

**КИЇВСЬКИЙ СТОЛИЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ ТА
СПЕЦІАЛЬНОЇ ОСВІТИ**

Кафедра психології особистості та соціальних практик

КВАЛІФІКАЦІЙНА МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА
Навчально-професійний проєкт
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
спеціальності 053 Психологія
освітньої програми 053.00.05 Екстремальна та кризова психологія

**ДЕТЕРМІНАЦІЯ ТА ДИНАМІКА ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В
УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ**

Виконала: студентка групи ЕКПм-1-24-1.4з
Мельникова Анна Анатоліївна
Науковий керівник:
Каліщук С.М., доктор психологічних наук,
професор

Київ – 2025

ЗМІСТ

АНОТАЦІЯ	3
ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕТЕРМІНАЦІЇ ТА ДИНАМІКИ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	8
1.1. Загальна характеристика тривожності в підлітковому віці.....	8
1.2. Аналіз причин та чинників коливань рівня тривожності підлітків.....	17
1.3. Військовий стан як додаткова детермінанта підвищення та формування тривожності.....	26
Висновки до першого розділу.....	30
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕТЕРМІНАЦІЇ ТА ДИНАМІКИ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ	32
2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження детермінант тривожності у підлітків в умовах воєнного стану.....	32
2.2. Обґрунтування профілактично-корекційних заходів для удосконалення комунікативних здібностей з метою зниження тривожності та підвищення соціально-психологічної адаптації.....	39
2.3. Апробація профілактично-корекційних заходів зниження рівня тривожності та підвищення соціально-психологічної адаптації у підлітків в умовах воєнного стану.....	42
Висновки до другого розділу.....	43
ВИСНОВКИ	45
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	48
ДОДАТКИ	52

АНОТАЦІЯ

Актуальність дослідження. Магістерська робота присвячена дослідженню чинників, які впливають на формування та зміну рівня тривожності підлітків у кризових умовах.

Термін «тривожність» застосовується для позначення переживань стану неспокою протягом певного відрізка часу у конкретних біогеосоціальних умовах та процесів його динаміки. Феномен тривожності вивчався вченими вітчизняної та зарубіжної психології та був описаний у роботах З. Фрейда, А. Адлера, Е. Фрома, А. Маслоу, І. Блохіної, І. Ясточкиної, І. Денисова, Ю. Гуменюк, Т. Іванової, Н. Вереніча, Л. Котлової, Д. Гончаренко та ін.

Тривожність з одного боку необхідна, щоб в певних життєвих ситуаціях передбачати певну загрозу для індивіда, а значить пристосовуватися до можливих змін, подій, ситуацій. З іншого – вона часто стає неадекватно завищеною, призводить до порушень регуляційних процесів, закріплюється як властивість особистості і стає домінуючою рисою характеру для якої притаманна невпевненість, наявність страхів і емоційна нестійкість, напруженість у спілкуванні.

В підлітковому віці рівень тривожності сильно зростає, бо перехід від дитинства до дорослості який супроводжується змінами в біологічній, психологічній, особистісній і соціальній сферах призводить до певних труднощів, переживань, тривожних відчуттів.

Серед детермінант, що спричиняють тривожність, виділяють зовнішні (особливо нелінійність та непередбачуваність процесів у навколишньому середовищі) та внутрішні (психологічні, фізіологічні, нейробіологічні особливості людини).

Тобто тривожність у підлітків може бути пов'язана з багатьма факторами: спадковість та стан здоров'я; негативний життєвий досвід; педагогічна занедбаність; порушення взаємин з батьками, викладачами та ровесниками; умови проживання; соціальне оточення; соціально-політичні умови, в тому числі і військові конфлікти.

Ми поставили собі на меті провести експериментальне дослідження детермінант підліткової тривожності та її динаміки, пов'язаних з соціально-політичною ситуацією в Україні, мінливістю та невизначеністю соціальних та побутових умов життєдіяльності в умовах військової агресії рф. Основними детермінантами для вивчення ми обрали тип установки щодо

інших та комунікативні схильності, бо спілкування в підлітковому віці є провідним видом діяльності і проблеми в комунікативній сфері підлітка впливають на підвищення його тривожності.

Розгляд науково-теоретичного матеріалу підтверджує актуальність обраної теми дослідження. Адже високий рівень тривожності в підлітків в подальшому призводить до порушення психологічного, фізіологічного та соціального благополуччя дорослої особистості.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз проблеми, визначити детермінанти та динаміку розвитку тривожності підлітків, емпірично дослідити рівень комунікативних схильностей та тип установки щодо інших, як умови оптимальної взаємодії та детермінанти коливання рівня тривожності, розробити систему профілактично-корекційних заходів у вигляді сайту для допомоги у подоланні тривожності.

Об'єкт дослідження: тривожність підлітків в умовах воєнного стану.

Предмет дослідження: чинники детермінації та динаміки тривожності підлітків в умовах воєнного стану.

Відповідно до мети визначено **завдання:**

1. Розкрити сутність та обґрунтувати теоретичні засади чинників детермінації та динаміки тривожності в підлітковому віці в умовах воєнного стану.
2. Діагностувати чинники детермінації та динаміки тривожності у підлітків.
3. Розробити систему профілактично-корекційних заходів для створення сприятливих умов зниження тривожності у вигляді сайту психологічної допомоги підліткам.

Шляхами реалізації мети та завдань дослідження є: узагальнення теоретичних даних, аналіз наукових джерел; системно-структурний аналіз теоретичного матеріалу; психодіагностичні методики та аналіз отриманих результатів; методи математичної статистики, профілактико-корекційний сайт психологічної підтримки підлітків.

Ключові слова: чинники детермінації та динаміки тривоги, тривожний стан, страх, підлітковий вік, воєнний стан.

ВСТУП

Тривожність з одного боку необхідна, щоб в певних життєвих ситуаціях передбачати певну загрозу для індивіда, а значить пристосовуватися до можливих змін, подій, ситуацій. З іншого – вона часто стає неадекватно завищеною, призводить до порушень регуляційних процесів, закріплюється як властивість особистості і стає домінуючою рисою характеру для якої притаманна невпевненість, наявність страхів і емоційна нестійкість, напруженість у спілкуванні.

В підлітковому віці рівень тривожності сильно зростає, бо перехід від дитинства до дорослості, який супроводжується змінами в біологічній, психологічній, особистісній і соціальній сферах призводить до певних труднощів, переживань, тривожних відчуттів.

Саме в цьому віці є багато детермінант динаміки тривожності: спадковість та стан здоров'я; негативний життєвий досвід; педагогічна занедбаність; порушення взаємин з батьками, викладачами та ровесниками; умови проживання; соціальне оточення; соціально-політичні умови, в тому числі, і військові конфлікти.

Однією з важливих детермінант, яка впливає на формування тривожності в підлітковому віці, особливо в умовах воєнного стану, є комунікативні здібності. Це пов'язано з тим, що провідним видом діяльності в пубертатному віці є інтимно-особистісне спілкування, яке впливає на розвиток комунікативних здібностей від яких залежить психоемоційний стан, особистісні якості та успішність соціалізації.

Тому вивчення детермінант тривожності, розуміння їх взаємозв'язку і взаємовпливу дасть можливість вчасно надати психологічну допомогу використовуючи профілактично-просвітницьку та корекційну роботу з боку

дорослих. Адже високий рівень тривожності у підлітків в подальшому призводить до порушення психологічного, фізіологічного та соціального благополуччя дорослої особистості.

Об'єкт дослідження: тривожність підлітків в умовах воєнного стану.

Предмет: чинники детермінації та динаміки тривожності підлітків в умовах воєнного стану.

Мета магістерської роботи: визначити детермінанти та динаміку розвитку тривожності підлітків, емпірично дослідити рівень комунікативних схильностей та тип установки щодо інших, як умови оптимальної взаємодії та детермінанти коливання рівня тривожності, розробити систему профілактично-корекційних заходів.

Завдання дослідження:

1. Розкрити сутність та обґрунтувати теоретичні засади чинників детермінації та динаміки тривожності в підлітковому віці в умовах воєнного стану.
2. Діагностувати чинники детермінації та динаміки тривожності у підлітків.
3. Розробити систему профілактично-корекційних заходів для створення сприятливих умов зниження тривожності у вигляді сайту психологічної допомоги підліткам.

Шляхами реалізації мети та завдань дослідження є: узагальнення теоретичних даних, аналіз наукових джерел; системно-структурний аналіз теоретичного матеріалу; психодіагностичні методики та аналіз отриманих результатів; методи математичної статистики.

Теоретико-методологічною базою дослідження виступили: парадигми З. Фрейда, А. Адлера, Е. Фрома, А. Маслоу про причини формування феномену тривожності як особистісної риси; концепції І. Блохіної, І. Ясточкиної про види та форми тривожності; роботи І. Денисова, Ю. Гуменюк, Т. Іванової, Н. Вереніча та ін. про чинники формування та рівні прояву підліткової тривожності; роботи Л. Котлової, Д. Гончаренко про

дослідження військового стану в Україні як ключової детермінанти формування та підвищення рівня тривожності в підлітків Freud, 1926; Ясточкіна, 2020; Блохіна, 2021; Вереніч, 2007; Турчак, 2015; Іванова, 2020).

Емпіричною базою дослідження обрано Криворізьку гімназію № 50. Навчальний заклад знаходиться в Дніпропетровській області, яка протягом війни розташована в наближенні до фронтової зони. Вибірка дослідження склала 25 осіб (13 хлопці, 12 дівчат), вік респондентів 13-14 років. В основі надійності та валідності результатів дослідження є опробовані методики: «Методика виявлення комунікативних та організаторських схильностей» (КОС-2) (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) та методика Ф. Фідлера «Тип установки щодо інших» (адаптація Каліщук С.М.); якісний та кількісний аналіз результатів дослідження.

Наукова новизна і теоретична значущість полягає в: розширенні теоретичних відомостей про проблему детермінації та динаміки тривожності у підлітків в умовах воєнного стану.

Практична цінність роботи полягає в тому, що:

1. Розглянуто і розкрито найбільш значимі детермінанти тривожності, які можуть впливати на динаміку тривожності в підлітків.
2. Результати дослідження свідчать про необхідність надання психологічної допомоги підліткам з метою зниження у них рівня тривожності.
3. Дані емпіричного дослідження можуть бути використані для просвітницько-профілактичної роботи з дорослими, які стикаються з підлітками: батьками, вчителями, соціально-психологічною службою.
4. Створений в результаті роботи над дослідженням сайт, може стати в нагоді як підліткам, для створення сприятливих умов зниження рівня тривожності, так і всім, хто цього потребує.

Структура роботи.

Робота складається з вступу; двох розділів з підрозділами і висновками до розділів; висновків; списку використаної літератури, який

налічує 35 джерел; ілюстрована 3 рисунками; має 4 таблиці; вміщує 3 додатки на 14 сторінках.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕТЕРМІНАЦІЇ ТА ДИНАМІКИ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

1.1. Загальна характеристика тривожності в підлітковому віці

Ключовими проблемами, які виникають у практичній сфері життя людини, є проблеми, пов'язані з психологічними станами. Серед різноманітних психічних станів, які є об'єктом наукових досліджень, особлива увага приділяється «тривожності», оскільки вона має прямий вплив на активність людини та якість її життя.

Вирішення проблеми тривожності ускладнюється значною мірою через неоднозначність самого поняття «тривожність» та розмаїтість його трактувань, що ускладнює проведення емпіричних досліджень.

В науці вважається, що психологічна проблема тривожності була вперше визначена та розглянута у працях З. Фрейда (Freud, 1926). Вчений вважав, що тривога це функція Его, яка попереджає людину про небезпеку, та дає можливість або адаптуватися до загроз, або уникнути їх.

Науковець виділяв такі види тривожності

- страх, який виникає внаслідок реальної небезпеки у зовнішньому світі;
- тривожність невротичного характеру, пов'язана із невідомою та невизначеною загрозою;
- моральна тривога, також відома як тривожність совісті, виникає внаслідок небезпеки, що йде від супер-его (Freud, 1926).

А. Адлер вважав тривожність рисою характеру, яка розвивається з дитинства. Згідно його поглядів, людина народжується в стані відчуття неповноцінності та невпевненості, бо без допомоги дорослих неспроможна

вижити. Постійна тривога з приводу власної неповноцінності, може стати стимулом до особистісного розвитку та вдосконалення або набути невротичного характеру. «Тривогу можна подолати лише за допомогою зв'язків, які поєднують одну людину з іншими людьми. Ці зв'язки укріплюються за допомогою любові та суспільно-корисній праці» (Цит за: May, 1977, para.5).

Представник неофрейдизму Фромм причину тривожності людини вбачає в її самотності. Почуття самотності, коли воно перевищує певну порогову межу, породжує тривогу. Дитина від народження «прив'язана» до своїх батьків, по мірі дорослішання вона набуває свободи, особливо це прагнення спостерігається в підлітковому віці, коли діти намагаються бути менш залежними від батьків. Але чим більше дитина відокремлюється від близьких, тим більше вона відчуває самотність, і більше з'являється приводів для тривожності» (Цит за: May, 1977, para.5).

А. Маслоу, провідник гуманістичної психології, констатує, що людині треба задовольнити, в першу чергу, базові потреби, якщо вони не задоволені або особа на них занадто зосереджена, це викликає багато страхів та постійну тривожність. Якщо ж базові потреби задоволені особистість повинна прагнути до самоактуалізації, яка виявляється в її прагненні до якнайповнішої самореалізації та самовдосконалення, бажанні бути тим, ким вона може бути (Цит за: Кремень, 2008).

К. Роджерс вважає, що тривога є емоційною реакцією на протиріччя між реальним та ідеальним. Якщо ці розбіжності поєднати людина стане самою собою, що і є найголовнішою її метою. Така особистість впевнена в собі, у неї знижується тривожність та з'являється віра у власні сили, щоб подолати будь-які життєві негаразди (Цит за: Волошок, 2010).

Ч. Спілбергер (Spielberger, Gorsuch, & Lushene, 1970) визначав тривогу як тимчасовий емоційний стан, який проходить і характеризується особистими суб'єктивними відчуттями побоювання і напруги. Автор визначав тривожність як унікальну властивість особистості, тобто як надбану

поведінкову диспозицію, яка може призводити до надмірно інтенсивних та виразних станів тривоги навіть у безпечних подіях та ситуаціях.

