

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ФАКУЛЬТЕТ ЛІНГВІСТИКИ ТА СОЦІАЛЬНИХ КОМУНІКАЦІЙ
КАФЕДРА АВІАЦІЙНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

ДОПУСТИТИ ДО ЗАХИСТУ
Завідувач випускової кафедри
_____ Любов ПОМИТКІНА
«_____» _____ 2023 р.

**КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА
(ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА)
ЗДОБУВАЧА ОСВІТНЬОГО СТУПЕНЯ
БАКАЛАВР
ЗА СПЕЦІАЛЬНІСТЮ 053 «ПСИХОЛОГІЯ»**

**Тема: «ОСОБЛИВОСТІ ПІДЛІТКОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ І СТРАХУ
САМОТНОСТІ»**

Виконавець: студент групи ПС-407 Григоревський Руслан Тарасович
Керівник: доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри авіаційної психології Помиткіна Любов Віталіївна

Нормоконтролер: завідувач навчально-наукової лабораторії Загнойко А.О.

НАЦІОНАЛЬНИЙ АВІАЦІЙНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет лінгвістики та соціальних комунікацій

Кафедра авіаційної психології

Спеціальність 053 «Психологія»

Освітньо-професійна програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач випускової кафедри

_____ Любов ПОМИТКІНА

«___» _____ 2023 р.

ЗАВДАННЯ

на виконання кваліфікаційної роботи

Григоревський Руслан Тарасович

1. Тема кваліфікаційної роботи: «Особливості підліткової тривожності і страху самотності», затверджена наказом ректора № 463 від 07.04.2023 р.
2. Термін виконання роботи: з 29.05.2023 р. по 25.06.2023 р.
3. Вихідні дані до роботи: вибірка – підлітки, 40 осіб; у дослідженні були використанні методики: Методика “Шкала рівня тривожності у підлітків”, Методика “Шкала страху самотності UCLA”, Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (автори У. Д. Спілберг, Ю. Л. Ханін *).
4. Зміст пояснювальної записки: кваліфікаційна робота складається з 2-х розділів. Перший розділ містить теоретичний аналіз тривожності та страху самотності; у другому розділі представлене емпіричне дослідження рівня тривожності і страху самотності у підлітків.
5. Перелік обов’язкового графічного (ілюстративного) матеріалу: 6 рисунка, 6 таблиці

6. Календарний план – графік

№ з/пор.	Завдання	Термін виконання	Виконано
1.	Вибір теми та формулювання завдань	Лютий	
2.	Тематичний добір та аналіз наукових праць	Лютий	
3.	Оформлення теоретичної частини	Березень	
4.	Методологічне обґрунтування емпіричного дослідження	Березень	
5.	Проведення емпіричного дослідження	Квітень	
6.	Аналіз та інтерпретація отриманих результатів	Квітень	
7.	Оформлення кваліфікаційної роботи відповідно до ДСТУ	Травень	
8.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Згідно графіку	
9.	Виправлення зауважень, оформлення рецензії	Червень	
10.	Подання кваліфікаційної роботи нормоконтролеру та на підпис завідувачу кафедри	За день до захисту	
11	Захист кваліфікаційної роботи	Згідно графіку	

7. Дата видачі завдання: «__» лютого 2023 р.

Керівник кваліфікаційної роботи _____ Любов ПОМИТКІНА
(підпис керівника)

Завдання прийняв до виконання _____ Руслан Григоревський
(підпис випуск)

РЕФЕРАТ

Пояснювальна записка до кваліфікаційної роботи «Особливості підліткової тривожності і страху самотності»: 56 сторінок, 6 рисунки, 6 таблиці, 26 використаних джерела, 3 додатки.

Самотність у підлітковому віці – це певний психологічно-соціальний стан ізоляції особистості, відчуження, що супроводжується тривожністю, відчуттям непотрібності, депресіями та фрустрацією

Об'єкт дослідження - підліткова тривожність і страх самотності..

Предмет дослідження - особливості підліткової тривожності та страху самотності.

Мета дослідження - вивчення особливостей підліткової тривожності та страху самотності.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз літературних джерел, порівняння, систематизація, узагальнення; *емпіричні:* Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (автори У. Д. Спілберг, Ю. Л. Ханін *), Методика “Шкала страху самотності UCLA” , Методика “Шкала рівня тривожності у підлітків”

Практичне значення отриманих результатів. Матеріали кваліфікаційної роботи можуть принести важливі уявлення про особливості підліткового періоду, пов'язані з тривожністю та самотністю. Це може допомогти батькам, педагогам та фахівцям у галузі психології краще розуміти підлітків і працювати з ними.

Структура кваліфікаційної роботи.

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 26 найменувань, додатків на 9 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 40 сторінках і містить 6 таблиць, 6 рисунків. Загальний обсяг роботи 54 сторінок.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ І СТРАХУ САМОТНОСТІ	8
1.1 Особливості підліткового періоду розвитку.....	8
1.2 Поняття підліткової тривожності та страху самотності.....	14
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1	20
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ І СТРАХУ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ	22
2.1 Організація дослідження, підбір та обґрунтування методик дослідження	22
2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих даних	24
2.3 Виявлення особливостей різних вікових груп підлітків.....	34
2.4 Психологічні рекомендації для підлітків і їх батькам.....	36
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2	39
ВИСНОВОК	40
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	43
ДОДАТКИ	46

ВСТУП

Тема "особливості підліткової тривожності і страху самотності" є дуже актуальною, оскільки проблеми тривожності та самотності серед підлітків є поширеними в сучасному суспільстві. За останні десятиліття кількість випадків тривожності та депресії серед підлітків значно зросла, що може мати негативний вплив на їхнє психологічне та соціальне самопочуття, а також на подальший життєвий шлях.

В останні роки спостерігається значне збільшення кількості дітей та підлітків, які страждають від тривожності та страху самотності. Це стає серйозною проблемою, оскільки ці стани можуть значно погіршити якість життя молодій людині та вплинути на її подальший розвиток. Більше того, дослідження показують, що діти та підлітки, які страждають від тривожності та страху самотності, мають більшу ймовірність стикнутися з проблемами здоров'я, включаючи психічні розлади, депресію та суїцидальні наміри.

Страх самотності є однією з найбільш поширених форм тривожності серед підлітків, і може виникнути внаслідок різноманітних причин, таких як втрата близької людини, розлучення батьків, переїзд в інше місто або країну, нездатність знайти спільну мову з однолітками тощо. Самотність може мати серйозний негативний вплив на психічне здоров'я підлітка, що може призвести до розвитку різних психічних розладів.

Тому, дослідження особливостей підліткової тривожності та страху самотності є важливим завданням для наукової спільноти. Вивчення цих проблем дозволить розкрити їхні причини та наслідки, розробити ефективні методи діагностики та лікування, а також розробити рекомендації з питань попередження та лікування тривожності та страху самотності у дітей та підлітків.

Об'єкт дослідження - підліткова тривожність і страх самотності.

Предмет дослідження - особливості підліткової тривожності та страху самотності.

Мета дослідження - вивчення особливостей підліткової тривожності та страху самотності.

Практичне значення отриманих результатів. Матеріали кваліфікаційної роботи можуть принести важливі уявлення про особливості підліткового періоду, пов'язані з тривожністю та самотністю. Це може допомогти батькам, педагогам та фахівцям у галузі психології краще розуміти підлітків і працювати з ними.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела і теоретичні підходи шкільної тривожності підлітків і страху самотності.

2. Зібрати емпіричні дані, використовуючи методи дослідження, що дозволяють оцінити рівень самотності та шкільної тривожності підлітків.

3. Аналізувати отримані дані та встановити особливості між страхом самотності та тривожністю підлітків.

4. Розробити рекомендації та стратегії для підтримки психологічного благополуччя підлітків, зокрема зниження рівня шкільної тривожності, на основі отриманих результатів.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз літературних джерел, порівняння, систематизація, узагальнення; *емпіричні* – Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (автори У. Д. Спілберг, Ю. Л. Ханін *), Методика “Шкала страху самотності UCLA” , Методика “Шкала рівня тривожності у підлітків”

Практичне значення отриманих результатів. Матеріали кваліфікаційної роботи можуть принести важливі уявлення про особливості підліткового періоду, пов'язані з тривожністю та самотністю. Це може допомогти батькам, педагогам та фахівцям у галузі психології краще розуміти підлітків і працювати з ними.

Структура кваліфікаційної роботи.

Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел, що налічує 26 найменувань, додатків на 9 сторінках. Основний зміст роботи викладений на 40 сторінках і містить 6 таблиць, 6 рисунків. Загальний обсяг роботи 54 сторінок.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПІДЛІТКОВОЇ ТРИВОЖНОСТІ І СТРАХУ САМОТНОСТІ

1.1 Особливості підліткового періоду розвитку

Підлітковий вік, який припадає на період від 11-12 до 15-17 років, характеризується інтенсивним фізичним та психологічним розвитком дітей. Цей етап в житті дитини є часом активного фізіологічного зростання та перетворень, які неможливо окремо розглядати від соціального контексту і процесів соціалізації. Основним елементом є фізіологічна зрілість, яка взаємопов'язана з соціальною адаптацією та взаємодією з навколишнім середовищем.

В фізіології цей процес умовно поділяється на три фази:

1. передпубертатний, підготовчий період;
2. власне пубертатний період, протягом якого здійснюються основні процеси статевого дозрівання;
3. постпубертатний період, коли організм досягає повної біологічної зрілості.

Якщо співставити цей поділ зі звичними віковими категоріями, передпубертатний період відповідає молодшому підлітковому, пубертатний - підлітковому, постпубертатний - юнацькому віку.

Настання підліткового віку проявляється в різкому змужнінні організму, раптовому збільшенні зросту і розвитку вторинних сексуальних ознак. У дівчат цей процес починається приблизно на 2 роки раніше і триває протягом коротшого часу (3-4 роки), ніж у хлопців (4-5 років). Цей вік вважається періодом вираженого збільшення сексуальних бажань і сексуальної енергії, особливо у хлопчиків.

Однак всі процеси дозрівання протікають вкрай нерівномірно і неодноразово, причому це виявляється як на міжіндивідуальному (один хлопчик

14-15 років може бути постпубертатним, інший - пубертатним, а третій - передпубертатним), так і на внутрішньо індивідуальному рівні (різні біологічні системи однієї і тієї самої людини дозрівають неодноразово).

Основні аспекти фізичного дозрівання - скелетна зрілість, поява вторинних статевих ознак і період стрибка в рості - тісно пов'язані один з одним, як у чоловіків, так і в жінок. Підлітковий вік характеризується швидким, нерівномірним ростом і розвитком організму. Відбувається ствердіння скелета, вдосконалюється м'язова система. Однак, нерівномірність розвитку серця і кровоносних судин, а також посилена діяльність залоз внутрішньої секреції часто є причиною тимчасових розладів кровообігу, підвищення тиску, напруження серцевої діяльності, посилення збудливості дітей, що виражається у нервозності, швидкій втомі, запамороченнях і підвищеному серцебитті.

Нервова система підлітка ще не зовсім готова витримувати сильні, тривалі подразники, часто перебуває під їх впливом у стані загальмованості або сильного збудження.

На питання про те, як впливає фізичний розвиток, включаючи конституційні особливості організму і темп його дозрівання, на психологічні процеси і властивості особистості, відповісти нелегко, оскільки вплив природних властивостей неможливо вичленити із сукупності соціальних умов, в яких ці властивості виявляються і оцінюються. Хоча певні гени несуть в собі програми розгортання і фізичних властивостей, і деяких особливостей темпераменту, і розумових схильностей індивіда, але, маючи справу з поведінкою і складними психологічними властивостями людини, наука не може однозначно розділити їх генетичні і соціальні детермінанти [15].

КОГНІТИВНИЙ РОЗВИТОК

В галузі мислення підлітків відбуваються ключові зміни у когнітивному розвитку, які мають велике значення. На цьому етапі підліток розпочинає формування понять і переходить до використання більш складної форми інтелектуальної діяльності - мислення в поняттях. Це призводить до глибоких і фундаментальних змін у способі мислення підлітка. Мислення в поняттях

дозволяє розкрити глибокі зв'язки, що складають основу реальності, розуміти її закономірності, організувати сприйнятий світ і розуміти як саму реальність, так і інших людей і себе. Разом з розширенням змісту мислення виникають нові способи маніпулювання цим змістом, і з'являється абстрактне і логічне мислення. Підлітки стають здатними розв'язувати абстрактні завдання, міркувати на словесному рівні, робити висновки з гіпотетичних ситуацій, які не обов'язково пов'язані з реальністю або їх переконаннями. Вони можуть розглядати всі можливі комбінації рішень у контексті загальної проблеми, робити логічні та дедуктивні висновки зі своїх міркувань, прогнозувати, аналізувати та оцінювати свої розумові дії, шляхи розв'язання завдань тощо.

Отже, в підлітковому віці розпочинається розвиток теоретично-рефлексивного мислення і мислення на рівні формальних операцій. Зміст операцій залишається незмінним, як і на попередньому етапі (класифікація, серіація, рахунок, вимірювання і т.д.), проте за допомогою формальних операцій вони застосовуються до групування висловлювань, які відображають ці операції, а не самі класи, ряди або просторово-часові відносини.

За поглядом сучасних психологів, найважливішими характеристиками підліткового мислення є три взаємопов'язані риси:

1. Когнітивний розвиток: Підліткове мислення відрізняється від дитячого мислення завдяки розвитку когнітивних функцій, таких як абстрактне мислення, логічне мислення, рефлексія та здатність до аналізу та синтезу інформації.

2. Соціальна свідомість: Підлітки починають більше уваги приділяти соціальним стосункам та впливу групи. Вони формують свою ідентичність та розуміння себе в контексті соціального середовища.

3. Емоційний розвиток: Підлітковий період супроводжується інтенсивними емоційними змінами і розвитком емоційної самосвідомості. Підлітки можуть досліджувати свої емоції, розвивати стратегії саморегуляції та відчувати більшу емпатію до інших.

Іншою характеристикою підліткового мислення є його гнучкість. Підлітки мають здатність мислити й розв'язувати проблеми з різних боків, обґрунтовувати різні інтерпретації спостережуваних результатів. Вони можуть використовувати альтернативну систему символів, наприклад, використовувати метафори замість понять, алгебраїчні символи замість цифр, карикатури замість розповіді і так далі, що робить їх мислення більш гнучким.

Ще одним важливим відмінним рисом підліткового мислення є їх здатність міркувати про можливості, які не випливають безпосередньо з наявних обставин. Вони можуть відмовитися від конкретної реальності та безпосередніх сприйнятів. Це допомагає їм проектувати себе у майбутнє, розрізняти сьогодення від потенційних можливостей і мріяти про те, що могло б статися. З'явлення та розвиток здатності аналізувати свої ідеї й думки, виходити за межі реальності, спонукає підлітків більше мріяти.

Дорослі, зокрема вчителі, повинні усвідомлювати, що підлітки однакового віку не завжди знаходяться на однаковому рівні когнітивного розвитку. Жаном Піаже було визнано, що засвоєння формальних операцій може затягуватися до 15-20 років, а в окремих несприятливих умовах такий тип мислення може взагалі не сформуватися. Згідно з результатами досліджень, які були проаналізовані Філіпом Райсом, формально-операційним мисленням користується приблизно 50% підлітків [7].

У підлітковому періоді також відбувається прогресивна інтелектуалізація різних психічних процесів, таких як увага, сприйняття, уява та пам'ять.

Процес інтелектуалізації чуттєвого пізнання охоплює свідоме сприйняття, узагальнення, категоризацію та осмислення отриманої інформації, що призводить до зближення процесів сприйняття і мислення. У цьому контексті увага поступово поєднується з іншими когнітивними процесами: для вирішення складних завдань необхідно розглядати альтернативи, організовувати матеріал, планувати дії і послідовно виконувати їх, контролюючи самого себе.

Словесно-логічна пам'ять, яка включає логічні стратегії запам'ятовування та відтворення, є одним з найважливіших розвитків у когнітивній сфері підлітків.

У підлітковому віці стратегії пам'яті значно поліпшуються - це свідомі розумові дії, що сприяють кращому збереженню інформації в оперативній пам'яті та її перенесенню в довготривалу пам'ять.

Особлива увага має бути приділена розвитку логічної пам'яті та довільної уваги у школярів, оскільки без належного навчання ці процеси можуть мати порушення і спотворення. Зближення уяви з теоретичним мисленням дає імпульс до творчості: підлітки починають писати вірші, серйозно займатися різними видами конструювання і т.п. Уява підлітка, звичайно, менш продуктивна, ніж уява дорослої людини, але воно багатше фантазії дитини[8].

Розвиток та розширення когнітивних здібностей призводять до того, що у підлітків з'являється здатність до самоаналізу та самокритики, що веде до формування нової форми егоцентризму, яка проявляється через феномен уявної аудиторії та персональний міф.

Уявна аудиторія - це характерне уявлення підлітків про те, що інші люди постійно спостерігають за ними і оцінюють їх.

