацтва переважає особистісна тривожність (високий рівень виявлено у 47,4 %), тоді як ситуативна зафіксована у 34 %. Показники низького рівня тривожності майже не відрізняються: 17,8 % для ситуативної та 21,7 % для особистісної. Окремо були проаналізовані кількісні результати респондентів у жіночій та чоловічій групах на рис. 2.1. та рис. 2.2.

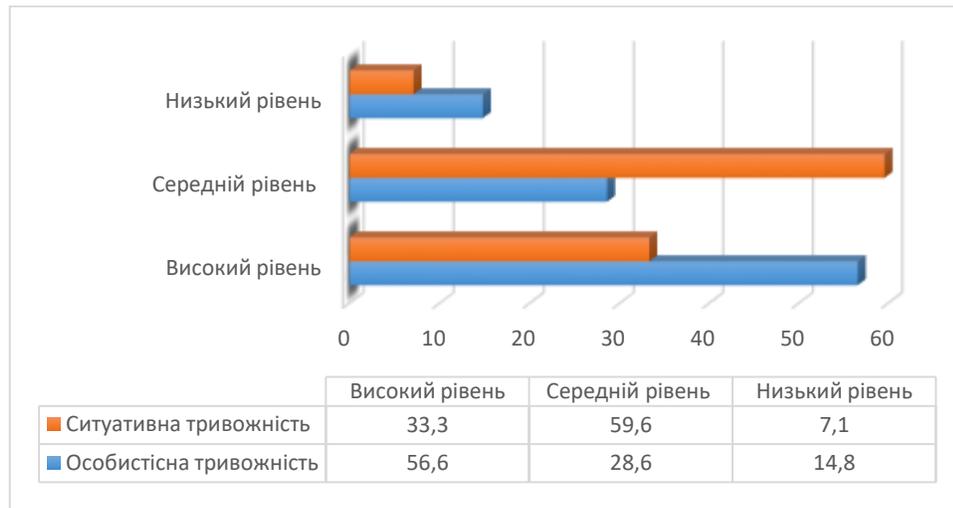


Рис. 2.1. Показники особистісної та ситуативної тривожності у дівчат, %

Домінування особистісної тривожності у дівчат з високими показниками проявляється у схильності сприймати велику кількість життєвих ситуацій як загрозу власній самооцінці та самоповазі, що зумовлено підвищеною емоційністю й емпатійністю. Водночас встановлено, що у 33,3 % дівчат спостерігається високий рівень ситуативної тривожності, який виражається у занепокоєнні та хвилюванні. Лише 14,8 % юнок продемонстрували низький рівень особистісної тривожності.

Як можна помітити, у юнаків із високим рівнем особистісної тривожності одночасно фіксується й високий рівень ситуативної. Подібна закономірність простежується також серед тих, хто має середні та низькі показники обох видів тривожності.

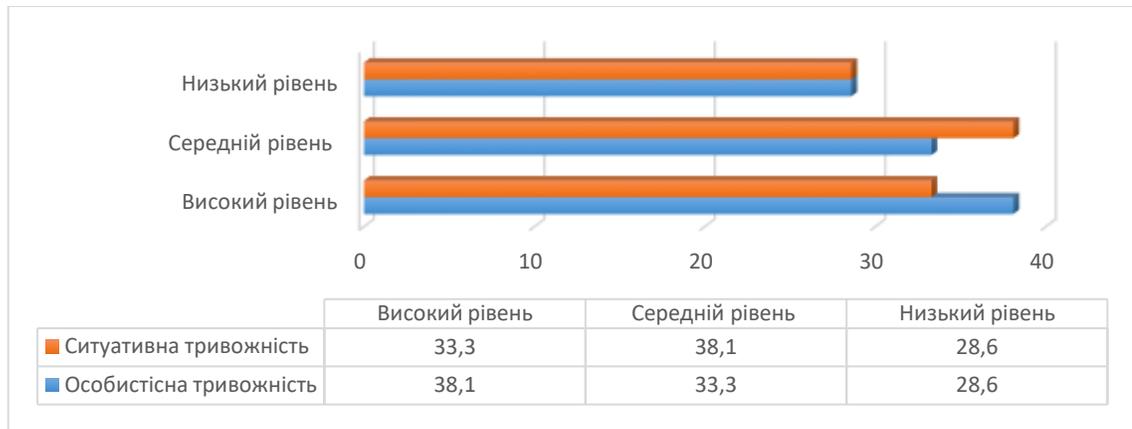


Рис. 2.2. Показники особистісної та ситуативної тривожності у юнаків, %

Низький рівень ситуативної тривожності може свідчити про сформовані навички емоційної саморегуляції, завдяки яким юнаки здатні залишатися врівноваженими й уважними навіть у потенційно напружених обставинах. Особи юнацького віку з середнім рівнем ситуативної тривожності можуть зіштовхнутися з певними труднощами в контролі власних емоцій, що інколи позначається на їхній навчальній діяльності та соціальних взаємодіях. Високий рівень ситуативної тривожності свідчить про виражені труднощі, які молоді люди можуть переживати під час зіткнення зі стресовими або раптовими подіями.

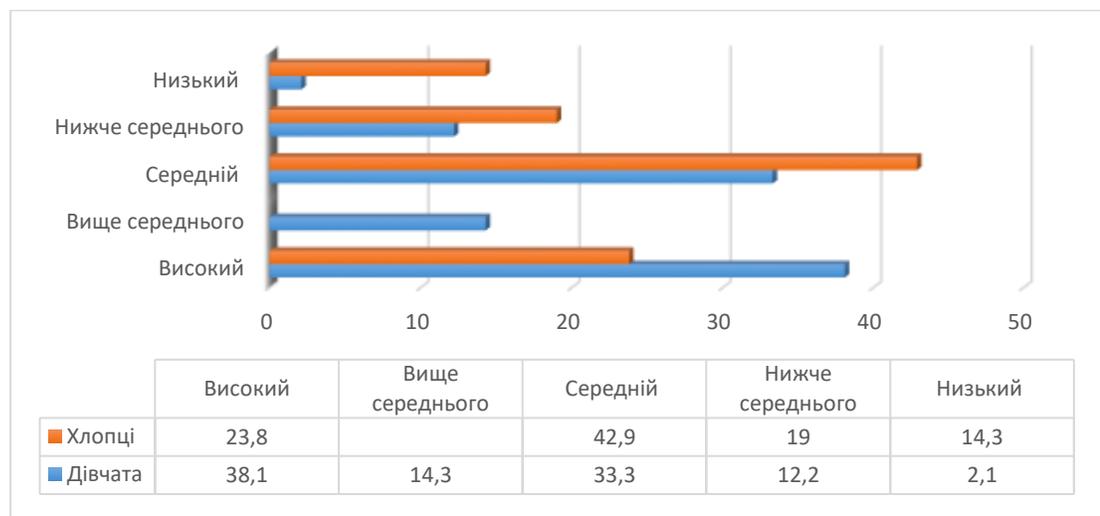


Рис. 2.3. Показники тривожності у юнаків і дівчат (за Дж. Тейлором), %

За допомогою «Шкали загальної тривожності» Дж. Тейлора було встановлено, що значна частина опитаних демонструє підвищені рівні тривожності: 31 % мають високий показник, 7 % – вище середнього, 38 % – середній, 17 % – нижче середнього і лише 7 % – низький рівень. Порівняльний аналіз результатів жіночої та чоловічої підвбірок подано окремо на рис. 2.3.

Особи юнацького віку з низьким рівнем тривожності зазвичай не відчують помітного негативного впливу тривожних станів на свій психоемоційний стан, що свідчить про їхню стійкість і здатність адаптуватися до умов довкілля. Вони ефективно долають стресові ситуації, контролюють емоції та зберігають внутрішню рівновагу. Такі показники можуть вказувати на наявність корисних адаптивних механізмів, які підтримують їхню психологічну стабільність і зменшують вплив тривожності на повсякденне життя.

