

Державна служба України з надзвичайних ситуацій  
Львівський державний університет безпеки життєдіяльності  
Факультет психології та соціального захисту  
Кафедра практичної психології та педагогіки

ДОПУЩЕНО ДО ЗАХИСТУ  
Начальник кафедри практичної  
психології та педагогіки,  
доктор психол. наук, професор,  
полковник служби ц.з.  
\_\_\_\_\_ Роксолана СІРКО  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2025 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА БАКАЛАВРА**  
**на тему:**  
**«ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ**  
**У ПІДЛІТКІВ ПРИ СПІЛКУВАННІ З ДОРΟΣЛИМИ»**  
**ГАЛУЗЬ ЗНАНЬ 05 СОЦІАЛЬНІ ТА ПОВЕДІНКОВІ НАУКИ**  
**СПЕЦІАЛЬНІСТЬ 053 ПСИХОЛОГІЯ**

**Виконала**  
здобувачка вищої освіти  
групи ПС-41с  
Ілона КАРАВЕЦЬ

**Керівник – Світлана ВДОВИЧ**  
**Рецензент – Лідія СЛІПЧИШИН**

## ЗМІСТ

|                                                                                                                                |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП.....                                                                                                                     | 3  |
| РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКІВ ПРИ СПІЛКУВАННІ З ДОРΟΣЛИМИ.....                           | 6  |
| 1.1. Тривожність особистості як психологічна проблема.....                                                                     | 6  |
| 1.2. Психологічні особливості підліткового віку та їх вплив на спілкування з дорослими.....                                    | 12 |
| 1.3. Фактори, що сприяють виникненню тривожності у підлітків при спілкуванні з дорослими.....                                  | 18 |
| Висновки до першого розділу .....                                                                                              | 26 |
| РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКІВ ПРИ СПІЛКУВАННІ З ДОРΟΣЛИМИ .....                                      | 28 |
| 2.1. Методи емпіричного дослідження прояву тривожності у підлітків при спілкуванні з дорослими та характеристика вибірки ..... | 28 |
| 2.2. Результати емпіричного дослідження прояву тривожності в підлітків при спілкуванні з дорослими.....                        | 31 |
| 2.3. Кореляційний аналіз впливу тривожності підлітків на спілкування з дорослими.....                                          | 42 |
| Висновки до другого розділу .....                                                                                              | 49 |
| РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПІЛКУВАННЯ ПІДЛІТКІВ З ДОРΟΣЛИМИ .....                                                          | 52 |
| 3.1. Шляхи зменшення тривожності підлітків та покращення спілкування з дорослими.....                                          | 52 |
| 3.2. Загальна характеристика програми психологічного тренінгу вдосконалення спілкування підлітків із дорослими.....            | 55 |
| Висновки до третього розділу .....                                                                                             | 60 |
| ВИСНОВКИ .....                                                                                                                 | 62 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....                                                                                               | 65 |
| ДОДАТКИ .....                                                                                                                  | 70 |

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** Однією з найактуальніших сучасних проблем підліткового віку є прояв тривожності при спілкуванні з дорослими. Підлітковий вік характеризується активізацією життєвих процесів і перебудовою внутрішньої організації організму, тому саме тривожність лежить у корені багатьох психологічних труднощів, у тому числі порушень розвитку та поведінки підлітка.

Зважаючи на це, сучасна психологічна наука спрямовує свої зусилля на вивчення умов і процесів, які сприяють психічному здоров'ю підлітків, досягненню внутрішньої рівноваги, здатності до розвитку, пошуку сенсу життєвих подій і ситуації, враховуючи дію щоденних стресових факторів.

Сутність цього питання висвітлюється у працях, проведених такими дослідниками, як З. Фройд, К. Хорн, Е. Фромм, С. Рубінштейн, Р. Мей, Г. Айзенк, Ч. Спілбергер, А. Маслоу, К. Роджерс, А. Бек, А. Бандура, Е. Еріксон, Дж. Келлі, Б. Скіннер, Дж. Вольпе, Р. Мей, К. Хорн та ін.

Чинники виникнення особистісної тривожності досліджували Я. Омельченко, С. Ставицька, С. Гроф, К. Роджерс, Г. Салліван, Б. Філіпс, К. Хорні, І. Ясточкіна та ін.

Вивченню особливостей тривожності в підлітковому віці присвячені роботи Р. Бернса, Ю. Лановенко та ін.

Водночас проблема тривожності підлітків при спілкуванні з дорослими залишається недостатньо розробленою та вимагає детальнішого наукового аналізу. Тому було обрано тему кваліфікаційного дослідження **«Психологічні особливості прояву тривожності у підлітків при спілкуванні з дорослими»**.

**Об'єкт дослідження** – тривожність як психологічна проблема.

**Предмет дослідження** – особливості тривожності у підлітків при спілкуванні з дорослими.

**Мета дослідження** – теоретично обґрунтувати й емпірично дослідити структуру та психологічні особливості прояву тривожності у підлітків при спілкуванні з дорослими, на основі чого розробити програму психологічного тренінгу вдосконалення спілкування підлітків із дорослими.

Для досягнення поставленої мети у роботі необхідно розв'язати такі **завдання**:

1. Здійснити огляд теоретичних підходів до розуміння сутності та структурних компонентів тривожності у підлітків при спілкуванні з дорослими.
2. Емпірично дослідити психологічні особливості прояву тривожності у підлітків при спілкуванні з дорослими.
3. Розробити програму психологічного тренінгу вдосконалення спілкування підлітків із дорослими.

**Методи дослідження.** У ході дослідження було використано сукупність методів наукового пізнання, а саме: **теоретичні методи** – аналіз, синтез, порівняння, узагальнення; **емпіричні методи** – бесіда, спостереження, анкетування; а також **статистичні методи**, зокрема кількісний і якісний аналіз отриманих результатів та кореляційний аналіз. Для досягнення поставленої в роботі мети застосовано системний підхід, у межах якого використовувалися такі методи дослідження: Авторська анкета на визначення рівня стосунків підлітків із дорослими, «Шкала соціально-ситуаційної тривоги» О. Кондаша, «Шкала тривоги» Ч. Спілбергера (STAI), «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей» (КОС) В. Синявського і Б. Федоришина, «Тест шкільної тривожності» Б. Філіпса, , а також «Тест самоакцептації (підлітковий та юнацький вік)».

*Теоретичне значення дослідження* полягає у розкритті змісту понять «тривожність», «тривожність у підлітковому віці», «особливості спілкування підлітків із дорослими», а також у визначенні психологічних чинників, що впливають на прояв тривожності у підлітків у процесі взаємодії з дорослими.

*Практичне значення дослідження полягає в емпіричному дослідженні тривожності у підлітків при спілкуванні з дорослими та розробці програми психологічного тренінгу вдосконалення спілкування підлітків із дорослими.*

**Апробація результатів дослідження.** Результати дослідження апробовані під час участі у конференціях: XII всеукраїнської конференції з міжнародною участю «Особистість в екстремальних умовах» (м. Львів, 2025 р.); XV та XVI Міжнародних науково-практичних інтернет-конференціях «Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи» (Київ – Львів – Бережани – Ломжа, 2024 р. та 2025 р.) та відображені у 3 публікаціях [21; 22; 23].

**Структура роботи:** Робота складається зі: вступу, трьох розділів із висновками до них, висновків, списку використаної літератури (50 позицій), додатків. Загальний обсяг роботи – 94 сторінок, основний обсяг – 62 сторінок. У роботі представлено 17 рисунків і 7 таблиць.

## РОЗДІЛ 1.

### ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКІВ ПРИ СПІЛКУВАННІ З ДОРΟΣЛИМИ

#### 1.1. Тривожність особистості як психологічна проблема

Тривожність особистості при спілкуванні є важливою психологічною проблемою, адже вона може заважати повноцінній взаємодії з оточенням, погіршувати психологічне благополуччя людини.

Проблему тривожності досліджували К. Ізард, Р. Мей, Ф. Ріман, Г. Салліван, Ч. Спілбергер, Д. Тейлор, П. Тилліх, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Хорні та ін.

Розглянемо сутність ключових понять нашого дослідження: «тривога», «тривожність», «тривожність у підлітковому віці».

Тривога — це стан, у якому ми за щось хвилюємося, переживаємо, турбуємося [36]. Виникає у відповідь на певну ситуацію або ж подію і є природньою реакцією організму на загрозу, яка допомагає мобілізуватися та діяти.

Тривога розповсюджується в особистості на декількох рівнях:

- фізіологічному (відреагування симпатичної нервової системи: прискорене серцебиття, розширення зіниць, блідість тощо);
  - пізнавальному (думки про реальну чи уявну загрозу);
  - емоційному (паніка, страх, жах);
  - біхевіоральному (різні поведінкові реакції – від втечі до боротьби)
- [1].

Підліток у стані тривоги переживає не просто одну емоцію, а багаторівневу емоційну палітру, де кожен відтінок впливає на його міжособистісні стосунки, соматичний стан, сприйняття, мислення та поведінку.

У свою чергу тривожність — це емоційний стан, що супроводжується негативними почуттями страху, напруження і невпевненості. Особистість з

високим рівнем тривожності схильна турбуватися навіть з приводу незначних подій.

Тривожність — це індивідуальна риса характеру людини, яка характеризується схильністю до надмірних переживань. Виникає стан тривожності у ситуаціях, які, на думку особистості, можуть принести невдачі та неприємності. Це так званий негативний емоційний стан, що супроводжується нав'язливими думками про несприятливий розвиток життєвих ситуацій, навіть без ґрунтовних підстав для цього. Якщо це відчуття виникає безпосередньо перед ситуацією, яка справді несе з собою загрозу життю чи здоров'ю людини, тоді ця емоція виступає нормою та допомагає людині відчутися ситуацію та запобігти неприємностям. Але якщо це постійний стан особистості, який охоплює її повністю, заповнює усі її думки страхами та переживаннями, і при цьому реальна загроза відсутня, то така тривожність може перерости у тривожні розлади [48].

Тривожність є складною реакцією, яка може мобілізувати організм в умовах очікуваної загрози. Помірний рівень тривожності в нормі властивий всім людям і є необхідним для оптимального пристосування людини до дійсності. Наявність тривожності як стійкого утворення свідчить про порушення в особистісному розвитку. Вона заважає нормальній діяльності та повноцінному спілкуванню [38].

Тривожність не має безпосереднього вияву у поведінці, але її рівень можна оцінити за частотою і інтенсивністю тривожних станів у людини. Люди з високим рівнем тривожності (невротичність) частіше сприймають оточуюче середовище як загрозливе і небезпечне, порівняно з тими, у кого низький рівень тривожності. Вони зазвичай менш стресостійкі і частіше досвідчують інтенсивні тривожні стани [49].

Одним із перших, хто почав вивчати феномен тривожності, був З. Фрейд. У межах його теоретичних уявлень це явище розглядалося як комплекс емоційних та поведінкових реакцій, що виникають у людини в умовах сприйняття потенційної небезпеки. В рамках психодинамічного підходу

тривожність розглядається як захисний механізм психіки, що сигналізує про загрозу та сприяє уникненню небезпечних ситуацій. З. Фрейд також запропонував класифікацію різновидів тривожності, серед яких виділяють наступні типи:

- реалістична тривожність, яка виникає від реальної загрози;
- невротична тривожність, яка виникає від свідомого прийняття імпульсів, які зазвичай приховуються від свідомості людини;
- моральна тривожність, яка пов'язана з почуттям сорому або самозвинуваченням [41].

Тривожність є особливим емоційним станом особи, який проявляється у підвищеній емоційній напрузі, супроводжується страхом, хвилюванням, занепокоєнням й заважає звичайній діяльності чи спілкуванню людини із іншими. Тривожність може бути особистісною і ситуативною [45]. Особистісна тривожність є індивідуальною характеристикою особистості, що дозволяє відображати її схильність емоційно-негативно реагувати на різні життєві ситуації загрози для її «Я». Ситуативну тривожність розглядають як внутрішньо стійкий стан тривожності, як поведінкову реакцію на певні життєві ситуації [19].

Тривожність у підлітків також може бути таких двох типів: соматична та поведінка. При соматичній тривожності проявляється саме фізіологічний прояв, наприклад: прискорене серцебиття, тремтіння рук, тремор, порушення роботи шлунково-кишкового тракту, підвищений тиск, тремтіння голосу, труднощі з диханням, підвищена пітливість та почервоніння. Поведінкова тривожність може проявлятися в залежності від особистості підлітка, наприклад, уникання, заїкання, бажання сховатись в безпечному місці, апатія, безініціативність, невпевненість у собі, труднощі з вираженням власної думки або навіть прояв жорстокості чи агресії.

Також існують два основні типи тривожності: явна і прихована. Явна тривожність проявляється як усвідомлене відчуття занепокоєння, яке відображається у поведінці або діяльності у вигляді стану тривоги. Прихована



тривожність, менш усвідомлювана, виявляється через надмірне відчуття спокою й ігнорування реальних труднощів або непрямими поведінковими патернами [8].

Тривожні підлітки часто мають переконання, що найкращий спосіб позбутися страху – це викликати страх в інших. Тому тривожність може бути одним із одним із ключових факторів **агресивної поведінки**.

Замасковуючи свою тривогу від дорослих, однолітків та навіть від самих себе, підлітки не знають, що їм потрібно. Тим самим, провокують негативне ставлення до себе та оточуючих своєю поведінкою. Це погіршує і без того складний емоційний стан в період підліткової кризи.

Підліткова тривожність часто може порушувати його нормальне життя. Нерідко причиною є порушення соціальних зв'язків з навколишніми. Серед проявів підліткової тривожності можна зустріти в'ялість, апатію та безініціативність. Емоційне життя підлітка значною мірою залежить від його відносин з однолітками. При цьому важливість відносин з батьками та вчителями зменшується, але не прирівнюється до нуля.

У підлітковому віці з надмірною швидкістю відбуваються зміни, пов'язані з ростом організму. Багато підлітків, підпадаючи під залежність від фізичного стану, починають сильно нервувати і звинувачувати себе в неспроможності. Ці відчуття часто вже не усвідомлюються, а підспудно формують напруженість, з якою підлітку важко впоратися. На такому тлі будь-які зовнішні труднощі сприймаються особливо трагічно [24, с. 263].

Тривожність особистості, також відома як особистісна тривожність, є значущою психологічною проблемою, що характеризується стійкою схильністю людини сприймати широке коло ситуацій як загрозливі та реагувати на них станом тривоги. На відміну від ситуативної тривоги, яка є нормальною реакцією на реальну небезпеку чи стрес, особистісна тривожність є рисою характеру, що суттєво впливає на якість життя, поведінку та загальне самопочуття індивіда.

Особистісна тривожність проявляється на різних рівнях:

— емоційний рівень — постійне відчуття напруги, неспокою, занепокоєння без очевидної причини, дратівливість, страхи, передчуття біди та невпевненість у собі;

— когнітивний рівень — труднощі з концентрацією уваги, нав'язливі негативні думки, катастрофічне мислення, очікування найгіршого сценарію, надмірна самокритика, чутливість до критики з боку оточуючих;

— фізіологічний рівень — прискорене серцебиття, підвищена пітливість, тремтіння, м'язове напруження, головні болі, запаморочення, проблеми зі шлунково-кишковим трактом (нудота, дискомфорт), порушення сну (безсоння, поверхневий сон);

— поведінковий рівень — уникнення ситуацій, що сприймаються як загрозливі, метушливість, нерішучість, прагнення до надмірного контролю, труднощі в ухваленні рішень, підвищена потреба у схваленні та підтримці.

Формування особистісної тривожності — це багатогранний і складний процес, що зумовлений дією різноманітних чинників.

Біологічні (психофізіологічні) чинники включають особливості роботи центральної нервової системи, тип темпераменту та спадкову схильність.

Психологічні чинники охоплюють:

1. Стиль виховання передбачає як надмірну батьківську опіку, так і емоційну відстороненість, а також непослідовність у вимогах, підвищений рівень тривожності в сім'ї, часті покарання та створення умов, що сприяють формуванню заниженої самооцінки.

2. Внутрішні суперечності проявляються у формі конфліктів між особистими прагненнями та об'єктивними можливостями, а також у розбіжностях між реальним образом себе та власним ідеалом «Я».

3. Негативний життєвий досвід охоплює пережиті психотравматичні події, стресові ситуації та повторювані невдачі, які сприяють формуванню й закріпленню тривожних реакцій.

4. Когнітивні викривлення проявляються у схильності до ірраціонального мислення, перебільшення потенційних загроз і спотвореного, переважно негативного, тлумачення життєвих ситуацій.

Соціальні чинники також відіграють значну роль, наприклад, проблеми в міжособистісних стосунках виявляються через відчуття небезпеки у спілкуванні з іншими, брак емоційної підтримки та переживання соціальної ізоляції, або ж суспільний тиск проявляється у вигляді завищених очікувань, жорсткої конкуренції та нестабільності соціального середовища.

Високий рівень особистісної тривожності може призводити до низки негативних наслідків, наприклад, погіршення психічного здоров'я, а саме підвищений ризик розвитку тривожних розладів (генералізований тривожний розлад, панічні атаки, соціальна фобія), депресії, obsесивно-компульсивного розладу.

Також може призводити до проблеми з фізичним здоров'ям, що може супроводжуватись розвитком психосоматичних захворювань (серцево-судинні захворювання, проблеми зі шлунково-кишковим трактом, ослаблення імунної системи).

Крім того високий рівень особистісної тривожності може призводити до зниження якості життя, тобто обмеження соціальної активності, труднощі у побудові близьких стосунків, проблеми у професійній діяльності та навчанні, зниження загального рівня задоволеності життям.

Водночас одним із наслідків може бути дезадаптивна поведінка, яка проявляється у схильності уникати нових ситуацій і викликів, що обмежує можливості особистісного розвитку та самореалізації.

Емоційна складова людини являє собою широкий спектр проявів, переживань, поведінки і почуттів. Емоційна сфера людини виконує ряд функцій (стимулююча, регуляторна, усунення інформаційного дефіциту, оціночна) та складається з емоційних переживань і почуттів. Кожне переживання – це оцінка процесу задоволення будь-якої потреби особистості. Довготривалий період такої тривожності негативно відображається на функціональності емоційно-

вольової сфери людини. Такий вплив може змусити дану сферу деградувати у вигляді того, що частково, або повністю її функції не працюють [9].

## **1.2. Психологічні особливості підліткового віку та їх вплив на спілкування з дорослими**

Підлітковий вік був об'єктом дослідження багатьох дослідників: Е. Еріксона, Ж. Піаже, Л. Колберга, А. Бандури, Дж. Марсія, Дж. Коулмана, Л. Стейнберга та ін.

Підлітковий вік – це перехід від дитинства до дорослості, період становлення і формування зрілого організму. Цей переломний вік переживається підлітками по-різному, створюючи різні психологічні та соціальні труднощі. Зміни в психіці та поведінці розвиваються стрімко, що часто веде до погіршення успішності, ослаблення інтересу до шкільних занять, зменшенню працездатності або розвитку скритності, прагненню «піти в себе». Поведінкові реакції супроводжуються більш-менш гострими конфліктами з оточуючими. Підліток, що вступає на шлях дорослішання, втрачає інтерес, ще вчора направляли його діяльність, перш сформовані форми відносин з оточуючими [13].

Підлітковий вік — це час швидких та важливих змін, як фізіологічних, так і соціальних. Протягом цієї фази розвитку відбувається перетворення дитини на молоду людину, що здатна існувати та робити важливі рішення самостійно [17].

Періоди життя визначаються не тільки календарним віком, але й анатомічними та психофізіологічними трансформаціями. Підлітковий вік відзначається якісними зрушеннями в усіх аспектах життя, зокрема стрімкими фізіологічними та психологічними змінами, інтенсивним ростом та новою соціальною роллю.

Зрілий мозок підлітка — це унікальний феномен. Певний час їхнє сприйняття світу ніби затьмарене, адже внутрішні процеси – від усвідомлення дій до бажань – розбалансовані. У цьому віці підлітки здатні на

непередбачувані вчинки. Емоційно чутливі з них часто переживають нав'язливі думки про самогубство та ризиковану поведінку, ніби це неминучий етап самопізнання, спосіб випробувати себе. Участь у небезпечних спільнотах стає для них способом заявити про свою незалежність, відстояти право на власне життя та подолати страх. Це своєрідний бунт за самоповагу: «Я сам вирішую свою долю, я — господар свого життя».

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 [12].

Відповідно до висловлення В. Шапара, підлітковий період супроводжується глибокими трансформаціями у свідомості, діяльності та системі міжособистісних стосунків. Особливо значущим є вплив процесів статевого дозрівання на психофізіологічний стан, що зумовлює суттєві зміни у сприйнятті підлітком самого себе та навколишньої дійсності. Формування нових психологічних і особистісних характеристик відбувається переважно через різноманітні види спілкування та активної діяльності. Соціальна ситуація розвитку на цьому етапі істотно змінюється: підлітки виявляють посилене прагнення інтегруватися у світ дорослих, орієнтуючись на їхні соціальні норми й цінності. Основними психологічними новоутвореннями цього вікового періоду є формування «почуття дорослості», розвиток самосвідомості та самооцінки, а також зростання інтересу до власної індивідуальності,

особистісних ресурсів і потенціалу. Таким чином, підлітковий вік можна розглядати як критичну фазу онтогенезу, що знаменує початок переходу від дитинства до юності та супроводжується глибокими психологічними й соціальними змінами [43].

У підлітковому віці дитина починає спостерігати, вимірювати та керувати своїми емоціями. Це означає, що вона починає краще усвідомлювати власні почуття та почуття інших. Процес емоційного розвитку дає можливість розвивати свої навички та відкривати унікальні якості. Підлітки можуть розвинути свою самооцінку за допомогою: власних помилок, вчитися на власних помилках, а також нести відповідальність за свої дії [30].

Зміст спілкування підлітків включає в себе такі компоненти:

- ідейно-моральна проблематика (сенс життя, світові проблеми, життєві плани, взаємини людей);
- подієвий бік життя (життя класу, в якому вони навчаються, життя сім'ї, знайомих, вчинки свої і однолітків, спогади, найближчі плани);
- емоційні аспекти життя (враження, ставлення до чого-небудь або кого-небудь, свої почуття, реакції, переживання, настрої);
- предметну сферу буття (зміст їх життєдіяльності та способи її реалізації, предметно-естетичне оточення) [30].

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].