З іншого боку автор наголошував, що тривожність може бути рисою особистості, що відображає її схильність до тривожності. Така людина сприймає більшість життєвих ситуацій як загрозливі і певним чином реагує інтенсивніше на кожен із них. Ось чому Ч. Спілбергер зазначає, що дуже важливо вимірювати тривожність як рису особистості, оскільки остання значною мірою автоматично визначає поведінку людини (Цит за: Турчак, 2015).

У вітчизняній науці термінами «тривога» і «тривожність», які найчастіше трактуються як синоніми, описується емоційний стан, пов'язаний з передчуттям небезпеки і має негативний характер (Цит за: Турчак, 2015). Тривожністю також називають психологічну особливість особистості, що виявляється схильністю до переживання стану тривоги.

Розглянемо визначення «тривожність» в роботах сучасних вітчизняних дослідників (табл.1.1).

Таблиця 1.1

Огляд поняття «тривожність» в публікаціях вітчизняних авторів

Автор	Визначення
1	2
Блохіна І. О.	Тривожність визначається як складний процес, що містить когнітивні, афективні та конативні реакції в ситуації, що об'єктивно оцінюється особистістю як потенційно небезпечна (Блохіна, 2021)
Берегова Н.П., Джигун Л. М.	Тривожність необхідно розглядати як інтегративне особистісне явище, стале особистісне утворення, пов'язане з переживаннями негативної модальності; схильність індивіда до переживання тривоги, яка характеризується низьким

	порогом виникнення її реакції; стабільну індивідуальну властивість особистості (Берегова & Джигун, 2021)
Іванова Т.	Тривога є складним і неоднозначним феноменом... тривога виконує мотиваційну та охоронну функції (Іванова, 2020)
Стрілецька І.І.	Тривожність розуміють як індивідуально-психологічну особливість, яка проявляється в схильності людини до переживання стану тривоги при очікуванні несприятливого розвитку подій (Стрілецька, 2015)
Ясточкіна І.	Тривожність як психічна властивість має яскраво виражену специфіку, що виявляється в її змісті, джерелах, формах прояву і компенсації (Ясточкіна, 2020)
Станчишин В.	Тривожність це емоційний стан, який виникає через очікування певної ситуації, а також страх і переживання негативного завершення очікуваної події, супроводжується напруженням, надмірною схвильованістю особистості (Станчишин, 2021)
Цумарева Н.В.	Тривожність є лише одним із симптомокомплексів, які сформувалися внаслідок емоційної депривації (Цумарева, 2020)

Як бачимо, термін «тривожність» використовується для визначення стійких індивідуальних відмінностей у схильності людини відчувати стан небезпеки (справжньої чи уявної). Ця особливість може не виявлятися у поведінці, проте її ступінь можна визначити, відштовхуючись від частоти та інтенсивності стану тривоги, що спостерігається у людини.

Отже, тривожність – це особистісна риса, яка виявляється в схильності людини до частого та інтенсивного переживання стану тривоги, а також в низькому порозі її виникнення. Це психологічна особливість, яка може бути як результатом формування особистості, так і властивістю темпераменту, що зумовлена слабкістю нервових процесів (Когут, 2021).

Тривога виявляється унікальною для кожної особи реакцією, і стійкість до її виникнення виражається різними емоційними рисами. Тривожність розглядається як результат впливу якості темпераменту та (або) формування особистості на вразливість нервових процесів. По суті, тривога визначається як відображення суб'єктивного сприйняття невирішених конфліктів у взаємодії особистості з оточуючим середовищем (Томчук С.М. & Томчук М.І, 2018).

Важливо усвідомити, що тривога не завжди є негативною емоцією, незважаючи на поширене переконання. Це нормальне відчуття, притаманне всім людям і навіть корисне, оскільки всі емоції різні, але однаково важливі для функціонування людського організму. Усім нам притаманна ця емоція від народження, але з різним рівнем вираженості. Схильність до тривоги має генетичне підґрунтя, а також її рівень формується під впливом психологічних факторів, таких як самооцінка, стресові ситуації в дитинстві та особистий досвід. Узагальнено ці чинники визначають індивідуальний рівень тривожності кожної особистості (Ільків, 2022).

Особистість з вираженою тривожністю має схильність розцінювати навколишній світ як середовище, яке включає небезпеку і загрозу значно більше, ніж особистість з низьким рівнем тривожності.

Стан тривоги є емоційними станами, які систематично змінюються в міру зростання. Виділяють такі рівні тривожності:

- перший рівень характеризується найменшою інтенсивністю тривоги, виявляється у відчуттях напруженості, настороженості та дискомфорту;
- на другому рівні внутрішньої напруженості відбувається зміна гіперестезичних реакцій або їх поява. Раніше нейтральні стимули стають значущими, особливо в контексті зміцнення негативного емоційного забарвлення;
- третій рівень характеризується власне відчуттям тривоги, виявляючись у почутті невизначеної загрози та неясної небезпеки;

- на четвертому рівні з'являється страх, який виникає при подальшому наростанні тривоги. Цей страх проявляється у конкретизації невизначеної небезпеки. При цьому об'єкт, який асоціюється із страхом, не обов'язково відображає реальну причину тривоги чи дійсну загрозу;

- п'ятий рівень відображає відчуття невідворотності катастрофи, що надходить. Воно виникає в результаті поступового зростання тривоги і виявляється у відчутті страху. Важливо зауважити, що це переживання пов'язане не з конкретним змістом почуття, а лише зі збільшенням рівня тривоги. Такий стан може викликати невизначену, але надзвичайно сильну тривогу;

- найвищий рівень характеризується тривожно-боязливим збудженням, що проявляється в потребі у руховій розрядці та панічному пошуку допомоги. Дезорганізація поведінки та діяльності виникає через високий рівень тривоги та досягає свого максимуму (Пономарьова, 2020).

Також виділяють відкриту та приховану тривожність (Блохіна, 2021).

У відкритій формі тривожності індивід свідомо виражає свої переживання через поведінку та дії, виражаючи стан тривоги. Серед відкритих форм можна визначити гостру, нерегульовану тривожність, тривожність, яку можна регулювати і компенсувати, а також культивовану тривожність.

Прихована тривожність виявляється у вираженні надмірного спокою, байдужості до реальних труднощів та навіть їхньому запереченні. Серед характеристик прихованої тривожності можна відзначити такі: агресивність, надмірна залежність, апатія, брехливість, лінь, надмірна мрійливість та інші (Блохіна, 2021).

У межах цих категорій можна визначити різноманітні форми тривожності (Ясточкіна, 2020). Зокрема, існують три форми відкритої тривожності:

- гостра, нерегульована тривожність, яку індивід не може самотійно подолати (поширена у всіх вікових групах);

- регульована та компенсована тривожність, характерна для дітей шкільного та раннього юнацького періоду, відрізняється здатністю розробляти ефективні стратегії для подолання тривожності, такі як зниження її рівня, використання для стимулювання діяльності та підвищення активності;
- контрольована тривожність, коли тривожність усвідомлюється та розглядається як цінна якість для особистості, яка допомагає досягти бажаного результату, типова для старшого підліткового віку. Ця форма може виступати як основний регулятор активності, світоглядна та ціннісна установка або бути використана для досягнення певної вигоди через посилення симптомів.

Тривогу викликають лише ті ситуації, які мають особистісне значення для суб'єкта та відповідають його поточним потребам (Ясточкіна, 2020). Особистісна тривожність визначається як особистісна риса, що виявляється у постійній схильності до переживання тривоги у різних ситуаціях життя. Якщо цей вид тривожності закріплюється в дитині під час формування характеру, то це може призвести до заниженої самооцінки та негативного сприйняття навколишнього світу (Ясточкіна, 2020).

Емоції та почуття відіграють невід'ємну роль у житті як дорослих так і дітей. Але діти, особливо підлітки, відчувають емоційну нестабільність та емоційну амбівалентність. На це є багато причин. Емоційна нестабільність обумовлена гострою невпевненістю підлітка в правильності обраних варіантів поведінки. З одного боку, мотивація підлітків виражається в прагненні бути незалежними, а з іншого боку, вони стикаються з обмеженнями, заборонами і контролем, вимогами дорослих. Цей конфлікт часто призводить до імпульсивних, непостійних та іноді непередбачуваних емоцій. У підлітковому віці йде процес формування цілей, ідеалів, цінностей, особистості в цілому.

Становлення «Я» в підлітковому віці формують:

- досягнення значної довільної саморегуляції, набуття нових і важливих навичок, незалежно від думки референтної особи, підвищенням довіри до групи однолітків, зростання стійкості до фрустрацій, потреба впливати на інших;
- потреби в незалежності, поглиблення самооцінки, підвищення вимог до самого себе, прийняття на себе відповідальності;
- тенденція: на зміну мотиваціям, заснованим на задоволенні, приходять більш віддалені цілі, спрямовані на досягнення певного статусу у віддаленому майбутньому (Денисов, 2009).

Прояви підліткової тривожності можуть бути соматичними та поведінковими. До соматичних проявів належать прояви, пов'язані зі змінами у внутрішньому стані дитини, зокрема прискорене серцебиття, тремтіння кінцівок, нерівномірне дихання, скутість рухів, підвищення артеріального тиску та шлунково-кишкові розлади.

На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності більш різноманітні і менш передбачувані. Вони можуть включати надмірну балакучість, сміх і плач, уникання, пошук фантазій, розвиток залежності від інших, пошук можливих способів відволіктися, підозрілість, агресію, а також кусання нігтів, перебирання волосся, викручування різних предметів в руках тощо. Тобто, поведінкові прояви варіюються від повної апатії та безініціативності до відвертої жорстокості та агресії (Гуменюк, Олексюк & Гаркавенко, 2023).

Тривожність підлітка часто порушує його нормальне життя. Є причиною розриву соціальних зв'язків з оточуючими (Гуменюк, Олексюк & Гаркавенко, 2023).

Ситуативна (поодинок) тривожність може переростати в особистісну, а з впливом великої системи детермінант, – у тривожний розлад. Одними із найпоширеніших тривожних розладів у підлітка є апатія, млявість та безініціативність. Це внутрішній конфлікт, конфлікт бажань дитини, коли

одне її сильне бажання суперечить іншому, одна потреба заважає іншій. Що в результаті і є причиною зростання тривоги.

Для того, щоб тривожність сформувалася як риса особистості, підлітку необхідно накопичити велику кількість невдалих і неадекватних способів подолання тривожності (Іванова, 2020).

Основними факторами, що викликають тривожність у підлітків є погані відносини з батьками та неправильний підхід дорослих до виховання дітей. Часто дорослі продовжують ставитися до дітей, ігноруючи їхні вікові зміни, і розглядають їх як несамотійних, без власної точки зору. У цьому віці діти очікують від дорослих більш дружньої взаємодії в їхньому житті, тоді як дорослі залишаються в ролі «всемогутнього» батька, заважаючи, а іноді і обмежуючи їхні можливості для самотійного розвитку (дорослішання). (Іванова, 2020).

Високий і дуже високий рівні тривожності можуть виникати як результат реальних труднощів підлітка в найбільш важливих сферах діяльності та спілкування, або існувати, мовби, на фоні об'єктивно сприятливого становища, що є наслідком певних особистісних конфліктів, порушень у розвитку самооцінки та інших факторів (Ясточкіна, 2020). Підлітки з високим рівнем тривожності часто відзначаються вираженими вегетативними реакціями, неврозоподібними та психосоматичними порушеннями. Тривожність у таких випадках часто виникає через конфлікт самооцінки, наявність у ній протиріч між високими претензіями і достатньо сильною невпевненістю в собі (Ясточкіна, 2020). Схожий конфлікт, змушуючи цих учнів постійно досягати успіху, водночас заважає їм правильно оцінювати його, викликаючи почуття постійної незадоволеності, нестабільності і напруженості. Це призводить до гіпертрофії потреби в досягненні, що набуває ненасиченого характеру, внаслідок чого вчителі та батьки спостерігають перевантаження, напругу, які виявляються в порушеннях уваги, зниженні працездатності та підвищеній втомлюваності (Ясточкіна, 2020).

Отже, аналіз наукових джерел дозволяє узагальнити причини виникнення тривожності, які включають соціальний, психологічний та психофізіологічний аспекти.

Соціальні фактори тривожності, зазвичай, проявляються у взаємодії та спілкуванні і можуть виникати як реакція на невдалу соціальну взаємодію провокуючи можливість розчарувань у соціальних потребах. До соціальних аспектів можна також віднести негативний життєвий досвід, педагогічну занедбаність, порушення взаємин з батьками, викладачами та ровесниками.

Психологічні аспекти виникнення тривожності, зазвичай, пов'язані із неадекватним сприйняттям особистістю самої себе.

Причини психофізіологічної тривожності пов'язані із спадковістю, станом здоров'я та специфікою функціонування центральної нервової системи, на яку впливають соціальні та психологічні фактори.

Тривожність може бути корисною (адаптивною, мобілізуючою), або підвищеною, яка деструктивно впливає на особистість.

Тривожність може мати різні рівні прояву, бути відкритою і закритою; гострою, регульованою чи контрольованою. В різних життєвих обставинах в нас виникає ситуативна тривожність, яка може переростати в особистісну, а при сукупності різних детермінант, – у тривожний розлад.

Феномен підліткової тривожності, зумовлений специфікою особистісного розвитку, насамперед його суперечливістю та конфліктністю, заслуговує на особливу увагу. Саме в цьому віці відбувається становлення свого «Я», що відіграє велику роль в подальшому житті.

Більш детальний аналіз причин і чинників коливань рівня тривожності в підлітків розглянемо в наступному пункті.

1.2. Аналіз причин та чинників коливань рівня тривожності підлітків

За визначенням Організації Об'єднаних Націй підлітковий вік – це віковий період з 10 до 19 років. Це вік стрімких фізіологічних, психологічних, соціальних змін, які відбуваються з дитиною, і це саме той період, коли вона потребує як мудрої та виваженої батьківської підтримки, так і свободи в ухваленні рішень та виявленні своїх поглядів та переконань (Дитинство без насилля, 2025).