Середній рівень тривожності свідчить, що переживання осіб юнацького віку перебувають у межах, характерних для їхнього віку. Вони можуть відчувати напруження чи занепокоєння в окремих ситуаціях, однак ці реакції залишаються в межах норми й не порушують їхньої повсякденної діяльності. Подібний рівень тривожності зазвичай пов'язаний із типовими для юності емоційними переживаннями та не перешкоджає успішному навчальному чи соціальному функціонуванню.

Високий рівень тривожності свідчить про значні психоемоційні труднощі, що можуть негативно позначатися на психологічному стані та соціальному житті осіб юнацького віку. Він зазвичай проявляється частими й інтенсивними відчуттями напруги, нервозності та занепокоєння.

Порівняльний аналіз двох вибірок показує, що серед дівчат переважає вищий рівень тривожності, тоді як у юнаків цей показник нижчий. Така різниця може бути зумовлена прагненням дівчат отримати визнання й схвалення від оточення, бажанням зайняти провідні позиції в соціальній групі та довести здатність бути лідерами й керівниками. Це, своєю чергою, пов'язано з

суспільними вимогами, спрямованими на подолання гендерно-рольових стереотипів.

Методика дослідження тривожності за Джозефом Тейлором передбачає таку інтерпретацію результатів: студентська тривожність у дівчат становить 17 балів, що відповідає нормальному рівню (7–19 балів), тоді як у хлопців цей показник дорівнює 19 балам, що вказує на дещо підвищений рівень (18–23 бали). Такий прояв тривожності може негативно позначатися на навчальному процесі, академічних досягненнях та загальному психологічному стані юнака.

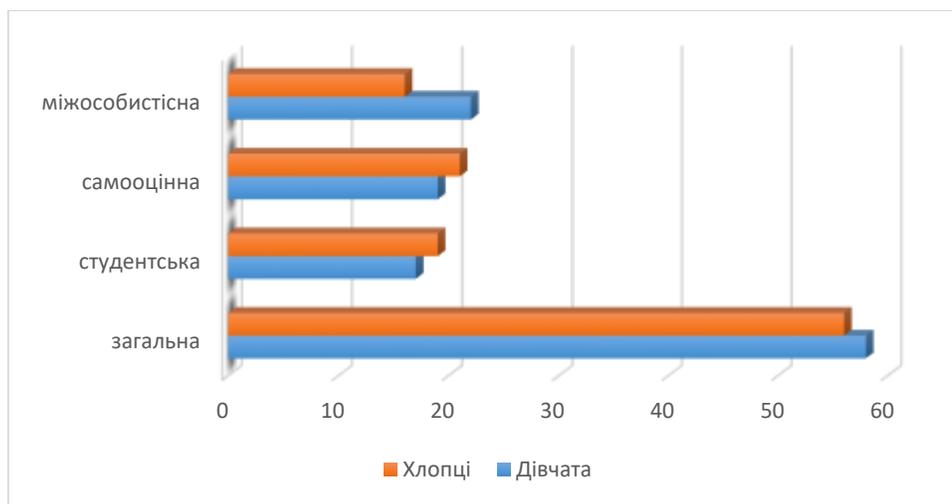


Рис. 2.4. Результати рівня різних видів тривожності (за Дж. Тейлором), бали

Самооцінна тривожність у дівчат склала 19 балів, що, згідно зі стандартними показниками, відповідає нормальному рівню (11–21 бал). У хлопців цей показник становить 21 бал, що відноситься до дещо підвищеного рівня тривожності (19–25 балів). Особи з такою формою тривожності зазвичай хвилюються через можливе засудження чи образи з боку інших, уникають соціальних ситуацій та перебування в центрі уваги, схильні до постійного порівняння себе з оточуючими та відчуття власної недостатності.

Міжособистісна тривожність у дівчат становить 22 бали, що відповідає дещо підвищеному рівню (21–27 балів), тоді як у хлопців показник складає 16 балів, що свідчить про нормальний рівень тривожності (5–17 балів). Цей різновид

тривожності виникає у ситуаціях соціальної взаємодії. Люди з подібними проявами часто відчують страх критики чи відторгнення з боку інших, а також переживають напруження у соціальних ситуаціях, зокрема під час публічних виступів.

За результатами підрахунку загальної тривожності дівчата отримали 58 балів, що відповідає нормальному рівню (30–62 бали), тоді як хлопці набрали 56 балів, що свідчить про дещо підвищений рівень тривоги (55–73 бали). Загальна тривожність проявляється у формі надмірного або постійного занепокоєння, пов'язаного з різними життєвими ситуаціями та подіями.

Аналіз результатів за психодіагностичною методикою – опитувальником рівня тривоги Аарона Бека – показав, що 47 % респондентів мають середній рівень тривожності. Такий рівень впливає на життєдіяльність особистості, проте не робить її неможливою. Особи з помірною тривожністю здатні працювати, навчатися та будувати стосунки, однак їм важче долати стресові ситуації, і вони більш уразливі до розвитку депресивних станів.

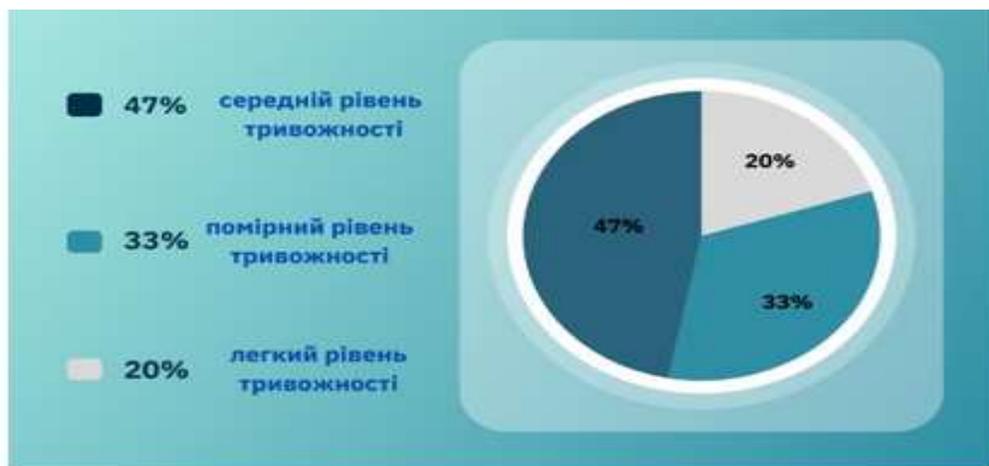


Рис. 2.5. Рівні тривожності опитаних юнацького віку (опитувальник тривоги Аарона Бека)

Також 33 % респондентів юнацького віку демонструють помірний рівень тривожності, що свідчить про здатність відчувати певний ступінь занепокоєння або страху у конкретних ситуаціях, проте це не істотно впливає на їхнє

повсякденне життя. Ще 20 % опитаних мають легкий рівень тривожності, що характеризується нормальним станом особистості без ознак тривоги.

За результатами опитування за методикою Ганса Айзенка було отримано дані щодо осіб юнацького віку за представленими шкалами (Додаток Г). Зокрема, за шкалою №1 – доброчесності – зафіксовано 4 бали. Шкала №2 – інтроверсія-екстраверсія – показала, що 38 % респондентів належать до екстравертів із помірним рівнем екстраверсії, тоді як 24 % відносяться до інтровертів із помірним рівнем інтроверсії. Ця шкала відображає психологічну спрямованість особистості – на внутрішній суб'єктивний світ або на зовнішній об'єктивний світ.