Відчуття дорослості у підлітковому віці не обмежується наслідуванням дорослих. Підліток усвідомлює, що дорослішання — це інтеграція в дорослий

світ, де важливими є самостійність, незалежність, мужність, сміливість, зовнішній вигляд і статус у системі реальних міжособистісних відносин.

У підлітковому віці спілкування з дорослими починає складатися під впливом почуття дорослості, що виникає. Підлітки починають активніше відстоювати свої права на самостійність. Вони болісно реагують на реальні чи уявні обмеження своїх прав. Незважаючи на зовнішні протидії дорослому, підліток відчуває потребу в його підтримці, потребу поділитися своїми переживаннями, розповісти про події свого життя, але самому йому важко почати настільки близьке спілкування. Прагнення підлітків до дорослості пов'язане з різними формами зживання своєї залежності від батьків. У свідомості підлітка програються різні ситуації, де батьки та інші дорослі виглядають непривабливо; створюються образи агресивних, нерозумних, безсердечних людей, прив'язаних більше не до своєї власної дитини, а до матеріальних цінностей. Відчужуючись від своїх власних відносин з батьками, підлітки психологічно звільняються від стереотипу дитячо-батьківських відносин. Це відчуження душі мучить і створює в них напругу і каяття [24, с. 263].

Підлітковий вік характеризується значними фізіологічними, психологічними та соціальними змінами, які активно впливають на спілкування з дорослими. Нижче наведені основні психологічні особливості цього періоду:

1. Самовизначення і самоідентифікація, іншими словами, у підлітковому віці відбувається активне формування особистості та самооцінки. Погляди підлітків на себе та навколишній світ часто відрізняються від дорослих, що може впливати на їхнє сприйняття порад і рекомендацій.

2. Потреба в автономії, точніше кажучи, підлітки бажають більшої незалежності і відчуття контролю над своїм життям. Це може призводити до конфліктів з дорослими, які спробують здійснювати більшу контрольованість.

3. Емоційна і розумова нестабільність підлітків проявляється у швидкій зміні інтенсивних відчуттів і емоцій, що впливає на їхні погляди та настрої під час взаємодії з дорослими.

4. Соціальна адаптація, зокрема підлітки навчаються взаємодіяти в соціальних групах, що може впливати на їхні взаємини з дорослими. Вони часто шукають визнання і підтримку від ровесників і дорослих одночасно.

5. Експериментування, по-іншому кажучи, підлітки можуть експериментувати зі своїми ідеями, поведінкою і соціальними ролями, що може призводити до несподіваних ситуацій у спілкуванні з дорослими.

До основних психологічних особливостей підліткового віку належать різноманітні зміни та процеси, які суттєво впливають на формування особистості, емоційного стану і соціальної поведінки підлітків, а саме:

1. Формування ідентичності та самосвідомості, іншими словами, підліток активно шукає відповіді на питання «Хто я?», «Який я?», «Яке моє місце у світі?». Це супроводжується підвищеною самокритичністю, невпевненістю, а іноді й надмірною самовпевненістю як захисною реакцією. Цей процес може бути емоційно виснажливим і призводити до коливань настрою.

2. Прагнення до самостійності та незалежності, точніше кажучи, підлітки починають відчувати потребу у відстороненні від батьківського контролю. Це проявляється у бажанні приймати власні рішення, мати особистий простір та час, а також у виборі друзів та інтересів. Це прагнення часто зіштовхується з бажанням дорослих продовжувати опікуватися.

3. Критичне мислення та скептицизм, якщо говорити простіше, то у підлітковому віці активно розвивається абстрактне та критичне мислення. Підлітки починають піддавати сумніву авторитети, загальноприйняті правила та норми. Вони шукають власні відповіді та можуть бути менш схильними сліпо вірити дорослим.

4. Емоційна нестабільність, наприклад, гормональні зміни та інтенсивні психологічні процеси призводять до значних коливань настрою. Підлітки можуть бути дратівливими, імпульсивними, плаксивими або, навпаки, надмірно ейфоричними. Це може ускладнювати прогнозування їхньої поведінки та реакцій.



5. Зростання ролі однолітків проявляється в тому, що вплив їхньої групи стає надзвичайно важливим для підлітків, думка друзів часто має більшу вагу, ніж думка батьків, і підлітки прагнуть визнання у своїй групі, наслідуючи моделі поведінки та цінності, які не завжди співпадають із цінностями дорослих.

6. Розвиток статевого потягу, простіше кажучи у підлітковому віці відбувається статеве дозрівання, що викликає підвищений інтерес до протилежної статі та появу перших романтичних стосунків. Ця сфера часто є джерелом тривоги, незручностей та нових переживань.

Перелічені особливості значно впливають на взаємодію підлітків із дорослими, породжуючи такі прояви, як замкнутість та відстороненість, іншими словами у пошуках себе та у зв'язку з емоційною нестабільністю підлітки можуть ставати більш замкнутими, уникати відвертих розмов з дорослими та відчувати, що їх не розуміють. Деякі підлітки можуть поводитися зухвало або провокаційно, щоб перевірити межі дозволеного, привернути увагу або заявити про свою незалежність. Також, підлітки часто вибірково ставляться до спілкування, надаючи перевагу взаємодії з тими дорослими, які виявляють повагу до їхньої особистості, враховують їхню думку та не намагаються нав'язати власну точку зору. Разом із тим, через часте відчуття нерозуміння з боку батьків підлітки можуть звертатися за емоційною підтримкою та довірою до інших дорослих, таких як родичі, педагоги, тренери чи психологи, шукаючи в них прийняття й розуміння.

Специфічна соціальна активність підлітка полягає у великій сприйнятливості до засвоєння цінностей, норм, способів поведінки, які існують у світі дорослих. Він усіляко намагається реалізувати свою потребу в утвердженні позиції дорослої людини, але відсутність психічних можливостей заважає досягненню цієї мети. Це є однією з основних суперечностей віку, розв'язання якої стимулює подальший психічний розвиток [35].

Емоційні реакції і поведінка особистості в підлітковому та юнацькому віці залежать також від соціальних факторів та умов виховання. Психологи,

вивчаючи за допомогою проєктивних тестів, вікову динаміку тривожності, виявили, що в цей період характерний найвищий, порівняно з іншими віковими періодами, рівень тривожності у всіх сферах спілкування, але особливо зростає тривожність у спілкуванні з батьками і тими дорослими, від яких юнаки і юнки в якійсь мірі залежать [11, с. 206].

### **1.3. Фактори, що сприяють виникненню тривожності у підлітків при спілкуванні з дорослими**

У підлітковому віці формується рівень самооцінки, особистість шукає допомоги у друзів та немає бажання виправдовуватися перед батьками. Старшим підліткам уже хочеться ототожнювати себе з певною групою, до якої вони і прагнуть, що спонукає їх порівнювати цінності представників певної групи та членів своєї сім'ї. Почуття дорослості, яке виникає на цьому віковому етапі, наштовхує їх на акти поведінки, притаманної дорослим людям. Але брак життєвого досвіду для оцінювання себе, недостатність знань не дає можливість старшим підлітками поводити себе як дорослі. Тривога в цьому разі виступає як механізм попередження про необхідність приготуватись до чогось важливого і швидко відновити адаптаційний механізм людської особистості. Коли ж тривога переростає у тривожність і викликає надмірне хвилювання, страх, паніку, агресію чи депресію, вона починає перешкоджати процесу спілкування і стає загрозою для здоров'я [28].

Тривожність є фактором, який визначає поведінку людини в конкретних ситуаціях та загалом. Попри те, що існування феномену тривожності не викликає сумнівів, її прояви в поведінці простежити досить складно. Це пов'язано з тим, що тривожність часто маскується під поведінкові прояви інших проблем, таких як агресивність, залежність і схильність до підпорядкування, облудність, лінощі як результат «вивченої безпорадності», помилкова гіперактивність, відхід у хворобу та інше. Таким чином, реактивна та особистісна тривожність проявляються, коли людина потрапляє в неприємну для неї ситуацію (наприклад, для учня це може бути виконання контрольної

роботи, якої він з побоюванням чекав). У цій ситуації негативні психологічні стани, тривожність накопичуються у людини ще задовго до появи неприємної ситуації, і досягає свого максимуму особистісна тривожність у момент, наприклад, коли учень отримає завдання. Реактивна тривожність іноді, залежно від своєї масштабності, може перерости в невроз. [29, с 42].

Аналізуючи значення спілкування у процесі формування особистості підлітка, доцільно акцентувати увагу на його ключовій ролі як визначального чинника соціалізації. Комунікативна взаємодія виступає основним механізмом засвоєння загальнолюдського досвіду, формування свідомості, самосвідомості, переконань, а також становлення духовних потреб та ідеалів юної особистості. Як зазначають Л. Білоусова та О. Колесник, у сучасних умовах простір спілкування підлітків істотно трансформувався та розширився завдяки розвитку цифрових технологій і мережі Інтернет. Традиційне середовище безпосередньої взаємодії (однолітки, сусіди, учасники спільних активностей) нині доповнюється практично необмеженими можливостями віртуальної комунікації [5].

Спілкування батьків із дітьми переважно характеризується абстрактністю, а не наочно-конкретним рівнем. Внаслідок цього дитина хвилюється з приводу того, що може статися, а не активно і впевнено долати різні життєві труднощі [20].

Виникнення тривожності у підлітків при спілкуванні з дорослими — це поширене явище, коли людина відчуває страх, напругу або сильне хвилювання у взаємодії з іншими. Це може проявлятися в різних ситуаціях — від розмови з незнайомцями до виступів перед аудиторією.

Основні фактори, що можуть сприяти виникненню тривожності у підлітків під час спілкування з дорослими, досить різноманітні та взаємопов'язані. Одним із ключових чинників є страх оцінювання та критики. Підлітки часто побоюються бути засудженими або викрити свої слабкі сторони, особливо якщо в минулому вже мали досвід негативної критики чи приниження. Додаткову напругу створює відчуття нерівності у владі, коли

через різницю у віці, статусі або життєвому досвіді підлітки почуваються менш значущими, що породжує безпорадність і занепокоєння.

Ще одним поширеним джерелом тривоги є страх нерозуміння. Підлітки можуть відчувати, що дорослі не здатні повною мірою сприйняти їхні емоції, думки або проблеми через різні світогляди чи досвід. Паралельно з цим виникає тиск відповідати високим очікуванням дорослих, що викликає страх зробити помилку або не виправдати надій. Напружена атмосфера в родині, постійні конфлікти між дорослими або емоційна нестабільність у домі також формують у підлітків відчуття небезпеки та тривоги.

Негативний попередній досвід взаємодії з дорослими, наприклад, випадки знецінення, ігнорування чи конфлікти — формує стійке очікування подібних ситуацій у майбутньому. Окрім того, деякі підлітки мають схильність до соціальної тривожності, що робить будь-який контакт із дорослими, які сприймаються як авторитетні або критично налаштовані, особливо складним. Важливу роль відіграє також недостатність комунікативних навичок, що породжує невпевненість у здатності чітко та зрозуміло висловлювати власні думки й почуття.

Суттєвий вплив мають стилі спілкування батьків. Авторитарний, критичний або тривожний стиль може підвищувати рівень тривожності дитини у контактах з іншими дорослими. Якщо дорослі не проявляють емпатії, не намагаються зрозуміти підлітка або знецінюють його почуття, це сприяє формуванню емоційної ізоляції. Непослідовність у виховних підходах, коли правила часто змінюються або не дотримуються — викликає розгубленість і невизначеність, що також підсилює тривогу. У випадках, коли дорослі демонструють власну тривожність, невпевненість або нездорові способи подолання стресу, підлітки можуть мимоволі переймати ці моделі поведінки.

Окремо варто згадати перфекціонізм, коли підліток прагне виглядати ідеально в очах дорослих і боїться не виправдати очікувань. Нарешті, значні гормональні зміни, характерні для підліткового віку, можуть спричиняти емоційну нестабільність і підвищувати загальний рівень тривожності, що,

своєю чергою, ускладнює спілкування з дорослими. Усі ці чинники в сукупності можуть створювати стійке відчуття тривоги, яке негативно впливає на якість спілкування підлітків з дорослими.

Обізнаність щодо цих факторів дозволить дорослим вибудовувати чуйнішу комунікацію з підлітками, сприяючи відчуттю захищеності та підтримки

Якщо не знати і не враховувати нових тенденцій розвитку в підлітковому періоді, то процес виховання може бути неефективним, а становлення особистості — відбуватися стихійно. Спостерігаючи значні зрушення у своєму фізичному та статевому розвитку, відчуваючи свої можливості виконувати суспільно важливі справи у сім'ї і школі, підліток починає усвідомлювати, що він уже не дитина. У нього виникає специфічне ставлення до себе, він заперечує свою належність до дітей, прагне бути і вважатися дорослим. Це новоутворення виражає нову життєву позицію підлітка щодо людей і світу, визначає зміст і специфічну спрямованість його соціальної активності, систему нових прагнень, переживань та афективних реакцій [6].

Емоційна сфера дитини та її ставлення до оточення починає формуватись у родині, яка має різні способи впливу на її емоційну сферу. Важливо підкреслити, що на розвиток емоційної сфери дитини впливають не тільки біологічні, а насамперед соціально-психологічні фактори: особливості сімейного виховання, дефіцит взаємовідносин між дітьми та дорослими, родинна депривація [26, с. 96].

Однією з характерних психологічних ознак мотивації спілкування в підлітковому віці є її поступова зміна від орієнтації на сім'ю до домінування орієнтації на однолітків. У період вікової кризи підлітки виявляють посилене прагнення до самостійності та зниження впливу батьківського контролю, що супроводжується зростаючою потребою у встановленні глибоких емоційних контактів з ровесниками та представниками протилежної статі. Згідно з позицією О. Дудар та В. Величко, мотивація підлітків до спілкування вирізняється підвищеним емоційним забарвленням, критичністю у сприйнятті

та оцінюванні, а також формуванням унікальної системи групових цінностей, у якій особливу вагу мають щирість, вірність і відповідальність перед групою. Така еволюція мотиваційної сфери комунікації свідчить про глибоку потребу підлітків у емоційному відгуку й розумінні, що значно частіше задовольняється саме в однолітковому середовищі, ніж у взаємодії з дорослими [18].

Розпізнати тривожність у підлітків при спілкуванні з дорослими можна за психоемоційними, фізіологічними, поведінковими та когнітивними проявами.

До психоемоційних проявів відноситься відчуття внутрішньої скутості або паніки перед або під час спілкування, очікування найгіршого сценарію, тобто страх сказати щось неправильне або виглядати нерозумно та надмірна самокритика після розмов: «Я сказав дурницю», «Мене неправильно зрозуміли».

До фізіологічних проявів відноситься пітливість, особливо долонь або обличчя, почервоніння шкіри, зазвичай обличчя або шиї, прискорене серцебиття, тремтіння тіла або голосу, напруження м'язів, особливо плечей, шиї, сухість у роті або труднощі з мовленням.

До поведінкових проявів відноситься уникання зорового контакту, схильність уникати ініціативи у розмові або швидко завершувати спілкування, уникання нових знайомств, телефонних дзвінків, групових обговорень, прокручування в голові розмови, намагання згадати «що треба було сказати по-іншому» та мова тіла, що видає напругу – схрещені руки, згорбленість, шарпання руками або предметами.

До когнітивних або ж мисленнєвих проявів відноситься постійне самоспостереження («Як я виглядаю?», «Що вони про мене подумують?»), паралізуючі думки, що блокують природну розмову та схильність до катастрофізації: перебільшення ймовірності негативного результату.

Сім'я є найпершим оточенням у якому відбувається соціалізація дитини. Підхід до виховання, емоційна підтримка та конфліктні ситуації в сім'ї здатні мати значний вплив на тривожність у підлітків.

Наприклад, авторитарний стиль виховання відзначається строгими вимогами та браком емоційної підтримки, що може стати причиною підвищеного рівня тривожності у підлітків.

Напруженість у стосунках між членами сім'ї часто виявляється у вигляді частих сварок, взаємних звинувачень, емоційного відчуження, або ж розлученням батьків, що також значною мірою впливає на тривожність у підлітків при спілкуванні з дорослими.

Розлучення батьків можна розглядати як окремий фактор, що підвищує ризик виникнення тривожності у підлітків. Підлітки, які пройшли через розлучення батьків можуть мати схильність до більш високого рівня тривожності у порівнянні з тими, хто росте в стабільних сім'ях. Розлучення може призводити до виникнення внутрішнього відчуття нестійкості, невизначеності та недостатності емоційної підтримки, що в подальшому буде негативно впливати на емоційний стан підлітка.

Підтримка, що надається родиною, друзями та вчителями, є ключовим фактором захисту від проявів тривожності. Емоційна підтримка батьків, яка включає вираження любові, уваги та турботи, сприяє формуванню у підлітків відчуття безпеки та впевненості у собі.

Доброзичливі відносини з ровесниками дають змогу до невимушеного обговорення труднощів та одержання підтримки, що знижує внутрішнє емоційне напруження.

Вчителі також можуть сприяти емоційному підтриманню, тим самим допомагаючи підліткам успішно справлятися з навчальними викликами та розвивати ключові навички для досягнення успіху в навчанні. Відчуття приналежності та підтримки сприяє зниженню рівня стресу і зміцненню емоційної стійкості.

Освітнє середовище також займає провідне місце у розвитку тривожності у підлітків. Високий рівень навчального навантаження, цькування, відчуття соціальної ізоляваності та проблеми з пристосуванням до шкільних умов можуть сприяти виникненню тривожності. Підлітки, що стикаються з булінгом

або соціальною ізоляцією, частіше переживають тривожність і депресивні стани. До того ж, навчальні вимоги та тиск здатні спричиняти значний стрес, особливо у підлітків із високими власними очікуваннями. Взаємовплив із ровесниками є суттєвим елементом соціального життя підлітків. Підлітки часто прагнуть здобути схвалення та підтримку з боку своїх однолітків, що може мати значний вплив на рівень їхньої тривожності.

Підлітки часто стикаються зі стресовими ситуаціями, такими як навчальні навантаження, соціальний тиск та особисті переживання. Хронічний стрес у цьому віці може призводити до розвитку тривожності, депресії та інших розладів. Підтримка з боку родини, школи та психологів є вирішальною для зменшення негативного впливу стресу [27].

Загальна тривожність в школі може бути спричинена поганою підготовкою до уроків, страхом виразити свої можливості, оскільки діти вважають, що вони будуть оцінені нижче, ніж їх однолітки, які показують високий рівень знань і творчості, заниженою самооцінкою, пред'явленням з боку вчителя високих вимог, домашніми неприємностями, високими вимогами батьків, недостатньою увагою і підтримкою батьків [16].

У сприянні емоційному становленню підлітків значну роль виконують фахівці з психології та освіти. Віктор Франкл стверджував, що вчасна підтримка у пристосуванні до стресових ситуацій сприяє формуванню гармонійної особистості. Індивідуальні консультації, групові тренінги та заняття з емоційної саморегуляції допомагають підліткам краще розуміти себе та впоратися з емоційними труднощами [40].

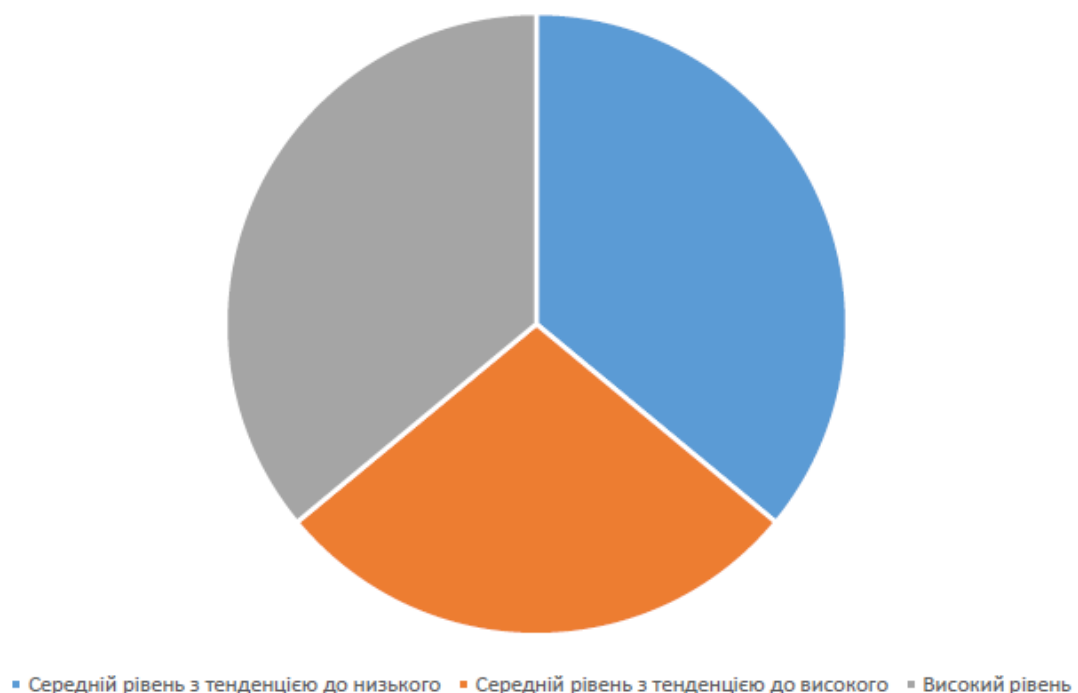
Також значне місце в житті підлітка займають почуття. Емоції виявляються стриманіше, особливо негативні. У певних ситуаціях вони можуть не показувати свої справжні почуття і намагатимуться справитись з ними самі, що дається їм ще досить важко. Якщо підліток відчуває боязкість висловлюватись, знаючи, що може бути покараний учителем, чи висміяний однолітками, це може впливати на зниження самооцінки, особливо у 9-10 років, коли виникає вікова криза самооцінки. «Критична самооцінка – це прояв



діалогічності в свідомості дитини, внутрішнього діалогу Я – не Я, феномен об’єктивної уваги до себе» [31, с. 83].

Тривожність у підлітковому віці може стати особистісною особливістю. Тривожна дитина має неадекватну самооцінку: занижену, завищену, часто суперечливу, конфліктну. Вона відчуває труднощі в спілкуванні, рідко виявляє ініціативу, поведінка – приневротичного характеру, з явними ознаками дезадаптації, інтерес до навчання знижений. Їй властива невпевненість, боязкість, наявність псевдокомпенсуючих механізмів, мінімальна самореалізація [16, с. 114].