І зарубіжні і вітчизняні вчені вважають, що цей період життя людини є найбільш критичним та складним (Вереніч, 2007; Письмак, 2018; Савчин, 2005). І саме на даному етапі онтогенезу є багато причин і чинників, які впливають на коливання тривожності.

Найважливіший чинник, який запускає пубертатний вік це зміни гормонального фону організму, який призводить до швидких і суттєвих фізіолого-біологічних перебудов в тілі дитини. Під впливом гормонів інтенсивно росте скелет, в результаті чого можуть виникати диспропорції, м'язи не встигають збільшуватись, тому підлітки стають незграбні, уповільнені або занадто різкі в рухах. Нерівномірність розвитку серця і кровоносних судин призводять до розладів кровообігу, коливань тиску, запаморочень, сонливості, втомлюваності або посилення збудливості, нервозності, що викликає страхи і підсилює тривожність. У дівчаток починають рости груди, волосся в пахвових западинах, на ногах і лобку, настає перша менструація. У хлопчиків збільшуються статеві органи, починає рости волосся на обличчі та пахвах, голос грубішає. На шкірі можуть з'являтися прищі та вугрі. Потові виділення набувають характерного запаху.

Зміни в будові тіла ініціюють збільшення уваги до себе, до своїх фізичних особливостей; загострюється реакція на думку тих, хто їх оточує, підвищується відчуття власної гідності і образливість. Фізичні недоліки часто перебільшуються. Підлітки стають дуже чутливими на реакцію оточуючих щодо змін їх фізичної зовнішності (схвалення або огиду, глузування, презирство) і включають її в уявлення про себе. Це формує у дитини низьку

самооцінку, невпевненість в собі, напруженість в спілкуванні і зниження відчуття власної значущості.

У підлітків розвивається тривога з приводу норми розвитку, це пов'язано, перш за все, з диспропорціями в розвитку, з передчасним розвитком чи його затримкою. Вони часто порівнюють себе з однолітками, оскільки діапазон нормальної мінливості залишається невідомим, це може викликати тривожність і привести до гострих конфліктів або депресивного стану і навіть до хронічних неврозів.

Другою важливою групою особливостей пубертатного періоду є інтенсивний розвиток соціальної взаємодії з оточуючими, що також впливає на коливання тривожності.

Головною діяльністю, що є характерною для підліткового віку, є інтимно-особистісна комунікація, спрямована на пізнання іншої людини, себе, міжособистісних відносин, а також на освоєння норм соціальної поведінки. Вважається, що найсприятливіший період формування комунікативних здібностей – це підлітковий вік. Саме в цей час людина починає активно цікавитися спілкуванням, її провідна діяльність змінюється, вона переключається з навчальної діяльності на спілкування з однолітками.

Таким чином, саме в цей віковий період дуже гостро постає проблема розвитку комунікативних здібностей особистості, від яких безпосередньо залежить успішність її спілкування та взаємодії з іншими людьми. Оскільки комунікативна діяльність є визначальною у підлітковому віці, відсутність комунікативних навичок та низький рівень розвитку комунікативних здібностей значно ускладнюють внутрішнє розкриття підлітка та реалізацію його в навчанні та суспільстві в цілому, призводять до неконструктивного спілкування підлітка та виникнення відхилень у його соціалізації (Смовж, Балабушка & Петрушина, 2023).

Спілкування з однолітками є ключовим чинником у формуванні комунікативних здібностей підлітків. Сучасні автори вказують на велике значення, яке має спілкування з ровесниками для підлітків. Взаємини та

взаємодія з однолітками становлять центральний елемент життя підлітка і значно впливають на всі інші аспекти його поведінки та активності. Для підлітків важливо не лише перебувати разом з однолітками, але й, головне, займати таку позицію серед них, яка відповідає їхнім очікуванням. Для деяких це може виявитися бажанням лідерства в групі, для інших – бути визнаним та улюбленим товаришем, або бути беззаперечним авторитетом у чомусь. Нездатність або неможливість досягти такого статусу найчастіше є причиною недисциплінованості та правопорушення підлітків (Вереніч, 2007).

Важливою складовою розвитку комунікативних здібностей підлітків є взаємодія у невеликих групах. Коло спілкування підлітків не обмежується лише близькими друзями, вони виявляють прагнення об'єднуватися у неформальні групи або компанії. У таких неформальних групах підлітки часто відступають від стандартної мовної норми, використовуючи сленг або вживаючи ненормативну лексику. У підлітків виникає особливий тип спілкування, який може бути неприйнятним в звичайному житті. Таким чином, вони задовольняють потребу в автономності, яка виявляється не лише на територіальному рівні, але й у формуванні особливих спільнот (Кононенко & Майко, 2019, para.1).

Отже, високий рівень тривожності впливає негативно на комунікативні здібності підлітків, обмежуючи їхню ініціативність, здатність до ефективного спілкування та взаємодії з оточуючими. Тривожність може призводити до ізоляції, страху перед соціальними ситуаціями та обмеження розвитку особистості.

Підлітковий вік багатий переживаннями, труднощами і кризами. У цей період складаються, формуються стійкі форми поведінки, риси характеру, способи емоційного реагування; це пора досягнень, стрімко нарощування знань, умінь; становлення «Я», отримання нової соціальної позиції. Разом з тим, це втрата дитячого світовідчуття, поява відчуття тривожності і психологічного дискомфорту.

Оскільки підлітковий вік це суперечність між прагненням здаватися і невмінням «бути дорослим». Ця суперечність між прагненням до незалежності і необхідністю підкорятися вказівкам дорослих. Труднощі підліткового віку пов'язані з підвищеною збудливістю, з іпохондричними реакціями, з афектною, з гострою реакцією на образу, з підвищеною критичністю по відношенню до старших.

Якщо ці особливості не враховувати, то у підлітків можуть сформуватися стійкі відхилення в етичному розвитку і поведінці. І тут важливі відносини між батьками і дитиною. Оскільки підлітковий вік – це перехідний вік, перехідний період, від дитинства до дорослості, виникають численні конфлікти, які негативно впливають на формування емоційної і когнітивної сфери, зростає роль референтної групи, що сприяє розриву з батьками, як зразку для наслідування. З боку батьків зростають обмеження і заборони; у зв'язку з новими змінами в сім'ї зростає число конфліктів. Економічні умови можуть стати причиною для тривожності, оскільки підліток постійно відчуває себе залежним, несамотійним. Напружені відносини між батьками і дітьми обумовлені не стільки конфліктом між поколіннями, скільки економічними умовами, що змінилися, і технологічним прогресом, перед лицем яких батьки, як і діти, відчують себе невпевненими і неспокійними, що породжує тривожність і нерішучість, а вони в свою чергу формують власний характер. Школа, як найважливіша інстанція соціалізації, також є суттєвим чинником коливання тривожності.

Шкільні конфлікти пов'язані в основному з успішністю, адаптацією, авторитетом і автономією. У зв'язку з вимогами, що пред'являються до успішності, виникають конфлікти, як з вчителями, так і з однолітками. По відношенню до вчителів можуть виникнути протест, відмова вчитися і досягати успіхів. По відношенню до школи може розвиватися сильна тривожність аж до «школофобії», яка може бути обумовлена конфліктами з учителями або однокласниками, неуспішністю, неможливістю самореалізуватися.

Досягнутий рівень психічного розвитку, збільшені можливості підлітка, викликають у нього потребу в самостійності, самоствердженні, визнанні з боку дорослих його прав, його потенційних можливостей, зокрема, участь в суспільно значущих справах. Тим часом, дорослі, підкреслюють, що підліток вже не маленька дитина і пред'являючи до нього підвищені вимоги, продовжують деколи відмовляти йому в праві на самостійність, можливостях на самоствердження. Звідси і виникають більшість конфліктних ситуацій, образи і різноманітні форми протесту.

Основним новоутворенням підліткового віку є самосвідомість, як результат розширення спілкування, відносин підлітка, що ускладнилися, з суспільством, з дорослими, з однолітками.

Найважливіший момент в характеристиці підлітка, його новій соціальній позиції – усвідомлення ним свого «Я». Це усвідомлення здійснюється і в самооцінці і у відносинах з однолітками, дорослими. «Поведінка підлітка регулюється його самооцінкою, а самооцінка формується в ході спілкування з оточуючими людьми. Але самооцінка молодших підлітків протирічна і не цілісна, вона виражається в оцінці себе через взаємини з іншими людьми. Самооцінка старших підлітків є досить різноманітною, різнобічною, узагальненою. Кількість якостей, які вони усвідомлюють, приблизно удвічі більша, ніж у молодших. Старші підлітки оцінюють не тільки риси характеру, а й свою особистість загалом. Вони виявляють певну соціальну зрілість, виявляють свої можливості для прийняття важливого рішення» (Савчин & Василенко, 2005, с. 206).

Окрім вище перерахованих причин, які детермінують тривожність є ще індивідуальні, обумовлені генетично або особливостями внутрішньоутробного розвитку, специфікою народження і раннього розвитку. Вони пов'язані з особливістю будови головного мозку, унікальністю протікання нервових процесів, станом імунної системи та розвитку організму в цілому.

До індивідуальних чинників можна віднести наявність тривожності у членів сім'ї, особливості виховання, релігійні переконання і традиції родини, соціально-економічний статус, умови проживання. Індивідуальні особливості вони можуть або підсилювати розвиток тривожності, або навпаки, формувати в підлітка стійкість, впевненість в своїх силах.

Ще однією причиною, яка обумовлює зростання тривожності в молоді, яка з кожним роком набуває все більшої популярності – це збільшення часу перебування в соціальних мережах і кількість та різноманітність цих мереж. З одного боку віртуальний світ соціальних мереж дає молодим людям свободу вираження своїх емоцій, почуттів, думок і поглядів та допомагає їм долати конфлікти, які виникають у реальному житті, сімейних стосунках і спілкуванні з однолітками. Соціальні мережі замінюють класичні інститути соціалізації, такі як сім'я, школа та друзі, і стають провідною силою в соціалізації підростаючого покоління, безпосередньо впливаючи на їхні ціннісні орієнтації. У віртуальному світі спілкування створює особливий простір, віртуальну реальність зі своїми власними правилами та законами. Тут задовольняються основні потреби підлітків у спілкуванні. А з іншого боку соцмережі обумовлюють ряд проблем, які впливають на погіршення емоційного стану в цілому, в тому числі сприяють підвищенню рівня тривоги (Асєєва, 2020, р.152).

Соціальні мережі створюють можливість постійно порівнювати себе з іншими людьми. Це викликає почуття незадоволення своїм життям, зовнішнім виглядом, досягненнями тощо. Як наслідок, молоді люди отримують психологічний стрес, низьку самооцінку та почуття невдачі, коли вони постійно порівнюють себе з ідеалізованим життям, яке представлене в соціальних мережах

Провідний вид діяльності підлітка – спілкування, якому треба вчитися, навички спілкування слід весь час тренувати. Постійне перебування в просторі інтернету компенсує природну потребу, але діти тоді мало комунікують, не здатні встановлювати і підтримувати здорові соціальні та

психологічні стосунки в реальному житті, не спроможні відрізнати нормальну поведінку від ненормальної.

Серйозною проблемою, що пов'язана з використанням інформаційно-комунікаційних технологій, стає кібербулінг – це форма агресії, коли особа використовує соціальні мережі, електронну пошту, мобільні телефони та інші засоби комунікації для поширення образливої, загрозливої, наклепницької або шкідливої інформації про іншу людину. Соцмережі можуть ставати майданчиком для поширенням безпідставних чуток, зломом електронних поштових скриньок, незаконним обміном фотографіями та відео без згоди жертви, погрозами через соціальні мережі, створенням фейкових профілів та надсиленням образливих повідомлень. Це явище викликає серйозний психологічний стрес, тривогу, депресію, а іноді й навіть стає причиною психологічних проблем у молоді (Гіденко, 2021, р.26).

Молодь в соціальних мережах, зазвичай, поширює лише ті новини та інформацію про себе, які прикрашають їхнє життя та створюють позитивне уявлення про них. Це явище називається самопрезентацією і викликає ідеалізацію дійсності. Користувачі часто вирішують демонструвати свої успіхи, щастя і позитивні моменти в житті, приховуючи свої проблеми, невдачі та негативні емоції. Це створює ілюзію, що все в житті завжди ідеальне та бездоганне. Як наслідок, інші, особливо підлітки, мають викривлене уявлення про реальність і не завжди задоволені власним життям, порівнюючи його з ідеалізованим образом, який вони бачать у соціальних мережах (Гоян & Данилова, 2021, р.118).

Для деяких молодих людей соціальні мережі стають платформою для самовираження та самоактуалізації. Підлітки виражають свою унікальність, інтереси та стиль життя, публікуючи свої фотографії, створюючи та оформлюючи власні сторінки. Користувач соціальних мереж може відчувати позитивні емоції, коли його пости оцінюють, «лайкають» і коментують. І, якщо їхні пости не отримують достатньо «лайків» і коментарів, порівняно з їхніми друзями, молоді люди можуть відчувати невиправдану,

необґрунтовану тривожність та починають думати, що вони недостатньо хороші (Якушенко & Глущенко, 2021, р.413).

Підсумовуючі сказане, можна стверджувати, що підлітковий вік є кризовим етапом життя, який провокує появу тривожності. Детермінанти та динаміки, які впливають на появу цієї тривожності різноманітні і можуть проявлятися в різних сферах життя і спілкування підлітків, основні з них наведені в табл.1.2.

Таблиця 1.2.