Підлітки дуже занепокоєні своїм іміджем, і вони можуть припустити, що іншим також надзвичайно цікаво їх зовнішність та поведінка. В результаті вони відчують себе "на сцені" і витрачають значну кількість енергії, представляючи себе перед цією "уявною аудиторією". Феномен уявної аудиторії може призводити до почуття сором'язливості у підлітків.

Персональний міф, відомий також як міф про власну винятковість, є характерною рисою підлітків, які вірять у свою незаперечну невразливість та унікальність своїх почуттів[7].

Підлітки переконані у тому, що їх особисті переживання є неповторними, і їм здається, що ніхто інший не відчував або не буде відчувати таких самих страждань чи захоплення, як вони. Зазвичай цей тип егоцентризму виявляється у таких роздумах: "Те, що стається з іншими, не може трапитися зі мною, оскільки я відрізняюсь від них"; "Я не потраплю у аварію або в поліцію"; "Я не стану залежним від наркотиків". У деяких підлітків навіть існує особливе відчуття безсмертя та неприступності, що становить основу для ризикованої поведінки.

Важливо мати на увазі, що вік 11-12 років характеризується різким зростанням пізнавальної активності й допитливості, чутливістю до розвитку пізнавальних інтересів. У цей період спостерігається пік допитливості, але ця допитливість, хоча має широкий спектр, відрізняється поверховістю, незбалансованістю та переважною зацікавленістю в непізнавальних сферах (таких як позаземні цивілізації, гороскопи, соціальні теми, проблеми життя і смерті, музичні стилі та спортивні досягнення і т. д.).

Характерною особливістю підліткових інтересів у віці 10-14 років є потреба у спілкуванні з однолітками: спільні інтереси надають можливість для спілкування, змісту та способів взаємодії. Підлітків часто цікавить те, що цікавить їхніх друзів або однокласників. Таким чином, поширюється "мода на інтереси", коли весь клас або навіть вся школа захоплюється однією темою.

Однак, властивою рисою підліткових інтересів є безконтрольне поглинання, коли вони стають надмірними. Прикладом можуть бути фанати спортивних команд, музикантів, акторів тощо.

Іншою екстремальною ситуацією є повна відсутність інтересів: підлітку втрачається зацікавленість у речах, які раніше він знаходив захоплюючими, і нові інтереси не з'являються. Він може бездіяти, довго дивитися телевизор або грати в комп'ютерні ігри, або постійно знаходитися в компанії бездіяльних однолітків, які не мають занять. Ці підлітки, які мають виражену тенденцію до "відмови від зусиль", складають основну групу асоціальних угруповань і потребують особливої уваги педагогів [7].

1.2 Поняття підліткової тривожності та страху самотності

Тривожність - це складний емоційний стан, що супроводжується негативними почуттями напруження, страху і невпевненості. Вона неодмінно відображається на фізіології тіла, проявляючись через прискорене серцебиття, задишку, напруженість м'язів та загальну збудженість.

Тривожність може мати різні прояви, починаючи зі звичайної легкої тривоги, що виникає в повсякденних ситуаціях, і закінчуючи важкою тривогою, яка суттєво обмежує здатність людини нормально функціонувати і погіршує її якість життя.

Причинами тривожності можуть бути різноманітні фактори, включаючи стресові події, невизначеність, конфлікти у суспільстві, а також фізичні або психологічні загрози. Багато розладів тривожності, таких як соціальний тривожний розлад, соціальний тривожний розлад, панічний розлад, також пов'язані з тривожністю.

Хоча тривожність є природною реакцією організму на стресові ситуації, вона стає проблемою, коли стає надмірною, постійно присутньою і перешкоджає повсякденному функціонуванню. У таких випадках важливо звернутися до психологічної підтримки та отримати необхідні інтервенції для подолання тривожності.

Підлітковий вік має свої особливості тривожності:

1. Інтенсивність емоцій: Підлітки можуть відчувати тривогу більш інтенсивно, оскільки їх емоційна сфера знаходиться на етапі активного розвитку і перестроюється. Вони можуть реагувати на звичайні ситуації з перебільшеною тривогою і страхом.

2. Різноманітність причин тривожності: Підлітки можуть відчувати тривогу через різноманітні причини, такі як соціальні взаємини, академічний навантаження, майбутнє, самооцінка, фізичні зміни тощо. Вони також можуть досвіджувати нові види тривожності, пов'язані зі статевим розвитком, самоідентифікацією та саморефлексією.

3. Вплив соціального оточення: Ровесники та соціальне середовище можуть впливати на рівень тривожності підлітків. Стресові ситуації, які виникають в соціальному оточенні, такі як взаємини з однолітками, конфлікти, загрози відвертості або прийняття, можуть сприяти збільшенню тривожності у підлітків.

4. Погіршення самооцінки: У підлітковому віці самооцінка може бути досить вразливою, і тривога може виникати через переживання незадоволеності своїм зовнішнім виглядом, соціальною прийнятністю, успішністю тощо. Це може спричиняти збільшену тривожність та страх перед оцінкою інших.

5. Зміни в мозковій активності: У підлітковому віці відбуваються значні зміни в мозку, зокрема в областях, відповідальних за обробку емоцій і стресову реакцію. Це може призводити до збільшеної чутливості до стресу та розвитку тривожних реакцій.

6. Прагнення до незалежності: Підлітки починають розвивати свою ідентичність і прагнуть до незалежності. Це може супроводжуватися тривогою, оскільки вони можуть стикатися з новими викликами, відповідальністю та потребою в самостійних рішеннях.

Фізіологічні та психологічні прояви тривожності можуть бути різноманітними і індивідуально залежати від людини. Ось деякі загальні прояви тривожності:

Фізіологічні прояви:

1. Збільшена активність нервової системи: Під впливом тривожності може збільшуватися активність симпатичної нервової системи, що призводить до підвищеного рівня адреналіну та фізіологічних змін, таких як прискорене серцебиття, підвищене дихання, пітливість та тривога.

2. М'язова напруга: Тривога може викликати напругу в м'язах, особливо в області шийних, плечових та спинних м'язів. Це може проявлятися у вигляді скручених м'язів, дискомфорту або болю в різних частинах тіла.

3. Розлади сну: Тривога може спричиняти проблеми зі сном, такі як безсоння, перериваний сон або неглибокий сон. Людина може мати труднощі зі засинанням або постійно прокидатися під впливом тривожних думок.

Психологічні прояви:

1. Неспокій та нервозність: Тривога часто супроводжується почуттям нервозності, неспокою, трепету або напруженості. Людина може постійно

почувати себе настороженою, очікувати негативних подій або мати внутрішній почуття небезпеки.

2. Страх і паніка: Виражена тривога може викликати страхові реакції, а в найбільш інтенсивних випадках — паніку. Людина може відчувати неконтрольовану тривогу, страх перед конкретними ситуаціями або побоювання втрати контролю над собою.

3. Концентраційні труднощі: Тривога може впливати на здатність до концентрації та уваги. Людина може мати труднощі зі спрямованістю на завдання, запам'ятовуванням і обробкою інформації через перебільшену тривогу.

4. Негативні думки та спрямованість на негатив: Людина з тривогою може мати стійкий потік негативних думок, схильність до перебільшеного уявлення негативних наслідків або страхів, перфекціонізму та низької самооцінки.

Важливо розуміти, що тривога може проявлятися по-різному у різних людей і в різних ситуаціях. Якщо тривога стає надмірною або перешкоджає нормальному функціонуванню, важливо звернутися до фахівця, який надасть необхідну підтримку та допомогу.

У сучасному житті страх є поширеним психологічним явищем, яке ми всі знаємо з власного досвіду. Страх є біологічно зумовленим, оскільки він є необхідною умовою існування високоорганізованих тварин. Через страх вони сприймають небезпеку і можуть реагувати на неї.

Страхи - це емоційно насичені почуття тривоги, які виникають відповідно на реальну або уявну загрозу для життя і благополуччя. Страх ґрунтується на інстинкті самозбереження, супроводжується захисним рефлексом і супроводжується певними фізіологічними змінами в центральній нервовій системі.

Підлітки, у своїй природі, часто виявляють конформістські риси, і вони мають складності у відмові від групи та захисту власних думок. Це пов'язано з тим, що вони відчують почуття безпеки в групі, оскільки "свідомість належності до групи не тільки допомагає підлітку стати автономним від

дорослих, але й надає йому важливе почуття емоційного благополуччя і стабільності". Все це значно впливає на процес соціалізації підлітка, який у період кризи зіткнувається зі складнощами через зростання соціальної та моральної зрілості та перехід до нової системи відносин. Тому, якщо підліток не отримує достатню підтримку від авторитетних дорослих та референтних груп, у нього може виникнути почуття непотрібності, що в результаті може привести до самотності та відчуження.