За шкалою №3 – невротизму-емоційної стабільності – у юнаків виявлено характерну емоційну нестабільність. Високий рівень прояву цієї ознаки спостерігається у 39 % респондентів, тоді як 23 % демонструють емоційну стабільність, яка також проявляється на високому рівні.

Таким чином, результати дослідження тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна показують, що в юнацькому віці переважає особистісна тривожність – високий рівень спостерігається у 47,4 % респондентів, у той час як ситуативна тривожність проявляється у 34 %. Кількість осіб із низьким рівнем тривожності майже однакова: 17,8 % для ситуативної та 21,7 % для особистісної. Серед дівчат переважання особистісної тривожності проявляється у схильності розцінювати значну кількість життєвих ситуацій як загрозу для самооцінки та самоповаги, що пояснюється їх більшою емоційністю та емпатійністю. Крім того, у 33,3 % дівчат виявлено високий рівень ситуативної тривожності, який проявляється через занепокоєння та стурбованість, тоді як лише 14,8 % юнок мають низький рівень особистісної тривожності.

Інструментарій щодо дослідження тривожності за методикою Джозефа Тейлора показав, що загальний рівень тривожності у дівчат юнацького віку знаходиться у межах норми, тоді як у хлопців він дещо підвищений. Хлопці з трохи завищеним рівнем тривожності щодо самооцінки часто турбуються через

можливу критику або осуд з боку оточення; уникають соціальних ситуацій та перебування в центрі уваги; порівнюють себе з іншими і відчують, що вони недостатньо хороші. У дівчат підвищена тривожність може бути пов'язана з їх прагненням до визнання та схвалення від інших, бажанням займати лідерські позиції в соціальній групі та довести оточенню свою здатність бути керівниками, що зумовлено соціальними вимогами щодо подолання гендерно-рольових стереотипів.

Психодіагностичне опитування за методикою Аарона Бека показало наступні результати: 47 % респондентів мають середній рівень тривожності, 33 % – помірний рівень, а 20 % – легкий рівень тривожності.

Слід зазначити, що молоді люди виявляють середній рівень тривожності, що говорить про їхню емоційну стійкість і здатність до ефективної саморегуляції в стресових умовах, характерних для кризових ситуацій. Вони мають ресурси, необхідні для подолання щоденних викликів, і можуть успішно адаптуватися до змін у середовищі.

Серед юнаків та юнок соціально-психологічні чинники тривожності суттєво посилюють різноманітні прояви тривожності. До них належать: загальна нестабільність у країні, напружені умови навчання, труднощі особистісного самовизначення, індивідуальні особливості емоційно-вольової та мотиваційної сфери, а також проблемні стосунки з важливими для юнаків та дівчат людьми. Такі фактори створюють додаткові основи невизначеності, підсилюючи емоційне напруження та схильність до тривожних реакцій.

Отже, отримані результати дозволяють дійти висновку, що зафіксовані показники демонструють значний вплив комплексу соціально-психологічних чинників на емоційний стан осіб юнацького віку. Підвищена тривожність у цьому періоді може зумовлювати прояви різнопланових труднощів – від порушень у поведінці до ускладнень у навчальній та соціальній діяльності. Це, у свою чергу, підкреслює необхідність своєчасного залучення психологічної допомоги та

підтримки, спрямованої на стабілізацію емоційного стану та розвиток адаптивних механізмів подолання тривоги.

2.3. Обробка результатів емпіричного дослідження

З метою дослідження зв'язку між особистісною тривожністю та різними соціально-психологічними чинниками, що можуть спричинити її розвиток, застосовано статистичну обробку даних, використовуючи кореляцію Пірсона. Використовувались результати, які отримані під час проходження тестування осіб юнацького віку.

Результати розрахунків за інструментарієм Джозефа Тейлора та психодіагностичним матеріалом А. Бека представлені в табл. 2.1.

Аналіз даних, поданих у таблиці 2.1, свідчить про наявність низки статистично значущих позитивних кореляцій між показниками різновидів тривоги та різними соціально-психологічними чинниками тривожності як у дівчат, так і у хлопців.

Таблиця 2.1

Результати кореляційного аналізу за матеріалами А.Бека та Дж. Тейлора

Матеріал за А. Беком	Інструментарій за Дж.Тейлором			
	студентська тривожність	самооцінна тривожність	міжособистісна тривожність	загальна тривожність
дівчата	0,112	0,007	0,08	0,035
хлопці	0,017	0,10	0,006	0,1

Зокрема, встановлено позитивний зв'язок між різновидом тривоги та студентською тривожністю в обох групах (для дівчат $r = 0,112$; $p < 0,01$, для хлопців $r = 0,017$; $p < 0,01$). Аналогічна тенденція простежується і щодо самооцінної тривожності (дівчата: $r = 0,007$; $p < 0,01$; хлопці: $r = 0,10$; $p < 0,01$).

Позитивні кореляційні зв'язки виявлено також між різновидом тривоги та міжособистісною тривожністю – як серед дівчат ($r = 0,08$; $p < 0,01$), так і серед хлопців ($r = 0,006$; $p < 0,01$). Крім того, підтверджено зв'язок між різновидом тривоги та загальною тривожністю: у дівчат $r = 0,035$; $p < 0,01$, у хлопців $r = 0,1$; $p < 0,01$. Загалом отримані результати свідчать, що різновиди тривоги систематично пов'язані з усіма вимірюваними формами тривожності, незалежно від статі, що підкреслює їх комплексний і взаємопов'язаний характер.

Для подальшого аналізу звернемося до інструментарію, що використовується для оцінки рівнів особистісної та ситуативної тривожності за методикою Чарльза Спілбергера - Ханіна, а також до психодіагностичних даних за методикою Аарона Бека, яка визначає інтенсивність проявів тривоги. Узагальнені результати представлено у таблиці 2.2.

Таблиця 2.2

**Результати кореляційного аналізу за інструментарієм А. Бека та
Ч. Спілбергера-Ханіна**

Матеріал за А.Беком	Інструментарій за Ч. Спілбергером-Ханіном
низька тривожність	0,227
середня тривожність	0,521
висока тривожність	0,352

Так, встановлено наявність статистично значущих позитивних кореляційних зв'язків між різновидом прояву тривоги та показниками особистісної та ситуативної тривожності. Зокрема, виявлено помірний позитивний зв'язок між різновидом тривоги та низьким рівнем особистісної та ситуативної тривожності ($r=0,227$; $p<0,01$), а також дуже високий позитивний зв'язок між різновидом тривоги та середнім рівнем особистісної та ситуативної тривожності ($r=0,521$; $p<0,01$).

Це свідчить про те, що зі зміною рівня соціально-психологічних чинників тривожності знижуються або зростають і відповідні прояви особистісної та ситуативної тривожності різної інтенсивності.

Отримані результати кореляційного аналізу дають підстави стверджувати, що динаміка соціально-психологічних чинників тривожності безпосередньо впливає на вираженість тривожності. Зміна інтенсивності таких чинників, як умов соціальної взаємодії, особливостей міжособистісних стосунків, рівня соціальної підтримки, мотиваційної та емоційно-вольової регуляції зумовлює відповідне підвищення або зниження проявів тривожності різного ступеня. Це підтверджує взаємозалежність внутрішніх психологічних характеристик осіб юнацького віку та зовнішнього соціального середовища, а також свідчить про чутливість тривожних реакцій до змін у системі соціальних впливів.

Узагальнені дані дослідження засвідчують важливість застосування диференційованого, індивідуально орієнтованого підходу у роботі з юнаками та юнками, спрямованого на своєчасне виявлення осіб із підвищеним рівнем тривожності та надання їм необхідної підтримки. Особливого значення набуває створення умов, що сприяють розвитку навичок емоційної саморегуляції та підвищенню стресостійкості. Також важливо формувати позитивне соціально-психологічне середовище, яке мінімізує дію тривожних чинників і забезпечує вищий рівень психологічного благополуччя молоді.