Основні детермінанти та динаміки тривожності у підлітків

Чинники, що детермінують та задають динаміку тривожності	Автори, які досліджували чинник
Фізіологічні: - коливання гормонального фону; - розвиток статевих органів і статевої функції; - інтенсивний ріст скелету та всього організму.	(Вереніч, 2007) (Письмак, 2018, р.152)
Соціальні: - комунікація з однолітками; - перехід на інший рівень стосунків з дорослими; - прагнення бути дорослим та незалежним; - конфліктні ситуації; - труднощі в самореалізації.	(Смовж, Балабушка & Петрушина, 2023) (Вереніч, 2007) (Кононенко & Майко, 2019, para.1)
Особистісні: - пізнання себе; - самоусвідомлення; - самооцінка.	(Савчин & Василенко, 2005) (Денисов, 2009)
Індивідуальні: - генетичні особливості; - специфіка будови нервової системи; - особливості виховання; - релігійні переконання; - соціально-економічний статус.	(Письмак, 2018, р.152)
Інформаційно-комунікаційні:	(Асеева, 2020, р.152) (Гіденко, 2021, р.26)

- доступ та тривалість перебування в соціальних мережах та у віртуальному світі.	(Гоян & Данилова, 2021, р.118) (Якушенко & Глущенко, 2021, р.413)
Геополітичні події та природні катаклізми: - військовий стан, війна, революції; - землетруси, повені, пожежі, цунамі; - технологічні катастрофи.	(Письмак, 2018, р.152) (Гончаренко, 2022) (Котлова, Долінчук & Ілющенко, 2023, р.63)

З одного боку тривожність є нормальною рисою особливо в даному віці, бо перехід від дитинства до дорослості, який супроводжується змінами в біологічній, психологічній, особистісній і соціальній сферах призводить до певних труднощів, переживань, тривожних відчуттів з приводу того як підліток пристосується до нового життя. З іншого боку тривалість підліткової кризи, велика кількість чинників призводить до розвитку тривожності як патології для якої характерна невпевненість, наявність страхів і емоційна нестійкість, напруженість у спілкуванні.

Розглянуті нами причини та чинники, які впливають на коливання тривожності добре досліджені, бо пов'язані з специфікою віку, адже кожен член соціуму сам був підлітком і так чи інакше стикається з явищем підліткової кризи впродовж життя. Але в суспільстві, час від часу, виникають нестандартні ситуації чи події, такі як природні катастрофи, техногенні аварії, військово-політичні конфлікти, які руйнують звичний спосіб життя суспільства, вносять значний дисбаланс в життя, стають незвичним і невивченим чинником тривожності. Війна в нашій країні стала для українців центральною детермінантою підвищення тривожності, в тому числі в дітей та підлітків, яку ми розглянемо в наступному пункті (Письмак, 2018, р.152).

1.3. Військовий стан як додаткова детермінанта підвищення та формування тривожності у підлітків

24 лютого 2022 року у зв'язку з військовою агресією Російської Федерації проти України Указом Президента України № 64/2022 введено воєнний стан із 05 години 30 хвилин 24 лютого 2022 року .

Воєнний стан – це особливий правовий режим, що вводиться в Україні або в окремих її місцевостях у разі збройної агресії чи загрози нападу, небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності та передбачає надання відповідним органам державної влади, військовому командуванню, військовим адміністраціям та органам місцевого самоврядування повноважень, необхідних для відвернення загрози, відсічі збройної агресії та забезпечення національної безпеки, усунення загрози небезпеки державній незалежності України, її територіальній цілісності, а також тимчасове, зумовлене загрозою, обмеження конституційних прав і свобод людини і громадянина та прав і законних інтересів юридичних осіб із зазначенням строку дії цих обмежень (Арміяінформ, 2022).

Війна впливає та порушує звичний спосіб життя людей. Основними травматичними, дестабілізуючими чинниками та психологічними впливами на дорослих і дітей під час воєнного стану, які викликають постійний страх, тривогу, хвилювання є:

- небезпека втрати близьких людей, знайомих, дому, місця проживання;
- постійні загрози обстрілів, атак, бомбардувань, пусків ракет чи безпілотників;
- руйнування та пошкодження об'єктів критичної інфраструктури: енергетики, водо- та газопостачання, відсутність підвозу харчових продуктів, медикаментів, унеможливорює забезпечення базових потреб людини в їжі, воді, гігієні, медичному обслуговуванні, інформації;
- порушується нормальний навчальний процес, спілкування та розвиток дітей;

- втрата звичної соціальної взаємодії: розлука з близькими, родичами, друзями, сусідами. Руйнування сімей. Відчуття соціальної ізоляції, особливо у тих хто переїздить в нові міста чи інші країни, де потрібно налагоджувати нові контакти, вчити іншу мову, та справлятися з економічними, соціальними та іншими викликами;
- невизначеність щодо своєї освіти та професійного розвитку, невизначеність щодо свого особистого життя та майбутнього в цілому, руйнування життєвих планів;
- небезпека різних видів насильства над населенням з боку агресорів;
- відсутність відчуття безпеки і довіри в суспільстві. Люди можуть почуватися незахищеними і відчувати ворожість та підозру до інших. Це може створювати напруженість та конфлікти в спільнотах.

Розглянуті нами особливості та чинники воєнного стану особливо гостро відбиваються на психіці дітей підліткового віку, що пов'язано з фізіологічними та психологічними властивостями цього віку та нестійкістю і незрілістю нервово-психічних процесів.

У період війни у підлітків можуть бути діаметрально протилежні емоційні реакції на те, що відбувається: істерики, надмірне збудження або стан ступору та апатія. Під впливом драматичних подій може втратитися здатність до співпереживання як захисна реакція психіки. Ті підлітки, які перебувають у безпеці далеко від військових дій, відчувають провину або комплекс того, хто вижив.

Сукупність емоцій та почуттів, які провокує війна, таких як сум, невпевненість, безсилля, відчай, фрустрація призводять до значного збільшення показників психологічного стресу, гострих стресових реакцій, що може провокувати підвищення тривожності, супроводжуватись униканням соціальних контактів, виникненням агресивності, гіперактивності та гіперемоційності, станами дезадаптації і психічного дискомфорту, а також відчуттям безнадійності та розпачу (Гончаренко, 2022).

Відчуття невизначеності, постійного страху за своє життя та життя близьких, неможливість задовольнити основні потреби підлітка формують тривожний стан, а хвилюючі переживання призводять до його соціально-психологічної дезадаптації. Людина в стані тривоги відчуває постійне напруження та нервозність; чутливість та роздратування без очевидних причин; страх та паніку; сконцентрованість на негативних подіях та очікування негативних наслідків; фізичні симптоми, такі як підвищений пульс, пітливість, головний біль, шлункові проблеми тощо, а оскільки криза пубертатного віку і так характеризується підвищеним рівнем цих проявів і відчуттів, то відповідно підліток буде переживати ці стани глибше та складніше. Тривожність та травматичний стрес стає каталізатором виникнення численних патологічних станів особистості в подальшому житті: схильність до суїцидальної поведінки, невротичні та психосоматичні розлади, депресивні стани, посттравматичний стресовий розлад, а також підвищений ризик самогубства та зловживання алкоголем (Боровик & Вовк, 2024).

Л. Котлова (Котлова, Долінчук & Ілющенко, 2023, р.63) зазначає, що серед найпоширеніших негативних проявів в наслідок військових подій спостерігається зростання тривоги, депресії та проблем зі сном.

«Тривожність – це емоційний стан, який переживає людина як захисну реакцію на загрозу. Тривога може бути викликана, як уявною небезпекою, так і цілком реальною. Зараз, коли більшість українців не може бути впевнена у своїй безпеці, вона допомагає нам вижити. Основою тривоги є відчуття страху, вона спонукає нас спочатку бігти, а потім вже думати. Отже, тривожність є абсолютно адекватною реакцією організму на небезпеку, в умовах війни вона являється потужним захисним механізмом. Проте постійна тривога виснажує нас і ми маємо знати як полегшити наше життя» (Гончаренко, 2022, с. 156).

Отже, військовий стан в Україні є детермінантою підвищення та формування рівня тривожності в підлітків. Тривожність визначається як емоційний стан, спричинений реакцією на реальну чи уявну загрозу. В

умовах війни тривожність стає механізмом адаптації до непередбачуваного подій та захисним чинником, який стимулює приймати рішення та діяти. Але постійна підвищена, деструктивна чи патологічна тривога виснажує особистість і може призвести до серйозних наслідків для фізичного та психічного здоров'я.

Тому, важливо знати ефективні стратегії самопомоги для полегшення самопочуття та виходу з такого стану. А також мотивувати населення України, в тому числі, підлітків звертатися по професійну психологічну допомогу, терапію та реабілітацію для відновлення психічного здоров'я та попередження ускладнень тривожних розладів.

Висновки до першого розділу

У першому розділі ми розглянули і проаналізували роботи провідних вчених, які досліджували та вивчали феномен тривожності.

Тривожність є важливою захисною реакцією на загрозу або небезпеку. З одного боку вона дозволяє нам приймати рішення, діяти, рятуватися і в такому випадку вона буде корисною: адаптивною, мобілізуючою. А з іншого боку тривожність може бути деструктивною, виснажливою, руйнівною.

Психологічний стан тривожності властивий кожній людині, він розвивається та формується протягом життя. Тривожність – феномен багатоспектральний, на що вказує велика кількість досліджень. Вона може мати різні рівні прояву (соматичні або поведінкові), різні форми (відкрита, закрита), бути з різним рівнем контролю (гостра, регульована, контрольована), а також може бути ситуативною, або особистісною.

Огляд джерел показує, що підлітковий вік, який є найбільш критичним періодом розвитку людини часто провокує формування та розвиток тривожності. Адже перехід від дитинства до дорослості, який супроводжується змінами в біологічній, психологічній, особистісній і соціальній сферах призводить до певних труднощів, переживань, тривожних відчуттів з приводу того як підліток пристосується до нового життя. З іншого

боку тривалість підліткової кризи, велика кількість чинників призводить до розвитку тривожності як патології для якої характерна невпевненість, наявність страхів і емоційна нестійкість, напруженість у спілкуванні.

І саме в цьому віці є багато детермінант і динамік тривожності. Їх можна об'єднати в групи:

- фізіологічні: зміни гормонального фону, які обумовлюють інші фізіологічні зміни, розвиток статевих органів і статевої функції;
- соціальні: комунікація з однолітками, перехід на інший рівень стосунків з батьками та іншими дорослими; прагнення бути дорослим та незалежним за відсутності економічної спроможності; конфліктні ситуації; неможливість самореалізуватися;
- особистісні: пізнання себе та самоусвідомлення;
- індивідуальні: генетичні особливості, специфіка будови нервової системи, особливості виховання, релігійні переконання, соціально-економічний статус;
- інформаційно-комунікаційні: доступ та час перебування в соціальних мережах та у віртуальному світі;
- військовий стан та інші геополітичні події та природні катаклізми.

Військовий стан в Україні є однією з ключових детермінант підвищення та формування рівня тривожності в підлітків. В умовах війни тривожність стає механізмом адаптації до непередбачуваного подій та захисним чинником, який стимулює приймати рішення та діяти. Але постійна підвищена, деструктивна чи патологічна тривога виснажує особистість і може призвести до серйозних наслідків для фізичного та психічного здоров'я.

Отже, спираючись на результати проведеного аналізу, у другому розділі нашої роботи ми проведемо емпіричного дослідження чинників коливань рівня тривожності у підлітків в умовах воєнного стану.

РОЗДІЛ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ДЕТЕРМІНАЦІЇ ТА ДИНАМІКИ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

2.1. Аналіз результатів емпіричного дослідження детермінант тривожності у підлітків в умовах воєнного стану

В 1 розділі нашої роботи ми розглядали детермінанти формування та коливання тривожності в підлітковому віці, як виявилось їх є велика кількість. Зважаючи на те, що провідним видом діяльності в пубертатному віці є інтимно-особистісне спілкування, яке впливає на формування комунікативних здібностей від яких залежить психоемоційний стан, особистісні якості та успішність соціалізації. З іншого боку у підлітків є вже деякий сформований тип установки щодо інших який буде впливати на прагнення до комунікації та якість спілкування. Тому ми вирішили емпірично дослідити комунікативні схильності та тип установки щодо інших як детермінанти формування тривожності підлітків.

Вибірка дослідження склала 25 осіб (13 хлопці, 12 дівчат), учнів 8 класу Криворізької гімназії № 50. Вік досліджуваних 13-14 років.

Для проведення дослідження комунікативних схильностей та типу установки щодо інших, як детермінант формування тривожності підлітків було обрано наступні методики: профілік

- «Методика виявлення комунікативних та організаторських схильностей» (КОС-2) (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) (Лемак, Петрищев, 2011);

- Методика Ф. Фідлера «Тип установки щодо інших» (адаптація Каліщук С.М.) (Каліщук, 2011).

«Методика виявлення комунікативних та організаторських схильностей» (КОС-2) (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) є

проективним опитувальником, розробленим для виявлення і оцінки комунікативних та організаторських схильностей обстежуваних. Опитувальник включає серію запитань, на які потрібно відповісти «так» або «ні». Запитання спрямовані на оцінку різних аспектів комунікативних та організаторських схильностей, таких як прагнення до спілкування, кількість друзів, здатність до адаптації в нових соціальних ситуаціях, ініціативність, самостійність та інші. Дана методика є ефективним інструментом для виявлення комунікативних та організаторських схильностей, та допомагає зрозуміти потенціал і особливості поведінки обстежуваних.

В табл.2.1 наведемо результати оцінювання рівня комунікативних схильностей учнів.

Таблиця 2.1.

**Результати оцінювання рівня комунікативних схильностей учнів
за «Методикою виявлення комунікативних та організаторських
схильностей» (КОС-2) (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина)**

Рівень комунікативних схильностей	Кількість досліджуваних	
	осіб	%
Низький	7	28
Нижче середнього	1	4
Середній	13	52
Високий	3	12
Дуже високий	1	4

Графічно результати оцінювання рівня комунікативних схильностей учнів за «Методикою виявлення комунікативних та організаторських схильностей» (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) наведемо на рис.2.1.