Опис Л.Симеонової найточніше відображає сутність самотності: "Самотність - це не просто ситуація, коли ти проводиш час самотньо. Це внутрішнє почуття відсутності близької людини, яка змогла б тебе зрозуміти - це відчуття, що твої соціальні зв'язки розпалися або ніколи не існували". Відчуття відчуження можна розглядати як результат самотності у підлітковому віці, але воно також має в собі соціальну депривацію. "Характеристики відчуженості відповідають трьом рівням психічного відображення:

1. Емоційне відчуження вказує на нездатність до прихильності та любові, відсутність емоційного зв'язку з іншими людьми.
2. Когнітивне відчуження проявляється у байдужості або негативній оцінці когнітивних здібностей особистості.
3. Психосоціальне відчуження є результатом психосоціальної ізоляції."

Самотність у підлітковому віці є особливим психоемоційним станом, який може мати негативні наслідки, такі як комплекс неповноцінності, напруга, тривожність і порушення комунікативної сфери. Вона може бути описана як хворобливе почуття відсутності значущих зв'язків з іншими людьми. Це призводить до внутрішньої порожнечі, яка виявляється через сум, пригноблення, почуття ізоляції, занепокоєння і сильне бажання бути потрібним і бажаним для когось.

Проте, не всі психологи вважають самотність у підлітковому віці патологічним негативним явищем. Наприклад, І.С. Кон розглядає самотність підлітка як нормальний стан особистості в цьому перехідному періоді. Відкриття свого внутрішнього світу є важливим і радісним подією, але воно також

супроводжується тривожними і драматичними переживаннями. Разом з усвідомленням своєї унікальності і неповторності приходить почуття самотності. Юнацьке "Я" ще не визначене, воно може бути розпачливим і неоднозначним, і часто відчувається як тривога або внутрішня порожнеча, яку потрібно заповнити. Це породжує потребу в спілкуванні, але одночасно зростає вибірковість у спілкуванні і потреба в самотності.[11]

Отже, дану можна розділити на два типи. Перший тип включає протистояння підліткових груп та суспільства загалом. Другий тип виникає з самотності, яка є наслідком протистояння окремого підлітка та групи. Одним із проблемних наслідків самотності у підлітків є схильність до асоціальної поведінки та виключення з групи. Підліткам особливо потрібна підтримка та розуміння дорослих у період самоідентифікації та пошуку свого місця в суспільстві. Якщо вони не отримують такої підтримки, вони можуть звертатися до однолітків, які також відчувають відкидання від суспільства. "Самотні серед дорослих і законслухняних однолітків, підлітки стають беззахисними перед впливом зовнішніх факторів. Коли вони приєднуються до асоціальної групи, вони отримують реальну підтримку, яка охоплює фізичну, психологічну, моральну і навіть матеріальну сфери. Це значно впливає на їх почуття самовпевненості і створює в них віру в те, що група захистить їх від знущань та образ". Аналізуючи важливість впливу почуття самотності та відчуження на особистість підлітка, ми повинні визначити причини, що можуть призвести до такого стану. Так, проведені С.В. Малишевою та Н.А. Рождественською дослідження, які були спрямовані на вивчення проблеми самотності у підлітковому віці, дозволили зробити наступні висновки про її причини:

- Усвідомлення себе як унікальної та неповторної особистості. Під час цього усвідомлення можуть виникати думки про те, що ніхто в принципі не зможе зрозуміти іншу людину, що всі ми "приречені" на самотність.

- Відсутність достатньої кількості міжособистісних контактів з однолітками. Лише через спілкування з ровесниками підліток може знайти самовизначення, навчитися взаємодіяти в неформальних групах однолітків,

відчути підтримку друзів і самому надавати підтримку іншим. Зазвичай підлітки, які не мають достатньої кількості міжособистісного спілкування у відповідних групах, відчувають почуття самотності.

- Підліткова криза пошуку "сенсу життя" також може призвести до загострення самотності.

- Вимушене утримання підлітків у який-небудь групах також може вплинути на почуття самотності.

В дитячих притулках спостерігається часто поширений феномен, коли діти не мають можливості залишатися на самоті. Це призводить до невдоволення нереалізованою потребою у відчутті усамітнення та породжує думки про нерозуміння їх особистих потреб з боку оточуючих. Ф. Райс визначив основні причини виникнення почуття самотності у підлітковому віці, серед яких найважливіші:

- Почуття відчуженості від батьків (або нестача позитивної батьківської участі в житті дитини).

- Неповні родини.

- Маргінальний статус підлітка в суспільстві.

- Надмірне очікування уваги до своєї особи.

- Прагнення виділитися, що призводить до почуття невдачі та відторгнення.

- Знижена самооцінка та посилене почуття жалості до себе, песимізм стосовно отримання позитивної оцінки від інших.

- Почуття байдужості до життя, відчуття його безсенсу, низькі очікування стосовно власних навчальних досягнень, що призводить до циклу невдач і замкненості.

- Збільшена тривожність і сором'язливість.

- Розкриття власних когнітивних здібностей, які дозволяють краще пізнати себе.

- Зростання почуття власної волі, що лякає підлітка.

- Прагнення до самоідентифікації[11]

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

У результаті проведення теоретичного аналізу теми роботи були зроблені наступні висновки. Проблему підліткової тривожності та страху самотності досліджували такі вчені й дослідники, як: Ф. Райса, Н.А. Рождественська, Жан Піаже, Крайг Г., Павелків, Р. В., Одінцева А.М., Коваленко А.О.

Страх самотності є однією з найбільш поширених форм тривожності серед підлітків, і може виникнути внаслідок різноманітних причин, таких як втрата близької людини, розлучення батьків, переїзд в інше місто або країну, нездатність знайти спільну мову з однолітками тощо. Самотність може мати серйозний негативний вплив на психічне здоров'я підлітка, що може призвести до розвитку різних психічних розладів.

Таким чином, самотність серед підлітків є психологічно-соціальним станом, який характеризується ізоляцією особистості, відчуженням, тривогою, почуттям непотрібності, депресією та фрустрацією. На основі аналізу наукової літератури встановлено, що основні причини самотності у підлітків включають індивідуальні особливості (низьку самооцінку, сором'язливість, нездатність до встановлення контактів, страх відторгнення), особливості підліткового віку, характер взаємин у сім'ї, особливості виховання та кризові обставини, такі як смерть батьків або розлучення, а також макросередовище, включаючи політичну та соціально-економічну ситуацію в країні та світі загалом. Індивідуальні особливості підлітка впливають на спосіб переживання та проходження підліткової кризи, але вчасне виявлення самотності та відчуження, а також встановлення їх причин дозволяє надати ефективну допомогу особистості для успішного подолання цієї проблеми.

Страх самотності - це емоційний стан або почуття тривоги, яке виникає внаслідок переживання можливості бути самотнім або відчувати відсутність соціального зв'язку з іншими людьми. Це може бути страх втрати близьких відносин, опори або почуття неприйнятності й невпевненості у себе в одиночних ситуаціях.

До особливостей підліткового віку відносять: фізіологічні зміни, пошук ідентичності, Соціальна реорганізація, емоційна нестабільність, когнітивний розвиток, потреба в автономії, експериментування.

Щоб дослідити тривожність і страх самотності у підлітків, слід звернути увагу на такі показники, як:

1. Шкала самотності.
2. Індекс соціальної ізоляції.
3. Соціальна тривожність.
4. Страх перед відмовою та відхиленням.
5. Рівень задоволення взаємодією з оточуючими.

Ці показники допоможуть визначити рівень самотності та тривожності у підлітків.

РОЗДІЛ 2.

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ І СТРАХУ САМОТНОСТІ У ПІДЛІТКІВ

2.1 Організація дослідження, підбір та обґрунтування методик дослідження

Дослідження проводилося з двома категоріями підлітків: молодшою підлітковою групою віком від 12 до 14 років та групою старшого підліткового віку віком від 16 до 19 років. У дослідженні взяли участь 40 осіб - 20 з молодшої групи та 20 зі старшої групи підлітків. Усі тести проводились онлайн.

В даному дослідженні використовувалися 3 методики дослідження :

Методика “Шкала рівня тривожності у підлітків”

Перевага шкал такого типу полягає, по-перше, у тому, що вони дозволяють виявити межі дійсності, об’єкти, що є для школяра основними джерелами тривоги, і, по-друге, меншою мірою, аніж інші опитувальники, виявляються залежними від особливостей розвитку в учнів інтроспекції.