Також отримані результати засвідчують значну варіативність рівнів тривожності й стресових реакцій серед осіб юнацького віку, що актуалізує потребу в багатовимірному та системному підході до організації психологічної допомоги. Така різноманітність показників підкреслює необхідність застосування цілеспрямованих програм психологічної корекції, спрямованих на розвиток умінь емоційної саморегуляції, подолання стресових ситуацій та зміцнення внутрішніх ресурсів осіб юнацького віку.

Висновки до другого розділу

Для досягнення мети емпіричного дослідження було обрано комплекс відповідних методик: методика діагностики самооцінки тривожності Ч.Д. Спілберга, Ю.Л. Ханіна, методика «Шкала тривожності» Дж. Тейлора, опитувальник рівня тривоги А. Бека, тест – опитувальник Г. Айзенка.

Порівняння результатів вибірок показує, що більшість дівчат має підвищений рівень тривожності, тоді як серед юнаків цей показник є нижчим. Такі результати можна пояснити прагненням дівчат до визнання та схвалення з боку оточення, бажанням зайняти провідні позиції в соціальній групі й продемонструвати свою здатність бути лідерами та керівниками, що обумовлено соціальними вимогами та необхідністю подолання гендерно-рольових стереотипів.

Узагальнені дані дослідження засвідчують важливість застосування диференційованого, індивідуально орієнтованого підходу у роботі з юнаками та юнками, спрямованого на своєчасне виявлення осіб із підвищеним рівнем тривожності та надання їм необхідної підтримки, використовуючи програми психологічної корекції тривожності.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА КОРЕКЦІЇ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

3.1. Особливості корекції соціально-психологічних чинників тривожності в рамках різних психологічних підходів

Поняття «психологічна корекція» використовується для позначення особливого виду професійної діяльності психолога, спрямованої на цілеспрямований вплив на емоційний, поведінковий та особистісний розвиток людини. Залежно від теоретичного підходу та практичного контексту воно може інтерпретуватися по-різному. Загалом психологічну корекцію розглядають як обережне, науково обґрунтоване втручання, спрямоване на зміну чи пом'якшення тих психологічних характеристик або механізмів, які відхиляються від вікової чи функціональної норми, перешкоджають особистісному зростанню або ускладнюють адаптацію [3, с. 124].

Стратегія та конкретні методи психологічної корекції визначаються передусім тим теоретичним підходом, у межах якого здійснюється робота з клієнтом. У процесі корекції тривожності важливо не лише сформувати нові моделі поведінки, способи реагування та адекватні уявлення про власну особистість, а й забезпечити їх подальше включення у звичний життєвий досвід людини. Успішність корекційного впливу залежить від того, наскільки ці нові навички інтегруються у повсякденні ситуації та стають стійкими елементами особистісного функціонування.

Психоаналітичний підхід до корекції тривожності зосереджується на виявленні прихованих психологічних причин, що лежать в основі тривожних переживань. У цьому напрямі фахівець досліджує несвідомі конфлікти, ранні емоційні переживання та стосунки з батьками, які могли вплинути на

формування тривожності. Класичний психоаналіз, започаткований З. Фрейдом, використовує метод катарсису – усвідомлення й емоційне "проживання" пригнічених почуттів та думок, що сприяє поступовому зниженню внутрішньої напруги та подоланню тривожних станів [13, с. 97].

Представники юнгіанської традиції ставлять у центр роботи аналіз образів та символів, розглядаючи їх як ключ до розуміння внутрішніх конфліктів, що зумовлюють тривожність. Натомість неофрейдисти зосереджуються на детальному вивченні життєвого шляху клієнта (метод анамнезу), підкреслюючи роль міжособистісних стосунків і вплив найближчого соціального середовища як важливих чинників виникнення тривожних переживань. Корекційний процес у цих підходах може поєднувати різні техніки – вільні асоціації, інтерпретацію сновидінь, роботу з переносом і контрпереносом. Усі вони спрямовані на глибше усвідомлення внутрішніх переживань та поступове зниження інтенсивності тривожності [16, с. 34].

Представники поведінкового підходу трактують труднощі розвитку як наслідок сформованих неадаптивних моделей поведінки. Тому корекційні заходи в цьому напрямі спрямовані на формування більш конструктивних навичок реагування. У межах цього підходу широко застосовують метод систематичної десенсибілізації, коли людина поступово й у контрольованих умовах стикається зі стимулом, що викликає тривогу, рухаючись від найменш загрозливих ситуацій до більш складних. Також ефективним є використання елементів когнітивно-поведінкової терапії, що передбачає роботу з нераціональними переконаннями та негативними уявленнями, які підтримують тривожність, а також навчання новим, більш адаптивним стратегіям мислення й поведінки [20, с. 65].

Соціобіхевіоральний підхід до корекції тривожності робить акцент на тому, що підвищена тривожність формується та підтримується не лише внутрішніми процесами, а й особливостями соціального оточення та взаємодії людини з іншими. У межах цього підходу корекційна робота спрямована на

покращення соціальних навичок, зміцнення підтримувальних зв'язків та формування більш адаптивних моделей поведінки в соціально значущих ситуаціях.

Зазвичай застосовуються такі методи, як групова терапія, тренінги комунікативних умінь, розвиток упевненості у соціальних контактах і опрацювання соціальних переконань, що можуть підсилювати тривожність [33].

Когнітивний підхід до корекції тривожності спрямований на роботу з негативними думками та переконаннями, що підтримують тривожні стани. Він допомагає розпізнавати спотворені установки й змінювати їх, зменшуючи тривожні реакції. Основні методи включають когнітивну переструктуризацію, а також практики уважності та медитації для контролю стресових реакцій [33, с. 137].

Екзистенційно-гуманістичний підхід до корекції тривожності фокусується на пошуку життєвого сенсу та цінностей, визнаючи тривогу як природну частину існування. Терапія допомагає усвідомити власну відповідальність і свободу вибору, аналізувати цілі та цінності, а також шукати ефективні способи адаптації до світу для більш усвідомленої реакції на стресові ситуації [33, с. 138].

Таким чином, після детального аналізу можливостей корекції соціально-психологічних чинників тривожності в рамках різних психологічних підходів, нами обрано когнітивно-поведінковий напрям та арт-терапії для корекції соціально-психологічних чинників тривожності осіб юнацького віку.

3.2. Програма корекції тривожності осіб юнацького віку

Провівши аналіз можливостей психологічної корекції тривожності в різних напрямках і обравши для практичного застосування методи когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії, ми запропонувати власну програму, спрямовану на корекцію тривожності у юнаків і дівчат.

КПТ є ефективним методом корекції тривожності, оскільки впливає на її когнітивні та поведінкові компоненти. Цей підхід допомагає людям повернути контроль над своїм життям, позбутися своїх фобій, нав'язливих страхів, контролювати свої емоційні реакції. У роботі з тривожністю КПТ використовує різноманітні методи, такі як аналіз ситуацій, думок та почуттів, спрямовані на підтримку фізичного та емоційного стану. Методи КПТ спрямовані на допомогу людям змінити стереотипи мислення, позбутися страхів, навчитися розслаблятися та зрозуміти природу своєї тривожності [18, с. 34].

Для корекції тривожності у юнаків і дівчат ми також обрали арт-терапевтичний підхід. Арт-терапія використовує образотворче мистецтво як основний інструмент психотерапії, спрямований на лікування та корекцію емоційних та психологічних труднощів. Цей метод визнаний ефективним для роботи з різними віковими групами та різноманітними проблемами.