У нашому попередньому дослідженні, яке було проведено в учнів 7 класу Гімназії імені родини Луговських Шептицької міської ради Львівської області м. Шептицький за методикою визначення рівня шкільної тривожності Тейлора. Результати опитування, представлені рис. 1, свідчать про те, що у 36% досліджуваних – середній (з тенденцією до низького) рівень тривожності (від 5 до 15 балів), у 28% – середній (із тенденцією до високого) рівень тривожності (від 15 до 25 балів) і в 36% – високий рівень тривожності (від 25 до 40 балів) [21, с. 124].



**Рисунок 1. Результати дослідження рівня тривожності**

Таким чином, тривожність, характерними ознаками якої є схильність до переживань, побоювання та занепокоєння, притаманна більшості школярів. Тому вчителям і батькам слід звернути на це увагу, змінити спосіб спілкування та взаємодії з дітьми, формувати у них впевненість, врівноваженість, навички управління власними емоціями [21, с. 124].

### **Висновки до першого розділу**

Сучасні науковці по-різному визначають феномен тривожності у підлітків, особливо у контексті взаємодії з дорослими. Незважаючи на різноманітність підходів, більшість дослідників сходяться на думці, що тривожність суттєво впливає на емоційний стан та поведінку підлітків, створюючи труднощі у комунікації та соціальній адаптації. Тривожність розглядається не лише як тимчасова емоційна реакція, а як стійка особистісна характеристика, що може ускладнювати розвиток міжособистісних відносин і знижувати якість життя підлітка.

Підліткова тривожність у спілкуванні з дорослими може проявлятися через емоційну нестабільність, уникнення контакту, порушення уваги та підвищену чутливість до оцінки. Такі прояви є наслідком вікових психологічних особливостей, зокрема становлення «Я-концепції», зростання потреби в автономії, а також підвищеного прагнення до самоствердження і водночас – вразливості до зовнішньої критики. Водночас у підлітковому віці ще не повною мірою сформовані навички конструктивної комунікації, що посилює ризик непорозумінь із дорослими.

Важливу роль у подоланні тривожності відіграють механізми психологічної адаптації – здатність підлітка пристосовуватися до вимог та очікувань дорослого середовища. Ці механізми дозволяють зменшити психологічну напругу та сприяють більш ефективному соціальному функціонуванню. Крім того, підлітки активно використовують різні способи подолання стресу, які допомагають їм зменшити тривожність, відновити

внутрішню рівновагу і краще справлятися з емоційними викликами у спілкуванні з дорослими.

Серед чинників, що впливають на рівень тривожності у підлітків, значну роль відіграють сімейне середовище, стиль виховання, характер взаємин із батьками та педагогами, соціальні очікування, а також індивідуально-психологічні особливості самих підлітків. Наявність підтримки, прийняття та емпатії з боку дорослих знижує рівень тривожності, тоді як надмірна критика, контроль або емоційне відчуження – навпаки, сприяють її зростанню.

Таким чином, розуміння психологічної природи тривожності в підлітковому віці та її зв'язку з особливостями спілкування з дорослими має важливе значення для розробки профілактичних та корекційних заходів, спрямованих на підтримку емоційного благополуччя підлітків і формування здорових моделей взаємодії з дорослим оточенням.

## **РОЗДІЛ 2.**

### **ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ В ПІДЛІТКІВ ПРИ СПІЛКУВАННІ З ДОРОСЛИМИ**

#### **2.1. Методи емпіричного дослідження прояву тривожності у підлітків при спілкування з дорослими та характеристика вибірки**

Мета нашого дослідження – виявити особливості прояву тривожності в підлітків під час спілкування з дорослими, зокрема дослідити рівень загальної та соціальної тривожності, емоційні реакції підлітків у комунікативних ситуаціях з дорослими, чинники, що зумовлюють підвищення тривожності, а також зв'язок між рівнем тривожності та характером взаємодії з дорослими.

У дослідженні взяли участь 40 респондентів – учні 8–9 класу Гімназії імені родини Луговських Шептицької міської ради Львівської області м. Шептицький. Вік опитуваних – від 13 до 15 років.

Дослідження відбувалося поетапно:

I етап. Згідно з процедурою групового опитування, кожному учневі було надано посилення опитувальник, до якого включено такі методики: Авторська анкета на визначення рівня стосунків підлітків із дорослими (Додаток Б): «Шкала соціально-ситуаційної тривоги» О. Кондаша; «Шкала тривоги» Ч. Спілбергера (STAI); «Тест шкільної тривожності» Б. Філіпса; «Оцінка комунікативних і організаторських схильностей» (КОС) В. Синявського і Б. Федоришина і «Тест самоакцептації (підлітковий та юнацьких вік)» (Додаток В). Ознайомившись з інструкцією, респонденти заповнювали бланки відповідей. У середньому цей процес займав близько 45 хвилин.

II етап полягав в узагальненні отриманих даних дослідження.

III етап – аналіз отриманих результатів.

Авторська анкета на визначення рівня стосунків підлітків із дорослими допомогла оцінити рівень тривожності підлітків у розглянутих ситуаціях та дізнатись з якими людьми вона в них виникає. Ця анкета

складається з 9 питань, на які треба дати відкриту відповідь, вибрати оптимальну відповідь, або ж вибрати одну цифру з наведених від 1 до 10. Результати опитування дозволяють визначити, які стосунки підлітки мають з більшістю дорослих у своєму житті та чи є якісь конкретні дорослі у їхньому житті, з якими у них виникають найбільші труднощі у спілкуванні. Також результати опитування дозволяють оцінити від 1 до 10 рівень тривожності коли підлітки спілкуються з дорослими на побутові теми, розмовляють з дорослими про свої почуття або проблеми, тиск з боку дорослих на них та наскільки їхні стосунки з дорослими впливають на їхній емоційний стан. Крім того, за допомогою відкритих відповідей можна дізнатись, що б вони хотіли змінити у своєму спілкуванні з дорослими, якої підтримки від дорослих їм бракує та як, на їхню думку, дорослі могли б допомогти їм почуватися спокійніше і впевненіше

За допомогою **«Шкали соціально-ситуативної тривожності»** **О. Кондаша** можна дізнатись про ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням з учителями, також ситуації, що актуалізують уявлення про себе та ситуації спілкування. Згідно з цією шкалою, виокремлюються такі види тривожності: шкільна, самооцінна, міжособистісна. Ця шкала складається з 30 питань, де респондентам потрібно було прочитати кожне речення й вибрати одну оптимальну відповідь з п'яти, залежно від: якщо ситуація зовсім не видається вам неприємною; якщо вона хвилює, турбує вас лише незначним чином; якщо ситуація є досить неприємною, викликає таке занепокоєння, що ви із задоволенням уникнули б її; якщо вона для вас є дуже неприємною та спричиняє сильне занепокоєння, тривогу, страх; якщо ситуація для вас є у край неприємною, якщо ви не в змозі витримати її та вона вас дуже сильно непокоїть, викликає сильний страх.

Використання **«Шкали тривоги»** **Ч. Спілбергера (STAI)** дозволило оцінити за двома шкалами рівень тривожності в даний момент, а саме реактивну тривожність як стан та особистісну тривожність як стійку характеристику людини. Також зіставлення результатів за обома підшкалами

дало можливість оцінити індивідуальну значимість стресової ситуації для респондента.

Шкала стану тривоги (ситуативної тривожності) оцінює поточний стан тривоги, вимірюючи, як респонденти відчують себе «прямо зараз», використовуючи суб'єктивні відчуття страху, напруження, нервозності, неспокою та збудження вегетативної нервової системи. Друга, шкала особистої тривожності, оцінює відносно стабільні аспекти особистості, її схильність до занепокоєння, оцінює відчуття/стан спокою, впевненості та безпеки. Ця методика складається з 40 питань, де респондентам потрібно було вибрати одну оптимальну відповідь з чотирьох, а саме ні, це не так, мабуть, так, вірно або цілком вірно.

Використання методики **«Оцінка шкільної тривожності» Б. Філіпса** дозволило визначити рівень і характер шкільної тривожності у дітей молодшого та середнього шкільного віку. Тест складається з 58 питань, де на кожне питання потрібно однозначно відповісти «так» або «ні». Аналізується загальний емоційний стан школяра, який значною мірою залежить від наявності та кількості виявлених тривожних синдромів (факторів), які й підлягають аналізу.

За допомогою методики **«Оцінка комунікативних і організаторських схильностей» (КОС) В. Синявського і Б. Федоришина** було визначено рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей, що проявляються в різних сферах діяльності, поведінки та міжособистісного спілкування. Тест складається з 40 питань, де на кожне питання потрібно однозначно відповісти «так» або «ні». Аналізується рівень комунікативних і організаторських схильностей, який характеризуються на таких рівнях як низький, нижче середнього, середній рівень, високий та дуже високий

Використання **«Тесту самоакцептації (підлітковий та юнацьких вік)»** допомогло визначити вираженість в особистості позитивної установки на себе, а також оцінити за такими шкалами, як прийняття своєї зовнішності, прийняття характеру, ставлення до виконаних справ, соціальної поведінки та шкала

загальної самоакцептації Досліджуваним було запропоновано 32 пари тверджень, щоб зробити вибір на користь одного з них у кожній парі.

## **2.2. Результати емпіричного дослідження прояву тривожності в підлітків при спілкуванні з дорослими**

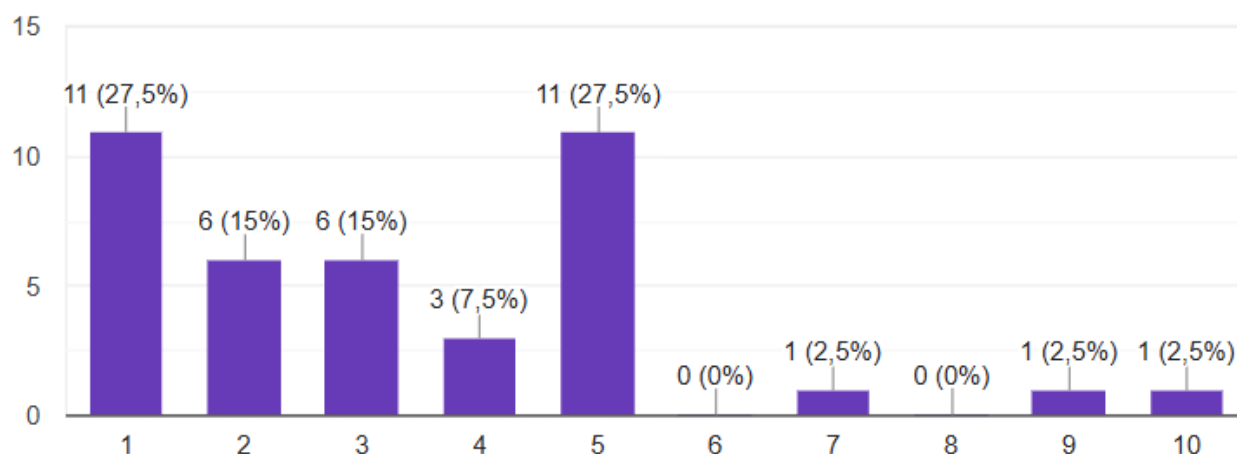
Дослідження прояву тривожності в підлітків при спілкуванні з дорослими було проведено у грудні 2024 року у вигляді констатуючого зрізу. Респонденти – учні Гімназії імені родини Луговських Шептицької міської ради Львівської області м. Шептицький віком від 13 до 15 років, які навчаються в 8–9 класах. Обсяг вибірки – 40 осіб. Група учнів мала однаковий рівень освіти. До неї увійшли представники обох статей (27 – чоловічої та 13 – жіночої статі).

Дослідження проводилось у класах за звичайних умов, під час занять у навчальних кабінетах.

Під час першого етапу дослідження респондентам була запропонована Авторська анкета на визначення рівня стосунків підлітків із дорослими, за допомогою якої вдалося визначити в яких ситуаціях підлітки відчують тривожності при спілкуванні з дорослими.

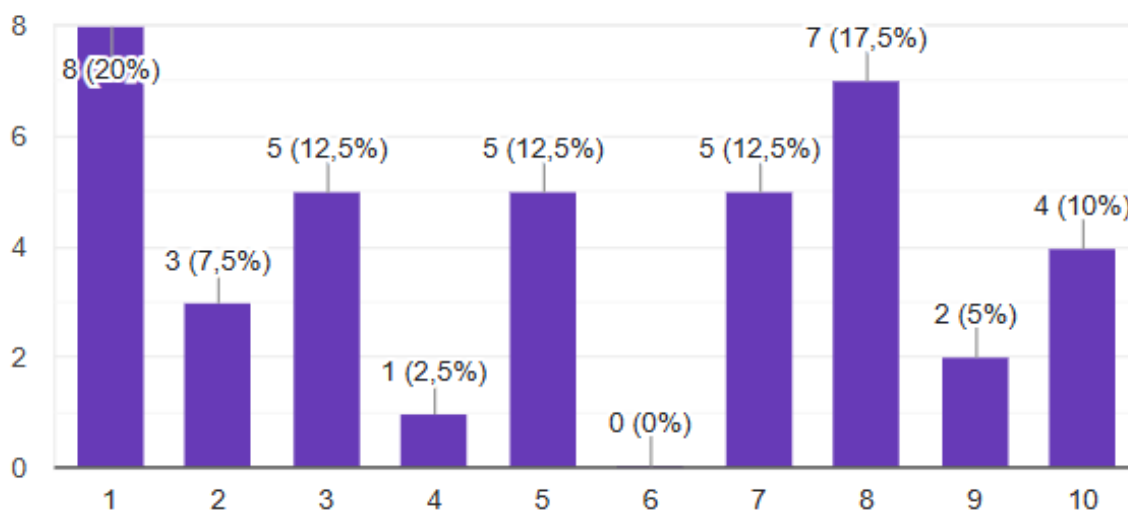
Аналіз відповідей на питання анкети свідчить про те, що підлітки з більшістю дорослих у своєму житті мають такі різні стосунки: теплі, хороші, нормальні, поважаючи, напружені та байдужі. Також підлітки вказали, чи є в них конкретні дорослі, з якими в них виникають найбільші труднощі у спілкуванні. Сюди вони віднесли вчителів, батьків, релігійних діячів, дорослих, родичів, бабусь та дідусів, тренерів і сусідів.

Крім того, підлітки оцінили рівень тривожності від 1 до 10, коли вони спілкуються з дорослими на побутові теми, де 1 – спокійний, а 10 – дуже неспокійний. Результати, представлені рис. 2.1, свідчать про те, що 27,5% – спокійні, а 2,5% – дуже неспокійні.



**Рисунок 2.1 – Результати оцінювання рівня тривожності, коли підлітки спілкуються з дорослими на побутові теми**

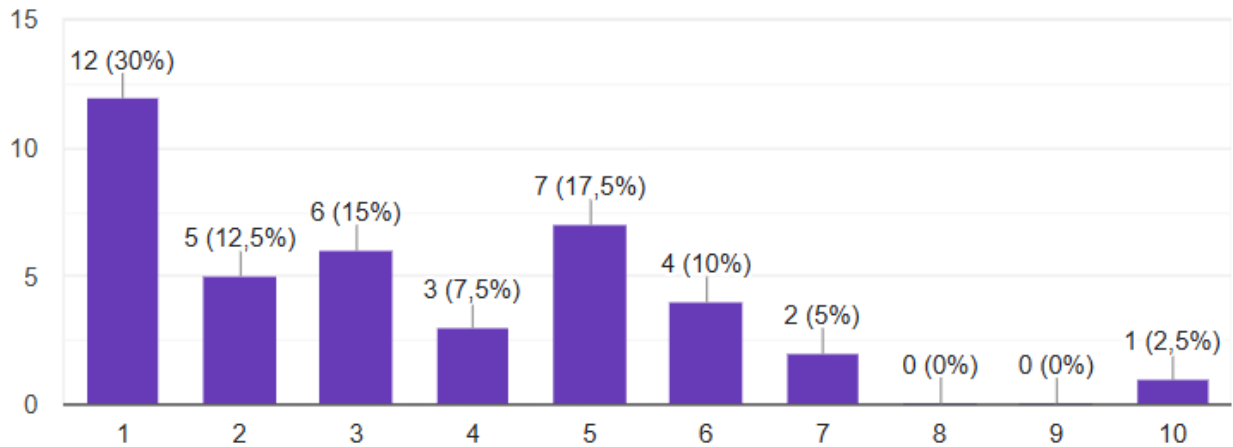
Також підлітки оцінили рівень тривожності від 1 до 10, коли вони розмовляють із дорослими про свої почуття або проблеми. Результати, представлені рис. 2.2, свідчать про те, що в 20% підлітків рівень тривожності низький, в 12,5% – середній, а в 10% – високий.



**Рисунок 2.2 – Результати оцінювання рівня тривожності, коли підлітки розмовляють з дорослими про свої почуття або проблеми**

Результати, представлені на рис. 2.3, свідчать про те, що 30% підлітків не відчують тиску, 17,5% – відчують середній рівень тиску і лише 2,5% – відчують високий рівень тиску.





**Рисунок 2.3 – Результати оцінювання тиску з боку дорослих на підлітків**

Таким чином, підліткова тривожність у спілкуванні з дорослими, характерними ознаками якої є схильність до переживань, побоювання та занепокоєння, притаманна деяким підліткам. Тому батькам слід звернути на це увагу, змінити спосіб спілкування та взаємодії з дітьми, формувати у них упевненість, врівноваженість, навички управління власними емоціями.

За допомогою «Шкали соціально ситуаційної тривоги» О. Кондаша ми виявили рівень тривожності підлітків у конкретних соціальних ситуаціях, зокрема під час спілкування з дорослими, а також визначити, наскільки певні типи взаємодії викликають у них внутрішнє напруження, емоційний дискомфорт чи уникнення контакту. Результати опитування представлено в таб. 2.1 і в таб. 2.2

**Таблиця 2.1 – Рівень тривожності учнів 9 класу за «Шкалою соціально ситуаційної тривоги» О. Кондаша**

| Рівень          | Шкільна тривожність | Самооцінна тривожність | Міжособистісна тривожність | Середній рівень тривожності |
|-----------------|---------------------|------------------------|----------------------------|-----------------------------|
| Нормальний      | 63,2%               | 68,4%                  | 78,9%                      | 70,2%                       |
| Дещо підвищений | 26,3%               | 31,6%                  | 15,8%                      | 24,6%                       |
| Високий         | 10,5%               | 0,0%                   | 0,0%                       | 3,5%                        |
| Дуже високий    | 0,0%                | 0,0%                   | 5,3%                       | 1,8%                        |

**Таблиця 2.2 – Рівень тривожності учнів 8 класу за «Шкалою соціально ситуаційної тривоги» О. Кондаша**

| <b>Рівень</b>   | <b>Шкільна тривожність</b> | <b>Самооцінна тривожність</b> | <b>Міжособистісна тривожність</b> | <b>Середній рівень тривожності</b> |
|-----------------|----------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| Нормальний      | 76,2%                      | 71,4%                         | 76,2%                             | 74,6%                              |
| Дещо підвищений | 19,0%                      | 19,0%                         | 23,8%                             | 20,6%                              |
| Високий         | 4,8%                       | 9,5%                          | 0,0%                              | 4,8%                               |
| Дуже високий    | 0,0%                       | 0,0%                          | 0,0%                              | 0,0%                               |

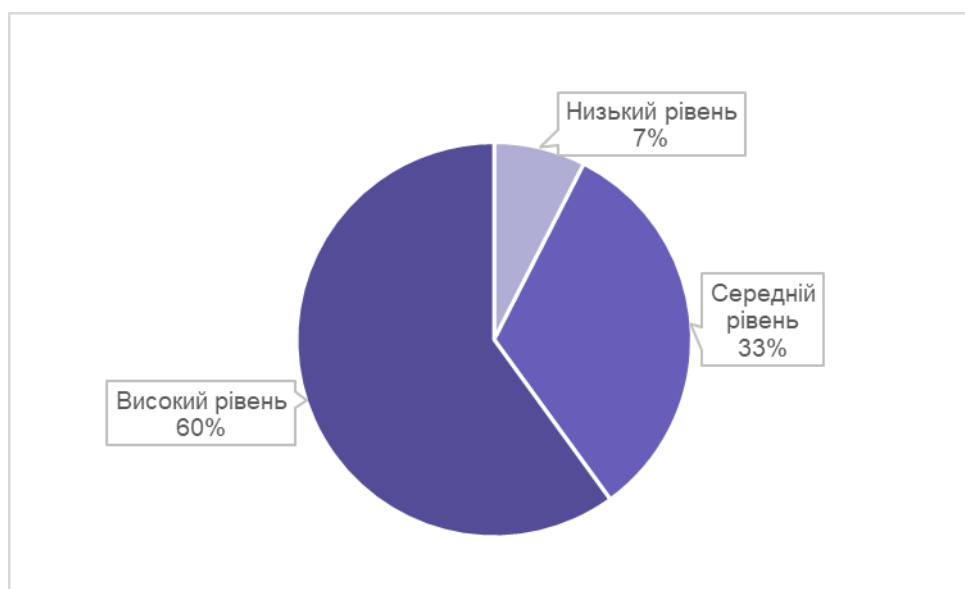
Серед результатів учнів 9 класу спостерігається в основному нормальний (70,2%) та дещо підвищений (24,6%) рівні шкільної, міжособистісної та загальної тривожності. Також зустрічаються випадки високого рівня (3,5%) тривожності за окремими шкалами, такими як самооцінна та міжособистісна тривожності.

В учнів 8 класу також можна побачити нормальний (74,6%) або дещо підвищений (20,6%) рівні тривожності за окремими шкалами. Спостерігається випадок високого загального рівня тривожності у одного респондента.

На основі результатів опитування за «Шкалою соціально ситуаційної тривоги» О. Кондаша можна зазначити, що в обох класах переважає нормальний та дещо підвищений рівні тривожності у конкретних соціальних ситуаціях, зокрема під час спілкування з дорослими.