Бланк методики містить інструкцію та завдання, що дає змогу за потреби проводити її в групі. На першій сторінці бланка зазначають прізвище, ім’я школяра, клас, вік, дату проведення дослідження. (Додаток А)

Методика “Шкала страху самотності UCLA”

Шкала відчуття самотності (шкала самотності UCLA) – тест-опитувач, громадський Д. Расселлом, Л. Пепло, М. Фергюсон (Д. Рассел, Л. А. Пеплау, М. Л. Фергюсон) в 1978 року. Методика визначення рівня самотності та соціального ризику людини. Методика представлена психодіагностичним опитувальником, який містить тверджень. Респонденту необхідно оцінити, як часто індивіду властиве те чи інше переживання: «ніколи», «рідко», «інколи» чи «завжди». Отримані результати дослідження дозволять визначити загальний рівень суб’єктивного переживання самотності. (Додаток Б)

Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (автори У. Д. Спілберг, Ю. Л. Ханін *)

Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності, розроблена У. Д. Спілбергом і Ю. Л. Ханіним, називається "Шкала тривожності за Спілбергом-Ханіном" або "Шкала Спілберга-Ханіна". Ця методика широко використовується в психологічних дослідженнях та практиці для оцінки рівня тривожності у людей.

Методика базується на теорії двох складових тривожності: особистісної тривожності, яка є стійкою рисою особистості, і ситуативної тривожності, яка залежить від конкретної ситуації. Ці складові можуть бути виміряні за допомогою шкали.

Шкала Спілберга-Ханіна містить 20 питань, що описують різні симптоми тривожності. Кожне питання оцінюється за 4-бальною лікєратурною шкалою, де 1 - майже ніколи, 2 - час від часу, 3 - досить часто, 4 - майже завжди. Відповіді на питання сумуються для отримання загального балу тривожності.

Результати шкали можуть бути інтерпретовані на основі порівняння з нормативними групами або використовуватися для порівняння рівня тривожності в різних групах людей.

Шкала Спілберга-Ханіна є одним з найбільш відомих і використовуваних інструментів для вимірювання тривожності і надає можливість об'єктивної оцінки психологічного стану особи відносно тривожності. Вона дозволяє встановити індивідуальні особливості тривожності і визначити, які ситуації спричиняють більшу тривожність у конкретної людини. (Додаток В)

2.2 Аналіз та інтерпретація отриманих даних

У результаті емпіричного дослідження за методикою “Шкала рівня тривожності у підлітків” були отримані дані, які зведені нами у табл. 2.1

8 клас		11 клас	
М	Ж	М	Ж
Шкільна 15 Самооцінка 12 Міжособистісна 17 Загальний: 43	Шкільна 24 Самооцінка 17 Міжособистісна 25 Загальний:66	Шкільна 22 Самооцінка 14 Міжособистісна 30 Загальний:66	Шкільна 19 Самооцінка 13 Міжособистісна 18 Загальний:50
Шкільна 15 Самооцінка 5 Міжособистісна 16 Загальний:36	Шкільна 37 Самооцінка 21 Міжособистісна 36 Загальний: 94	Шкільна 20 Самооцінка 18 Міжособистісна 20 Загальний:58	Шкільна 29 Самооцінка 23 Міжособистісна 25 Загальний:77
Шкільна 17 Самооцінка 9 Міжособистісна 13 Загальний: 39	Шкільна 29 Самооцінка 20 Міжособистісна 16 Загальний:65	Шкільна 17 Самооцінка 9 Міжособистісна 13 Загальний:39	Шкільна 29 Самооцінка 34 Міжособистісна 36 Загальний:99
Шкільна 18 Самооцінка 12 Міжособистісна 9 Загальний:39	Шкільна 20 Самооцінка 5 Міжособистісна 18 Загальний:43	Шкільна 25 Самооцінка 15 Міжособистісна 35 Загальний:75	Шкільна 29 Самооцінка 14 Міжособистісна 36 Загальний:79
Шкільна 10 Самооцінка 15 Міжособистісна 16 Загальний:41	Шкільна 14 Самооцінка 9 Міжособистісна 10 Загальний:33	Шкільна 17 Самооцінка 25 Міжособистісна 32 Загальний:74	Шкільна 29 Самооцінка 36 Міжособистісна 34 Загальний:99
Шкільна 10 Самооцінка 9 Міжособистісна 19 Загальний: 48	Шкільна 20 Самооцінка 20 Міжособистісна 30 Загальний:70	Шкільна 14 Самооцінка 17 Міжособистісна 34 Загальний:65	Шкільна 21 Самооцінка 17 Міжособистісна 30 Загальний:68
Шкільна 15 Самооцінка 6 Міжособистісна 16 Загальний:37	Шкільна 35 Самооцінка 19 Міжособистісна 36 Загальний: 90	Шкільна 22 Самооцінка 20 Міжособистісна 16 Загальний:58	Шкільна 35 Самооцінка 21 Міжособистісна 28 Загальний:84
Шкільна 18 Самооцінка 10 Міжособистісна 14 Загальний: 42	Шкільна 19 Самооцінка 6 Міжособистісна 21 Загальний:46	Шкільна 17 Самооцінка 9 Міжособистісна 13 Загальний:39	Шкільна 29 Самооцінка 24 Міжособистісна 32 Загальний:85
Шкільна 14 Самооцінка 16 Міжособистісна 12 Загальний:42	Шкільна 20 Самооцінка 11 Міжособистісна 18 Загальний:49	Шкільна 25 Самооцінка 15 Міжособистісна 30 Загальний:70	Шкільна 24 Самооцінка 19 Міжособистісна 31 Загальний:74
Шкільна 13 Самооцінка 25 Міжособистісна 12 Загальний:50	Шкільна 18 Самооцінка 9 Міжособистісна 6 Загальний:33	Шкільна 17 Самооцінка 25 Міжособистісна 32 Загальний:74	Шкільна 29 Самооцінка 30 Міжособистісна 25 Загальний:84

Загальні результати дослідження за методикою “Шкала рівня тривожності у підлітків”

Дана таблиця демонструє результати всіх респондентів за 3 показниками тривожності: шкільною тривожністю, самооцінкою і міжособистісною; так же показаний загальний бал кожного респондента.

У результаті аналізу результатів емпіричного дослідження за методикою “Шкала рівня тривожності у підлітків” були отримані дані, які зведені нами у табл. 2.2.2

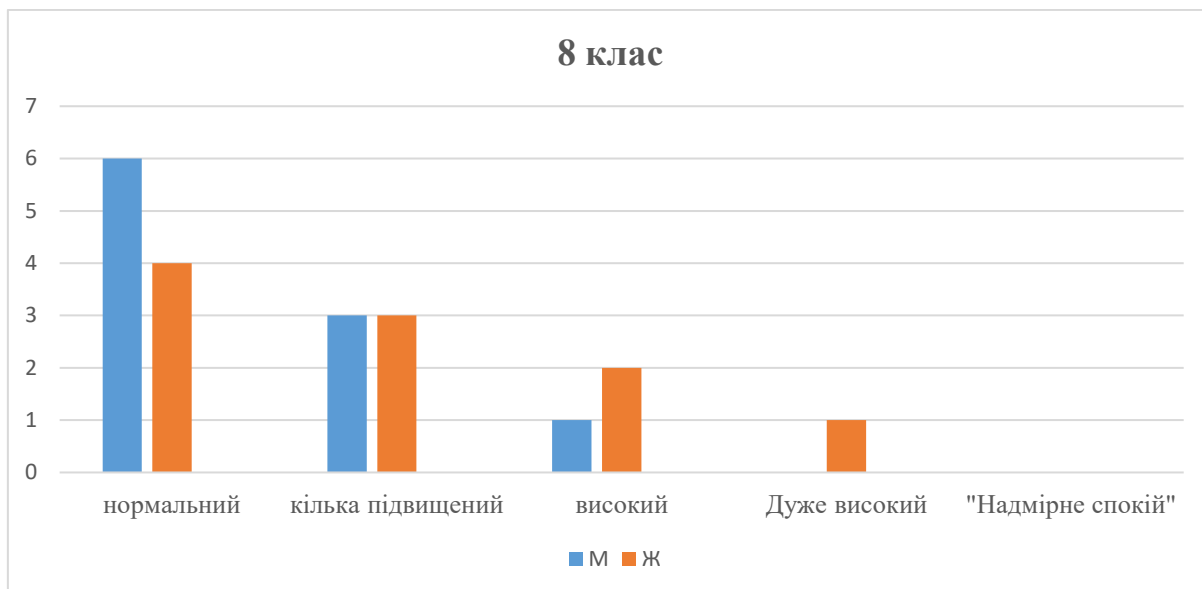
Загальний показник за методикою “Шкала рівня тривожності у підлітків”

За загальним показником				
	8 клас		11 клас	
	М	Ж	М	Ж
нормальний	6	4	2	2
кілька підвищений	3	3	2	2
високий	1	2	2	2
Дуже високий	0	1	4	4
"Надмірне спокій"	0	0	0	0

Загальний показник за методикою "Шкала рівня тривожності у підлітків" для учнів 8 та 11 класів можна розподілити на кілька категорій: нормальний, кілька підвищений, високий, дуже високий та "Надмірне спокій".