Арт-терапія набуває все більшої популярності як ефективний метод корекції тривожності у юнаків і дівчат. Вона надає альтернативний спосіб вираження емоцій через живопис, танець, ліплення, казки та інші творчі форми. Робота з матеріалами та створення художніх продуктів допомагає знизити рівень тривожності, зняти напругу та тимчасово відволіктися від стресових факторів. Крім того, арт-терапія сприяє виявленню внутрішніх ресурсів, розвитку творчих здібностей і уваги до деталей, що підвищує здатність протидіяти тривожним станам. У групових сесіях вона створює підтримуюче середовище, де підлітки можуть обмінюватися емоціями та досвідом, зменшуючи почуття самотності та соціальної ізоляції [18, с. 35].

Слід підкреслити, що арт-терапія найбільш ефективна, коли її інтегрують з іншими психологічними методами. Саме тому для корекції тривожності у юнаків і дівчат ми обрали комбінацію когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії, поєднуючи їхні сильні сторони: КПТ спрямована на зміну негативних думок та поведінкових патернів, а арт-терапія надає можливість емоційного вираження та

розкриття внутрішніх ресурсів, що забезпечує комплексний та синергетичний вплив на психоемоційний стан юнаків та юначок [18, с. 37].

Мета розробленої психокорекційної програми полягає у систематичному зниженні рівня тривожності та одночасному підвищенні самооцінки юнаків шляхом застосування інтегрованого підходу, що поєднує методи когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії. КПТ забезпечує корекцію негативних думок, спотворених уявлень та неадаптивних поведінкових патернів, тоді як арт-терапія створює простір для емоційного вираження, розкриття внутрішніх ресурсів та розвитку творчих стратегій подолання стресу. Такий комплексний підхід дозволяє не лише регулювати психоемоційний стан, а й сприяє формуванню стійких навичок самоконтролю та адаптації до різних соціально-психологічних викликів.

Згідно мети запропонованої психокорекційної програми поставлені наступні завдання:

1. Оволодіти та розширити знання про феномен тривожності, дослідити її походження та визначити фактори, що можуть призводити до підвищення її рівня.
2. Забезпечити сприятливу та доброзичливу атмосферу, яка стимулює ефективну діяльність учасників.
3. Розвинути вміння керувати та знижувати рівень тривожності.
4. Підвищити рівень самооцінки.
5. Знизити рівень тривожності.
6. Освоїти вміння використовувати отримані знання та навички в повсякденному житті.
7. Затвердити набуті знання та вміння, спрямовані на зниження тривожності та підвищення самооцінки.

Згідно з нашою науковою гіпотезою, очікується, що застосування методів когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії сприятиме психологічній корекції тривожності у осіб юнацького віку.

Програма розрахована на використання для осіб юнацького віку будь якої статі.

Організація занять: програма корекції містить 7 занять по 80 хвилин.

Кількість учасників: 10-15 осіб віком від 17 до 22 років.

Структура занять програми корекції рівня тривожності осіб юнацького віку із різними рівнями самооцінки (повний опис корекційних вправ розміщений в додатку Д):

На початку психокорекційних занять учасників ознайомили з організацією роботи в умовах воєнного стану, зокрема з алгоритмом дій під час повітряних тривог. Оскільки курс проводився дистанційно, частину вправ було адаптовано для онлайн-формату.

Метою першого заняття було ознайомлення учасників з тренером, створення довірливої атмосфери, а також введення в поняття «тривожність» та діагностика її рівня разом із самооцінкою на початку корекційної роботи. Учасники дізналися про причини тривожності, її симптоми та тригери під час міні-лекції тренера. Вони активно брали участь в обговореннях та вправах, ділилися власним досвідом і висловлювали думки щодо подолання тривожності. Під час рефлексії заняття отримало позитивні відгуки, а інформаційна частина викликала особливу зацікавленість, оскільки дозволила учасникам дізнатися нове.

Метою другого заняття було поглиблення знань учасників про тривожність та робота над її зниженням. Під час міні-лекції «Роль нав'язливих тривожних думок» учасники активно ставили уточнюючі питання. Вправа «Зараз я впаду» сприяла зниженню ситуативної тривожності, а під час підбиття підсумків найбільше зацікавила техніка «Ситуація–думка–почуття».

Метою третього заняття було зниження рівня тривожності та розвиток навичок саморефлексії й самоаналізу. На початку учасники обговорили домашнє завдання. Вправа «Чорний квадрат» допомогла побачити позитив у буденних речах, викликавши позитивні відгуки учасників. Вправа «Слухай своє серце» сприяла кращому усвідомленню та вираженню власних емоцій. Рефлексія наприкінці заняття дозволила учасникам поділитися враженнями й емоціями, що сприяло позитивному сприйняттю заняття.

Метою четвертого заняття було продовження роботи над зниженням тривожності та підвищенням самооцінки за допомогою тілесно-орієнтованих та арт-терапевтичних вправ. На початку учасники обговорили домашнє завдання, більшість активно долучилася. Вправа «Промені сонця» допомогла виявити сильні сторони, «Дракон» – риси, що заважають, а «Скрапбукінг» сприяв зміцненню впевненості та позитивного ставлення до себе. Заняття завершилося рефлексією у формі літературного прийому «Сенкан».

Заключні заняття завершували корекційну роботу з тривожністю, підсумовували результати та передбачали повторну діагностику. Вправа «Намалюй свій страх» допомогла учасникам уявити та проаналізувати свій страх, знайти в ньому кумедні аспекти та розглянути причини тривожності з різних боків. Також було опрацьовано техніку «Мандала». Наприкінці заняття проведено повторну діагностику рівня тривожності та самооцінки, а під час рефлексії учасники підбили підсумки, поділилися емоціями та залишилися задоволені програмою.

3.3. Аналіз результатів реалізації програми з корекції тривожності осіб юнацького віку

Для оцінки ефективності тренінгової програми з корекції тривожності юнаків та дівчат використовували порівняння якісних і кількісних показників

контрольної та експериментальної груп. Експериментальна група складалася з досліджуваних, які на першому етапі демонстрували високий рівень тривожності. Для зручності інтерпретації даних первинне дослідження позначене як «Контрольна група», а результати після тренінгу – як «Експериментальна група».

Під час реалізації програми спостерігалася висока мотивація юнаків та дівчат до участі в заняттях та індивідуальних консультаціях, а також формування тісних дружніх взаємин між учасниками. Результати повторної діагностики свідчать про позитивні зміни у психологічному стані учасників. Докладний аналіз цих змін представлено відповідно до використаних у дослідженні методик.

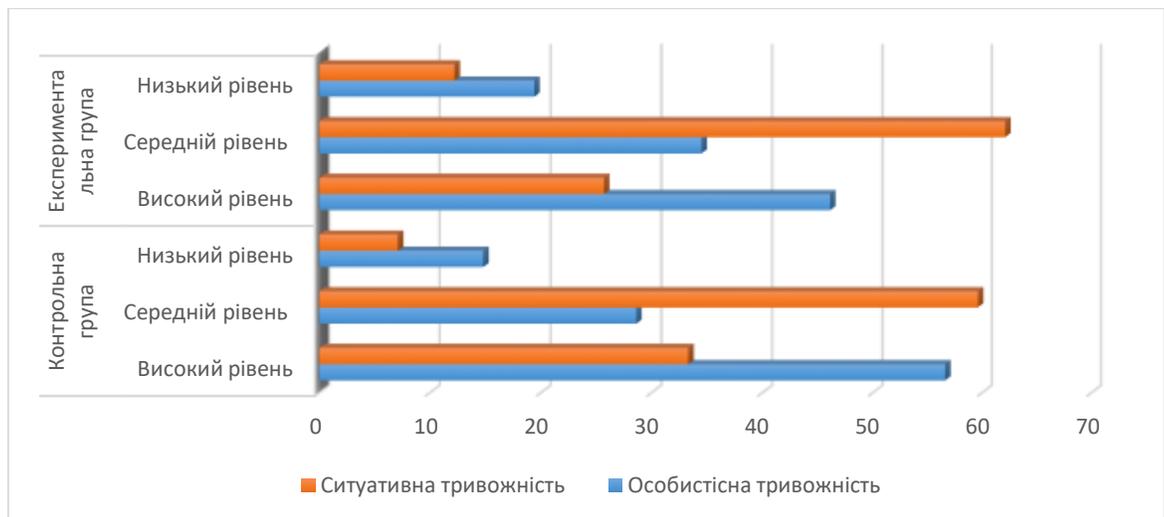


Рис. 3.1. Показники особистісної та ситуативної тривожності у дівчат після проходження корекційної програми, %

Після реалізації корекційної програми, результати свідчать про зміни в показниках ситуативної тривожності у дівчат: рівень високої тривожності знизився з 33,3 % до 25,7 %, також показники перевищують середній рівень тривожності (62%). Низький рівень ситуативної тривожності підвищився з 7,1% до 12,2 %. Отримані дані свідчать про підвищення усвідомленості дівчатами

власного емоційного стану, здатність його ефективно регулювати та контролювати.