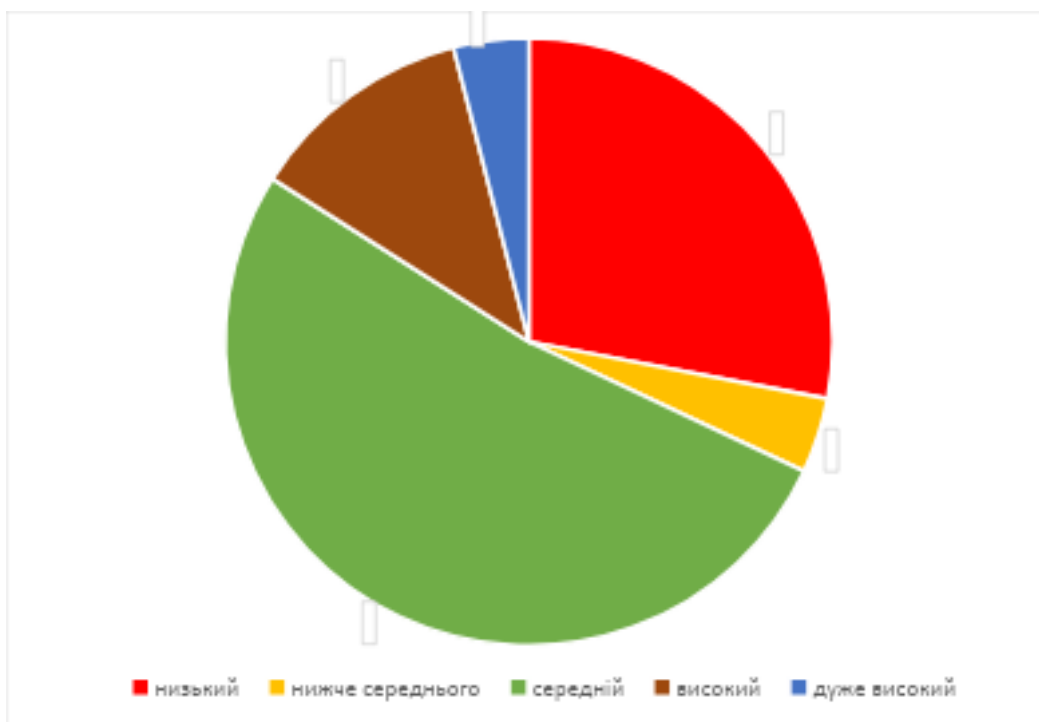


Рис. 2.1. Результати оцінювання рівня комунікативних схильностей учнів за «Методикою виявлення комунікативних та організаторських схильностей» (КОС-2) (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина)

Низький рівень був виявлений у 28% досліджуваних. Учні з низьким рівнем комунікативних схильностей часто мають труднощі у встановленні контактів з іншими людьми і схильні уникати спілкування. Вони можуть бути замкнутими, не проявляють ініціативу в комунікативних ситуаціях, їм важко висловлювати свої думки та почуття. Ці підлітки також можуть мати труднощі з розумінням й інтерпретацією емоцій інших людей, що ускладнює ефективну взаємодію.

Рівень нижче середнього мають 4 % досліджуваних. Вони не прагнуть до спілкування, почувають себе самотньо в новій компанії, вважають за краще проводити час наодинці з собою, обмежують свої знайомства, відчують труднощі у встановленні контактів з людьми та погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи.

Середній рівень виявили у 52 % досліджуваних учнів. Підлітки із середнім рівнем комунікативних схильностей здатні ефективно спілкуватися,

прагнуть до контактів з людьми, відстоюють свою думку, планують свою роботу, хоча іноді потребують більше часу для встановлення контакту. Їхні комунікативні навички зазвичай достатні для більшості ситуацій, хоча в складних або нових умовах можуть виникати труднощі. Рівень їх емпатії та розуміння емоцій інших людей є задовільним, але не завжди стабільним.

Високий рівні комунікативних схильностей було діагностовано у 12% досліджуваних. Учні з таким рівнем комунікативних схильностей легко встановлюють контакти з іншими людьми, швидко знаходять друзів, активно беруть участь у дискусіях та групових заходах. Вони вміють ефективно висловлювати свої думки та почуття і добре розуміють емоції інших, демонструючи високий рівень емпатії.

Дуже високий рівень проявляється у 4 % підлітків. Швидко орієнтуються у важких ситуаціях, невимушено поведуть себе в новому колективі, ініціативні. В складних ситуаціях та нагальних справах здатні швидко приймати самостійні рішення.

Результати оцінювання рівня організаторських схильностей учнів за методикою (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) наведемо в табл.2.2.

Таблиця 2.2.

**Результати оцінювання рівня організаторських схильностей за
«Методикою виявлення комунікативних та організаторських
схильностей» (КОС-2) (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина)**

Рівень організаційних схильностей	Кількість досліджуваних	
	осіб	%
Низький	6	24
Нижче середнього	9	36
Середній	7	28
Високий	1	4
Дуже високий	2	8

Графічно результати оцінювання рівня організаторських схильностей учнів за методикою В.В. Синявського і Б.О. Федоришина наведемо на рис.2.2.

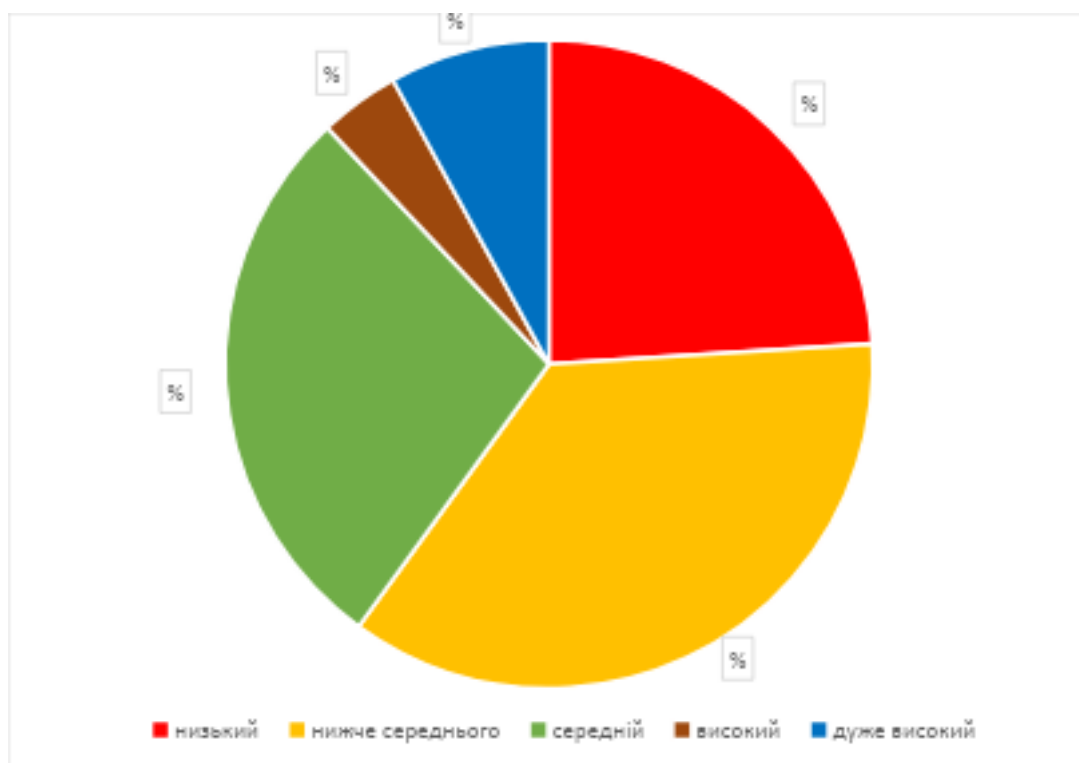


Рисунок 2.2. Результати оцінювання рівня організаторських схильностей учнів за «Методикою виявлення комунікативних та організаторських схильностей» (КОС-2) (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина)

24 % опитаних мають низький рівень організаторських схильностей. Такі підлітки не проявляють ініціативи, самотійно не можуть приймати рішення.

Рівень нижче середнього мають 36 % досліджуваних в яких прояв ініціативи в громадській діяльності вкрай занижений, у багатьох справах вони вважають за краще уникати прийняття самотійних рішень.

Середній рівень організаторських схильностей виявили у 28% досліджуваних учнів. Підлітки із середнім рівнем можуть брати участь у групових заходах, але не завжди проявляють ініціативу.

Високий рівень було діагностовано у 4% досліджуваних. Такі підлітки займаються громадською діяльністю, допомагають близьким та друзям, із

задоволенням беруть участь в організації громадських заходів, здатні прийняти самостійне рішення у складній ситуації.

8% опитаних володіють дуже високим рівнем прояву організаторських схильностей. Вони відчують потребу в організаторській діяльності й активно прагнуть до неї. Завзято відстоюють свою думку та домагаються, щоб вона була прийнята товаришами, можуть внести пожвавлення в незнайому компанію, люблять організовувати різні ігри та заходи. Ці підлітки самі шукають такі справи, які б задовольняли їх потребу в комунікації та організаторській діяльності.

Методика Ф. Фідлера «Тип установки щодо інших» (адаптація Каліщук С.М.) пропонує досліджуваному вибрати найбільш та найменш переважну людину в своєму житті та оцінювання їх і себе за заданими методикою 20-ти якостям за десятибальною шкалою від 0 до 9.

Ця методика дає нам можливість продіагностувати активно-позитивний, ситуативно-суб'єктивний, функціонально-діловий, нейтрально-байдужий та сховано-негативний типи установок щодо інших. Та розкриває нам глибину сприйняття та ставлення підлітка до оточуючих та вибір відповідних поведінкових реакцій при взаємодії з іншими. Отримані дані наведено в табл. 2.3.

Таблиця 2.3.

Результати виявлених типів установок щодо інших

Тип установки	Кількість досліджуваних	
	осіб	%
Активно-позитивний	3	12
Ситуативно-суб'єктивний	5	20
Функціонально-діловий	5	20
Нейтрально-байдужий	8	32
Сховано-негативний	4	16

Графічне відображення результатів ми можемо побачити на рис. 2.3

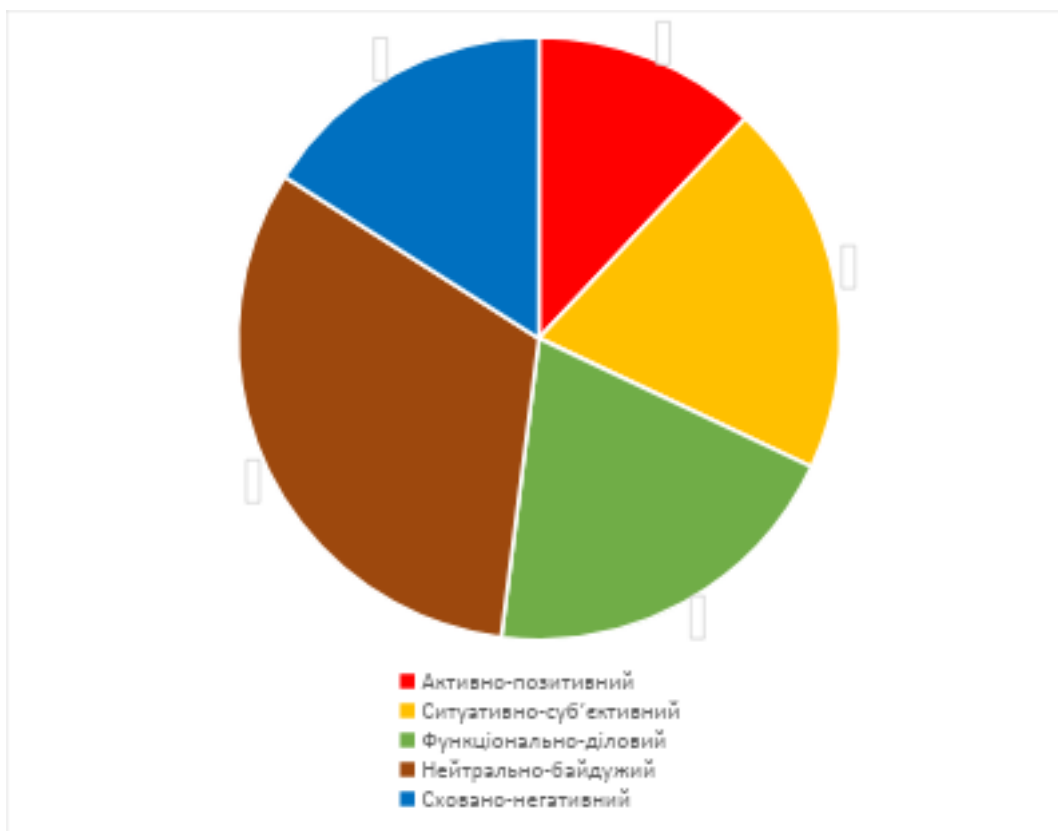


Рис. 2.3. Результати виявлених типів установок щодо інших

Діагностика типу установки розкрила перевагу нейтрально-байдужого типу установки до інших людей у 8 (32%) досліджуваних. Такі підлітки характеризуються відсутністю прояву інтересу й щирості до оточуючих. Їх спілкування є ввічливим, рівним, і, водночас, поверховим і відчуженим на емоційному рівні.

Значна кількість досліджуваних характеризуються ситуативно-суб'єктивним у 5 (20%) та функціонально-діловим у 5 (20 %) ставленням до інших людей.

Ситуативно-суб'єктивний тип відрізняється схильністю диференціювати своє ставлення до інших в залежності від власного поточного емоційного стану, ситуативного сприйняття обставин та викривленого відчуття прийняття чи неприйняття себе оточуючими, що зумовлює різкі коливання настрою під впливом вищезазначених суб'єктивних

чинників.

Для особистостей з функціонально-діловим типом притаманне диференційоване, вибіркове ставлення до інших людей залежно від їх корисності. Такий підліток прагне підтримувати позитивні стосунки та активне спілкування з тими у кого високий статус. З усіма іншими комунікацію мінімізує, здійснює її суто формально.

4 (16%) учнів мають приховано-негативний тип установки щодо інших. Під час комунікації такі підлітки помічають і підкреслюють, насамперед, негативні аспекти в інших людей, експресивно на них реагують, породжуючи конфлікти і, як наслідок, агресивний й недоброзичливий фон комунікації.

Активно-позитивний тип наявний у 3 (12%) респондентів. Цей тип характеризується доброзичливим ставленням до всіх, не помічає негативу, не оцінює, не ставить вимог. Такий підліток сам налаштований на позитив, створює навколо себе атмосферу доброзичливості й урівноваженості.

Узагальнену таблицю результатів дослідження за методиками розміщено в додатку В.