Загалом, у цих класах спостерігається різний рівень тривожності серед підлітків. Нормальний рівень є домінуючим, але також є певна кількість підлітків з підвищеним, високим та дуже високим рівнем тривожності. Важливо враховувати ці дані для надання необхідної підтримки та допомоги учням, які можуть відчувати тривогу на різних рівнях.

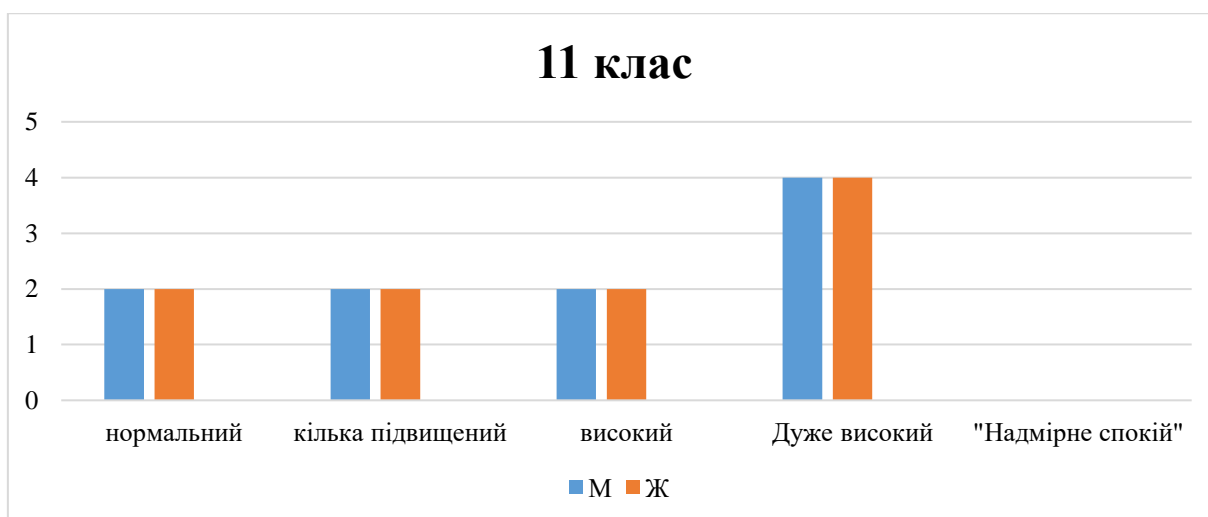
Діаграма загального показника для 8 класа (рис.2.1)



Молодих хлопців: 6 осіб мають нормальний рівень тривожності, 3 особи мають кілька підвищений рівень, 1 особа має високий рівень тривожності, і немає осіб з дуже високим рівнем або "Надмірним спокоєм".

Дівчаток: 4 особи мають нормальний рівень тривожності, 3 особи мають кілька підвищений рівень, 2 особи мають високий рівень тривожності, і 1 особа має дуже високий рівень тривожності. Немає осіб з "Надмірним спокоєм".

Діаграма загального показника для 8 класа (рис.2.2)



Молодих хлопців: 2 особи мають нормальний рівень тривожності, 2 особи мають кілька підвищений рівень, 2 особи мають високий рівень тривожності, і 4 особи мають дуже високий рівень тривожності. Немає осіб з "Надмірним спокоєм".

Дівчаток: 2 особи мають нормальний рівень тривожності, 2 особи мають кілька підвищений рівень, 2 особи мають високий рівень тривожності, і 4 особи мають дуже високий рівень тривожності. Немає осіб з "Надмірним спокоєм".

У результаті проведення дослідження за методикою Методика "Шкала страху самотності UCLA" були отримані наступні результати табл. 2.3

Таблиця 2.3

Загальні бали респондентів за методикою "Шкала страху самотності UCLA"(табл. 2.3)

Контрольна старша група підлітків , 20 осіб	Контрольна група молодших підлітків, 20 осіб
47	29
47	30
43	15
50	34
30	26
42	28
35	37
47	31
35	26
45	18
55	35
42	14
37	10
47	25
51	17
31	23
47	31
19	24
51	41
48	25

Дана таблицка показує результати 2 контрольних груп старших і молодших підлітків.

Таблиця 2.4

Результати за методикою “Шкала страху самотності UCLA”(табл. 2.4)

	Старша підліткова група	Молодша підліткова група
Високий рівень самотності	14	1
середній рівень самотності	4	14
низький рівень самотності	1	5

За отриманими даними можна зробити такі висновки:

1. В старшій підлітковій групі більше осіб відчувають високий рівень самотності порівняно з молодшою групою, де цей показник нижчий.
2. У молодшій підлітковій групі більше осіб відноситься до середнього рівня самотності, ніж у старшій групі.
3. Обидві групи мають певну кількість осіб з низьким рівнем самотності, проте цей показник нижчий у старшій підлітковій групі.

Результати за методикою “Шкала страху самотності UCLA” Старша підліткова група (рис. 2.3)



- Високий рівень самотності: 14 осіб
- Середній рівень самотності: 4 особи
- Низький рівень самотності: 1 особа

Результати за методикою “Шкала страху самотності UCLA” молодша підліткова група (рис. 2.4)



У молодшій підлітковій групі результати виглядають наступним чином:

- Високий рівень самотності: 1 особа
- Середній рівень самотності: 14 осіб
- Низький рівень самотності: 5 осіб

Отримані результати дослідження дозволять визначити загальний рівень суб'єктивного переживання самотності серед різних вікових груп підлітків. Згідно з методикою "Шкала страху самотності UCLA", старша група підлітків виявила більш високий рівень самотності, приблизно 74% підлітків відносяться до категорії високого рівня самотності, тоді як 21% - до категорії середнього рівня самотності. У той же час, серед молодшої групи підлітків, близько 70% підлітків виявили середній рівень самотності, а 25% - низький рівень самотності.

Ці дані свідчать про збільшення страху самотності зі зростанням віку у досліджуваній групі підлітків.

У результаті проведення дослідження за методикою Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності були отримані наступні результати табл. 2.5

Таблиця 2.5

Загальні бали респондентів за методикою методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності

Старша підліткова група		Молодша підліткова група	
Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
53	54	51	50
42	42	42	40
47	44	52	55
48	43	35	24
64	46	47	42
53	42	34	38
40	39	41	45
43	47	39	42
51	37	36	39
42	41	41	46
40	35	35	27
39	34	31	43
51	37	37	35
25	27	41	27
47	29	37	36
35	34	42	35
45	41	29	35
50	35	38	27
52	46	41	41
34	40	26	36

Дана табличка показує результати 2 контрольних груп старших і молодших підлітків і демонструє результати за 2 факторами: особистісна тривожність і ситуативна тривожність.

Таблиця 2.6

Результати за методикою методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності (табл. 2.6)

	Старша підліткова група		Молодша підліткова група	
	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
низька	1	2	2	4
помірна	8	13	15	12
висока	11	5	3	4

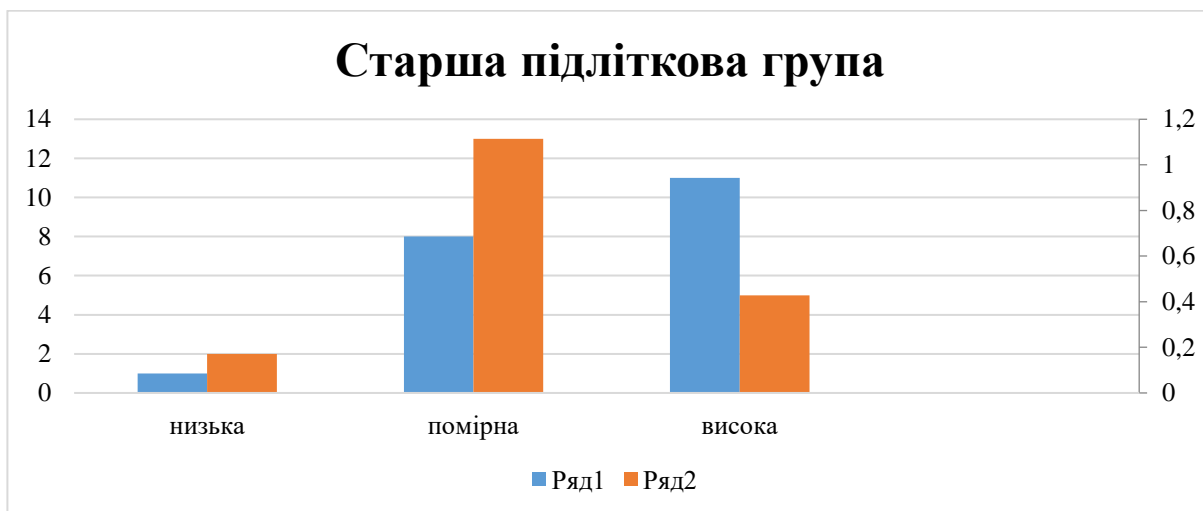
За отриманими даними з таблички 2.6 можна зробити наступні висновки:

1. У старшій підлітковій групі спостерігається більш високий рівень особистісної тривожності порівняно з молодшою групою. Також, в старшій групі більше учасників з високим рівнем особистісної тривожності.