Також у дівчат експериментальної групи діагностується зниження високого рівня особистісної тривожності, та все ще він залишається на достатньо високому рівні (46 %). Це пояснюється тим, що особистісна тривожність складніше піддається корекції та потребує більш тривалої роботи.

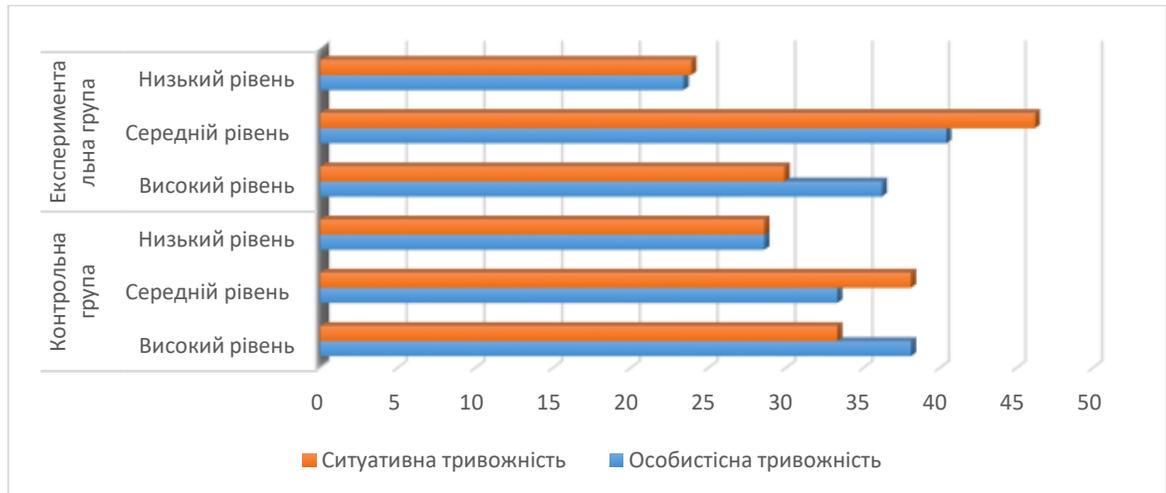


Рис. 3.2. Показники особистісної та ситуативної тривожності у хлопців після проходження корекційної програми, %

У юнаків експериментальної групи діагностується зниження високого рівня як ситуативної, так і особистісної тривожності. Такі юнаки зазвичай вирізняються активною життєвою позицією та прагненням до успіху. Труднощі, з якими вони стикаються у повсякденному житті, спонукають їх переосмислювати власні цілі та особистісні якості, що можуть як сприяти, так і заважати їх досягненню. Унаслідок цього їхня самооцінка залишається доволі нестабільною, а ситуативна тривожність легко переходить у підвищену особистісну.

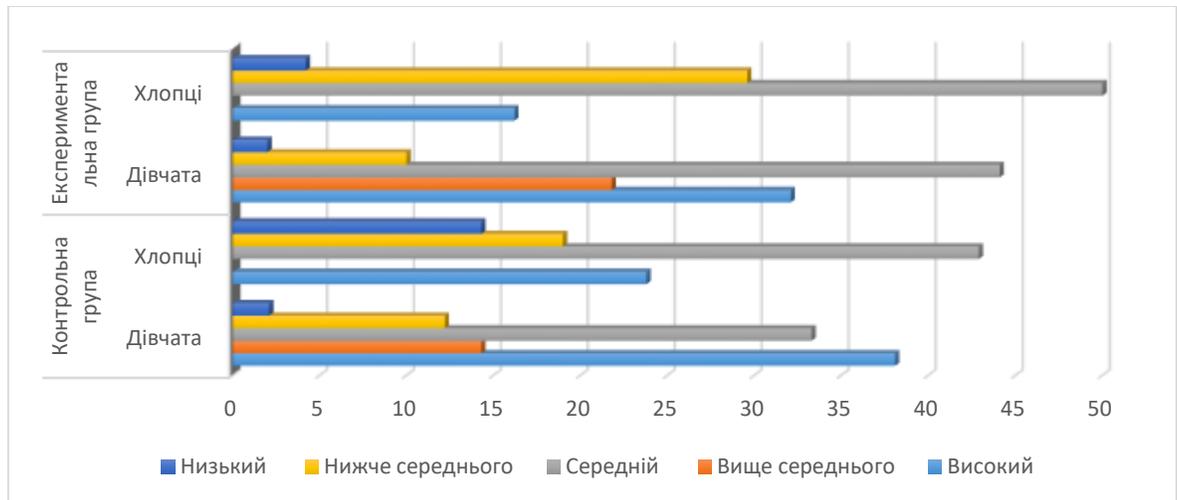


Рис. 3.3. Показники тривожності у юнаків і дівчат після проходження корекційної програми (за Дж. Тейлором), %

Так, за результатами опитування після проходження корекційної програми значно зріс середній рівень тривожності. Це свідчить, що переживання осіб юнацького віку перебувають у межах, характерних для їхнього віку. Вони можуть відчувати напруження чи занепокоєння в окремих ситуаціях, однак ці реакції залишаються в межах норми й не порушують їхньої повсякденної діяльності.

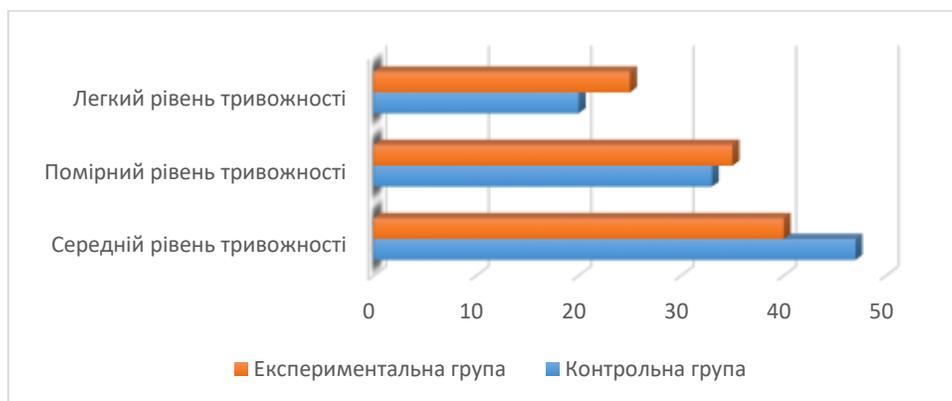


Рис. 3.4. Рівні тривожності опитаних юнацького віку після проходження корекційної програми (опитувальник тривоги Аарона Бека)

Респонденти юнацького віку демонструють збільшення помірному рівня тривожності, що свідчить про здатність відчувати певний ступінь занепокоєння

або страху у конкретних ситуаціях, проте це не істотно впливає на їхнє повсякденне життя. Також у опитаних збільшився легкий рівень тривожності, що характеризується нормальним станом особистості без ознак тривоги.