2.2. Обґрунтування профілактично-корекційних заходів для удосконалення комунікативних здібностей з метою зниження тривожності та підвищення соціально-психологічної адаптації

Від народження в кожної дитини складається свої унікальні життєві умови та обставини, які обумовлюють особливості її розвитку. Специфіка протікання вагітності і пологів, фактор чи бажаною була поява дитини в сім'ї чи ні, наявність ситуації ранньої травматизації, характерні особливості батьків та їхнього стилю виховання, соціально-економічні умови, в яких росла дитина, особливості умов перебування та адаптації в дошкільному закладі (якщо його відвідувала), специфіка сформованих стосунків з

однокласниками й вчителями, тривалий карантин через COVID, війна. Це неповний перелік сприятливих або травматичних чинників, які поступово формували в дитини певний тип установки.

Особливості підліткового віку вносять свої корективи або загострюють наявний стан речей, з'являються нові детермінанти формування тривожності. Досліджувані нами діти вже п'ять років позбавлені сприятливих умов для формування вмінь комунікації. Півтора року навчалися дистанційно через карантин, перші два з половиною роки війни теж навчалися дистанційно, останні півтора року навчаються за змішаною формою, яка все одно передбачає менше половини часу перебування в школі. Тобто п'ять років найбільш сприятливого часу для формування навичок спілкування, вміння комунікувати, встановлювати зв'язки, соціалізуватися не були використані в повній мірі. Крім цього війна вносить свої негативні корективи в сімейне спілкування, адже стабільне життя українців було порушено. В числі опитаних учнів двоє мають статус ВПО з окупованих територій (Херсон і Донецька область), у чотирьох дітей батьки є військовослужбовцями ЗСУ, в однієї дитини батько вже більше року вважається зниклим безвісти. До того ж Кривий Ріг знаходиться в наближеній до фронтової зони, тому часто бувають повітряні тривоги. Сім'ї відчують погіршення соціально-економічних умов, підвищений рівень тривожності, невпевненості, розгубленості, страхів.

Вміння і бажання спілкуватися займає провідне місце в житті підлітка. Від комунікації залежить кількість друзів, місце дитини в колективі, якість взаєморозуміння з батьками, вчителями та іншими дорослими, від неї залежить самосприйняття себе, успішність дорослішання та соціалізації. Від неї також залежить рівень організаторських здібностей, які позитивно впливають на самоорганізованість, відповідальність та прагнення самовдосконалення.

Отже, сформований тип сприйняття інших та комунікативні здібності взаємопов'язані. Покращуючи одне ми покращуємо іншу і таким чином можемо сприяти ефективній соціально-психологічній адаптації.

Найбільш сприятливим є, коли в підлітка сформований активно-позитивний тип сприйняття інших, в нашій вибірці таких 12%. Аналізуючи результати нашого емпіричного дослідження ми бачимо, що в цих дітей комунікативні та організаторські схильності проявлені на високому рівні. Такі підлітки доброзичливо сприймають інших, легко комунікуючи можуть легко знайти вихід з будь-якої ситуації, попросити про допомогу чи підтримку, що дозволяє їм зберігати позитивний чи стабільний емоційний стан.

Підлітки з функціонально-діловим типом (20%) комунікують добре. Вони є прагматичними щодо людей, подій, ситуацій. Спілкуватися прагнуть з «потрібними» і «хорошими» (в їх розумінні) людьми. Тому їм, скоріше за все, треба розвивати емпатійність, що буде покращувати комунікаційні здібності і підвищувати їх авторитет.

Приховано-негативний тип (16%) сприймає людей через призму «бачу тільки погане», часто конфліктують, тому їм треба розвивати толерантність у спілкуванні.

Учні з ситуативно-суб'єктивним типом (20%) характеризуються емоційною нестабільністю, слабким емоційним контролем, в результаті чого їх настрій сильно коливається під впливом зовнішніх чинників, які сприймаються як несприятливі. Спілкування для них є некомфортним, бо погіршується їх самопочуття, підвищується рівень тривожності.

Найбільше опитаних школярів мають нейтрально-байдужий (32%) тип установки щодо інших. Вони закриті, відчужені, стримані, інтересу до спілкування не проявляють. Комунікативні та організаторські схильності не розвиваються, що підсилює почуття байдужості, замкнутості. Як правило такі учні більше часу проводять спілкуючись з комп'ютером, ніж з живою

людиною. Вони перебувають в підвищеному тривожному стані. Порушується соціально-психологічна адаптація.

Таким чином, особливо в умовах воєнного часу, психокорекційної допомоги потребують учні з ситуативно-суб'єктивним та нейтрально-байдужим типом, а це – 52% опитаних дітей. Для них важливо удосконалювати комунікативні здібності, які дадуть можливість розширювати коло спілкування, конструктивно формувати стосунки, самовдосконалюватися та самореалізовуватися, а також сприятимуть зниженню тривожності та підвищувати соціально-психологічну адаптацію в цей складний час.

2.3. Апробація профілактично-корекційних заходів зниження рівня тривожності та підвищення соціально-психологічної адаптації у підлітків в умовах воєнного стану

Беручи до уваги, що в нашій країні війна, яка порушила стабільні, нормальні, продуктивні, комфортні умови для спілкування з рідними, знайомими, однолітками комп'ютерні технології іноді являються чи не єдиним можливим засобом комунікації. Враховуючи інтенсивний розвиток інформаційно-комунікаційних технологій, учні та дорослі багато часу спілкуються в соціальних мережах. Доречним є, що в даних умовах ефективно проводити просвітницьку та профілактично-корекційну роботу за допомогою загальнодоступного сайту.

Сайт психологічної підтримки підлітків

Назва: «На одній хвилині»

Мета: підвищити обізнаність підлітків про тривожність і показати прості способи, як підтримати себе у складних ситуаціях, та як користуватися простими техніками саморегуляції та впевненого спілкування.

Сайт складається з головної сторінки та 5 розділів

Розділ 1 «Що таке тривожність?» включає в себе рубрики «Коли відчуваємо тривожність», «Що підвищує тривожність?», «На що звернути увагу?», «Міфи про тривожність»).

Розділ 2 «Техніки зниження тривожності» (містить вправи та прийоми, які можна використати для зниження тривожності).

Розділ 3 «Спілкуйся впевнено та продуктивно» (містить техніки та вправи для формування ефективної комунікації та взаємодії))

Розділ 4 «Мотиваційна сторінка» (містить перелік художніх фільмів, мультфільмів та художньої літератури, які показують, як герої справляються з складними життєвими обставинами).

Розділ 5 «Пізнай себе» (містить посилання на тести для самопізнання).

Розділ 6 «Куди звернутися по допомогу?» (містить телефони «гарячих ліній»).

Посилання на сайт:

<https://sites.google.com/view/anxiety03/головна-сторінка>

Ми впевнені, що «живе» спілкування з однолітками, батьками, вчителями є більш важливішим та емоційнішим. Але, враховуючи реалії сьогодення, саме інформаційно-комунікаційні технології можуть бути альтернативою такому спілкуванню або єдиною можливою в таких ситуаціях як дистанційна форма навчання, повний блекаут, відсутність психолога. До того ж підліткам, в яких вже є труднощі у спілкуванні, буде занадто важко прийти в колектив і проявити себе. А внутрішнє прагнення до самопізнання стимулює пошук можливостей для самовдосконалення. Тому ми вважаємо, що саме така форма профілактично-корекційної роботи, як сайт психологічної підтримки може дати гарний результат у розвитку комунікативних здібностей з метою зниження тривожності у підлітків в умовах воєнного стану.

Висновки до другого розділу

Від народження до підліткового віку в житті кожної дитини можуть бути сприятливі, не дуже сприятливі, або навіть травматичні умови, які впливають на її розвиток та формування: індивідуальні особливості дитини; соціально-культурні та економічні, особливості сім'ї та соціуму в якому вона росте; геополітичні, екологічні. Під дією цих чинників у дитини формується певний тип установки щодо інших, тобто бажання до взаємодії, активності в спілкуванні, позитивне чи негативне сприйняття інших. Тип установки тісно взаємопов'язаний з комунікативними схильностями, які в підлітковому віці мають першочергове значення, бо провідним видом діяльності стає спілкування. Низький рівень комунікативних здібностей та схильностей буде виступати основною детермінантою підвищення тривожності. Тому в нашому емпіричному дослідженні ми вивчали комунікативні та організаторські схильності і тип установок щодо інших за допомогою методик: «Методика виявлення комунікативних та організаторських схильностей» (КОС-2) (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) та методики Ф. Фідлера «Тип установки щодо інших» (адаптація Каліщук С.М.).

Ми виявили, що половина опитаних учнів (52%) мають несприятливі для ефективної комунікації типи установок: ситуативно-суб'єктивний і нейтрально-байдужий. Низький і нижче середнього рівні комунікативних схильностей мають 32% (разом) та організаторських схильностей – 60% підлітків. Тобто діти не прагнуть та не можуть комунікувати і взаємодіяти в колективі. Що впливає на підвищення рівня тривожності, а високий рівень тривожності призводить до уникання спілкування.

Отже, перед українським суспільством стоїть нагальна потреба проводити профілактично-корекційну роботу з підлітками у яких є проблеми з комунікацією для зниження тривожності. Бо комунікативні схильності і здібності обумовлюють рівень соціально-психологічної адаптації особистості, що прямо чи опосередковано впливає на фізіологічне, психологічне, соціальне благополуччя. Війна порушує нормальний процес та

умови для спілкування та взаємодії у всіх сферах життя підлітка, що призводить до соціально- психологічної дезадаптації.

ВИСНОВКИ

В результаті проведеного теоретико-емпіричного дослідження детермінації та динаміки розвитку тривожності підлітків в умовах воєнного стану можна зробити наступний висновок.

1.Тривожність – це особистісна риса, яка виявляється в схильності людини до частого та інтенсивного переживання стану тривоги. Це психологічна особливість, яка може бути як результатом формування особистості, так і властивістю темпераменту, що зумовлена слабкістю нервових процесів. Цей стан виявляється на рівнях психології та фізіології та проявляється у зростанні емоційного та нервового напруження, частішому диханні та серцебитті, а також підвищенні артеріального тиску.

Найбільш сенситивним періодом для формування тривожності є підлітковий вік, бо перехід від дитинства до дорослості, який супроводжується змінами в біологічній, психологічній, особистісній і соціальній сферах призводить до певних труднощів, переживань, тривожних відчуттів з приводу того як підліток пристосується до нового життя.

Причини виникнення тривожності досі не мають чіткого визначення і продовжують вивчатися. Протягом дитячого віку по-різному складаються обставини та створюються різні умови для формування особистості. До пубертатного віку в дитини вже є певний тип установки, певні особливості сприйняття і ставлення до інших, що також може впливати на формування тривожності. Огляд літератури показав нам, що вчені виділяють багато детермінант, які впливають на динаміку тривожності в підлітків, а саме: фізіологічні, соціальні, особистісні, індивідуальні, інформаційно-комунікаційні, війни та інші геополітичні події та природні катаклізми.

Провідною діяльністю підліткового віку, є інтимно-особистісна комунікація, спрямована на пізнання іншої людини, себе, міжособистісних відносин, а також на освоєння норм соціальної поведінки . Таким чином, саме

в цей віковий період дуже гостро постає проблема розвитку комунікативних здібностей у дитини, від яких безпосередньо залежить успішність її спілкування та взаємодії з іншими людьми. Щоб подолати та уникнути тривожних ситуацій, особливо в підлітковому віці, необхідно розвивати комунікативні навички, оскільки успіх професійної діяльності, активність у громадському житті та особистий психофізіологічний стан все більше залежать від вміння спілкуватися. Тому саме комунікативні схильності ми взяли як детермінанту для нашого емпіричного дослідження.

2. Емпіричне дослідження детермінант тривожності підлітків було проведено в Криворізькій гімназії № 50. Навчальний заклад знаходиться в Дніпропетровській області, яка протягом війни розташована в прифронтовій зоні. Вибірка дослідження склала 25 осіб (13 хлопці, 12 дівчат), вік респондентів 13-14 років. Для дослідження ми використали методики: «Методика виявлення комунікативних та організаторських схильностей» (КОС-2) (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) та методика Ф. Фідлера «Тип установки щодо інших» (адаптація Каліщук С.М.); якісний та кількісний аналіз результатів дослідження.

За результатами проведеного дослідження було визначено рівень комунікативних схильностей та отримані такі результати: 4% опитаних учнів мають дуже високий рівень комунікативних схильностей, 2 % - високий, 52% - середній рівень, 4%- нижче середнього і 28% - низький рівень. Організаторські схильності у 8% опитаних учнів мають дуже високий рівень, 4 % - високий, 28% - середній рівень, 36% - нижче середнього і 24% - низький рівень.

Підлітки з низьким та нижче середнього рівнями розвитку комунікативних (всього 32%) та організаторських (всього 60%) схильностей почуваються невпевнено під час спілкування, не люблять перебувати в нових колективах, не проявляють ініціативи, віддають перевагу самотності та обмежують коло свого спілкування та потребують першочергової психо-соціальної допомоги.

Вивчаючи за методикою Фідлера тип установки щодо інших ми виявили, що активно-позитивний тип проявлений в 12% опитаних, ситуативно-суб'єктивний в 20%, функціонально-діловий в 20%, нейтрально-байдужий в 32% та сховано-негативний у 16 %. Психокорекційної допомоги потребують учні з ситуативно-суб'єктивним та нейтрально-байдужим типом, а це – 52% опитаних дітей. Для них важливо удосконалювати комунікативні здібності, які дадуть можливість розширювати коло спілкування, конструктивно формувати стосунки, самовдосконалюватися та самореалізовуватися, а також сприятимуть зниженню тривожності та підвищувати соціально-психологічну адаптацію в цей складний час.