2. За результатами ситуативної тривожності, помірний рівень присутній в обох підліткових групах, але в молодшій групі більше учасників з помірним рівнем ситуативної тривожності.

3. В обох групах спостерігаються варіації в рівні тривожності, що свідчить про індивідуальні відмінності серед підлітків.

Результати за методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності старшої підліткової групи (рис. 2.5)



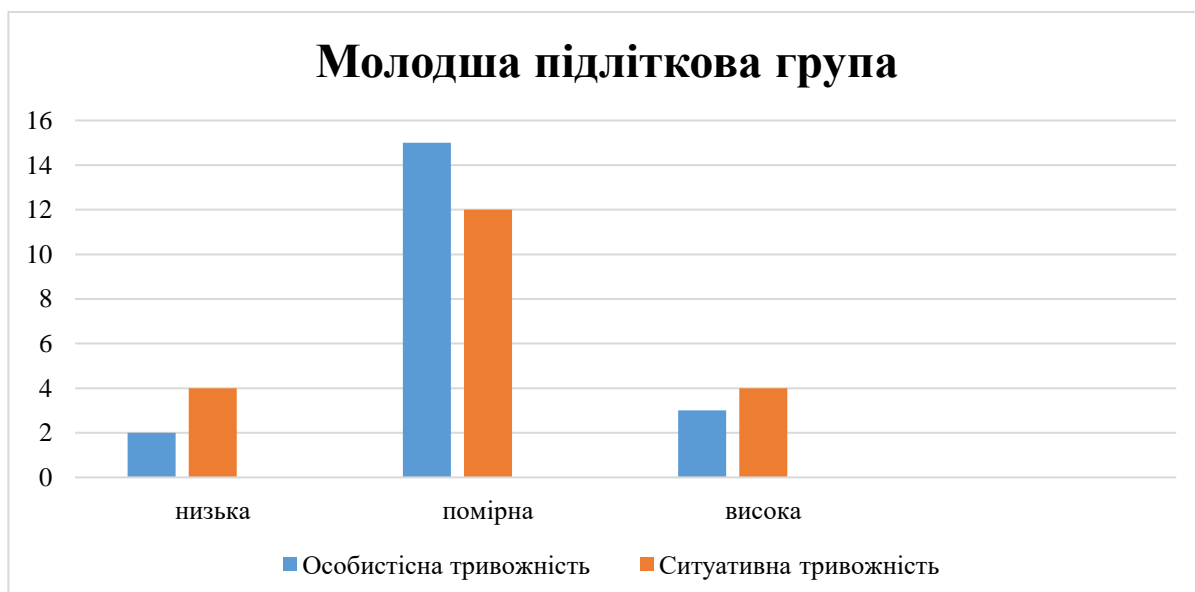
Старша підліткова група:

- Низький рівень особистісної тривожності: 1 учасник
- Помірний рівень особистісної тривожності: 8 учасників
- Високий рівень особистісної тривожності: 11 учасників

Старша підліткова група:

- Низький рівень ситуативної тривожності: 2 учасника
- Помірний рівень ситуативної тривожності: 13 учасників
- Високий рівень ситуативної тривожності: 5 учасників

Результати за методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності молодшої підліткової групи (рис. 2.6)



Молодша підліткова група:

- Низький рівень особистісної тривожності: 2 учасники
- Помірний рівень особистісної тривожності: 15 учасників
- Високий рівень особистісної тривожності: 3 учасники

Молодша підліткова група:

- Низький рівень ситуативної тривожності: 4 учасники
- Помірний рівень ситуативної тривожності: 12 учасників
- Високий рівень ситуативної тривожності: 4 учасники

В обох групах підлітків спостерігається рівень тривожності на різних рівнях: низький, помірний і високий. При цьому, більшість підлітків у старшій групі демонструють високий рівень особистісної тривожності, тоді як у молодшій групі більше підлітків мають помірний рівень особистісної тривожності.

Щодо ситуативної тривожності, в обох групах спостерігається подібна тенденція: більше підлітків мають помірний рівень ситуативної тривожності, але у старшій групі також присутні підлітки з високим рівнем ситуативної тривожності.

Рівень тривожності може варіюватися в залежності від особистих характеристик та ситуаційного контексту, з якими стикаються підлітки.

Загалом, результати свідчать про наявність тривожності у підлітків і показують, що особистісна і ситуативна тривожність можуть відрізнятися в залежності від вікових груп і індивідуальних особливостей підлітків.

2.3 Виявлення вікових особливостей впливу тривожності на страх самотності

Тривожність і страх самотності - це два емоційні стани, які можуть взаємодіяти між собою. Тривожність може підсилювати страх самотності, а страх самотності може сприяти розвитку тривожності. Згідно з даного

дослідження, спостерігається закономірність: старші підлітки більш схильні до тривожності і самотності.

За методикою "Шкала страху самотності UCLA" виявлено, що старша підліткова група має вищий рівень самотності порівняно з молодшою групою. Це може свідчити про те, що зі зростанням віку підлітки почувають більший страх самотності, що може бути пов'язано зі змінами у соціальних зв'язках та набуттям більшої незалежності.

За методикою "Шкала рівня тривожності у підлітків" помічено, що старша підліткова група має більше випадків високого та дуже високого рівня тривожності порівняно з молодшою групою. Це може вказувати на те, що з віком підлітки досвідчують більше стресу, занепокоєння та тривоги, що може бути пов'язано зі зростаючими вимогами, соціальними змінами та навчальними проблемами.

За методикою визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності помічено, що старша підліткова група має більше випадків високого рівня особистісної тривожності, тоді як молодша група має більше випадків високого рівня ситуативної тривожності. Це може свідчити про зростаючу самосвідомість і внутрішню тривогу у старшій підлітковій групі, а також більшу чутливість до зовнішніх ситуацій та стресорів у молодшій групі.

Загалом, ці результати вказують на важливі вікові особливості впливу тривожності на страх самотності у підлітків, які можуть бути пов'язані з фізіологічними, соціальними та розвитковими змінами, що відбуваються протягом підліткового віку.

На підставі цих даних можна зробити висновок, що існує певний взаємозв'язок між тривожністю і страхом самотності у підлітковому віці. Старша підліткова група виявила більш високі рівні тривожності і самотності порівняно з молодшою групою. Особистісна тривожність була більш поширеною серед старших підлітків, тоді як ситуативна тривожність мала менший вплив на них.

Також можна зазначити, що дівчата виявили більші показники тривожності та самотності порівняно з хлопцями, особливо в старшій підлітковій

групі. Це може вказувати на те, що підліткові дівчата частіше досвідують емоційні труднощі і почуття самотності.

Загалом, дані дослідження свідчать про важливість розуміння і підтримки підлітків у подоланні тривожності та самотності. Враховуючи, що ці емоційні стани можуть впливати на їх загальний благополуччя та фізичне та психічне здоров'я, необхідно розглядати розвиток ефективних стратегій підтримки та втручання для зменшення тривожності та покращення самопочуття підлітків.

2.4 Психологічні рекомендації для підлітків і їх батькам

Зважаючи на виявлені дані про взаємозв'язок між тривожністю, самотністю та підлітками, були розроблені психологічні рекомендації, спрямовані на підтримку підлітків у покращенні свого емоційного стану та зменшенні почуття тривоги та самотності. У період підліткового віку, багато молодих людей та їх батьків зіштовхуються зі складнощами, пов'язаними з тривожністю та страхом самотності. Ці емоційні стани можуть впливати на загальне самопочуття, навчання, соціальну взаємодію та загальну якість життя. Саме тому важливо мати на увазі ряд психологічних рекомендацій, які допоможуть молодим людям і їх батькам поліпшити своє самопочуття та зміцнити емоційну стійкість або ж надати допомогу їхнім дітям.