Дівчата, завдяки ширшому спектру емоційних реакцій та розвиненій здатності до саморефлексії, частіше виявляють схильність до особистісної тривожності. Вона проявляється у нестійкій самооцінці, тенденції постійно порівнювати себе з оточенням та у прагненні підтвердити власну значущість, зокрема у професійній діяльності. Юнаки ж, навпаки, зазвичай демонструють стриманість і більш стабільну, високу самооцінку. Вони добре усвідомлюють свої сильні сторони та вміло їх використовують, що сприяє їхній упевненості у соціальній взаємодії та підтримує емоційну рівновагу.

Таким чином, отримані результати дають підстави стверджувати, що впроваджена корекційна програма, спрямована на зниження тривожності та розвиток психологічної стійкості у юнацькому віці, продемонструвала свою ефективність. Порівняльний аналіз підтверджує позитивну динаміку у психологічному стані учасників. Зокрема, відзначено зменшення рівня тривожності, стресу та проявів депресивних симптомів.

Регулярна робота з особами юнацького віку щодо зниження рівня тривожності є надзвичайно значущою, особливо в умовах воєнного конфлікту. Запропонована програма, спрямована на подолання тривожності в осіб юнацького віку, відіграє ключову роль у розвитку їхньої здатності усвідомлювати власні емоції та емоції інших людей. Її реалізація полегшує адаптацію до психологічно складних ситуацій, сприяє зменшенню тривожності та зміцненню емоційної стійкості. Отримані результати підтверджують дієвість цього підходу та його важливість для підтримки психічного благополуччя юнаків у складних життєвих умовах.

Висновки до третього розділу

Аналіз результатів повторного вимірювання рівня тривожності серед юнаків і дівчат, які брали участь у корекційній програмі психологічної підтримки в умовах воєнного часу, свідчить про те, що впроваджена програма виявилася дієвим засобом зниження тривожності та зміцнення їхньої психологічної стійкості.

Програма, розроблена для зниження тривожності та зміцнення психологічної стійкості в умовах війни, передбачала використання методів когнітивно-поведінкової та арт-терапії. Особливий акцент було зроблено на формуванні підтримувального соціального середовища для молоді, адже саме воно є важливим чинником їхньої успішної адаптації до кризових обставин. По завершенні програми учасники, як юнаки, так і дівчата, продемонстрували відчутне зниження рівня тривожності та покращення загального психологічного самопочуття. Отримані дані підтверджують результативність використаних у програмі підходів і методик, які допомогли пом'якшити психологічні труднощі, спричинені воєнними подіями. У цілому корекційна програма виявила помітний позитивний вплив на зниження тривожності та зміцнення психологічної стійкості юнаків і дівчат у воєнних умовах.

ВИСНОВКИ

У роботі подано теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження наукової проблеми вивчення соціально-психологічних чинників тривожності в юнацькому віці, що дало можливість зробити наступні висновки:

1. Аналіз зарубіжних та вітчизняних досліджень показав, що поняття тривожності має різні тлумачення залежно від теоретичного підходу. Більшість науковців наголошують на необхідності розгляду тривожності з урахуванням індивідуальних особливостей особистості та її ситуативності. Відповідно, виділяють тривожність як емоційне переживання або як стійку рису характеру.

2. У межах цього дослідження тривожність розглядається як емоційне переживання, обумовлене потенційною небезпекою. На відміну від тривоги, тривожність проявляється низьким порогом чутливості до загроз, тобто постійним відчуттям небезпеки навіть у потенційно безпечних ситуаціях. На основі аналізу наукових джерел виділяють такі види тривожності: ситуативну та особистісну; активну та реактивну; навчальну; міжособистісну та самооціночну.

3. У юнацькому віці рівень тривожності значною мірою визначається трьома групами психологічних чинників: адаптаційними, особистісними та мотиваційними. До соціальних факторів, що впливають на тривожність, відносять негативний досвід у школі, авторитарний стиль виховання, переживання соціального стресу, конфлікти в сім'ї та надмірне навантаження.

4. Для реалізації мети емпіричного дослідження був використаний комплекс відповідних методик: діагностика самооцінки тривожності за Ч.Д. Спілбергом і Ю.Л. Ханіном, «Шкала тривожності» Дж. Тейлора, опитувальник рівня тривоги А. Бека та тест-опитувальник Г. Айзенка.

5. Результати дослідження тривожності за методикою Спілбергера-Ханіна показують, що в юнацькому віці переважає особистісна тривожність – високий рівень спостерігається у 47,4 % респондентів, у той час як ситуативна

тривожність проявляється у 34 %. Кількість осіб із низьким рівнем тривожності майже однакова: 17,8 % для ситуативної та 21,7 % для особистісної. Серед дівчат переважання особистісної тривожності проявляється у схильності розцінювати значну кількість життєвих ситуацій як загрозу для самооцінки та самоповаги, що пояснюється їх більшою емоційністю та емпатійністю. Крім того, у 33,3 % дівчат виявлено високий рівень ситуативної тривожності, який проявляється через занепокоєння та стурбованість, тоді як лише 14,8 % юнок мають низький рівень особистісної тривожності.

6. Інструментарій щодо дослідження тривожності за методикою Джозефа Тейлора показав, що загальний рівень тривожності у дівчат юнацького віку перебуває в межах норми, тоді як у хлопців спостерігається трохи підвищений рівень тривоги. Юнаки з підвищеною тривожністю щодо самооцінки часто переживають через критику або негативне ставлення інших, уникають соціальних ситуацій і перебування в центрі уваги, порівнюють себе з іншими та вважають, що недостатньо хороші. Підвищена тривожність дівчат може бути пов'язана з їхнім прагненням до визнання та схвалення оточуючих, бажанням займати лідерські позиції в соціальній групі та довести оточенню свою здатність бути керівниками, що обумовлено соціальними вимогами щодо подолання гендерно-рольових стереотипів.

7. З метою дослідження зв'язку між особистісною тривожністю та різними соціально-психологічними чинниками, що можуть спричинити її розвиток, застосовано статистичну обробку даних, використовуючи кореляцію Пірсона. Отримані результати кореляційного аналізу дають підстави стверджувати, що динаміка соціально-психологічних чинників тривожності безпосередньо впливає на вираженість тривожності. Також різновиди тривоги систематично пов'язані з усіма вимірюваними формами тривожності, незалежно від статі, що підкреслює їх комплексний і взаємопов'язаний характер.

8. Провівши аналіз можливостей психологічної корекції тривожності в різних напрямках і обравши для практичного застосування методи когнітивно-поведінкової терапії та арт-терапії, ми запропонувати власну програму, спрямовану на корекцію тривожності у юнаків і дівчат.

9. Аналіз результатів повторного вимірювання рівня тривожності серед юнаків і дівчат, які брали участь у корекційній програмі психологічної підтримки в умовах воєнного часу, свідчить про те, що впроваджена програма виявилася дієвим засобом зниження тривожності та зміцнення їхньої психологічної стійкості.