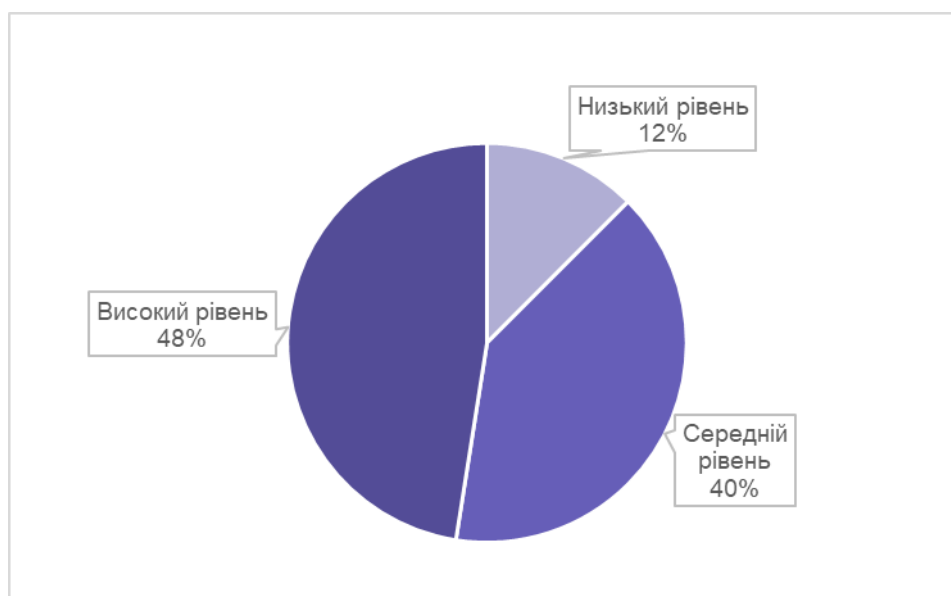
За допомогою **шкали тривоги Ч. Спілбергера (STAI)** ми оцінили не тільки рівень ситуативної тривожності, але й особистісної. Результати опитування представлено на рис. 2.4 та рис. 2.5.

Отримані дані за школою «рівень ситуативної тривожності» представлені на рис. 2.4 свідчать про те, що у 7% – низький рівень, у 33% – середній рівень, а у 60% — високий рівень ситуативної тривожності.



**Рисунок 2.4 – Результати оцінювання рівня ситуативної тривожності**

Результати відповідей за школою «рівень особистісної тривожності» представлені на рис. 2.5 свідчать про те, що у 12% — низький рівень, у 40% середній рівень, а у 48% — високий рівень особистісної тривожності.



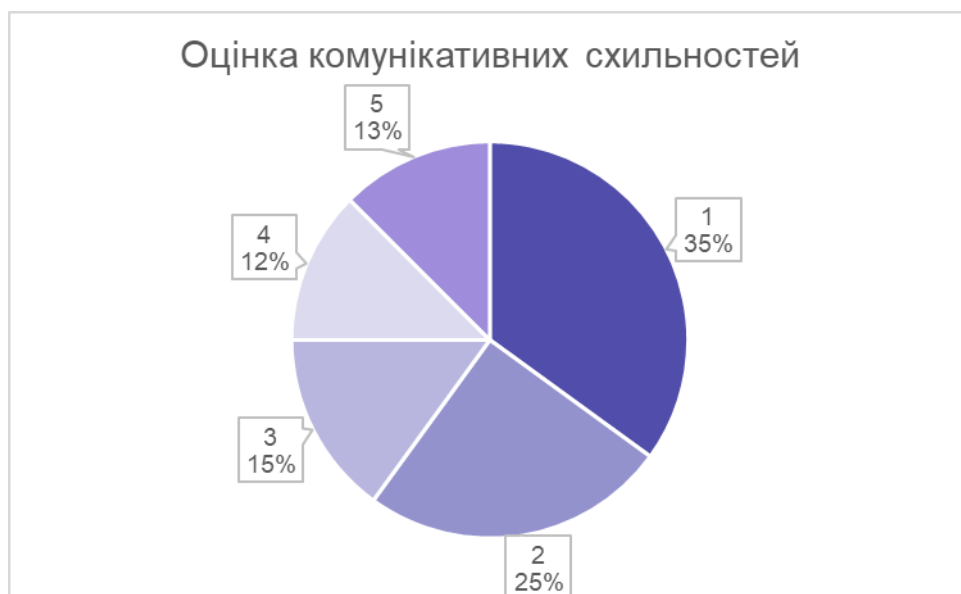
**Рисунок 2.5 – Результати оцінювання рівня особистісної тривожності**

Звідси можна зробити висновок, що більшість респондентів мають високий та середній рівні ситуативної та особистісної тривожності. Вони схильні сприймати більшість ситуацій як потенційно загрозливі або стресові, навіть якщо об'єктивно вони такими не є.

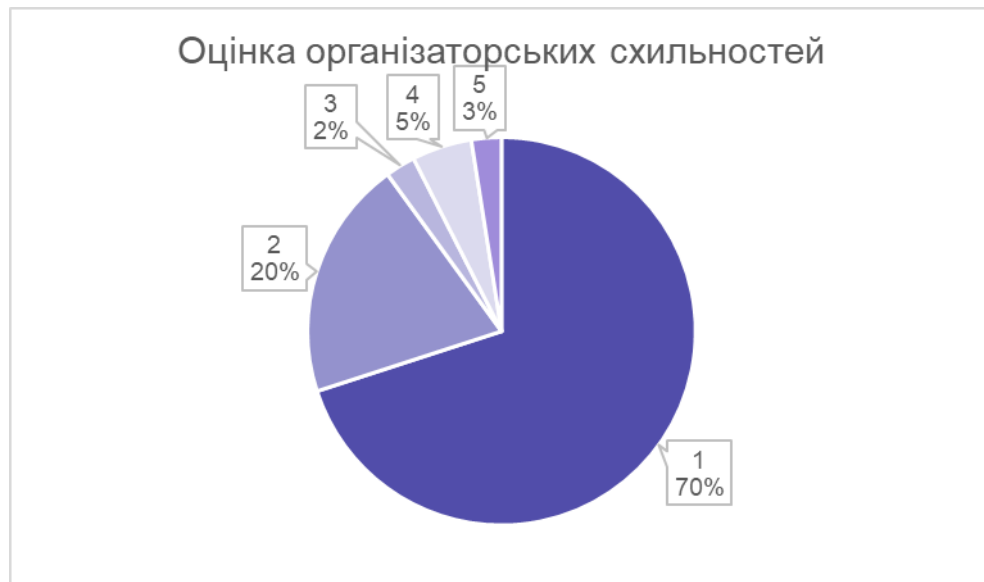
За допомогою методики діагностики комунікативних і організаторських схильностей (КОС) В. Синявського і Б. Федоришина ми оцінювали наявний рівень розвитку комунікативних і організаторських схильностей підлітків. Результати опитування представлено в табл. 2.3 та на рис. 2.6 і рис. 2.7

**Таблиця 2.3 – Рівень розвитку комунікативних й організаторських схильностей респондентів**

| № з/п | Рівень           | Комунікативні схильності (%) | Організаторські схильності (%) |
|-------|------------------|------------------------------|--------------------------------|
| 1.    | Низький          | 35%                          | 70%                            |
| 2.    | Нижче середнього | 25%                          | 20%                            |
| 3.    | Середній         | 15%                          | 2%                             |
| 4.    | Високий          | 12%                          | 5%                             |
| 5.    | Найвищий         | 13%                          | 3%                             |



**Рисунок 2.6 – Результати оцінювання комунікативних схильностей**



**Рисунок 2.7 – Результати оцінювання організаторських схильностей**

З вищенаведеного в табл. 2.3 та на рис. 2.6 випливає, що більшість респондентів мають дуже високий (13%) та високий (12%) рівні комунікативних схильностей, середній рівень виявлено у 15%, нижче середнього у 25%, а низький – у 35% респондентів.

Рівень розвитку організаторських схильностей можна побачити в табл. 2.2 та на рис. 2.7. Більшість респондентів мають дуже низький (70%) та нижче середнього (20%) рівні організаторських схильностей. Середній рівень організаторських здібностей виявлено у 2%, високий у 5%, а найвищий – у 3% респондентів.

Отже, можна стверджувати, що більшість респондентів мають низький та нижче середнього рівні комунікативних схильностей, вони проявляють низьку соціальну активність, віддаючи перевагу самотності та відчуваючи скутість у нових соціальних середовищах. Їм складно зав'язувати знайомства, виступати публічно та орієнтуватися в незнайомих ситуаціях. Вони схильні пасивно сприймати думки інших, важко переживають образи, рідко ініціюють громадську діяльність та уникають самостійних рішень.

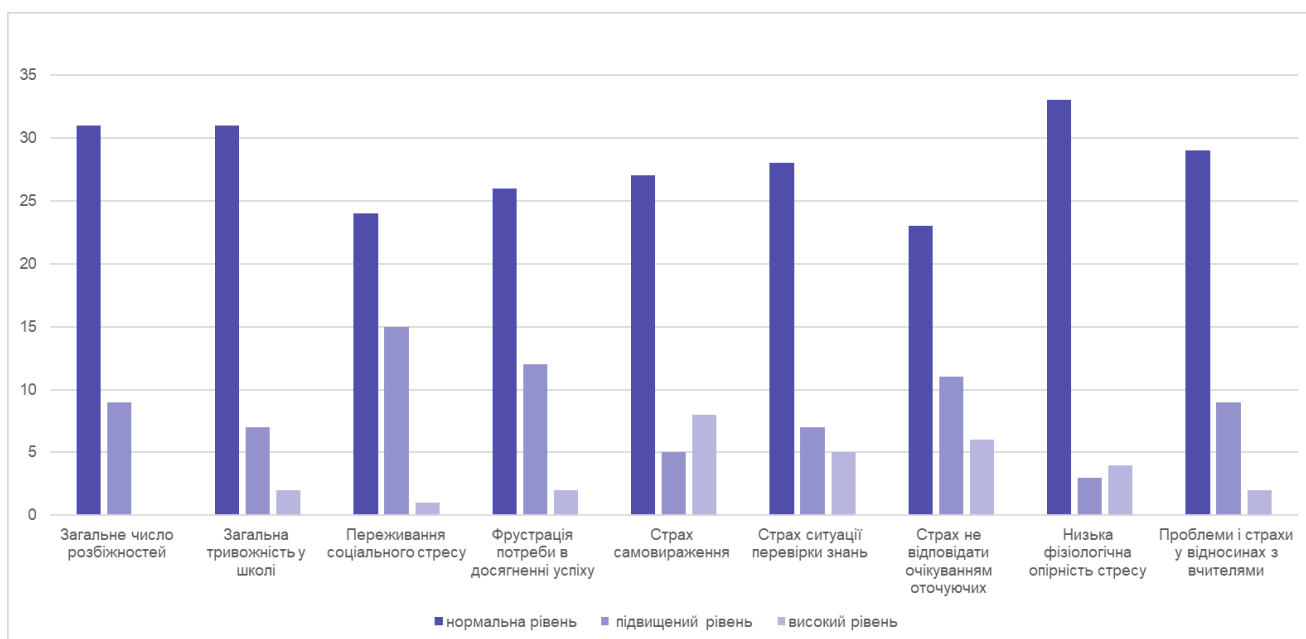
Організаторські здібності у більшості підлітків розвинуті на низькому рівні, що характеризується низкою особливостей, які проявляються у поведінці

та підході до виконання завдань, особливо тих, що вимагають планування, координації та керівництва.

За допомогою **оцінки рівня тривожності Б. Філіпса** ми вивчили рівень і характер тривожності, пов'язаної зі школою, у дітей середнього шкільного віку. Результати опитування представлено в таб. 2.4 і на рис. 2.8.

**Таблиця 2.4 – Рівень тривожності респондентів**

|                                            | Нормальний<br>рівень | Підвищений<br>рівень | Високий<br>рівень |
|--------------------------------------------|----------------------|----------------------|-------------------|
| Загальний рівень тривожності               | 77,5%                | 22,5%                | 0,0%              |
| Загальна тривожність у школі               | 77,5%                | 17,5%                | 5,0%              |
| Переживання соціального стресу             | 60,0%                | 37,5%                | 2,5%              |
| Фрустрація потреби в досягненні успіху     | 65,0%                | 30,0%                | 5,0%              |
| Страх самовираження                        | 67,5%                | 12,5%                | 20,0%             |
| Страх ситуації перевірки знань             | 70,0%                | 17,5%                | 12,5%             |
| Страх не відповідати очікуванням оточуючих | 57,5%                | 27,5%                | 15,0%             |
| Низька фізіологічна опірність стресу       | 82,5%                | 7,5%                 | 10,0%             |
| Проблеми і страхи у відносинах з вчителями | 72,5%                | 22,5%                | 5,0%              |



**Рисунок 2.8 – Результати опитування за «Оцінкою рівня тривожності Б. Філіпса»**

З наведених у табл. 2.4 та на рис. 2.8 даних випливає, що в більшості респондентів у кожній із представлених шкал переважає нормальний рівень тривожності. Найвищі показники нормального рівня спостерігаються у таких сферах, як низька фізіологічна опірність стресу (82,5%), загальний рівень тривожності (77,5%), а також загальна тривожність у школі (77,5%). Це свідчить про загальну емоційну стабільність більшості опитаних.

Підвищений рівень тривожності демонструє помірну варіативність, без різких коливань, і в середньому коливається в межах 17–30%. Найвищий рівень цього показника зафіксовано у шкалі переживання соціального стресу (37,5%), що може свідчити про певну напруженість у міжособистісних відносинах, зокрема в колективі.

Високий рівень тривожності переважає в таких шкалах, як страх самовираження (20,0%), страх не відповідати очікуванням оточуючих (15,0%), а також страх ситуації перевірки знань (12,5%). У решті шкал цей показник коливається в межах 2,5–10%, що вказує на відносну стабільність емоційного стану учнів у більшості повсякденних ситуацій.

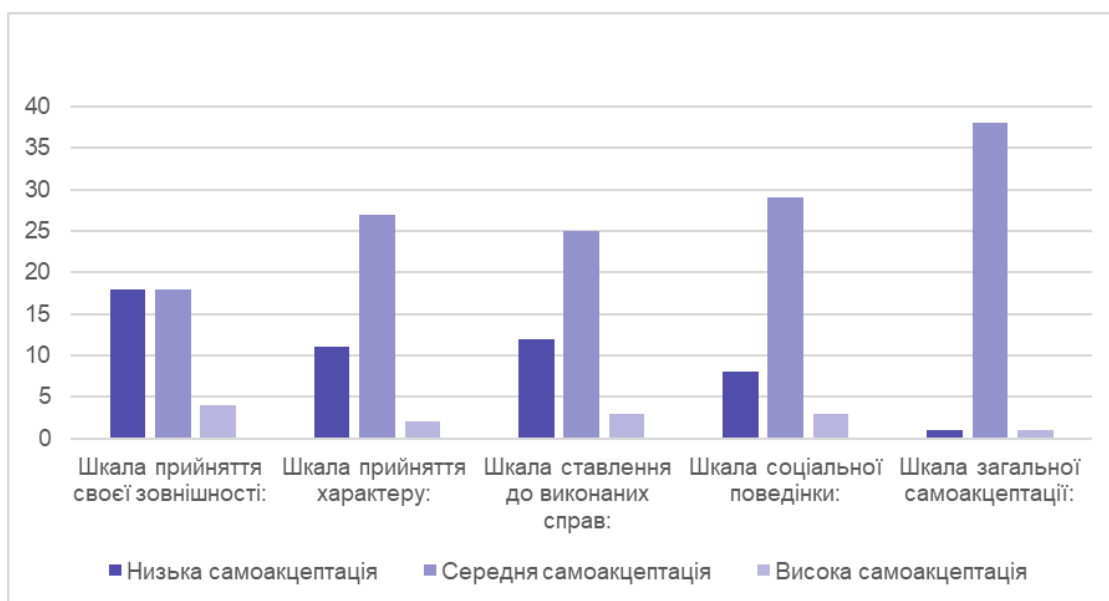
Отже, можна стверджувати, що більшість респондентів мають нормальний рівень тривожності, демонструють емоційну врівноваженість, адекватно реагують на соціальні ситуації, зокрема під час спілкування з дорослими, і не виявляють ознак надмірного напруження чи уникнення контактів. Це свідчить про достатній рівень адаптації та сформовані навички міжособистісної взаємодії.

За допомогою тесту самоакцептації (для підліткового та юнацького віку) було виявлено рівень вираженості позитивної установки особистості на себе, зокрема особливості самооцінки, ставлення до власної поведінки, здатність до саморозуміння та саморозвитку, що має значення при аналізі психологічного стану підлітків, зокрема у контексті їхньої тривожності в міжособистісному спілкуванні. Результати опитування представлено в таб. 2.5 і на рис. 2.9

**Таблиця 2.5 – Рівень самоакцептації респондентів**

| <b>№ з/п</b> | <b>Рівень</b> | <b>Шкала прийняття своєї зовнішності</b> | <b>Шкала прийняття характеру</b> | <b>Шкала ставлення до виконаних справ</b> | <b>Шкала соціальної поведінки</b> | <b>Шкала заг. самоакцептації</b> |
|--------------|---------------|------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 1.           | Низька        | 45,0%                                    | 27,5%                            | 30,0%                                     | 20,0%                             | 15,0%                            |
| 2.           | Середня       | 45,0%                                    | 67,5%                            | 62,5%                                     | 72,5%                             | 82,5%                            |
| 3.           | Висока        | 10,0%                                    | 5,0%                             | 7,5%                                      | 7,5%                              | 2,5%                             |





**Рисунок 2.9 – Результати опитування за «Тестом самооцінки» (для підліткового та юнацького віку)»**

З наведених у табл. 2.5 і рис. 2.9 даних видно, що більшість респондентів демонструють середній рівень самооцінки за всіма шкалами. Зокрема, найвищі показники середнього рівня спостерігаються у шкалі загальної самооцінки (82,5%), шкалі соціальної поведінки (72,5%) та шкалі ставлення до виконаних справ (62,5%). Натомість високий рівень самооцінки виявлено лише у незначній частині опитаних, найбільше — у шкалі прийняття своєї зовнішності (10%), найменше — у шкалі загальної самооцінки (2,5%).

Досить високий відсоток респондентів з низьким рівнем спостерігається у шкалі прийняття своєї зовнішності (45%) та прийняття характеру (27,5%), що може свідчити про наявність внутрішньої критичності й незадоволення цими аспектами «Я-образу».

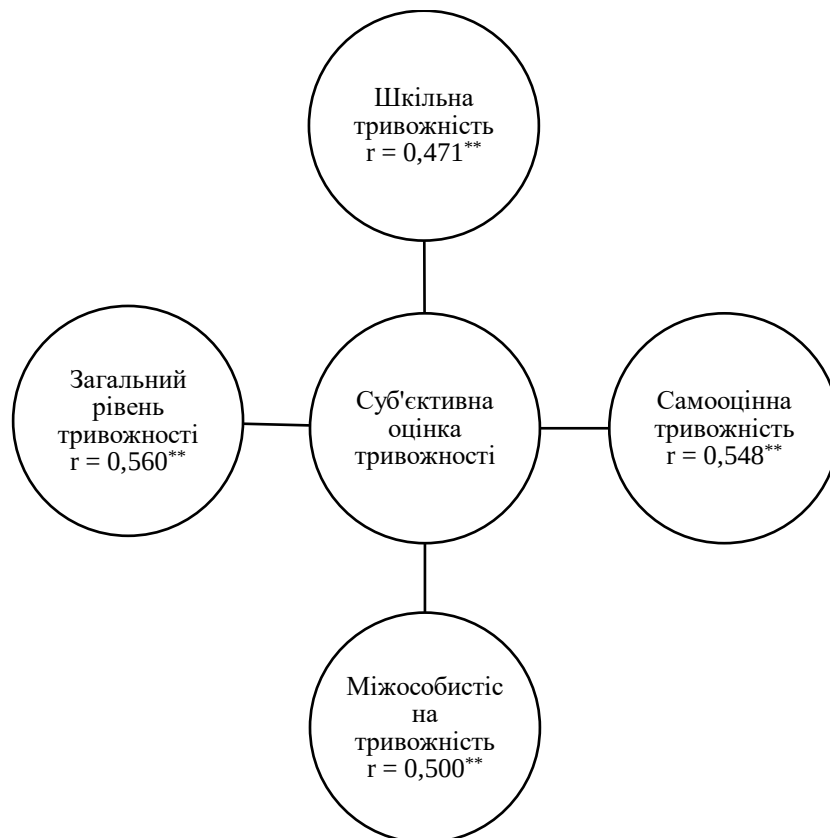
Отже, отримані дані свідчать про недостатній рівень позитивного ставлення підлітків до себе. Переважання середнього та низького рівнів самооцінки може вказувати на знижену впевненість у собі, критичність до власної особистості та потребу у зовнішньому схваленні, що, своєю чергою, може впливати на загальний рівень тривожності під час міжособистісної взаємодії, зокрема у спілкуванні з дорослими.

### 2.3. Кореляційний аналіз впливу тривожності підлітків на спілкування з дорослими

Для виявлення взаємозв'язків між шкалами, проаналізованими в попередньому підрозділі, було здійснено кореляційний аналіз із використанням коефіцієнта Пірсона в програмі IBM SPSS Statistics. Результати аналізу наведено в кореляційній таблиці у додатку А.

Здійснимо аналіз встановлених кореляційних зв'язків.

Шкала «Суб'єктивна оцінка тривожності» корелює зі шкалами «Загальний рівень тривожності» ( $r=0,560^{**}$ ), «Самооцінна тривожність» ( $r=0,548^{**}$ ), «Міжособистісна тривожність» ( $r=0,500^{**}$ ) та «Шкільна тривожність» ( $r=0,471^{**}$ ) (див. рис. 2.10).