3. З метою зниження рівня тривожності, розвитку комунікативних здібностей, формування більш конструктивних та дружніх типів установок щодо інших, нами був створений сайт, який містить просвітницько-профілактичну інформацію та профілактично-корекційні прийоми, вправи, які направлені, в першу чергу, на самодопомогу та саморозвиток. На сайті подаються вправи та прийоми, рекомендації для зниження рівня тривожності та розвиток їх комунікативних навичок та формування вміння ефективної взаємодії з оточуючими. Розуміння сутності тривожності може допомогти підліткам збалансувати свій емоційний стан.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

- Асєєва Ю. О. Кіберкомунікативна залежність від соціальної мережі Instagram як проблема сучасної молоді. *Габітус*, 14, 152–157.
<https://repo.odmu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/8327>
- Берегова, Н. П., & Джигун, Л. М. (2021). Особистісна тривожність психолога та її вплив на результативність професійної діяльності. *Психологічні травелогі*, 1, 30–38.
- Блохіна, І. О. (2021). Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Психологія*, 4, 82–86.
<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/42696/1/58-.pdf>
- Боровик, О., & Вовк, Н. (б.р.). Проблема підвищеної тривожності серед цивільного населення в умовах воєнного стану в Україні.
<https://er.dduvs.edu.ua/bitstream/123456789/14063/1/235.pdf>
- Вереніч, Н. В. (2004). Особливості тривожності сучасних підлітків. *Психолог*, 23–24, 41–42.
- Волошок, О. (2010). Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості. *Проблеми сучасної психології*, 10, 138.
- Гіденко, Є. С. (2021). Кібербулінг: насильство в соціальній мережі. *Науковий вісник Міжнародного гуманітарного університету. Серія: Юриспруденція*, 50, 26–29. <https://doi.org/10.32841/2307-1745.2021.50.6>
- Гончаренко, Д. О. (2022). Психологічний аналіз тривоги як стану особистості в умовах воєнного часу. *Політ. Сучасні проблеми науки. Гуманітарні науки: тези доповідей XXI Міжнародної науково-практичної конференції здобувачів вищої освіти і молодих учених (т. 1, с. 18–20)*. Київ.
- Гоян, І., & Данилова, Т. (2021). Вплив соціальних мереж на психологічне функціонування особистості: до постановки проблеми. *Гуманітарні студії: педагогіка, психологія, філософія*, 12(4), 118–124.
<https://doi.org/10.31548/hspedagog2021.04.117>

- Гуменюк, Ю., Олексюк, Ю., & Гаркавенко, Н. (2023). Психокорекція посттравматичних стресових розладів: тривожність та її подолання. *Психологія: реальність і перспективи*, 20, 30–38.
- Денисов, І. (2009). Схильність до асоціальної поведінки в структурі самосвідомості підлітка.
https://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/doc/2009/8_2009/43.pdf.pdf
- Іванова, Т. (2020). Тривога як психологічний феномен. *Серія: Психологічні науки*, 6, 72–78.
- Ільків, Х. (2022). Результати дослідження тривожності особистості в юнацькому віці. У *Видатні постаті психології: історія, сучасність і перспективи: матеріали VIII регіонального наукового семінару* (с. 66–68). Львів.
- Каліщук, С. М. (2021). Генеза смислової архітектоніки свідомості майбутніх психологів-консультантів [Дисертація]. Київ.
http://psychology-naes-ua.institute/files/pdf/disertaciya__kalischuk_s.m._1618123469.pdf
- Когут, О. О. (2021). Психологія стресостійкості особистості [Автореф. д-ра психол. наук]. Університет Г. Сковороди в Переяславі.
- Кононенко, С., & Майко, Н. (2019). Комунікативні здібності як індикатори рівнів сформованості психологічної культури курсантів МВС. *Проблеми сучасної психології*, 23.
<https://journals.uran.ua/index.php/2227-6246/article/view/159455/158708>
- Котлова, Л. О., Долінчук, І. О., & Ілющенко, І. О. (2023). Психічне здоров'я молоді в умовах воєнного стану. *Габітус: вікова та педагогічна психологія*, 53, 63–68.
- Лемак, М. В., & Петрищев, В. Ю. (2011). Психологу для роботи. Діагностичні методики. Ужгород: Видавництво Олександри Гаркуші.
- Мей, Р. (б.р.). Сенс тривоги. <https://psylib.org.ua/books/meyro02/txt05.htm>
- Письмак, Л. (2018). Підліткова криза: як зарадити та допомогти. Київ: Видавнича група «Шкільний світ».

- Пономарьова, К. І. (2020). Формування комунікативної компетентності молодших школярів у процесі навчання української мови: методичний посібник. Київ: КОНВІ ПРІНТ.
- Савчин, М. В., & Василенко, Л. П. (2005). Вікова психологія: навчальний посібник. Київ: Академвидав.
- Самоактуалізація. (2008). У В. Г. Кремін'я (ред.), Енциклопедія освіти (с. 1040). Київ: Юрінком Інтер.
- Смовж, М., Балабушка, Є., & Петрушина, М. (2023). Особливості розвитку комунікативних здібностей психологів. Вісник Національного університету оборони України, 74(4), 119–129.
- Станчишин, В. (2021). Стіни в моїй голові. Київ: Віхола.
- Стрілецька, І. І. (2015). Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект). Психологічні науки, 1(46), 266–272.
- Томчук, С. М., & Томчук, М. І. (2018). Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі: монографія. Вінниця: КВНЗ «ВАНО».
- Турчак, О. М. (2015). Психологічні особливості вербальних проявів тривожності студентів у ситуаціях емоційної напруги [Дис. канд. психол. наук]. Національний університет «Острозька академія».
- Цумарева, Н. В. (2020). Тривожність як показник емоційного неблагополуччя та індикатор емоційної депривації в дітей молодшого шкільного віку. Педагогічна та вікова психологія, 4, 260–266.
- Якущенко, Ю., & Глущенко, К. (2021). Соціальні мережі як провідний вид віртуального спілкування. У Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: матеріали ІХ Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників (с. 413–417). Суми: Сумський державний університет.
- Ясточкіна, І. (2020). Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. Вісник Львівського університету. Серія: Психологічні науки, 6, 165–170.

Freud, S. (1926). Inhibitions, Symptoms and Anxiety. In The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud, Volume XX (1925–1926) (pp. 75–176).

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Центр ресурсів. (б.р.). Підлітковий вік.

<https://rescentre.org.ua/poperedzhennia-zhorstokoho-povodzhennia-z-ditmy/pidlitkovyi-vik>

АрміяInform. (2022, 24 лютого). Що потрібно знати про воєнний стан, оголошений в Україні.

<https://armyinform.com.ua/2022/02/24/shho-potribno-znaty-pro-voyennyj-stan-ogoloshenyj-v-ukrayini/>

ДОДАТКИ

Додаток А

«Методика виявлення комунікативних та організаторських схильностей» (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) (КОС-2)

Мета. Виявити комунікативні та організаторські схильності особистості (уміння чітко і швидко встановлювати ділові контакти з людьми, прагнення розширювати їх, участь у групових заходах, уміння впливати на людей, прагнення проявляти ініціативу і т.д.).

Методика містить 40 питань, всі питання згруповані в дві шкали, що визначають рівень комунікативних та організаторських схильностей. Допускаються як групова, так і індивідуальна форми проведення методики.

Проведення дослідження. Піддослідним лунають листи відповідей. Питання можуть зачитуватися школярам, а можуть пред'являтися в письмовому вигляді.

Методика оцінює рівень розвитку комунікативних та організаторських схильностей, що проявляються в різних сферах діяльності, поведінки та міжособистісного спілкування.

Для проведення дослідження необхідно підготувати опитувальник КОС і лист для відповідей. Експеримент може проводитися як індивідуально, так і в групі. Респондентам роздають бланки для відповідей і зачитують інструкцію.

Інструкція: “Вам необхідно відповісти на всі запропоновані питання. Вільно висловлюйте свою думку з кожного питання й відповідайте так: якщо Ваша відповідь на питання позитивна (Ви згодні), то у відповідній клітинці реєстраційного бланка поставте плюс (+), якщо ж Ваша відповідь негативна (Ви не згодні) – поставте знак мінус (-). Слідкуйте, щоб номер питання та номер клітинки, в яку Ви записуєте свою відповідь, співпадали. Майте на

увазі, що питання мають загальний характер і не можуть містити всіх необхідних подробиць. Тому уявіть собі типові ситуації та не замислюйтеся над деталями. Не слід витратити багато часу на обмірковування, відповідайте швидко. Можливо, на деякі питання Вам буде важко відповісти. Тому намагайтеся дати ту відповідь, якій Ви вважаєте, що можете віддати перевагу. При відповіді на будь-яке з цих питань звертайте увагу на його перші слова. Ваша відповідь має бути точно узгоджена з ними. Відповідаючи на питання, не намагайтеся справити заздалегідь приємне враження. Для нас важлива не конкретна відповідь, а сумарний бал за серією питань”.

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____ Дата обстеження_

Вік_____Стать: чол./жін. (підкреслити)

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
33	34	35	36
37	38	39	40

Текст опитувальника

1. Чи багато у Вас друзів, з якими Ви постійно спілкуєтесь?
2. Чи часто Вам вдається схилити більшість своїх товаришів до прийняття ними Вашої думки?
3. Чи довго Вас турбує почуття образи, завдане Вам кимось із Ваших товаришів?
4. Чи завжди Вам важко орієнтуватися в критичній ситуації, що створилася?

5. Чи є у Вас прагнення до встановлення нових знайомств із різними людьми?
6. Чи подобається Вам займатися громадською роботою?
7. Чи вірно, що Вам приємніше й простіше проводити час із книгами або за будь-якими іншими заняттями, ніж із людьми?
8. Якщо виникли будь-які перешкоди в здійсненні Ваших намірів, то чи легко Ви відступаєте від них?
9. Чи легко Ви встановлюєте контакти з людьми, які значно старші за віком?
10. Чи любляете Ви придумувати та організовувати зі своїми товаришами різні ігри і розваги?
11. Чи важко Ви включаєтеся в нову для Вас компанію?
12. Чи часто Ви відкладаєте на інші дні ті справи, які потрібно було б виконати сьогодні? Чи легко Вам вдається встановлювати контакти з незнайомими людьми?
13. Чи прагнете Ви домагатися, щоб Ваші товариші діяли згідно з Вашою думкою?
14. Чи важко Ви освоюєтеся в новому колективі?
15. Чи правда, що у Вас не буває конфліктів із товаришами через невиконання ними своїх обов'язків, зобов'язань?
16. Чи прагнете Ви при слушній нагоді познайомитись і поговорити з новою людиною?
17. Чи часто у вирішенні важливих справ Ви приймаєте ініціативу на себе?
18. Чи дратують Вас оточуючі люди, і чи хочеться Вам побути на самоті?
19. Чи правда, що Ви зазвичай погано орієнтуєтесь в незнайомій для Вас обстановці?
20. Чи подобається Вам постійно знаходитися серед людей?

21. Чи виникає у Вас роздратування, якщо Вам не вдається закінчити розпочату справу?

22. Чи Ви вагаєтеся, відчуваєте незручність або сором'язливість, якщо доводиться проявити ініціативу, щоб познайомитися з новою людиною?

23. Чи правда, що Ви втомлюєтеся від частого спілкування з товаришами?

24. Чи любляете Ви брати участь у колективних іграх?

25. Чи часто Ви проявляєте ініціативу при вирішенні питань, які зачіпають інтереси Ваших товаришів?

26. Чи правда, що Ви відчуваєте себе невпевнено серед малознайомих Вам людей?

27. Чи правда, що Ви рідко прагнете до доказу своєї правоти?

28. Чи гадаєте Ви, що Вам не завдає особливого клопоту внести пожвавлення в малознайому Вам компанію?

29. Чи берете Ви участь у громадській роботі?

30. Чи прагнете Ви обмежити коло своїх знайомих невеликою кількістю людей?

31. Чи правда, що Ви не прагнете відстоювати свою думку або рішення, якщо воно не було відразу прийняте Вашими товаришами?

32. Чи відчуваєте Ви себе невимушено, потрапивши в незнайому компанію?

33. Чи охоче Ви беретеся до організації різних заходів для своїх товаришів?

34. Чи правда, що Ви не відчуваєте себе достатньо впевненим і спокійним, коли доводиться говорити що-небудь великій групі людей?

35. Чи часто Ви спізнюєтеся на ділові зустрічі, побачення?

36. Чи правда, що у Вас багато друзів?

37. Чи часто Ви опиняєтеся в центрі уваги своїх товаришів?

38. Чи часто Ви бентежитесь, відчуваєте незручність при

спілкуванні з незнайомими людьми?

39. Чи правда, що Ви не дуже впевнено почуваєте себе в оточенні великої групи своїх товаришів?

«Ключ»

Схильності	Відповіді	Номери питань
Комунікативні	(+) так	1, 5, 9, 13, 17, 21, 25, 29, 33, 37
	(-) ні	3, 7, 11, 15, 19, 23, 27, 31, 35, 39
Організаторські	(+) так	2, 6, 10, 14, 18, 22, 26, 30, 34, 38
	(-) ні	4, 8, 12, 16, 20, 24, 28, 32, 36, 40

(Комунікативні схильності: позитивні відповіді – питання 1-го стовпця і негативні відповіді – питання 3-го стовпця. Організаторські схильності: позитивні відповіді – питання 2-го стовпця і негативні відповіді – питання 4-го стовпця).

Обробка результатів

1. Зіставити відповіді респондента з “ключем” і підрахувати кількість збігів окремо за комунікативними та організаторськими схильностями.

2. Обчислити оціночні коефіцієнти комунікативних (K_k) і організаторських (K_o) схильностей як відношення кількості співпадаючих відповідей за комунікативними схильностями (K_x) та організаторськими схильностями (O_x) до максимально можливого числа збігів (20) за формулами:

$$\underline{K_k} = \frac{\underline{K_x}}{20}, \quad K_o = \frac{O_x}{20}.$$

Для якісної оцінки результатів необхідно зіставити отримані коефіцієнти зі шкальними оцінками.

Таблиця 2.2. Розподіл рівня розвитку комунікативних схильностей за методикою «КОС-2» (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина) [20]

Рівень прояву комунікативних схильностей	бали
--	------

Низький	0,10-0,45
Нижче середнього	0,46-0,55
Середній	0,56-0,65
Високий	0,66-0,75
Дуже високий	0,76-1,00

Розподіл рівня розвитку організаційних схильностей за методикою «КОС-2» (Б. Федоришин) наведено в табл.2.3.