10. Програма, розроблена для зниження тривожності та зміцнення психологічної стійкості в умовах війни, передбачала використання методів когнітивно-поведінкової та арт-терапії. Особливий акцент було зроблено на формуванні підтримувального соціального середовища для молоді, адже саме воно є важливим чинником їхньої успішної адаптації до кризових обставин. По завершенні програми учасники, як юнаки, так і дівчата, продемонстрували відчутне зниження рівня тривожності та покращення загального психологічного самопочуття. Отримані дані підтверджують результативність використаних у програмі підходів і методик, які допомогли пом'якшити психологічні труднощі, спричинені воєнними подіями. У цілому корекційна програма виявила помітний позитивний вплив на зниження тривожності та зміцнення психологічної стійкості юнаків і дівчат у воєнних умовах.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адамик Н. Соціально-психологічні особливості тривожності підлітків, які навчаються у закладах інтернатного типу. Електронний ресурс: URL: <http://dspace.tnpu.edu.ua/bitstream/123456789/11270/1/62Adamyk.pdf>.
2. Александров Ю. В. Теоретичні аспекти дослідження гендерних особливостей емоційних станів в юнацькому віці. *Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки фахівців в умовах сучасного освітнього простору : V наук.-практ. інтернет-конф.* Харків : ХДАФК, 2019. С. 5–9. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6331>.
3. Андрушко Я. С. Психокорекція. Навчально-методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2017. 212 с.
4. Амплєєва О.М. Особливості дослідження рівня тривожності в майбутніх психологів. *Габітус*. Миколаїв. 2022. №42. С. 22-26.
5. Барановська Я. Г. Емпіричне дослідження тривожності в підлітковому віці. *Інсайт: психологічні виміри суспільства*. 2019. Вип. 2. С. 37-43.
6. Барчі Б.В. Тривожність студентів першого курсу як психологопедагогічна проблема. *Психологія: теорія і практика*. Випуск 1 (1). 2018. С. 7-13.
7. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Київ. 2021. № 4. С. 82-86.
8. Волинська Л.В., Скрипченко О.В., Огороднійчук З.В. та ін. Вікова та педагогічна психологія: навч. посіб. Київ: Просвіта, 2006. 416 с.
9. Волошок О. В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді. *Вісник Одеського національного університету*. Серія: Психологія. 2012. Т. 17 (8). С. 479–484.

10. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». *Психологія та соціальна робота*. Запоріжжя, 2019. №1(49). С. 32-48.
11. Голяткіна М. В. Акцентуації характеру як чинник тривожності старших підлітків. *Соціологія. Психологія. Соціальні комунікації: збірка наукових праць студентів – членів проблемних груп Інституту соціології, психології та соціальних комунікацій*. Київ: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2013. № 6. С.52 -58.
12. Гречуха І., Гордієнко Н. Психологічні особливості прояву шкільної тривожності у ранньому юнацькому віці. *100-річчя Поліського національного університету: здобутки, реалії, перспективи: збірник праць учасників Міжнародної науково-практичної конференції*. Житомир: Поліський національний університет. 2022. 678 с.
13. Грицюк І. М., Магдисюк Л. І. Дослідницькі методи в різних галузях практичної психології: навч. посібник. Луцьк: Вежа-Друк, 2022. 248 с.
14. Дроботько І. Д., Мартиненко С.М. Прояв тривожності як основного психічного стану дітей і підлітків у період війни в Україні. *Березневий науковий дискурс 2023 на тему: «Детермінанти посилення ролі освіти у повоєнному відновленні України»*: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції для освітян. Чернігов: ГО «Науково-освітній інноваційний центр суспільних трансформацій», 2023. С. 194-197.
15. Єгорова О., Асланян Т. Роль самоактуалізації в подоланні тривожності у дівчат та юнаків, студентів педагогічних вишів. *Гуманізація навчально-виховного процесу*. 2019. № 6. С. 339–348.
16. Калька Н. М., Ковальчук З. Я. Практикум з арт-терапії. Навчально методичний посібник. Львів: ЛьвДУВС, 2020. 232 с.
17. Каськов І. В., Марчевська А. А. Теоретичні аспекти тривожності та її вплив на самооцінку в юнацькому віці. *Вісник Національного університету оборони України*. 2022. Вип. 4. С. 230–235.

18. Карапетова О. В. Використання методів арт-терапії у роботі психолога з корекції тривожних станів особистості. *Вісник університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки.* 2020. № 2 (20). С. 34-39.

19. Кодацька Н. О., Терпімова П. Є. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку. *Молодий вчений.* 2021. № 7. С. 317–321.

20. Коць Є.М. Психологічні особливості когнітивно-поведінкових стратегій осіб із соціальною тривожністю. *Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки.* Луцьк. 2018. 213 с.

21. Коць М.О., Ягчук Т. М. Специфіка особистісної сфери підлітків з особливими освітніми потребами. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ.* Рівне. 2019. № 12. С. 115-120.

22. Логвиненко Т. І. Психологічна тривожність як фактор успішності навчання студентів. *Актуальні проблеми психології в закладах освіти.* 2022. С. 70–73.

23. Магдисюк Л. І., Демчук В. Б., Павлова Б. В. Сучасні підходи профілактики девіантної поведінки у діяльності психологічної служби. *Науковий Вісник МДУ. Серія «Педагогіка та психологія», Том 7. № 1.* 2021. 9 -17 с.

24. Міхеєва Л., Войцехівська О. Особливості прояву соціальних страхів студентської молоді. *Psychology Travelogs.* Хмельницький. 2023. С. 1-9.

25. Оверчук В. А., Худа М. Б. Особливості самоствавлення осіб юнацького віку з різним рівнем успішності. *Вісник Донецького національного університету імені Василя Стуса. Серія Психологічні науки.* 2022. № 1(1). С. 31–37.

26. Оніпко З. Самооцінка як чинник професійного становлення особистості. *Перспективи та інновації науки.* 2022. № 8(13).

27. Петраківська Т. Н. Індивідно-особистісні характеристики переживання тривожності у підлітків. *Науково-практична конференція*. Дніпро. 2023. С. 60-62.
28. Радчишина Л., Магдисюк Л. Психологічні особливості та чинники тривожності особистості підлітка в умовах війни. *Психологічні основи здоров'я, освіти, науки та самореалізації особистості*. Луцьк: Вежа-Друк. 2024. 131-134 с.
29. Спілберг Ч.Д., Ханін Ю.Л. Методика діагностики самооцінки тривожності. Електронний ресурс: <https://mozok.ua/depressiya/testy/item/2703-shkala-trivogi-splbergera-STAI>.
30. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
31. Тюріна В. О., Солохіна Л. О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Матеріали наук.-практ. конфер. «Особистість, Суспільство, Війна»*. Харків, 2022. С. 116 - 121.
32. Фенина О. Особливості тривожності і страхів у студентської молоді. *Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога : матеріали міжнар. наук.-практ. конф.* Луцьк. 2021. С. 114–117.
33. Хозраткулова І. А. Арт-терапевтична робота з тривожними підлітками під час воєнних дій в Україні. *Дніпровський науковий часопис публічного управління, психології, права*. 2022. Вип. 4. С. 137 - 144.
34. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. Рівне. 2023. №20. С. 195-204.

35. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*. 2014. № 1, 173-180 с.
36. Яцина О. Ф. Вплив війни на психічне здоров'я: ознаки травматизації психіки дітей та підлітків. *Перспективи та інновації науки (Серія «Педагогіка», Серія «Психологія», Серія «Медицина»*. Київ: Громадська наукова організація «Всеукраїнська асамблея докторів наук з державного управління», 2022. № 7 (25). С. 554 - 567.
37. Beck A. T., & Clark D. A. (1997). An information processing model of anxiety: Automatic and strategic processes. *Behaviour Research and Therapy*, 35(1), p. 49-58.
38. Beck A. T., Emery G., & Greenberg, R. L. (2005). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. Basic Books. p. 21–29.
39. Hofman S., Smits J. CBT for Adult Anxiety Disorders: A MetaAnalysis of Randomized Placebo-Controlled Studies // *Journal of Clinical Psychiatry*. – 2008. Vol. 69. P. 621-632.
40. Spielberger C. *Understanding stress and anxiety*. London: Harper & Row, 1979. 128 p.