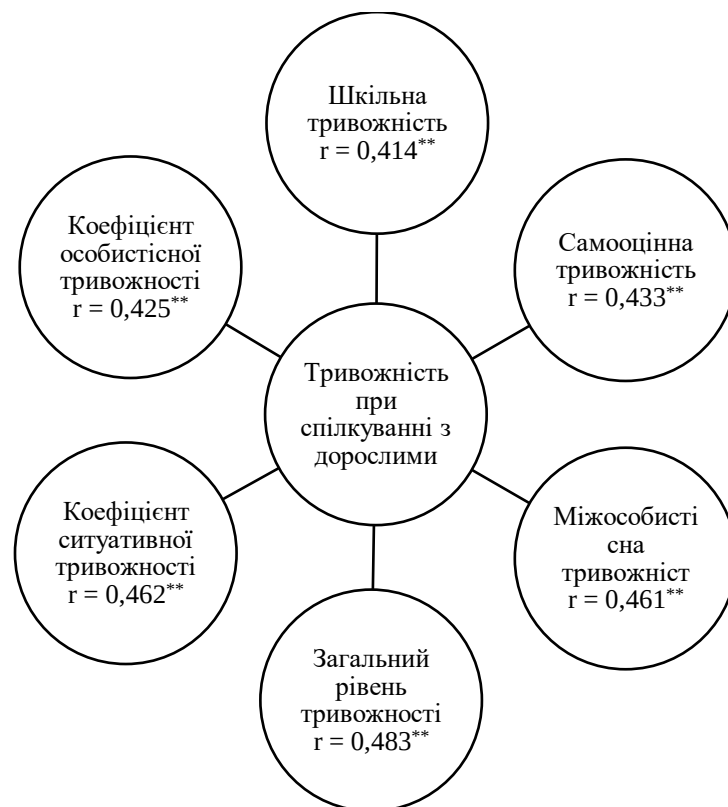


**Рисунок 2.10 – Кореляційні зв'язки шкали «Суб'єктивна оцінка тривожності»**

Як показано на рис. 2.10, чим вищий показник за шкалою «Суб'єктивна оцінка тривожності», тим більш вираженими є прояви тривожності у підлітків за іншими шкалами. Це може свідчити про те, що підлітки з підвищеною

суб'єктивною тривожністю частіше демонструють загальну психоемоційну напругу, відчувають тривогу у шкільному середовищі, в міжособистісних контактах, а також мають негативне ставлення до себе. Високі коефіцієнти кореляції між «Суб'єктивною оцінкою тривожності» та іншими шкалами можуть вказувати на те, що власне сприйняття свого емоційного стану в підлітковому віці є достовірним індикатором більш глибоких емоційних труднощів.

Шкала «Тривожність при спілкуванні з дорослими» корелює зі шкалами «Загальний рівень тривожності» ( $r=0,483^{**}$ ), «Коефіцієнт ситуативної тривожності» ( $r=0,462^{**}$ ), «Міжособистісна тривожність» ( $r=0,461^{**}$ ), «Самооцінна тривожність» ( $r=0,433^{**}$ ), «Коефіцієнт особистісної тривожності» ( $r=0,425^{**}$ ) та «Шкільна тривожність» ( $r=0,414^{**}$ ) (див. рис. 2.11).

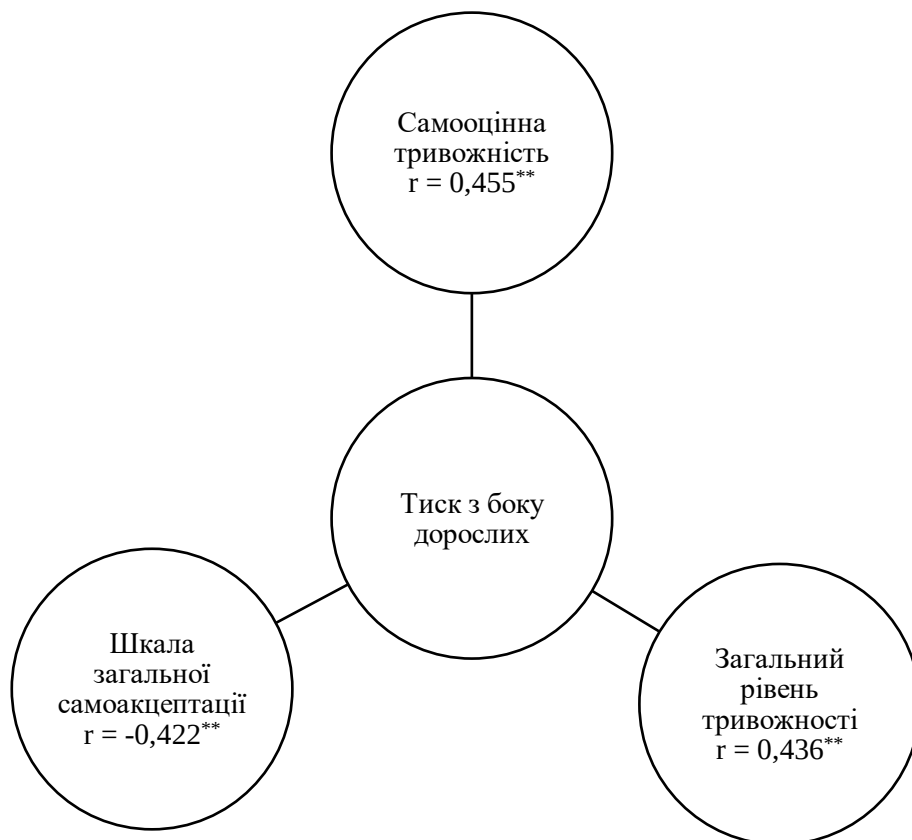


**Рисунок 2.11 – Кореляційні зв'язки шкали «Тривожність при спілкуванні з дорослими»**

Як показано на рис. 2.11, чим вищі показники за шкалою «Тривожність при спілкуванні з дорослими», тим більш вираженими є загальні прояви

тривожності у підлітків, зокрема в особистісному, ситуативному, міжособистісному та навчальному контекстах, а також у сфері самооцінки. Найтісніший зв'язок спостерігається між цією шкалою та шкалою «Загальний рівень тривожності» ( $r=0,483^{**}$ ), що вказує на те, що тривожність при взаємодії з дорослими може бути чутливим індикатором загального емоційного стану особистості. Високі кореляції також із «Коефіцієнтом ситуативної тривожності» ( $r=0,462^{**}$ ) та «Міжособистісною тривожністю» ( $r=0,461^{**}$ ) свідчать про значну роль соціальних взаємодій у переживанні тривоги. Отримані результати підкреслюють необхідність цілеспрямованої психопрофілактичної роботи з підлітками, зокрема в напрямі формування конструктивних стратегій взаємодії з дорослими та зниження загального рівня тривожності.

Шкала «Тиск з боку дорослих» корелює зі шкалами «Самооцінна тривожність» ( $r=0,455^{**}$ ), «Загальний рівень тривожності» ( $r=0,436^{**}$ ) та «Шкала загальної самоакцептації» ( $r=-0,422^{**}$ ) (див. рис. 2.12).



**Рисунок 2.12 – Кореляційні зв'язки шкали «Тиск з боку дорослих»**

Як показано на рис. 2.12, підлітки, які відчують значний тиск з боку дорослих, частіше характеризуються підвищеним загальним рівнем тривожності, особливо у сфері самосприйняття. Найвищий позитивний зв'язок виявлено між шкалами «Тиск з боку дорослих» та «Самооцінна тривожність» ( $r=0,455^{**}$ ), що може вказувати на те, що зовнішній контроль або надмірні вимоги з боку дорослих негативно впливають на емоційний стан підлітків, формуючи почуття невпевненості та тривожності щодо себе. Негативна кореляція з «Шкалою загальної самооцінки» ( $r=-0,422^{**}$ ) підкреслює, що високий тиск з боку дорослих асоціюється зі зниженим рівнем прийняття себе, що є важливим показником психологічного неблагополуччя. Отримані результати вказують на необхідність роботи з батьками та педагогами щодо зниження надмірного тиску на підлітків та формування підтримувального емоційного середовища.

Шкала «Коефіцієнт ситуативної тривожності» корелює зі шкалами «Переживання соціального стресу» ( $r=-0,599^{**}$ ), «Шкала загальної самооцінки» ( $r = -0,433^{**}$ ), «Шкала прийняття своєї зовнішності» ( $r=-0,435^{**}$ ) та «Шкала прийняття характеру» ( $r = -0,445^{**}$ ) (див. рис. 2.13).



**Рисунок 2.13 – Кореляційні зв'язки шкали «Коефіцієнт ситуативної тривожності»**

Як показано на рис. 2.13, чим вищий показник за шкалою «Коефіцієнт ситуативної тривожності», тим нижчі значення за шкалами, пов'язаними із самосприйняттям та стресовими реакціями. Це може свідчити про те, що підлітки з підвищеною ситуативною тривожністю частіше відчують соціальну напругу, мають негативне ставлення до свого характеру й зовнішності, а також загалом нижчий рівень прийняття себе. Високий зворотний кореляційний зв'язок між ситуативною тривожністю та переживанням соціального стресу може вказувати на підвищену вразливість таких підлітків у соціальній взаємодії та чутливість до зовнішніх впливів.

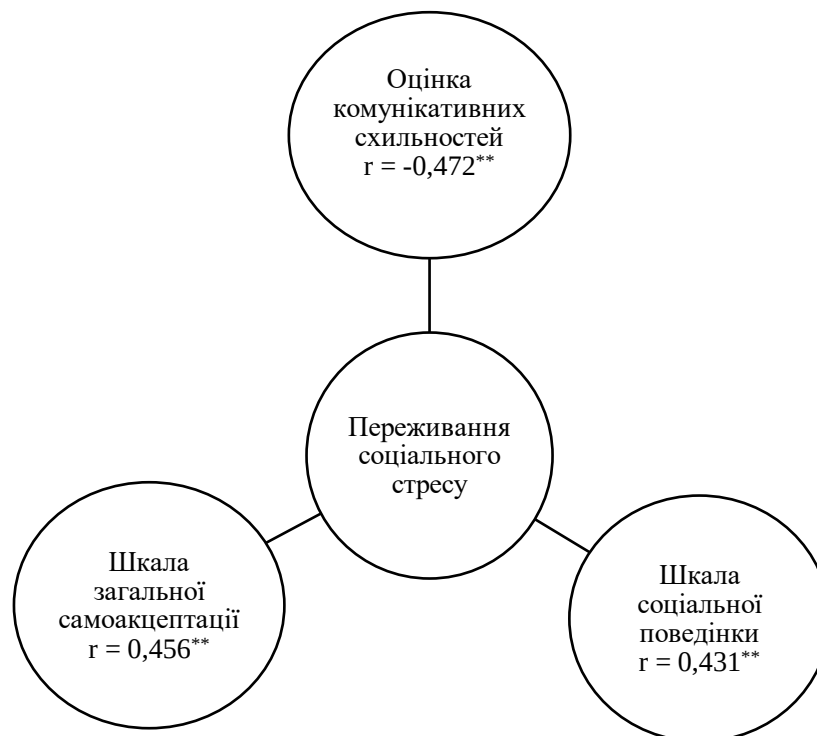
Шкала «Коефіцієнт особистісної тривожності» корелює зі шкалами «Шкала прийняття характеру» ( $r = -0,556^{**}$ ), «Шкала загальної самооакцептації» ( $r = -0,473^{**}$ ), «Переживання соціального стресу» ( $r = -0,455^{**}$ ), «Самооцінка тривожність» ( $r = 0,453^{**}$ ), «Загальний рівень тривожності» ( $r = 0,434^{**}$ ) та «Міжособистісна тривожність» ( $r = 0,407^{**}$ ) (див. рис. 2.14).



**Рисунок 2.14 – Кореляційні зв'язки шкали «Коефіцієнт особистісної тривожності»**

Як показано на рис. 2.14, чим вищий показник за шкалою «Коефіцієнт особистісної тривожності», тим вищі значення тривожності у міжособистісних ситуаціях, загальний рівень тривожності та самооцінна тривожність. Це свідчить про те, що підлітки з високим рівнем особистісної тривожності схильні до глобального переживання тривоги, у тому числі в міжособистісній взаємодії та в процесі самооцінювання. Негативні кореляції з такими шкалами, як «Шкала прийняття характеру», «Загальна самооцептація» та «Переживання соціального стресу», свідчать про знижений рівень самосприйняття та підвищену емоційну напругу в соціальному середовищі. Найсильніший зв'язок спостерігається зі шкалою «Прийняття характеру» ( $r = -0,556^{**}$ ), що може вказувати на внутрішній конфлікт та незадоволення собою у тривожних підлітків.

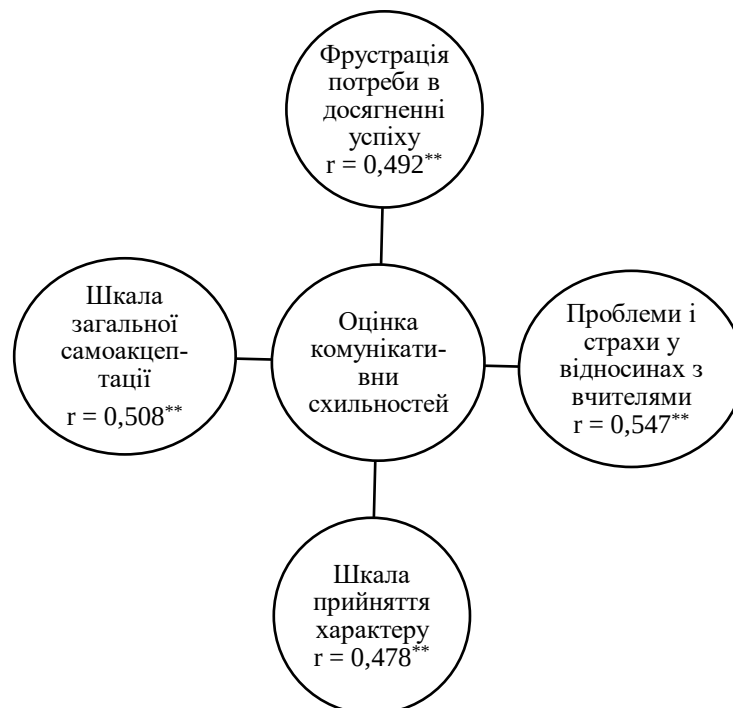
Шкала «**Переживання соціального стресу**» корелює зі шкалами «Оцінка комунікативних схильностей» ( $r = -0,472^{**}$ ), «Шкала загальної самооцептації» ( $r = 0,456^{**}$ ) та «Шкала соціальної поведінки» ( $r = 0,431^{**}$ ) (див. рис. 2.15).



**Рисунок 2.15 – Кореляційні зв'язки шкали «Переживання соціального стресу»**

Як показано на рис. 2.15, чим вищий показник за шкалою «Переживання соціального стресу», тим нижчі значення за шкалою «Оцінка комунікативних схильностей» і вищі — за шкалами соціальної поведінки та загальної самооцептації. Це може свідчити про те, що підлітки, які мають підвищений рівень соціального стресу, частіше виявляють труднощі у комунікативній сфері, відчувають напругу в соціальних ситуаціях, але при цьому демонструють певні спроби соціальної активності. Негативна кореляція з оцінкою комунікативних схильностей ( $r = -0,472^{**}$ ) може вказувати на суб'єктивне зниження впевненості у власних соціальних навичках у контексті підвищеної тривожності. Натомість позитивні зв'язки з самооцептацією та соціальною поведінкою можуть свідчити про внутрішній конфлікт між прагненням до соціального прийняття й відчуттям емоційного дискомфорту.

Шкала «Оцінка комунікативних схильностей» корелює зі шкалами «Шкала загальної самооцептації» ( $r = 0,508^{**}$ ), «Проблеми і страхи у відносинах з вчителями» ( $r = 0,547^{**}$ ), «Фрустрація потреби в досягненні успіху» ( $r = 0,492^{**}$ ) та «Шкала прийняття характеру» ( $r = 0,478^{**}$ ) (див. рис. 2.16).



**Рисунок 2.16 – Кореляційні зв'язки шкали «Оцінка комунікативних схильностей»**



Як показано на рис. 2.16, чим вищий показник за шкалою «Оцінка комунікативних схильностей», тим більш вираженими є труднощі у взаємодії з авторитетними дорослими (зокрема вчителями), фрустраційні переживання, пов'язані з невдачами, а також знижений рівень самосприйняття. Позитивні кореляції з фрустрацією потреби в досягненні успіху ( $r = 0,492^{**}$ ) та з проблемами у взаєминах з вчителями ( $r = 0,547^{**}$ ) вказують на те, що підлітки з нижчими оцінками власних комунікативних навичок частіше переживають невдачі як особистісну загрозу та виявляють труднощі у встановленні конструктивних контактів із вчителями. Показники за шкалами загальної самооакцептації та прийняття характеру також демонструють позитивний зв'язок з оцінкою комунікативних схильностей, що може свідчити про те, що впевненість у власних соціальних здібностях прямо пов'язана з позитивним самосприйняттям.

### **Висновки до другого розділу**

У другому розділі було детально представлено методологію та результати емпіричного дослідження тривожності підлітків у контексті їхнього спілкування з дорослими. Застосовані психодіагностичні методики дозволили комплексно оцінити як загальний рівень тривожності, так і її ситуативні прояви у шкільному та міжособистісному середовищі.

Вибірка дослідження включала 40 підлітків віком 13–15 років. Дані, зібрані на основі авторської анкети та стандартизованих психодіагностичних інструментів (шкали О. Кондаша, Ч. Спілбергера, Б. Філіпса, КОС, тест самооакцептації), свідчать про наявність у респондентів як нормального, так і дещо підвищеного рівня тривожності в соціальних ситуаціях, зокрема у спілкуванні з батьками, вчителями та іншими дорослими. В окремих випадках зафіксовано високий рівень ситуативної та особистісної тривожності, що може свідчити про гіперчутливість до оцінювання та міжособистісного тиску.

Отримані результати вказують на важливість налагодження підтримувальних стосунків між підлітками та дорослими. Емоційна відкритість,

відсутність надмірного тиску, підтримка та прийняття з боку дорослих можуть істотно знижувати рівень тривожності в підлітків, сприяючи формуванню впевненості в собі, емоційної стабільності та ефективної комунікації.

Проведений кореляційний аналіз дозволив виявити значущі взаємозв'язки між рівнем тривожності підлітків та особливостями їхнього спілкування з дорослими. Отримані результати свідчать про те, що:

1. Суб'єктивна оцінка тривожності тісно пов'язана з усіма основними проявами тривожності, що підтверджує достовірність самосприйняття емоційного стану підлітками.

2. Тривожність при спілкуванні з дорослими корелює з загальною, ситуативною, міжособистісною та самооцінною тривожністю, що вказує на її значущість як індикатора емоційного неблагополуччя.

3. Тиск з боку дорослих пов'язаний з підвищеною самооцінною тривожністю та зниженим рівнем самосприйняття, що свідчить про негативний вплив надмірних вимог на емоційний стан підлітків.

4. Ситуативна тривожність має зворотні зв'язки із самосприйняттям і соціальним стресом, що вказує на психологічну вразливість у стресових ситуаціях.

5. Особистісна тривожність пов'язана з міжособистісною та самооцінною тривожністю, зниженим самосприйняттям і переживанням соціального стресу, що свідчить про внутрішні конфлікти в емоційній сфері.

6. Переживання соціального стресу асоціюється з труднощами в комунікації, з одного боку, та прагненням до соціальної активності — з іншого, що вказує на внутрішній емоційний дисбаланс.

7. Оцінка комунікативних схильностей пов'язана з емоційним ставленням до себе, труднощами у взаємодії з вчителями та фрустраційною чутливістю. Впевненість у своїх соціальних навичках відіграє важливу роль у формуванні позитивної самооцінки.

Отже, тривожність та її прояви суттєво впливають на характер взаємодії підлітків з дорослими. Це підкреслює потребу в профілактичній роботі, спрямованій на зниження тривожності та розвиток конструктивної взаємодії.

### **РОЗДІЛ 3.**

## **ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ СПІЛКУВАННЯ**

### **ПІДЛІТКІВ З ДОРОСЛИМИ**

#### **3.1. Шляхи зменшення тривожності підлітків та покращення спілкування з дорослими**

Процес зменшення тривожності підлітків та покращення спілкування з дорослими спрямований на створення психологічно комфортного середовища для підлітка, в якому він може вільно висловлювати свої думки, емоції та переживання, не боячись осуду, покарання чи нерозуміння з боку дорослих.

Робота над зниженням рівня тривожності повинна включати навчання дітей способам і технікам контролю над власним емоційним станом, розвиток умінь аналізувати причини тривожності та розпізнавати її прояви. Важливо також розширювати функціональні й операційні можливості учнів, формуючи у них необхідні знання, умінь й навички, що сприятимуть підвищенню ефективності їхньої діяльності. Окрім того, така робота має бути спрямована на дослідження й трансформацію особистісних особливостей учня, зокрема його самооцінки та мотиваційної сфери [39].

Дітей із високою тривожністю потрібно постійно підбадьорювати, заохочувати, висловлювати впевненість в їхньому успіху, можливостях. Щоб подолати скутість, треба допомагати дитині розслаблятися, знімати напруження за допомогою рухливих ігор, музики, спортивних вправ. Допоможе інсценізація етюдів на виявлення сміливості, рішучості, що вимагає від дитини психоемоційного ототожнення себе з персонажем. Ігри, які виражають тривожність, неспокій учасників, допомагають емоційно відкинути пригніченість і страх, оцінити їх як характеристики ігрових персонажів, а не дитини, і на основі психологічного розототожнення з носієм гнітючих переживань позбутися своїх страхів [13].

Виховуючи тривожних дітей, не рекомендується також робити щось таке, що передбачає врахування швидкості; не можна підганяти та квапити їх; необхідно, як ми вже згадували, уникати змагальних моментів під час повсякденної діяльності та ігор. Включення дитини в будь-яку нову ситуацію повинно відбуватися поступово, починаючи з поетапного знайомства з людьми, повідомлення правил, умов, звикання до приміщення та ін. Важливо хвалити таких дітей навіть за незначні успіхи, відзначати їх у присутності інших людей – це підвищує самооцінку тривожної дитини. Похвала обов'язково повинна бути щирою, тому що діти гостро реагують на фальш; дитина обов'язково повинна знати, за що її похвалили [13].

Шляхи зменшення тривожності у підлітків та покращення спілкування з дорослими можуть включати наступні аспекти:

**1. Створення безпечного середовища для діалогу.** Важливо формувати атмосферу відкритості та довіри, в якій підлітки **відчуватимуть, що їх слухають, розуміють** та не засуджують. Дорослим слід демонструвати емпатію, доброзичливість і готовність вислухати без критики. Це сприяє зменшенню тривожності, яка виникає внаслідок страху бути незрозумілим чи осудженим.

**2. Розвиток навичок комунікації.** Важливо сприяти формуванню в підлітків впевненості у власній здатності ефективно спілкуватися з дорослими. Це може включати навчання невербальним сигналам, активного слухання, способам вираження власної думки з повагою до співрозмовника. Такі навички сприяють зниженню тривоги перед важливими розмовами.

**3. Тренування навичок релаксації перед комунікацією.** Опанування технік зниження напруги перед або під час спілкування з дорослими — таких як глибоке дихання, коротка медитація чи техніка «заземлення» — сприятиме зменшенню емоційної напруги та подоланню тривоги у підлітків.