Таблиця 2.3. Розподіл рівня розвитку організаційних схильностей за методикою «КОС-2» (В.В. Синявського і Б.О. Федоришина)

Рівень прояву організаційних схильностей	бали
Низький	0,20-0,55
Нижче середнього	0,56-0,65
Середній	0,66-0,70
Високий	0,71-0,80
Дуже високий	0,81-1,00

Шкала оцінок комунікативних та організаторських схильностей

Кк	Ко	Шкальна оцінка
0,10-0,45	0,20-0,55	1
0,46-0,55	0,56-0,65	2
0,56-0,65	0,66-0,70	3
0,66-0,75	0,71-0,80	4
0,76-1,00	0,81-1,00	5

Інтерпретація результатів

При аналізі отриманих результатів необхідно враховувати такі параметри:

1. Респонденти, які отримали оцінку 1, характеризуються низьким рівнем прояву комунікативних і організаторських схильностей.

2. Респондентам, що отримали оцінку 2, комунікативні та організаторські схильності притаманні на рівні нижче середнього. Вони не прагнуть до спілкування, почувають себе скуто в новій компанії, колективі, вважають за краще проводити час наодинці з собою, обмежують свої знайомства, відчують труднощі у встановленні контактів із людьми та,

виступаючи перед аудиторією, погано орієнтуються в незнайомій ситуації, не відстоюють свою думку, важко переживають образи; прояв ініціативи в громадській діяльності вкрай занижений, у багатьох справах вони вважають за краще уникати прийняття самостійних рішень.

3. Для респондентів, які отримали оцінку 3, характерний середній рівень прояву комунікативних та організаторських схильностей. Вони прагнуть до контактів з людьми, не обмежують коло своїх знайомств, відстоюють свою думку, планують свою роботу, проте потенціал їх схильностей не відрізняється високою стійкістю. Ця група респондентів потребує подальшої серйозної та планомірної виховної роботи з формування й розвитку комунікативних та організаторських схильностей.

4. Респонденти, які отримали оцінку 4, належать до групи з високим рівнем прояву комунікативних і організаторських схильностей. Вони не розгублюються в новій обстановці, швидко знаходять друзів, постійно прагнуть розширити коло своїх знайомих, займаються громадською діяльністю, допомагають близьким, друзям, виявляють ініціативу в спілкуванні, із задоволенням беруть участь в організації громадських заходів, здатні прийняти самостійне рішення у важкій ситуації. Все це вони роблять не з примусу, а згідно з внутрішніми прагненнями.

5. Респонденти, які отримали вищу оцінку 5, володіють дуже високим рівнем прояву комунікативних і організаторських схильностей. Вони відчують потребу в комунікативній і організаторській діяльності й активно прагнуть до неї. Швидко орієнтуються у важких ситуаціях, невимушено поводять себе в новому колективі, ініціативні, воліють у важливій справі або в складній ситуації, що створилася, приймати самостійні рішення, відстоюють свою думку та домагаються, щоб вона було прийнята товаришами, можуть внести позитивні зміни в незнайому компанію, люблять організовувати всякі ігри, заходи, наполегливі в діяльності, яка їх приваблює. Вони самі шукають такі справи, які б задовольняли їх потребу в комунікації та організаторській діяльності.

Додаток Б

**Методика Ф. Фідлера «Тип установки щодо інших» (адаптація
Каліщук С.М.)**

Процедура діагностики складається з відбору досліджуваними найбільш (MPC – most preferred co-worker) та найменш (LPC – least preferred co-worker) переважної людини та оцінювання їх і себе (CO) за заданими методикою 20-ти якостям за десятибальною шкалою від 0 до 9.

Бланк методики

П.І.П. _____

Місце роботи, навчання _____

Вік _____

Дата заповнення бланку _____

Інструкція: Оцініть за наведеною шкалою якості, які властиві:

1. Реальній **найбільш** переважній для Вас людині, не називаючи її прізвища;
2. Реальній **найменш** переважній для Вас людині, не називаючи її прізвища;
3. Вам самому.

Шкала оцінок від «0» до «9»

№	Якості людини	Оцінка найбільш переважн ої людини	Оцінка найменш переважної людини	Оцінка самого себе
1	2	3	4	5
1	Працьовитість			
2	Ініціативність			
3	Акуратність			
4	Професійна компетентність			
5	Організованість			
6	Старанність			
7	Енергійність			

8	Відповідальність			
9	Працездатність			
10	Дисциплінованість			
11	Доброзичливість			
12	Справедливість			
13	Колективізм			
14	Уміння держати слово			
15	Чуйність			
16	Урівноваженість			
17	Скромність			
18	Зовнішня привабливість			
19	Життєрадісність			
20	Широта кругозору			

Інструкція досліджуваним: «Спочатку Вам необхідно провести попередню роботу від якості виконання якої залежить остаточний результат діагностики. А саме, Вам необхідно поміркувати й вибрати з свого оточення двох людей. Це можуть бути люди, з якими ви працювали, знали раніше, або працюєте і знаєте зараз. Перша людина повинна виступати для Вас найбільш переважною – це не ідеалізований сумарний образ найбільш хорошої людини у Вашому уявленні, навпаки, це реальна людина, яка має свої слабкі та сильні сторони. Друга людина, яку Ви обираєте, повинна являти собою найменш переважну для Вас особу, але теж реальну, причина, за якої вона виступає для Вас найменш переважною значення не має. Якщо утрудняєтеся, то уявіть собі, що Вам треба вибудувати шеренгу з всіх людей, яких ви знаєте зараз, або знали раніше на засаді переважності їх для Вас. Найбільш переважна людина буде стояти у цій шерензі першою, найменш переважна – останньою.

Коли найбільш переважна (стовпчик 3) та найменш (стовпчик 4) переважна людина обрані слід, не називаючи їх прізвища, оцінити у них та у себе самого (стовпчик 5) виразність – рівень прояву наведених у бланку якостей. Шкала оцінювання від «0» до «9». Нуль ставимо, коли якості відсутні і ніколи, на вашу думку, не проявляється. Дев'ять ставимо, коли якості ярко виразні і постійно проявляються. Застосовуйте цілі (наприклад: 0; 6; 9) або дрібні оцінки (наприклад: 2,5; 7,5). Крім того, для більш

диференційованої оцінки визначаєте рівень виразу якостей не по стовпчикам бланку по кожній людині окремо, а по рядкам: порівнюючи і оцінюючи між собою найбільш переважну людину, найменш переважну і самого себе відносно певної якості».

Інструкція пригадати всіх людей, з якими працював досліджуваний раніше, дозволяє отримати більш надійні результати, тому що виключає ситуативний фактор перебування досліджуваного у певній групі в теперішній час.

Підрахунок показників методики:

1. Показник MPC як середньоарифметичне значення у стовпчику «Оцінка найбільш переважної людини»:

$$MPC = \frac{\sum_1^{20} MPC}{20} ;$$

2. Індекс LPC як середньоарифметичне значення у стовпчику «Оцінка найменш переважної людини»:

$$LPC = \frac{\sum_1^{20} LPC}{20} ;$$

3. Показник CO як середньоарифметичне значення у стовпчику «Оцінка самого себе»:

$$CO = \frac{\sum_1^{20} CO}{20} ;$$

4. Індекс ASO за формулою:

$$ASO = \sqrt[2]{\sum_1^{20} |MPC_1^{20} - LPC_1^{20}|^2}$$

5. Індекс адекватності самооцінки (A) за формулою: A =

$$\frac{MPC - CO}{MPC - LPC} ;$$

6. індекс тотожності (Y_T) за формулою:

$$Y_T = 1 - \sqrt[2]{\frac{\sum_1^{20} |D_1^{20}|^2 \times 6}{20 |20^2 - 1|}} , \text{ де}$$

$$|D_1^{20}| = |CO_1^{20} - M_1^{20}|;$$

$$M_1^{20} = \frac{MPC_1^{20} + LPC_1^{20} + CO_1^{20}}{3}$$

7. Індекс самокритичності (P) за формулою: $P = 20 \times (CO - MPC)$

Нормативні значення показників методики (n=5000) наведено у таблиці 1.

Таблиця 1

№	Рівень Індекс	Низький	Середній	Високий
1	LPC	$\geq 3,1$	3,2 – 4,1	$\leq 4,2$
2	ASO	$\geq 10,0$	10,1 – 17,0	$\leq 17,1$
3	A	$< 0,46$	$\geq 0,25 - 0,45 \leq$	$> 0,24$
4	Y_r	< 1	$\geq 0 - 1 \leq$	> 0
5	P	< 1	$\geq 0 - 1 \leq$	> 0

Індекси LPC й ASO дозволяють визначити тип установки досліджуваних щодо інших: активно-позитивний (АП), функціонально-діловий (ФД), ситуативно-суб'єктивний (СС), нейтрально-байдужий (НБ), сховано-негативний (СН), які проявляють певну схильність сприймати вербальні й невербальні реакції інших й їх дії та реагувати на них з постійністю, незалежною від часу, людей та обставин. У таблиці 2 наведено співвідношення індексів LPC й ASO та відповідний тип установки щодо інших.

Таблиця 2

№	Тип установки	Рівень індекс у LPC	Рівень індекс у ASO
1	Активно-позитивний	високий	середній
2	Ситуативно-суб'єктивний	середній, відносно-високий	високий
3	Функціонально-діловий	низький	високий
4	Нейтрально-байдужий	високий, середній	низький
5	Сховано-негативний	низький	низький

Ситуативно-суб'єктивний тип установки відрізняється схильністю диференціювати своє ставлення до інших в залежності від власного емоційного стану, ситуативного сприйняття обставин та відчуття власного

прийняття оточуючими. Слабкий емоційний контроль та відсутність емоційної стабільності призводить до різких коливань настрою, під впливом суб'єктивних чинників.

Функціонально-діловий тип установки характеризується диференційним ставленням до людей в залежності від корисності, поділом оточуючих на категорії: корисні, малокорисні, некорисні. До «корисних» ставлення позитивне, уважне, з проявом заохочення.

Нейтрально-байдужий, в основі якого лежить закритість особистості від емоційного втручання в себе і відсутність прояву інтересу і щирості до інших. Особистість знаходиться у закритому панцирі, який відсторонює її від інших на емоційному рівні, спілкування ввічливе, рівне, але поверхове і відчужене.

Сховано-негативний тип, прояв якого збільшується у часовій динаміці останніх років має характерну розпізнавальну особливість – помічати та виділяти негативні моменти у інших, на які експресивно реагує, породжуючи агресивність та недоброзичливість оточуючих.

Активно-позитивний тип установки виступає професійно важливою якістю фахівців типу професій «людина-людина», характеризується доброзичливим ставленням до всіх, без оцінювання та вимог. Особистість авансує іншим добре ставлення і викликає зустрічну доброзичливість, завищує оцінки іншим, не помічає негативу, налаштована на все позитивне. Породжує коло себе атмосферу доброзичливості й урівноваженості.

Додаток В

Узагальнена таблиця результатів дослідження по обом методикам

№ з/п	Респондент	КОС-2				Методика Фідлера				
		Комунікативні схильності		Організаторські схильності		LPC		ASO		Тип установки
		Бали	Рівень	Бали	Рівень	Показники	Рівень індексу	Показники	Рівень індексу	
1	БІ	0,58	середній	0,58	нижче середнього	3,3	середній	17,9	високий	Ситуативно-суб'єктивний
2	БЯ	0,23	низький	0,35	низький	3,2	середній	6,8	низький	Нейтрально-байдужий
3	ВІ	0,59	середній	0,57	нижче середнього	3,8	середній	18,2	високий	Ситуативно-суб'єктивний
4	ГД	0,7	високий	0,69	середній	2,2	низький	18,9	високий	Функціонально-діловий
5	ДД	0,5	нижче середнього	0,56	нижче середнього	3,3	середній	4,3	низький	Нейтрально-байдужий
6	ЗА	0,86	дуже високий	0,82	дуже високий	1,8	низький	17,9	високий	Функціонально-діловий
7	КС	0,58	середній	0,57	нижче середнього	4,4	високий	16,1	середній	Активно-позитивний
8	КН	0,6	середній	0,66	середній	4	середній	18,1	високий	Ситуативно-суб'єктивний
9	КК	0,39	низький	0,45	низький	2,8	низький	17,3	високий	Функціонально-діловий
10	КІ	0,61	середній	0,67	середній	3	низький	9,7	низький	Сховано-негативний
11	КД	0,4	низький	0,42	низький	4,5	середній	5,2	низький	Нейтрально-байдужий
12	ЛС	0,74	високий	0,67	середній	2,8	низький	7,9	низький	Сховано-негативний
13	ЛЄ	0,57	середній	0,69	середній	3,2	низький	17,4	високий	Функціонально-діловий
14	ЛД	0,26	низький	0,32	низький	4,5	середній	7,7	низький	Нейтрально-байдужий
15	МА	0,65	середній	0,68	середній	5	високий	10,5	середній	Активно-позитивний
16	МД	0,22	низький	0,33	низький	3,9	середній	8	низький	Нейтрально-байдужий
17	ПО	0,64	середній	0,59	нижче середнього	2,2	низький	5,9	низький	Сховано-негативний
18	РА	0,56	середній	0,61	нижче середнього	3,5	середній	17,4	високий	Ситуативно-суб'єктивний
19	РН	0,57	середній	0,63	нижче середнього	4,8	високий	8,2	низький	Нейтрально-байдужий

20	СА	0,5 8	середній	0,6 3	середній	2,9	низький	18,4	високий	Функціональ но-діловий
21	СС	0,1 8	низький	0,2 1	низький	4	середній	6,3	низький	Нейтрально- байдужий
22	СК	0,6	середній	0,6 5	нижче середнього	3,7	середній	19,2	високий	Ситуативно-с уб'єктивний
23	ТА	0,6 8	високий	0,8 2	дуже високий	5	високий	11,2	середній	Активно-поз итивний
24	ТК	0,5 9	середній	0,7 2	високий	1,7	низький	8,2	низький	Сховано-нега тивний
25	ЩК	0,1 2	низький	0,5 5	нижче середнього	3,9	середній	6,9	низький	Нейтрально- байдужий