**4. Формування позитивного ставлення до дорослих.** Часто тривожність у спілкуванні виникає через негативні уявлення про дорослих як суворих чи осудливих. Варто працювати над формуванням більш збалансованого

сприйняття – через рольові ігри, рефлексивні обговорення, позитивні приклади взаємодії.

**5. Розвиток навичок саморегуляції емоцій.** Підлітки повинні навчитися усвідомлювати та регулювати свої емоції, які виникають під час контакту з дорослими. Це може бути досягнуто через щоденники емоцій, вправи на самоусвідомлення, техніки когнітивної реструктуризації (заміни негативних думок позитивними або нейтральними).

**6. Підтримка поступового включення у спілкування.** Варто надавати підліткам можливість практикувати спілкування з дорослими у безпечних умовах – спершу через письмові звернення, потім у неформальних ситуаціях, і лише згодом – у більш формальних чи напружених розмовах.

**7. Психологічна підтримка** у вигляді індивідуальних консультацій допоможе підліткам розібратися в причинах своєї тривожності, навчитися її розпізнавати та долати, а групові заняття сприяють розвитку впевненості через спілкування з однолітками, які мають схожі переживання.

**8. Співпраця з дорослими, які беруть участь у житті підлітка.** Батьки, вчителі, наставники мають бути проінформовані про особливості підліткової тривожності та навчені способам підтримки – через спокійне спілкування, прийняття емоцій дитини, уникнення тиску та надмірної критики.

Ці методичні рекомендації спрямовані на зниження тривожності у підлітків у процесі спілкування з дорослими, що є важливим аспектом формування здорової особистості, розвитку комунікативних навичок і побудови довірливих стосунків у суспільстві.

Зниження тривожності сприяє відкритішій комунікації, а довірливе спілкування, у свою чергу, допомагає знижувати тривожність. Таким чином, ці два процеси мають взаємозалежний характер і є основою для гармонійного розвитку особистості підлітка в соціальному середовищі.

### **3.2. Загальна характеристика програми психологічного тренінгу вдосконалення спілкування підлітків із дорослими**

Сучасні підлітки зіштовхуються з численними викликами, які часто викликають у них підвищену тривожність, що негативно впливає на їх емоційний стан, успішність у навчанні та соціальну адаптацію, а іноді стає початком серйозних психологічних труднощів. У зв'язку з цим особливо актуальним є розроблення та впровадження ефективних програм підтримки, які допоможуть знизити рівень тривожності і сприятимуть гармонійному розвитку підлітків.

Впровадження даної програми мало на меті зменшення рівня тривожності у підлітків шляхом формування компетенцій емоційної регуляції, підвищення самооцінки та покращення якості міжособистісних відносин. Корекційна програма була розроблена з урахуванням вікових особливостей підліткового періоду, специфіки їх емоційного розвитку та соціального середовища.

Методологія програми базується на принципах когнітивно-поведінкової терапії, використанні сучасних арт-терапевтичних підходів та проведенні комунікативних тренінгів.

Тренінгова програма складається з 7 занять. Тривалість кожного 1 годину 30 хвилин.

Тренінгова група включає 8-12 осіб будь-якої статі, у вікових межах від 13 до 15 років.

Заняття розпочинаються з вітального етапу та налаштування учасників на продуктивну роботу, а наприкінці проводиться підсумковий огляд результатів.

Основною метою корекційно-розвивальної програми є зниження рівня тривожності, розвиток ефективних копінг-стратегій, формування толерантного ставлення до соціального оточення, створення сприятливого психологічного клімату з метою зменшення психологічного дискомфорту та емоційної напруженості у підлітків, а також сприяння формуванню позитивної самооцінки та розвитку емоційного інтелекту.

**Мета тренінгу** — сформувати розуміння причин тривожності підлітків у спілкуванні з дорослими та навчити ефективним способам взаємодії.

**Завдання тренінгової програми:**

- сприяти формуванню усвідомлення власних тригерів та реакцій у ситуаціях спілкування з дорослими;
- вироблення навичок ефективної комунікації з дорослими, розвитку впевненості у висловлюванні своїх думок та почуттів;
- сформувати мотивацію до подолання тривожності у спілкуванні, дати учасникам можливість пережити позитивний емоційний досвід успішної взаємодії з дорослими;
- збільшувати самоповагу підлітків у контексті спілкування з дорослими, усвідомлення ними своєї цінності як особистості, думка якої є важливою;
- актуалізувати ціннісно-мотиваційну сферу підлітків на прагнення до відкритого та впевненого спілкування з дорослими;
- розвивати вміння і навички оптимального спілкування з дорослими з урахуванням можливих тривожних станів;
- стимулювати толерантне, неупереджене і доброзичливе ставлення до дорослих, розуміння їхньої точки зору.

**Програма тренінгу дозволяє учасникам:**

- в ігровій формі ознайомитись з поняттям тривожності у спілкуванні з дорослими та її проявами;
- визначити власний рівень тривожності у різних ситуаціях спілкування з дорослими;
- ознайомитись з теоретичними основами тривожності, її причинами та механізмами виникнення у контексті спілкування з дорослими, а також з основними стратегіями її подолання;
- розвивати навички ефективної комунікації з дорослими (активне слухання, чітке висловлювання думок, встановлення контакту) для зниження тривожності;



- формувати позитивний досвід успішної взаємодії з дорослими у безпечному та підтримуючому середовищі;
- спрямуватись на роботу над собою, на усвідомлення та зміну негативних установок і думок, що викликають тривогу у спілкуванні з дорослими;
- формувати навички конструктивної взаємодії з дорослими, включаючи вміння просити про допомогу та підтримку;
- виділити ефективні стратегії та особисті ресурси для зменшення тривожності у спілкуванні з дорослими;
- охарактеризувати сприятливі умови для впевненого та спокійного спілкування з дорослими та способи їх створення.

#### **Результати тренінгу:**

- визначення особистих факторів, що провокують тривожність у спілкуванні з дорослими, та усвідомлення власних реакцій на ці ситуації;
- розвиток навичок ефективної комунікації з дорослими, а також навичок саморегуляції для зниження рівня тривожності;
- надбання досвіду успішної взаємодії з дорослими та застосування нових комунікативних стратегій у змодельованих ситуаціях;
- формування навичок саморефлексії щодо власних емоційних станів та комунікативних патернів у спілкуванні з дорослими.

**Таблиця 3.1 – Структура психологічного тренінгу вдосконалення спілкування підлітків із дорослими**

| <b>Блок</b>          | <b>Заняття</b>                             | <b>Вправа</b>                      | <b>Час</b> |
|----------------------|--------------------------------------------|------------------------------------|------------|
| <b>Діагностичний</b> | Заняття 1.<br>Знайомство підлітків у групі | 1. Вітальне слово                  | 5 хв.      |
|                      |                                            | 2. Вправа «Правила роботи»         | 5 хв.      |
|                      |                                            | 3. Вправа «Коло знайомств»         | 15-20 хв.  |
|                      |                                            | 4. Вправа «Витинанка» - «Метафора» | 40 хв.     |
|                      |                                            | 5. Вправа «Свічки»                 | 15-20 хв.  |

Продовження таблиці 3.1

|             |                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                           |
|-------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
|             | Заняття 2.<br>Аналіз<br>комунікативних<br>бар'єрів у<br>спілкуванні з<br>дорослими | 1. Вправа «Нісенітниця»<br>2. Вправа «Автобіографія за 45 секунд»<br>3. Вправа «Передача інформації»<br>4. Вправа «Оцінка свого емоційного стану»                                                                                          | 15-20 хв.<br>15-20 хв.<br>30 хв.<br>20 хв.                |
| Настановчий | Заняття 3.<br>Розуміння причин<br>тривожності                                      | 1. Вправа «Я-людина»<br>2. Вправа «Я переживаю стан тривоги, тривожності тоді, коли...»<br>3. Вправа «Психомалюнок «Я до тривоги», «Я під час тривоги», «Я після тривоги»<br>4. Вправа «М'язова релаксація»<br>5. Вправа «Іскорка доброти» | 15- 20 хв.<br>20 хв.<br>20 хв.<br>15-20 хв.<br>5-10 хв.   |
|             | Заняття 4. Робота<br>з поняттям<br>«тривожність»                                   | 1. Вправа «Подаруй усмішку»<br>2. Вправа «Очікування»<br>3. Арт-терапевтична вправа «Мій образ тривоги»<br>4. Вправа «Погода в Занзібарі».<br>5. Релаксація «Небо»<br>6. Вправа «Пісочний годинник»                                        | 5 хв.<br>5 хв.<br>30 хв.<br>20 хв.<br>10 хв.<br>15-20 хв. |

## Продовження таблиці 3.1

|                                                 |                                                                  |                                                                                                                                                                           |                                                  |
|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>Корекційний</b>                              | Заняття 5.<br>Розвиток впевненості в собі у складних ситуаціях   | 1. Вправа «Розвідники»<br>2. Вправа «Ніхто з вас не знає, що я...»<br>3. Вправа «Зав'язування контактів»<br>4. Вправа «Найщиріше побажання»                               | 15-20 хв.<br>30 хв.<br>30 хв.<br>10 хв.          |
|                                                 | Заняття 6.<br>Звільнення від тривожності при розмові з дорослими | 1. Вправа «Циклічне зітхання»<br>2. Вправа «Портрет тривожності»<br>3. Вправа «Кошик для сміття»<br>4. Вправа Рефлексія                                                   | 10 хв.<br>40 хв.<br>15-20 хв.<br>15-20 хв.       |
| <b>Блок оцінки ефективності корекційних дій</b> | Заняття 7.<br>Тривожність під контролем                          | 1. Вправа «Психологічний барометр»<br>2. Вправа «Домальовуй і передавай»<br>3. Вправа «Чарівна скринька»<br>4. Вправа «Тайм-аут для думок»<br>5. Вправа «Ритуал прощання» | 5-10 хв.<br>30 хв.<br>20 хв.<br>10 хв.<br>20 хв. |

Детальніший опис тренінгової програми можна знайти у додатку Г.

Реалізація тренінгової програми сприятиме не лише зниженню рівня тривожності у підлітків, але й підвищенню їхньої стресостійкості, формуванню впевненості в собі та розвитку соціальних навичок. Отримані результати зможуть бути використані для впровадження аналогічних підходів у закладах

освіти, а також слугуватимуть підґрунтям для подальших наукових досліджень у цій галузі. Таким чином, запропонована програма не лише відповідатиме актуальним психологічним потребам підлітків, але й матиме значний потенціал для інтеграції в освітньо-виховний процес, сприяючи гармонійному психоемоційному розвитку молоді.

### **Висновки до третього розділу**

У третьому розділі розглянуто практичні підходи до зменшення тривожності підлітків у процесі спілкування з дорослими, а також представлено програму психологічного тренінгу, спрямованого на вдосконалення комунікативних навичок і розвиток емоційної стійкості.

Аналіз наукових джерел і практичних рекомендацій дозволив виявити основні шляхи подолання тривожності: створення безпечного комунікативного середовища, розвиток емоційного інтелекту та саморегуляції, поступове занурення у нові соціальні ситуації, формування позитивного образу дорослих, а також підтримка з боку оточення. Запропоновані методи доводять, що ефективне спілкування можливо лише за умови довіри, взаєморозуміння та прийняття.

Розроблена й апробована програма тренінгу вдосконалення спілкування підлітків із дорослими є цілісною, методично обґрунтованою системою корекційно-розвивальної роботи. Програма поєднує когнітивно-поведінкові та арт-терапевтичні методики, містить чітку структуру занять та орієнтована на реальні потреби підлітків у період їхнього емоційного й соціального становлення.

Впровадження цієї програми дозволяє не лише зменшити тривожність у підлітків, але й забезпечує розвиток їхніх комунікативних умінь, підвищення самооцінки, формування толерантного ставлення до дорослих та оточення загалом. Практичне застосування результатів тренінгу доводить його ефективність як інструменту соціально-психологічної підтримки.

Таким чином, вдосконалення спілкування підлітків із дорослими можливе шляхом системної та цілеспрямованої психолого-педагогічної роботи, що враховує вікові, емоційні та соціальні особливості підлітків, а також включає активну взаємодію з дорослими, які беруть участь у їхньому вихованні та підтримці.

## ВИСНОВКИ

У ході виконання дипломної роботи було досягнуто мети дослідження — теоретично обґрунтовано й емпірично досліджено структуру та психологічні особливості прояву тривожності у підлітків при спілкуванні з дорослими.

У межах дослідження було вирішено основні завдання, які дозволили комплексно підійти до вивчення цієї актуальної проблеми. Об'єктом виступала тривожність як психологічна проблема, а предметом — особливості тривожності у підлітків при спілкуванні з дорослими.

У першому розділі було здійснено аналіз теоретичних підходів до розуміння тривожності. Встановлено, що тривожність є складною емоційною реакцією, що виникає у ситуаціях невизначеності, небезпеки, соціального контролю чи очікування негативної оцінки. Вона має як ситуативний (тимчасовий), так і особистісний (стійкий) характер. У психології розрізняють адаптивну й дезадаптивну тривожність, що або допомагає мобілізуватися, або, навпаки, блокує поведінкові реакції.

Особлива увага приділялася психологічним особливостям підліткового віку: віковим кризам, посиленій емоційності, зростаючій самосвідомості та потребі в самостійності. Було з'ясовано, що підлітки гостро реагують на авторитарність, критику, ігнорування з боку дорослих, що провокує або поглиблює прояви тривожності. Ускладнене спілкування з батьками, педагогами та іншими дорослими стає джерелом психологічного напруження та невпевненості у собі.

Основними факторами, що сприяють виникненню тривожності у підлітків при взаємодії з дорослими, є: авторитарні або байдужі стилі виховання; надмірна критика та відсутність емоційної підтримки; страх перед покаранням або оцінюванням; низький рівень комунікативної компетентності; внутрішні конфлікти та нестабільна самооцінка.

У другому розділі було представлено результати емпіричного дослідження, що дало змогу глибше вивчити психологічну суть тривожності у підлітків у контексті спілкування з дорослими. Аналіз результатів показав, що більшість підлітків мають середній або високий рівень тривожності у спілкуванні з дорослими. Це проявляється у формі емоційного напруження, страху висловлювати свою думку, очікування критики чи покарання, уникнення контактів. Значна частина підлітків вказала на негативні переживання у спілкуванні з дорослими: вони почуваються незрозумілими, засудженими, знеціненими. Це супроводжується внутрішніми переживаннями, зниженим рівнем самооцінки, схильністю до ізоляції або протестної поведінки.

Кореляційний аналіз виявив статистично значущі зв'язки між: високим рівнем тривожності та низькою самооцінкою, високою особистісною тривожністю та емоційною нестійкістю, рівнем комунікативної тривожності та негативним досвідом взаємодії з дорослими.

Таким чином, наявність тривожності безпосередньо впливає на якість та ефективність спілкування з дорослими, знижуючи впевненість підлітка у власних силах, провокуючи почуття беззахисності, уникання або агресивні реакції.

Враховуючи результати емпіричного дослідження, було розроблено програму психологічного тренінгу вдосконалення спілкування підлітків з дорослими. Програма спрямована на: зниження тривожності в комунікативних ситуаціях; розвиток емоційної стійкості; формування позитивного «Я-образу»; покращення навичок активного слухання, самовираження та регуляції емоцій.

Методи тренінгу включали елементи арт-терапії, рольові ігри, групову дискусію, вправи на розвиток емпатії й рефлексії.

Таким чином, тривожність підлітків при спілкуванні з дорослими має складну природу, формується під впливом як особистісних рис, так і умов соціального середовища (сім'ї, школи, стилю взаємодії дорослих). У підлітковому віці спілкування з дорослими викликає підвищену емоційну напругу, що пов'язано зі страхом негативної оцінки, нерозумінням, тиском чи

авторитарністю. Емпіричні дані підтвердили високий рівень тривожності у більшості респондентів та наявність прямих зв'язків між тривожністю, самооцінкою та якістю спілкування з дорослими. Розроблена програма тренінгу довела свою практичну ефективність у покращенні психологічного самопочуття та комунікативної компетентності підлітків. Отримані результати мають прикладне значення для практичної психології: вони можуть бути використані фахівцями шкільної психологічної служби, педагогами, батьками для профілактики й подолання тривожності у підлітків.



## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрушко Я. Генезис тривожності особистості як провідної емоційної компоненти. Вісник Національного університету оборони України. 2020. Вип. 54 (1). С. 29–36. URL: <https://doi.org/10.33099/2617-6858-2020-54-1-29-36>
2. Анопрієнко О. В. Порушення дитячо-батьківських взаємин як чинник виникнення хронічного стресу у підлітків. Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки. 2014. Вип. 43. С. 52–59.
3. Бевзенко В. Тренінг для педагогів «Збереження та зміцнення психологічного здоров'я педагога». URL: <https://naurok.com.ua/trening-dlya-pedagogiv-zberezhennya-ta-zmicnennya-psihologichnogo-zdorov-ya-pedagoga-38145.html>
4. Бекєтова З. Тренінг «Бар'єри спілкування». URL: <https://naurok.com.ua/trening-bar-eri-spilkuvannya-2932.html>
5. Білоусова Л. І., Колесник О. О. Компоненти етики спілкування підлітків у мережі інтернет. Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія: «Педагогіка. Соціальна робота». 2014. Вип. 34. С. 35–38.
6. Бойко К. В. Підлітковий вік як фундаментальний період формування і прояву лідерства. Розвивальний потенціал сучасної соціальної роботи: методологія та технології: матеріали IX Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної конференції. Київ. 2024. С. 19-21.
7. Булка Н. І. Ресурси соціального інтелекту: адаптивність, комунікативність, креативність. Практична психологія та соціальна робота. 2004. № 6. С. 45–47.
8. Варій М. Й. Загальна психологія: підручник для студентів. 2-ге видання, виправлено і доповнено. Київ. 2007. 968 с.

9. Внотченко Н. М., Шпортун О. М. Тривожність як чинник негативного впливу на життєдіяльність молоді в умовах воєнного стану. URL: <https://surl.li/lrbgfw>
10. Вовнянко Т. Тренінг на тему: Бар'єри у спілкуванні. URL: <https://vseosvita.ua/library/trening-na-temu-bareri-u-spilkuvanni-75321.html>
11. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. Івана Франка. 2006. 338 с.
12. Галієва О. М. Диференціація понять «тривога» та «тривожність». Психологія та соціальна робота. 2019. Т. 24. Вип. 1 (49). С. 32–48.
13. Герасименко Л. О., Ісаков Р. І. Підлітковий вік як фактор ризику аутоагресивної поведінки. Психологія і соціальна робота у XXI столітті: збірник наукових матеріалів II Міжнародного науково-практичного форуму. Полтава. 2024. С. 14-17.
14. Гранкова С. Тренінгове заняття «Засоби зняття напруження». URL: <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-zasobi-znyattya-napruzhennya-218820.html>
15. Денькович Я. 5 дихальних вправ для роботи мозку, зменшення тривожності та сухості в очах. URL: <https://tsn.ua/zdorovya/korysni-statti/5-dihalnih-vprav-dlya-roboti-mozku-zmenshennya-trivozhnosti-ta-suhosti-v-ochah-2340409.html>
16. Дмитрієва С. М., Мачушник О. Л. Психологічні детермінанти виникнення та подолання тривожності в учнів початкової школи. Психологічні науки: проблеми і здобутки. 2022. № 18. С. 86–102.
17. Довбіш М. Що таке підлітковий вік? URL: <https://nauka.ua/card/hto-taki-pidlitki>
18. Дудар О. В., Величко В. М. Проблема міжособистісного спілкування підлітків. Молодий вчений. 2018. № 12 (64). С. 387–390.
19. Завацька Н. Є. Соціокультурні та психологічні аспекти адаптації особистості в сучасному соціумі: монографія. Луганськ: Видавництво Східноукраїнського національного університету імені В. Даля, 2012. 320 с.

20. Загальна психологія. Підручник за загальним редагуванням академіка С. Д. Максименка. Київ, 2002. 318 с.

21. Каравець І. Вплив тривожності на успішність школярів. Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи: збірник наукових праць. 2024. Вип. 14. С. 121–125.

22. Каравець І. Особливості прояву тривожності підлітків у спілкуванні з дорослими. Сучасні тенденції розвитку освіти й науки: проблеми та перспективи: збірник наукових праць. 2025. Вип. 16. С. 108–114.

23. Каравець І. Особливості прояву тривожності підлітків у спілкуванні з дорослими. Особистість в екстремальних умовах: матеріали XII Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю (м. Львів, 23 квітня 2025 р.). Львів, 2025. С. 366–369.

24. Кашкарьова Л. Вікові психологічні особливості підлітків як чинник їх схильності до небезпечної поведінки. Сучасна гуманітаристика: збірник матеріалів I Міжнародної науковопрактичної інтернет-конференції. 2017. Вип. 1. С. 263–268. URL: <https://surl.li/gidmyi>

25. Кузьменко Л. Заняття психолога «Шлях до себе». URL: <https://naurok.com.ua/zanyattya-psihologa-shlyah-do-sebe-172879.html>

26. Лялюк Г. М. Психологічні особливості соціалізації підлітків в умовах родинної депривації: дис. канд. психол. наук. Дрогобич. 2007. 211 с.

27. Марієвська Д., Роговенко М. Психологічні особливості емоційного розвитку підлітків у сучасному світі. Збірник тез VII міжвідомчого науково-практичного круглого столу. Київ, 2025. С. 104–105.

28. Матохнюк Л. О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку): Дисертація доктора психологічних наук: 19.00.01. Одеса. 2019. 527 с.

29. Матохнюк Л. О., Шпортун О. М. Психологічні особливості прояву тривожності у підлітковому віці. Габітус. 2020. Вип. 19. С. 157–163. URL: <https://doi.org/10.32843/2663-5208.2020.19.27>

30. Миголь В. М., Слинько І. І., Борецький Б. О. Психологічні особливості спілкування підлітків. Період трансформаційних процесів в світовій науці: задачі та виклики: матеріали ІІ Міжнародної наукової конференції. Кривий Ріг. 2024. 552 с.
31. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ: Кондор, 2011. 468 с.
32. Притуляк Т. Заняття з елементами тренінгу: «Особистісна тривожність, як впоратися?». URL: <https://vseosvita.ua/library/zanatta-z-elementami-treningu-osobistisna-trivoznist-ak-vporatisa-359710.html>
33. Рудич О. 40 вправ з ментального здоров'я. URL: <https://naurok.com.ua/40-vprav-z-mentalno-go-zdorov-ya-430289.html>
34. Рябінкін Ю. Вправи на подолання психоемоційного напруження. URL: <https://vseosvita.ua/library/5-vprav-dlya-znyattya-emociyno-naprugi-577374.html>
35. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія: навчальний посібник. 3-тє видання. Київ, 2017. 366 с.
36. Станчишин В. Стіни в моїй голові. Київ: Віхола, 2021. 206 с.
37. Старушик Р. Заняття з елементами тренінгу: «Як приборкати тривогу та страх». URL: <https://naurok.com.ua/zanyattya-z-elementami-treningu-dlya-starshoklasnikiv-yak-priborkati-trivogu-ta-strah-421050.html>
38. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: ВАНО, 2018. 200 с.
39. Ульяніч О. Заняття з елементами тренінгу «Формування навичок конструктивного спілкування». URL: <https://surl.lu/bogrwf>
40. Франкл В. Людина у пошуках справжнього сенсу. Київ, 2020. 160 с.
41. Фрейд З. Гальмування, симптом і тривога. Зібрання творів. 1940–1942. Т. 14. С. 35.
42. Чепурна Н. Розробка тренінгу «Ми – проти насильства». URL: <https://naurok.com.ua/trening-1051.html>

43. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків. 2007. 640 с.
44. Шаш А. Р. Тривожні діти: методичні та практичні рекомендації. URL: <https://naurok.com.ua/metodichno-praktichniy-posibnik-trivozhni-diti-metodichni-ta-praktichni-rekomendaci-33793.html>
45. Швалб Ю. М. Психологічні критерії визначення стилю життя. Соціальна психологія. Український науковий журнал. 2003. № 2. С. 14–20.
46. Шеркунова Т. Тренінг: профілактика та подолання тривожних станів. URL: <https://surl.li/xlrtp>
47. Шудрик Л. Тренінгове заняття: «Профілактика тривожності та попередження стресових станів». URL: <https://naurok.com.ua/treningove-zanyattya-na-temu-profilaktika-trivozhnosti-ta-poperedzhennya-stresovih-staniv-424818.html>
48. Яремко Р., Гродська В., Дзюбак А., Ільків Х. Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі. Молодий вчений. 2022. Т. 5 (105). С. 83–86.
49. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці: автореф. дис. канд. психол. наук: 19.00.07. Київ, 2011. 20 с.
50. Яценко-Мех Ю. Збірник вправ для розвитку комунікативних здібностей. URL: <https://naurok.com.ua/zbirnik-vprav-spryamovanih-na-rozvitok-komunikativnih-zdibnostey-326885.html>

## ДОДАТКИ

Додаток А

Таблиця А.1 – Кореляційна матриця основних показників

|                                   | Суб`єктивна оцінка тривожності | Тривожність при спілкуванні з дорослими | Тиск з боку дорослих | Шкільна тривожність | Самооцінна тривожність | Міжособистісна тривожність | Загальний рівень тривожності | Коефіцієнт ситуативної тривожності | Коефіцієнт особистісної тривожності | Переживання соціального стресу | Фрустрація потреби в досягненні успіху | Проблеми і страхи у відносинах з вчителями | Оцінка комунікативних схильностей | Шкала прийняття своєї зовнішності | Шкала прийняття характеру | Шкала соціальної поведінки | Шкала загальної самоакцептації |
|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| Суб`єкт. оцінка тривожності       | 1                              | 0,294                                   | 0,359*               | 0,471**             | 0,548**                | 0,500**                    | 0,560**                      | 0,344*                             | 0,356*                              | -0,222                         | -0,064                                 | -0,365*                                    | -0,187                            | -0,311                            | -0,233                    | -0,026                     | -0,361*                        |
| Трив. при спілкуванні з дорослими | 0,294                          | 1                                       | 0,614**              | 0,414**             | 0,433**                | 0,461**                    | 0,483**                      | 0,462**                            | 0,425**                             | -0,209                         | -0,072                                 | -0,086                                     | -0,218                            | -0,176                            | -0,338*                   | -0,131                     | -0,238                         |
| Тиск з боку дорослих              | 0,359*                         | 0,614**                                 | 1                    | 0,331*              | 0,455**                | 0,396*                     | 0,436**                      | 0,350*                             | 0,337*                              | -0,176                         | -0,191                                 | -0,081                                     | -0,133                            | -0,346*                           | -0,364*                   | -0,155                     | -0,422**                       |
| Шкільна тривожність               | 0,471**                        | 0,414**                                 | 0,331*               | 1                   | 0,784**                | 0,635**                    | 0,881**                      | 0,274                              | 0,314*                              | -0,294                         | -0,152                                 | -0,244                                     | -0,311                            | -0,266                            | -0,431**                  | -0,155                     | -0,287                         |
| Самооцінна тривожність            | 0,548**                        | 0,433**                                 | 0,455**              | 0,784**             | 1                      | 0,768**                    | 0,937**                      | 0,317*                             | 0,453**                             | -0,235                         | -0,147                                 | -0,174                                     | -0,195                            | -0,230                            | -0,408**                  | -0,229                     | -0,320*                        |
| Міжособистісна тривожність        | 0,500**                        | 0,461**                                 | 0,396*               | 0,635**             | 0,768**                | 1                          | 0,897**                      | 0,256                              | 0,407**                             | -0,263                         | -0,158                                 | -0,263                                     | -0,251                            | -0,233                            | -0,306                    | -0,235                     | -0,309                         |

Продовження таблиці А.1

|                                            | Суб'єктивна оцінка тривожності | Тривожність при спілкуванні з дорослими | Тиск з боку дорослих | Шкільна тривожність | Самооцінна тривожність | Міжособистісна тривожність | Загальний рівень тривожності | Коефіцієнт ситуативної тривожності | Коефіцієнт особистісної тривожності | Переживання соціального стресу | Фрустрація потреби в досягненні успіху | Проблеми і страхи у відносинах з вчителями | Оцінка комунікативних схильностей | Шкала прийняття своєї зовнішності | Шкала прийняття характеру | Шкала соціальної поведінки | Шкала загальної самоакцептації |
|--------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| Загальний рівень трив.                     | 0,560**                        | 0,483**                                 | 0,436**              | 0,881**             | 0,937**                | 0,897**                    | 1                            | 0,311                              | 0,434**                             | -0,291                         | -0,168                                 | -0,252                                     | -0,278                            | -0,268                            | -0,418**                  | -0,230                     | -0,338*                        |
| Коефіцієнт ситуативної тривожності         | 0,344*                         | 0,462**                                 | 0,350*               | 0,274               | 0,317*                 | 0,256                      | 0,311                        | 1                                  | 0,753**                             | -0,599**                       | -0,233                                 | -0,137                                     | -0,329*                           | -0,435**                          | -0,445**                  | -0,276                     | -0,433**                       |
| Коефіцієнт особистісної тривожності        | 0,356*                         | 0,425**                                 | 0,337*               | 0,314*              | 0,453**                | 0,407**                    | 0,434**                      | 0,753**                            | 1                                   | -0,455**                       | -0,271                                 | -0,193                                     | -0,353*                           | -0,304                            | -0,556**                  | -0,209                     | -0,473**                       |
| Переживання соц. стресу                    | -0,222                         | -0,209                                  | -0,176               | -0,294              | -0,235                 | -0,263                     | -0,291                       | -0,599**                           | -0,455**                            | 1                              | 0,618**                                | 0,451**                                    | 0,472**                           | 0,242                             | 0,276                     | 0,431**                    | 0,456**                        |
| Фрустрація потреби в досягненні успіху     | -0,064                         | -0,072                                  | -0,191               | -0,152              | -0,147                 | -0,158                     | -0,168                       | -0,233                             | -0,271                              | 0,618**                        | 1                                      | 0,722**                                    | 0,492**                           | 0,141                             | 0,399*                    | 0,291                      | 0,435**                        |
| Проблеми і страхи у відносинах з вчителями | -0,365*                        | -0,086                                  | -0,081               | -0,244              | -0,174                 | -0,263                     | -0,252                       | -0,137                             | -0,193                              | 0,451**                        | 0,722**                                | 1                                          | 0,547**                           | 0,161                             | 0,250                     | 0,132                      | 0,347*                         |



## Продовження таблиці А.1

|                                   | Суб`єктивна оцінка тривожності | Тривожність при спілкуванні з дорослими | Тиск з боку дорослих | Шкільна тривожність | Самооцінна тривожність | Міжособистісна тривожність | Загальний рівень тривожності | Коефіцієнт ситуативної тривожності | Коефіцієнт особистісної тривожності | Переживання соціального стресу | Фрустрація потреби в досягненні успіху | Проблеми і страхи у відносинах з вчителями | Оцінка комунікативних схильностей | Шкала прийняття своєї зовнішності | Шкала прийняття характеру | Шкала соціальної поведінки | Шкала загальної самоакцептації |
|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|---------------------|------------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|----------------------------|--------------------------------|
| Оцінка ком. схильностей           | -0,187                         | -0,218                                  | -0,133               | -0,311              | -0,195                 | -0,251                     | -0,278                       | -0,329*                            | -0,353*                             | 0,472*                         | 0,492**                                | 0,547**                                    | 1                                 | 0,325*                            | 0,478**                   | 0,310                      | 0,508**                        |
| Шкала прийняття своєї зовнішності | -0,311                         | -0,176                                  | -0,346*              | -0,266              | -0,230                 | -0,233                     | -0,268                       | -0,435**                           | -0,304                              | 0,242                          | 0,141                                  | 0,161                                      | 0,325*                            | 1                                 | 0,164                     | 0,086                      | 0,576**                        |
| Шкала прийняття характеру         | -0,233                         | -0,338*                                 | -0,364*              | -0,431**            | -0,408**               | -0,306                     | -0,418**                     | -0,445**                           | -0,556**                            | 0,276                          | 0,399*                                 | 0,250                                      | 0,478**                           | 0,164                             | 1                         | 0,284                      | 0,563**                        |
| Шкала соціальної поведінки        | -0,026                         | -0,131                                  | -0,155               | -0,155              | -0,229                 | -0,235                     | -0,230                       | -0,276                             | -0,209                              | 0,431*                         | 0,291                                  | 0,132                                      | 0,310                             | 0,086                             | 0,284                     | 1                          | 0,666**                        |
| Шкала загальної самоакцептації    | -0,361*                        | -0,238                                  | -0,422**             | -0,287              | -0,320*                | -0,309                     | -0,338*                      | -0,433**                           | -0,473**                            | 0,456*                         | 0,435**                                | 0,347*                                     | 0,508**                           | 0,576**                           | 0,563**                   | 0,666**                    | 1                              |

## Додаток Б

## Авторська анкета

Вкажіть свій вік

Вкажіть свою стать

1. Які стосунки Ви маєте з більшістю дорослих у своєму житті (батьки, вчителі, тренери тощо)? Опишіть їх одним словом (наприклад, теплі, напружені, байдужі, тощо).

2. Чи є якісь конкретні дорослі у Вашому житті, з якими у Вас виникають найбільші труднощі у спілкуванні?

— батьки

— бабуся дідусь

— родичі

— вчителі

— тренер

— сусіди

— релігійні діячі

— дорослі

— інше

3. Оцініть від 1 до 10 рівень тривожності коли ви спілкуєтесь з дорослими на побутові теми, де 1 я спокійний, а 10 дуже не спокійний

4. Оцініть від 1 до 10 ваш рівень тривожності коли ви розмовляєте з дорослими про свої почуття або проблеми

5. Оцініть від 1 до 10 тиск з боку дорослих на вас, де 1 — нема тиску, а 10 — відчуваю сильний тиск

7. Оцініть від 1 до 10 наскільки ваші стосунки з дорослими впливають на Ваш емоційний стан, де 1 — найменшою мірою, а 10 — максимальною мірою

8. Що б Ви хотіли змінити у своєму спілкуванні з дорослими?

9. Якої підтримки від дорослих Вам бракує?

10 Як, на Вашу думку, дорослі могли б допомогти вам почуватися спокійніше і впевненіше?

**Додаток В****Тест самоакцептації  
(підлітковий та юнацький вік)**

**Мета:** визначення вираженості у особистості позитивної установки на себе.

**Необхідний матеріал:** опитувальник, бланк відповідей, ручка.

**Хід проведення:**

Досліджуваному пропонують 32 пари тверджень і зробити вибір на користь одного з них у кожній парі.

**Інструкція:** «Вашій увазі пропонується опитувальник, що складається з 32 пар тверджень. Кожна пара містить два варіанти поведінки, ставлення до себе та ін., з яких вам потрібно вибрати той – А чи В, – який відповідає вам більшою мірою. На спеціальному реєстраційному бланку (не в тексті опитувальника!) зазначте ваш вибір, поставивши хрестик Х у графі «А» чи «В», поруч з номером твердження. Щоразу уявляйте собі типову, найхарактернішу ситуацію. Намагайтеся відповідати швидко, не витрачайте час на розмірковування. Обирайте ту відповідь, яка першою спаде вам на думку, а не ту, до якої ви прийшли після певних роздумів. Вибір потрібно робити послідовно, не залишаючи пропущених пунктів. Обидві відповіді одночасно вибирати не можна.»

**Опитувальник**

1. А. Я не можу сказати, що мені подобається моя зовнішність.  
В. Я можу сказати, що мені подобається моя зовнішність.
2. А. Я відповідальна людина. Зі мною можна мати справу.  
В. Я не завжди поводжуся відповідально. Не всяку справу мені можна довірити.
3. А. Головне в житті, я вважаю, – це створювати щось нове.  
В. Головне в житті – приносити користь.
4. А. Критичні зауваження на мою адресу не знижують моєї самооцінки.  
В. Критичні зауваження на мою адресу знижують мою самооцінку.
5. А. У мене гарна зовнішність, я привабливий(а).

В. Я невдоволений(а) своєю зовнішністю; мені здається, що я непривабливий(а).

6. А. Я вмію керувати собою, своїми вчинками, примушувати себе до чогось, щось дозволяти собі або забороняти.

В. Я не вмію керувати собою, своїми вчинками, примушувати себе до чогось, щось дозволяти собі або забороняти.

7. А. Я можу без жодних докорів сумління відкласти на завтра те, що слід зробити сьогодні.

В. Мене мучать докори сумління, якщо я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні.

8. А. Мені здається, що я можу довіряти своїм власним оцінкам.

В. Мені здається, я не можу повною мірою покластися на свої власні оцінки.

9. А. Буває, що я соромлюся своєї зовнішності.

В. Я ніколи не соромлюся своєї зовнішності.

10. А. Я мирюся з суперечностями в самому собі.

В. Я не можу змиритися із суперечностями в собі.

11. А. Я впевнений у собі тільки тоді, коли відчуваю, що можу справитися з усіма проблемами, що стоять переді мною.

В. Я впевнений у собі навіть тоді, коли відчуваю, що не можу справитися з усіма проблемами, які стоять переді мною.

12. А. Я поступливий, м'який у взаєминах з людьми.

В. Я належу до важких людей – впертий, непоступливий, жорсткий у стосунках з людьми.

13. А. Я невдоволений своїм зростом, статурою.

В. Я задоволений своїм зростом, статурою.

14. А. Я вважаю себе людиною цікавою, привабливою, помітною. Я задоволений собою.

В. Я не вважаю себе людиною цікавою, привабливою. Я часто незадоволений собою.

15. А. Я часто переживаю через те, що марную час.

В. Я рідко переживаю через те, що марную час.

16. А. У більшості ситуацій я намагаюся насамперед зрозуміти, чого хочу сам.

В. У більшості ситуацій я насамперед намагаюся зрозуміти, чого хочуть ті, хто мене оточує.

17. А. Я невпевнений(на), що моя зовнішність може сподобатися комусь з жінок (чоловіків).

В. Я подобаюся жінкам (чоловікам).

18. А. Моє ставлення до самого себе можна назвати товариським. Мої негативні риси не завдають мені клопоту.

В. Моє ставлення до самого себе не можна назвати приязним. Деякі свої якості я сприймаю як небажані, чужі.

19. А. Мене часто непокоять думки про навчання (роботу).

В. Я рідко непокоюся, думаючи про навчання (роботу).

20. А. Я почуваю себе винним, коли поводжуся егоїстично.

В. Я не почуваю себе винним, коли поводжуся егоїстично.

21. А. Я спокійно ставлюся до оцінки моєї зовнішності. Мене мало хвилює те, як мене сприймають інші.

В. Я не можу спокійно ставитися до оцінок своєї зовнішності. Мене непокоїть, як мене сприймають інші.

22. А. Іноді я не проти того, щоб мною керували.

В. Мені ніколи не подобається, коли мною керують.

23. А. Багато з того, що мені доводиться робити, приносить мені задоволення.

В. Лише дещо з того, що я роблю, приносить мені задоволення.

24. А. Мені часто доводиться виправдовуватися перед собою за власні вчинки.

В. Мені рідко доводиться виправдовуватися перед собою за власні вчинки.

25. А. У зовнішності, одязі я намагаюся ніколи не бути «білою вороною».

В. Я можу дозволити собі бути «білою вороною».

26. А. Я готовий миритися зі своїми помилками.

В. Мені важко примиритися зі своїми помилками.

27. А. Людина завжди повинна займатися тільки тим, що їй цікаво.

В. Вибираючи собі справу, людина повинна виходити з того, наскільки це потрібно.

28. А. Я не соромлюся своїх слабкостей перед іншими.

В. Мені нелегко виявляти свої слабкості навіть перед друзями.

29. А. Мені завжди вдається добирати одяг, зачіску за власним смаком.

В. Мені не часто доводиться покладатися у виборі одягу, зачіски на свій смак.

30. А. Іноді я боюся бути самим собою.

В. Я ніколи не боюся бути самим собою.

31. А. Найбільше задоволення людина отримує від самого процесу праці.

В. Найбільше задоволення людина отримує, досягаючи в роботі бажаного результату.

32. А. Людина повинна каятися в своїх негативних вчинках.

В. Людині зовсім не обов'язково каятися в своїх вчинках.

### **Обробка та аналіз результатів:**

Самоакцептація – це позитивна установка на себе, що формується під впливом позитивних установок стосовно особи в процесі її соціалізації. Вона включає чотири параметри: прийняття своєї зовнішності, прийняття власного характеру, ставлення до виконаних справ, соціальна поведінку.

Обробка результатів полягає у співвіднесенні відповідей досліджуваного з ключем. За кожне співпадіння з ключем нараховується 1 бал. Бали за кожним показником сумуються.

### **Ключ**

*Шкала прийняття своєї зовнішності:* 1В, 5А, 9В, 13В, 17В, 21А, 25В, 29А.

*Шкала прийняття характеру:* 2А, 6А, 10А, 14А, 18А, 22В, 26А, 30В.

*Шкала ставлення до виконаних справ:* 3В, 7В, 11А, 15А, 19В, 23А, 27А, 31В.

*Шкала соціальної поведінки:* 4А, 8А, 12А, 16А, 20А, 24В, 28А, 32А.

*Шкала загальної самоакцептації:* вираховується шляхом додавання перерахованих вище показників.

| З   |   |   | Х   |   |   | С   |   |   | П   |   |   |
|-----|---|---|-----|---|---|-----|---|---|-----|---|---|
|     | А | В |     | А | В |     | А | В |     | А | В |
| 1.  |   |   | 2.  |   |   | 3.  |   |   | 4.  |   |   |
| 5.  |   |   | 6.  |   |   | 7.  |   |   | 8.  |   |   |
| 9.  |   |   | 10. |   |   | 11. |   |   | 12. |   |   |
| 13. |   |   | 14. |   |   | 15. |   |   | 16. |   |   |
| 17. |   |   | 18. |   |   | 19. |   |   | 20. |   |   |
| 21. |   |   | 22. |   |   | 23. |   |   | 24. |   |   |
| 25. |   |   | 26. |   |   | 27. |   |   | 28. |   |   |
| 29. |   |   | 30. |   |   | 31. |   |   | 32. |   |   |

*Шкала прийняття своєї зовнішності (З)* – вимірює ступінь задоволення своєю зовнішністю, індивідуальність у зовнішності, стійкість оцінки власної зовнішності, її незалежність від оцінок оточуючих.

*Шкала прийняття характеру (Х)* – вимірює здатність керувати собою, своїми почуттями, поведінкою, відповідальність; задоволеність собою, своєю особистістю. Прийняття себе таким, яким ти є, незважаючи на недосконалість та недоліки; здатність змиритися зі своїми помилками.

*Шкала ставлення до виконаних справ (С)* – вимірює ступінь задоволеності своєю діяльністю, відповідальність, впевненість у своїх силах, відсутність тривожності щодо справ. Прагнення приносити користь, досягати бажаного результату.

*Шкала соціальної поведінки (П)* – вимірює здатність критично оцінювати свою соціальну поведінку, впевненість у її правильності. Проявляється у позитивному ставленні до інших, відсутності егоїстичності, непоступливості, жорсткості у взаєминах з людьми.

*Шкала загальної самоакцептації (S)* – вимірює загальну самоакцептації як інтегральну позитивну установку на себе, здатність прийняти себе, незважаючи на недосконалість та недоліки.

Рівні вираженості самоакцептації особистості:

- 1-3 бали – низька самоакцептація;
- 4-6 балів – середній рівень;
- 7-8 балів – висока самоакцептація [7].



## **Програма психологічного тренінгу вдосконалення спілкування підлітків із дорослими**

### **Заняття 1. Знайомство підлітків у групі**

**Вітальне слово тренера (5 хв) :** «Доброго дня, шановні учасники! Сьогодні ми зібралися, щоб поговорити про важливу й актуальну для підліткового віку тему — тривожність, яка виникає в різних життєвих ситуаціях, зокрема під час навчання, спілкування з однолітками, а також у моменти, коли від нас очікують високих результатів. Такий стан може суттєво впливати на вашу впевненість і заважати досягненню успіху. Наше завдання під час наших зустрічей — розібратися, що саме викликає підвищену тривожність і спробувати знайти власні способи її подолання».

### **Вправа «Правила роботи»**

**Мета:** організація групи та створення можливості ефективної роботи.

**Час проведення:** 5 хв.

**Хід вправи: Тренер.** Для того, щоб наша робота була ефективною пропоную прийняти наступні правила, яких ми будемо дотримуватися впродовж нашого заняття.

### **Правила роботи:**

1. Говорити від свого імені
2. Бути доброзичливими і активними
3. «Піднята рука»
4. Один говорить — усі слухають
5. «Тут і тепер»
6. Обговорювати дію, а не особу.
7. «Вільна нога»
8. Конфіденційність.

Запитання до групи:

1. Чи згодні ви з правилами?
2. Чи маєте ще якісь пропозиції? [42]

### **Вправа «Коло знайомств»**

**Мета:** гуртувати і розкріпачувати учасників тренінгу

**Час проведення:** 15-20 хв.

**Хід вправи:** Учасники стають у коло. По черзі один учасник робить крок у середину, називає своє ім'я, показує який-небудь рух або жест, властивий йому або придуманий, потім повертається на місце. Усі гравці повторюють якомога точніше його рух, інтонацію, міміку. Якщо з першого разу не вдається правильно повторити жест або звук, слід спробувати ще раз. Далі інший учасник стає в коло, називає своє ім'я, пропонує свої рухи або звуки, і всі намагаються максимально точно їх повторити. І так триває доти, поки кожен з учасників не запропонує щось й інші не повторять це якомога точніше [25].

### **Вправа «Витинанка» — «Метафора».**

**Мета:** Сприяти формуванню позитивної самооцінки й усвідомленню унікальності особистості кожної людини: продовжити знайомство учасників один з одним; з'ясувати свої очікування від тренінгу.

**Час проведення:** 40 хв.

**Хід вправи:** Кожному учасникові дається аркуш паперу розміром А4. Необхідно скласти аркуш паперу вертикально навпіл, а потім без ножиць або будь-яких інших ріжучих предметів, тільки руками, «вирізати» фігурку «людини» — силует людини. Написати на ньому своє ім'я. під ім'ям пишеться метафора (образ) особистості. Це може бути квітка, русалка, предмет, меч, дерево тощо; угорі — свою найзаповітнішу мрію, справа — захоплення, зліва — улюблений кінофільм, книгу, виставу, унизу справа — улюблену страву, унизу зліва — улюблене місце відпочинку. Після індивідуальної роботи учасники по черзі називають своє ім'я і представляють власний образ, свої очікування від занять тренінгом.

«Бінго» наклеюємо на ватман, створюючи своєрідний хоровод чоловічків.

Розглянемо їх і зробимо висновок про те, що, незалежно від того, які кожен з нас визнав пріоритетні цінності, водночас різних людей можуть об'єднувати однакові захоплення та надання переваги улюбленим речам, а також те, що кожен має унікальні особливості. Підкреслити, які «витинанки» у кожного із нас різні: це ще раз підкреслює, які ми різні між собою та іншу індивідуальність [25].

### **Вправа «Свічки»**

**Мета:** Зняти втому, закріпити позитивні емоції від роботи, усвідомлення ступеня реалізованості очікувань, щодо тренінгу. Зворотній зв'язок.

**Час проведення:** 15-20 хв.

**Хід вправи:**

**Тренер:** Свічки завжди використовувались народами в різних ритуалах.

Їх запалюють і в горі і в радості. Палаюча свічка не просто справляє враження і почуття комфорту або романтики. Вона допомагає нам відчувати те, чого нам не достає в житті. Білі свічки збільшують почуття чистоти і спокою, вони допомагають нам зняти емоційний дискомфорт та відійти від буденних проблем.

Передаючи палаючу свічку, виказати своє враження від очікувань на занятті, чи справдились вони? [25]

## **Заняття 2. Аналіз комунікативних бар'єрів у спілкуванні**

### **Вправа «Нісенітниця»**

**Мета:** Активізувати увагу та мислення учасників, зняти психологічне напруження, стимулювати творчість, гумор та нестандартне мислення через виконання абсурдних або жартівливих завдань.

**Час проведення:** 15-20 хв.

**Хід вправи:** Кожен учасник отримує аркуш паперу і записує на ньому відповідь на запитання психолога. Після цього загинає аркуш так, щоб його відповіді не було видно, і передає сусіду, який сидить праворуч. Той письмово відповідає на наступне запитання ведучого, знову загинає аркуш і передає далі.

Коли запитання закінчуються, кожен учасник розгортає аркуш, що опинився у нього в руках, і вголос, як один текст, читає записані на ньому відповіді.

Запитання:

- Хто?
- Де?
- З ким?
- Чим займалися?
- Як це відбувалося?
- Що запам'яталося?
- І що вийшло? [3]

### **Вправа «Автобіографія за 45 секунд»**

**Мета:** переживання невідповідності бажаного і можливого як стресових.

**Час проведення:** 15-20 хв.

**Хід вправи:** учасникам дається завдання написати коротко свою біографію, у якій було б усе про них зрозуміло. Час для розповіді 45 секунд [4].

### **Вправа «Передача інформації»**

**Мета:** показати механізми створення неефективної комунікації, виявити фактори, що впливають на спотворення інформації у процесі спілкування

**Час проведення:** 30 хв.

**Хід вправи:** Учасники об'єднуються у дві групи. Члени першої групи виконують роль «телефоністів», що передають важливе повідомлення, члени другої групи – експерти. «Телефоністи» виходять за двері, ведучий зачитує їм повідомлення. Потім вони по черзі заходять у кімнату і говорять свою версію повідомлення. «Експерти» оцінюють, наскільки точно кожен передає зміст інформації. Після цього групи можуть помінятися ролями (ведучий готує новий варіант повідомлення).

Варіант повідомлення.

«Сьогодні в нас незвична погода. В мене зранку погане самопочуття і настрій, голова болить, якось усе сумно та невдало. А ще в четвер у нас контрольна робота з математики, а в неділю о 10 годині ми їдемо на виставку

котів. Вона проводиться в будинку за кінотеатром «Київ». Потрібно взяти 3 гривні і не спізнитися».

### **Запитання для обговорення:**

- Чи важко було передавати інформацію?
- Чи була інформація передана точно?
- Що заважало передавати інформацію достовірно?
- Чому інформація спотворювалась?
- Які умови впливали на процес передачі інформації?
- Чи відчували ви відповідальність за достовірність інформації, переданої вами?
- До чого може призвести така ситуація в реальному житті?

«Таким чином, серед перешкод (бар'єрів), які заважають успішно спілкуватися, одну із найважливіших ролей відіграє те, як ми сприймаємо інформацію» [4].

### **Вправа « Оцінка свого емоційного стану»**

**Мета:** сприяти усвідомленню та визначенню учасниками власного емоційного стану, розвитку емоційної грамотності, саморефлексії та навичок саморегуляції.

**Час проведення:** 20 хв.

**Хід вправи:** Дітям роздають по 4 картки: червона, зелена, синя, біла. Кожному кольору дається інтерпретація.

Червона картка: «У мене чудовий настрій, все чудово, просто чудово, я задоволений собою та іншими».

Зелена: «Все нормально, і так зійде, буває й краще, та й зараз непогано».

Синя: «Жах! Мені нічого не подобається, все нудно, нецікаво, швидше все закінчилося».

Біла: «Відчепіться від мене! Ви самі собою, я сам собою».

При підбитті підсумків діти сигналять обраною карткою, яка відповідає їхньому настрою «тут і тепер». При необхідності можна запитати деяких дітей обґрунтувати свій вибір кольору та прокоментувати свій стан [37].

### Заняття 3. Розуміння причин тривожності

#### Вправа «Я — людина»

**Мета:** вправа завдяки своїй динамічності сприяє ближчому знайомству учасників між собою, допомагає розкритися кожному і позбутися закомплексованості.

**Час проведення:** 15-20 хв

**Хід вправи:** Учасники сідають на стільці в коло, а один стілець потрібно винести за коло. Учасники сідають на свої місця. Бажаючий стає в центрі і промовляє одне речення про себе «Я — людина», продовжуючи речення і називаючи найхарактернішу свою рису. Наприклад: «Я людина, яка любить допомагати іншим», «Я людина, яка часто буває роздратованою». Інші сидять і слухають. Якщо ж хтось вирішить, що міг би сказати про себе те саме, він повинен швидко встати і помінятися місцями з іншим учасником, який має аналогічну характеристику. Не можна сідати на те саме місце. Одному завжди не вистачає місця; той, хто залишився без стільця, стає в коло і каже про себе: «Я людина...». Гра закінчується, коли вичерпується енергія групи і втрачається динамічність [50].

#### Вправа «Я переживаю стан тривоги, тривожності тоді, коли...»

**Час проведення:** 20 хв.

**Хід вправи:** слід продовжити речення: «Я переживаю стан тривоги, тривожності тоді, коли...» [47].

#### Вправа «Психомалюнок «Я до тривоги», «Я під час тривоги», «Я після тривоги»

**Мета:** привернути увагу до внутрішнього стану оточення, з'ясувати головні стресори присутніх.

**Час проведення:** 20 хв

**Рефлексія:** тривожність, яка виникає у житті, можна уявити як коридори, якими треба пройти: хто швидше, хто повільніше, хто важче, хто легше, однак пройти їх усе одно доведеться.

Обговорення малюнків по колу [46].

### **Вправа «М'язова релаксація»**

**Мета:** навчити справлятися з тривогою, використовуючи методи м'язової релаксації.

**Час проведення:** 15-20 хв

**Хід вправи:** «Вашій увазі пропонується кілька вправ, заснованих на розслабленні м'язів:

1. Дихання: вдих – з надування діафрагми – затримати дихання-повільно видихнути через рот (3-5 разів).

2. На вдиху підняти брови – здивуватися – затримати дихання-повільно опустити брови на видиху (3-5 разів).

3. На вдиху заплющити очі-затримати дихання-повільно відкрити очі на видиху (3-5 разів).

4. На вдиху розтягнути посмішку – оскалитися – затримати дихання-повільно на видиху прибрати посмішку (3-5 разів).

5. Руки затиснути в замок «на рівні грудей, і тиснути долоню на долоню – затримати дихання – повільно розчепити руки на видиху (3-5 разів).

6. Робити одночасно вправи 3, 4, 5.

Обговорення: «Як змінився ваш стан? Чи виникли труднощі при виконанні вправи?» [37]

### **Вправа «Іскорка доброти»**

**Мета:** створювати відчуття згуртованості групи

**Час проведення:** 5-10 хв

**Хід вправи:** Психолог пропонує всім встати і взятися за руки. Далі по колу передає уявну «іскорку доброти», а учасники передають її іншим учасникам [50].

## Заняття 4. Робота з поняттям «тривожність»

### Вправа «Подаруй усмішку»

**Мета:** створити позитивну емоційну атмосферу в групі, сприяти згуртуванню учасників, розвитку емпатії та відкритості через простий акт невербального спілкування — усмішку.

**Час проведення:** 5 хв.

**Хід вправи:** Усі учасники групи беруться за руки і дарують один одному усмішки: кожен учень повертається до свого сусіда праворуч і, побажавши йому чогось гарного, усміхається. Той у свою чергу усміхається наступному сусідові і т.д. [37].

### Вправа «Очікування»

**Мета:** Сприяти формуванню відкритої та безпечної атмосфери в групі, виявити особисті сподівання учасників щодо заняття/тренінгу, а також залучити їх до активної участі в освітньому процесі.

**Час проведення:** 5 хв.

**Хід вправи:** Вправа проводиться у вигляді «годинника очікувань»: кожен учасник пише на стікері декілька слів про свої очікування та коротко презентує. (На дошці зображення годинника). Необхідно надати кожному можливість висловитись поділитися своїми переживаннями. Не варто поспішати. Слід звернути увагу на тих, хто відчуває себе невпевнено, напружено [37].

### Арт-терапевтична вправа «Мій образ тривоги»

**Мета:** візуалізувати та усвідомити власну тривогу через творчий процес для її подальшого опрацювання.

**Час проведення:** 30 хв.

**Хід вправи:**

Тренер: Подумайте: «Де в тілі зазвичай у вас «розташовується» тривога? Де б вона містилася, якби була органом? Якби можна було уявити тривогу у вигляді якогось образу, що б це було? Яка вона для Вас на дотик? Який у неї аромат і смак? Яка мелодія асоціюється у Вас з почуттям тривоги? Намалюйте свою тривогу на папері та спробуйте дати їй ім'я».



Далі пропоную учасникам поділитися враженнями від виконання вправи, обмінятися своїми описами – порівняти відчуття, малюнки, смакові та ароматичні характеристики, а також – подякувати своїй тривозі за те, що вона має місце бути у житті, адже всі відчуття і емоції які ми відчуваємо є абсолютно нормальними на ненормальні події які відбуваються у нашому житті. (кожен учасник сам обирає за що) [47].

### **Вправа «Погода в Занзібарі».**

**Мета:** зняти емоційне напруження, активізувати уяву та покращити емоційний стан через гру та образне мислення.

**Час проведення:** 20 хв

**Хід вправи:** Стати в коло, повернутися направо і йти, повторюючи рухи за тренером: «У Занзібарі гріє сонечко ( гладити по плечах того, хто йде попереду), дме легкий вітерець (провести пальцями по спині). Та ось хмарки закрили сонце, почав накрапати дощик (стукати пальцями), здійснюється вітер (терти спину), почалася злива (енергійно стукати пальцями по спині), град (кулаками). Але що це? Буря вщухає (усе в зворотному порядку). Злива переходить у дрібний дощик, буря перетворюється на дрібненький вітерець. У Занзібарі знову сонечко».

Можна продовжити гру, розвернувши учасників на 180° і запропонувати тим, хто стояв позаду: «А в Україні холодно. Коли виходиш на вулицю, мороз хапає за щоки (щипати за щоки), за вуха (масажувати вуха), пробирається під куртку (щипати спину), мерзнуть ноги (тупотіти ногами). Та коли заходиш у дім, стає тепліше, пощипують вуха, щоки (терти вуха, щоки). Поступово зігріваєшся, розслаблюєшся (гладити по плечах, спині)» [10].

### **Релаксація «Небо»**

**Мета:** зняття втоми, стабілізація внутрішнього стану.

**Час проведення:** 10 хв

**Інструкція:** «Сядьте вільно та заплющте очі. Зробіть три глибоких вдихи й видихи... Уявіть собі, що зараз літній день... Ви лежите на траві, відчуваєте м'якість, свіжість, аромат... Лежачи на спині, ви дивитеся у небо: чисте,

блакитне, безхмарне. Уявіть собі це небо...Ось ви побачили метелика. Коли він пролітає над вами, видумаєте: «Який же він легкий, як гарно забарвлені його крила!» Ви спостерігаєте, як він віддаляється, зникаючи з поля зору. Тепер ви помічаєте орла, який летить високо в небі. Ви стежите за його польотом і поступово проникаєте все глибше у блакитну далечінь неба. Ви спрямовуєте погляд ще вище і помічаєте, що високо в небі пропливає маленька біла хмаринка. Ви слідкуєте за нею, бачите, як вона повільно розчиняється. Нарешті перед вами лише безмежне небо. Відчуйте себе небом, безтілесним, неосяжним, нематеріальним. Відчуйте, що у вас немає меж, що ви присутні скрізь. Ви можете досягти всього, проникнути крізь усе, ніщо не в змозі вас зупинити. Усвідомте в собі відчуття легкості духу, відсутності будь-якого тиск. Можете відкрити очі, коли будете готові» [37].

#### **Вправа »Пісочний годинник«**

**Мета:** сприяти рефлексії учасників щодо пройденого заняття/тренінгу, отримати зворотний зв'язок для покращення подальшої роботи, а також розвивати вміння конструктивно висловлювати власні думки, емоції та оцінки.

**Час проведення:** 15-20 хв

**Інструкція:** «На «піщинках» учасники записують свої враження, продовживши речення: «Сьогодні мені сподобалось...», «Сьогодні я дізнався(лась)...», «Для мене було корисним...», «Не сподобалось...», «Залишилось незрозумілим...» та, коментуючи, прикріплюють їх на нижній частині пісочного годинника [37].

### **Заняття 5. Розвиток впевненості в собі у складних ситуаціях**

#### **Вправа «Розвідники»**

**Мета:** розвивати навички спостережливості, командної взаємодії, уваги до деталей, а також сприяти згуртуванню групи через виконання ігрового завдання з елементами дослідження чи пошуку інформації.

**Час проведення:** 15-20 хв

**Хід вправи:** З групи дітей вибираються «розвідник» і «командир». Решта – «загін». У кімнаті стільці розставлені хаотично. «Розвідник» проходить між

стілцями з різних боків. «Командир» спостерігає за діями «розвідника». Потім він проводить «загін» тим шляхом, який перед тим йому показав «розвідник».

Пізніше обирається другий «розвідник» і другий «командир» і гра продовжується за тією самою процедурою.

Дана гра розвиває спостережливість, пам'ять, комунікативні та організаторські здібності [39].

### **Вправа «Ніхто з вас не знає, що я...»**

**Мета:** надати можливість учасникам, які уже знайомі, й були разом впродовж певного часу, дізнатися один про одного щось нове, створити працездатність в групі

**Час проведення:** 30 хв

**Хід вправи:** Група шикується в коло. Учасники кидають один одному м'яч зі словами: «Ніхто з вас не знає, що я...» Учасники діляться своїми таємницями з групою [50].

### **Вправа «Зав'язування контактів»**

**Мета:** дати можливість отримати досвід у зав'язуванні нових контактів, а також більшого знайомства з людьми та формування вміння першим ділитися з іншими своїми думками.

**Час проведення:** 30 хв

**Хід вправи:** Тренер пропонує учасникам знайти в групі того, кого вони знають найменше. Поділіться на пари. Протягом 3 хв кожен у парі нехай розкаже, якою людиною він є. Тепер знайдіть когось іншого, кого погано знаєте, і розкажи протягом 3 хв про дві найважливіші речі, які сталися з вами останнім часом. Те саме зробить ваш співрозмовник. А тепер тренер пропонує деякі теми які ви повинні проговорити у своїх парах.

Інші теми для розмову парах:

- «Якою твариною я хотів би бути й чому?»
- «Що мені в собі найбільше подобається?»
- «Як би я хотів змінитися, якщо б мав можливість це зробити?»
- «Моя мрія» [50].

### **Вправа «Найщиріше побажання»**

**Мета:** створення позитивного емоційного фону, закріплення дружніх взаємин між учасниками.

**Час проведення:** 10 хв

**Хід вправи:** Тренер пропонує спробувати побажати щось один одному. Але ми повинні висловити своє побажання не за допомогою слів, а за допомогою жестів, міміки, рухів [50].

## **Заняття 6. Звільнення від тривожності при розмові з дорослими**

### **Вправа «Циклічне зітхання»**

**Мета:** сприяти розслабленню, зниженню рівня тривожності та емоційного напруження, розвитку навичок саморегуляції та усвідомленого дихання через просту дихальну практику.

**Час проведення:** 10 хв

**Хід вправи:** вдихніть через ніс, доки ваші легені майже не заповняться повітрям. Зробіть паузу, потім знову вдихніть. Зробіть паузу, потім повільно видихніть через ніс. Повторюйте протягом п'яти хвилин [15].

### **Вправа «Портрет тривожності»**

**Мета:** несвідоме, колективне зображення тривожності, розвиток спонтанності та креативності.

**Час виконання:** 30 хв.

**Хід виконання:** учасники заняття діляться на команди по 4-5 чоловік. Кожній команді потрібно на ватмані зобразити якою вони бачать» тривожність [32].

### **Вправа «Кошик для сміття»**

**Мета:** позбутися негативних емоцій.

**Час проведення:** 15 хв

**Хід вправи:** Підготуйте маленькі аркушки та олівці, роздайте їх учням. Запропонуйте дітям стати у коло, а в центрі кола поставте кошик для сміття (звичайний або просто будь-яку коробку) [34].

### **«Рефлексія»**

**Мета:** закріпити сформовані на занятті навички, дати можливість кожному учаснику висловити свою думку.

**Час проведення:** 15-20 хв

**Хід вправи:** аналізуємо наскільки справдилися очікування учасників (орієнтовні питання):

- Які емоції супроводжували вас під час заняття?
- З якими емоціями ви завершуєте заняття?
- Чи здійснилися очікування?
- Що вам сподобалось на занятті?
- Чи хотіли б ви якесь завдання розглянути детальніше?
- Які знання ви здобули?
- Як ці знання ви використаєте у своєму подальшому житті?
- Що ви взяли особисто для себе? [14].

## **Заняття 7. Тривожність під контролем**

### **Вправа «Психологічний барометр»**

**Мета:** Визначити емоційний стан учасників.

**Час проведення:** 5-10 хв

**Хід вправи:** Учасники стоять у колі і мають можливість вказати на свій рівень емоційного комфорту, піднявши руку (високо — почувають себе чудово, середня висота — нейтрально, низько — погано). Це допомагає виявити емоційний стан групи. [33].

### **Вправа «Домальовуй і передавай»**

**Мета:** зняти психофізичне напруження, активізувати групу.

**Час проведення:** 30 хв

**Хід вправи:** візьміть аркуш білого паперу і виберіть найприємніший колір олівця. Тільки я плесну в долоні, Ви почнете малювати, що хочете. Далі за сплеском передаєте свій аркуш разом із олівцем сусіду ліворуч, той домальовує. Потім я знову плескаю у долоні, і Ви передаєте аркуш знову по колу, аж поки він повернеться назад до господаря.

**Рефлексія:**

- Чи сподобалося Вам те, що вийшло?
- Чи важко було розвивати тему малюнка іншої людини? [14].

**Вправа «Чарівна скринька»**

**Мета:** подолання тривожності.

**Час проведення:** 20 хв.

**Хід вправи:** кожному з учасників пропонується озвучити і написати на аркушах паперу те, що викликає в них тривогу. Після цього тренер дістає «чарівну скриньку» і говорить, що все, що поміщається в неї зникає. Для цього, після того як у скриньку опускається папірець, потрібно промовити чарівні слова: «Всі труднощі здолаю я, хай зникне тривожність моя» [32].

**Вправа «Тайм-аут для думок»**

**Мета:** зняти стрес і напругу.

**Час проведення:** 10 хв

**Хід вправи:** Учасники сідають зручно і закривають очі на 5 хвилин. Вони повинні фокусуватися на диханні і намагатися не думати про свої проблеми. Після завершення обговорюють, як це вплинуло на їхній стан [33].

**Вправа «Ритуал прощання»**

**Мета:** сформувати позитивний настрій.

**Час проведення:** 20 хв

**Хід вправи:** у мене в руках чудове сонечко (м'яка іграшка або намальоване на папері). Воно випромінює світло, тепло, радість, щастя сьогоднішнього дня. Ви передаватимете одне одному це сонце і ділитиметеся враженнями про сьогоднішнє заняття (що воно вам дало, що нового дізнались тощо), даруватимете свої побажання [44].