Рекомендації підліткам:

1. Розвиток навичок саморегуляції: Навчання стратегіям управління тривожністю, таким як глибоке дихання, медитація або вправи розслаблення. Пошук здорових способів вираження емоцій, таких як писання щодо своїх почуттів або зайняття творчістю.

2. Розвиток соціальних навичок: Сприяти участь у групових діяльностях або клубах, де підлітки можуть знайти спільну мову з однолітками і розвивати соціальні навички. Вчити їх встановлювати здорові межі у відносинах та розуміти, як налагоджувати позитивні соціальні зв'язки.

3. Пошук підтримки: Заохочувати підлітків звертатися до довірених дорослих, таких як батьки, вчителі або шкільний психолог, для отримання підтримки та розмов про їхні емоційні потреби. Довіряти друзям, яким можна ділитися почуттями та досвідом.

4. Розуміння своїх емоцій: Навчіться розпізнавати, ідентифікувати та виражати свої емоції. Ведення щоденника почуттів або використання емоційних додатків можуть допомогти в цьому процесі.

5. Підтримка фізичного здоров'я: Забезпечте достатню кількість сну, регулярну фізичну активність та збалансоване харчування. Фізична активність випускає ендорфіни - гормони щастя, які можуть допомогти знизити рівень тривожності.

6. Позитивне мислення: Розвивайте свій внутрішній позитивний діалог та практикуйте оптимістичне сприйняття життя. Спробуйте зосередитися на своїх досягненнях, сильних сторонах та мріях.

7. Прийняття себе: Важливо відпустити ідеальні стандарти і навчитися приймати себе таким, який ви є. Ніколи не порівнюйте себе з іншими, адже кожна людина має свій унікальний шлях і розвиток.

8. Самопідтримка: Розвивайте здатність знаходити способи підтримки самих себе. Це може включати практику самопідтримки через позитивне мислення, самоприйняття, релаксаційні вправи або хобі, яке вам приносить задоволення.

9. Соціальні зв'язки: Залучайтесь до активностей та груп, що вас цікавлять, де ви можете знайти спільну мову з однолітками та розвивати дружбу. Налагоджуйте контакти з позитивними людьми, які вас підтримують та розуміють.

10. Розвиток навичок копінгу: Вивчайте стратегії копінгу, що допомагають зменшити тривожність та самотність. Це можуть бути методи релаксації, дихальні вправи, медитація або позитивне візуалізування.

11. Планування часу та управління стресом: Організуйте свій час і плануйте завдання, щоб уникнути надмірного стресу та перевантаження.

Використовуйте техніки управління стресом, такі як розподіл завдань на менші частини, пріоритезація та встановлення реалістичних цілей.

12. Пошук підтримки: Якщо ви відчуваєте тривогу або самотність, зверніться до дорослих, яким ви довіряєте, таких як батьки, вчитель чи шкільний психолог. Діліться своїми почуттями і отримуйте підтримку та розуміння.

13. Ці рекомендації спрямовані на підтримку підлітків у розвитку позитивного психологічного стану та зменшення тривожності та самотності.

Рекомендації батькам:

1. Створити відкрите спілкування: Регулярно розмовляйте з підлітком про його почуття, тривоги та страхи. Створення відкритої атмосфери сприяє встановленню довіри і допомагає підліткові почуватися комфортно поділитися своїми емоціями.

2. Бути підтримуючим: Надавайте підтримку та емоційну опору підліткові, коли він відчуває тривогу або страх самотності. Виявляйте співчуття, розуміння і допомагайте знайти способи копіngu з цими емоціями.

3. Навчіть стратегіям копіngu: Допоможіть підлітку розвинути здорові стратегії копіngu з тривогою і страхом самотності, такі як глибоке дихання, релаксаційні вправи, фізична активність, позитивне мислення і соціальна підтримка.

4. Розгляньте професійну допомогу: У разі серйозної тривожності або страху самотності розгляньте можливість звернення до психолога або іншого фахівця. Вони можуть надати необхідну підтримку та допомогу у вирішенні цих емоційних проблем.

5. Створіть стабільну і безпечну родинну атмосферу: Забезпечте підліткові відчуття безпеки і стабільності у родинному середовищі. Розробіть регулярний розклад, де будуть моменти спільного часу, коли ви можете проводити якісний час разом.

6. Будьте терплячими і розуміючими: Розумійте, що підлітки можуть переживати періоди емоційної нестабільності і нерозбірливості. Будьте терплячими, слухайте їх і підтримуйте, не засуджуючи чи не зводячи на образ.

7. Займайтеся активним слуханням: Навчіться активно слухати свого підлітка, проявляти інтерес до його почуттів і переживань. Дозвольте йому висловлюватися без перебивання та осуду, це допоможе побудувати відносини довіри і розуміння.

8. Підтримуйте здоровий спосіб життя: Заохочуйте підлітка до здорового способу життя, що включає правильне харчування, фізичну активність і достатню кількість сну. Це допоможе збалансувати емоції та підтримати загальне фізичне і психічне благополуччя.

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2

Зроблені дослідження за трьома методиками - "Шкала страху самотності UCLA", "Шкала рівня тривожності у підлітків" та методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності - дозволили виявити особливості підліткової тривожності та страху самотності.

За допомогою "Шкали страху самотності UCLA" було встановлено, що старша підліткова група має вищий рівень самотності порівняно з молодшою групою. Це може свідчити про зростаючий страх самотності, пов'язаний зі змінами у соціальних зв'язках та набуттям більшої незалежності зі зростанням віку.

За "Шкалою рівня тривожності у підлітків" було помічено, що старша підліткова група має більше випадків високого та дуже високого рівня тривожності порівняно з молодшою групою. Це свідчить про збільшення стресу, занепокоєння та тривоги зі зростанням віку, що може бути пов'язано зі зростаючими вимогами, соціальними змінами та навчальними проблемами.

За методикою визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності було встановлено, що старша підліткова група має більше випадків високого рівня особистісної тривожності, тоді як молодша група має більше випадків високого рівня ситуативної тривожності. Це може свідчити про зростаючу самосвідомість і внутрішню тривогу у старшій підлітковій групі, а також більшу чутливість до зовнішніх ситуацій та стресорів у молодшій групі.

Отже, дослідження підтверджують, що підлітковий вік супроводжується особливостями в прояві тривожності та страху самотності. Розуміння цих особливостей дозволяє розробити ефективні психологічні рекомендації, спрямовані на покращення самопочуття та емоційної стійкості як у молодих людей, так і в їхніх батьків.

ВИСНОВОК

У результаті проведення теоретико-емпіричного дослідження особливостей підліткової тривожності і страху самотності були зроблені наступні висновки:

1. У результаті проведення теоретичного аналізу теми роботи були зроблені наступні висновки. Проблему підліткової тривожності та страху самотності досліджували такі вчені й дослідники, як: Ф. Райса, Н.А. Рождественська, Жан Піаже, Борг Д., Крайг Г., Павелків, Р. В., Одінцова А.М., Коваленко А.О.

Страх самотності є однією з найбільш поширених форм тривожності серед підлітків, і може виникнути внаслідок різноманітних причин, таких як втрата близької людини, розлучення батьків, переїзд в інше місто або країну, нездатність знайти спільну мову з однолітками тощо. Самотність може мати серйозний негативний вплив на психічне здоров'я підлітка, що може призвести до розвитку різних психічних розладів.

Таким чином, самотність серед підлітків є психологічно-соціальним станом, який характеризується ізоляцією особистості, відчуженням, тривогою, почуттям непотрібності, депресією та фрустрацією. На основі аналізу наукової літератури встановлено, що основні причини самотності у підлітків включають індивідуальні особливості (низьку самооцінку, сором'язливість, нездатність до встановлення контактів, страх відторгнення), особливості підліткового віку, характер взаємин у сім'ї, особливості виховання та кризові обставини, такі як смерть батьків або розлучення, а також макросередовище, включаючи політичну та соціально-економічну ситуацію в країні та світі загалом. Індивідуальні особливості підлітка впливають на спосіб переживання та проходження підліткової кризи, але вчасне виявлення самотності та відчуження, а також встановлення їх причин дозволяє надати ефективну допомогу особистості для успішного подолання цієї проблеми.

Страх самотності - це емоційний стан або почуття тривоги, яке виникає внаслідок переживання можливості бути самотнім або відчувати відсутність

соціального зв'язку з іншими людьми. Це може бути страх втрати близьких відносин, опори або почуття неприйнятності й невпевненості у себе в одиночих ситуаціях.

До особливостей підліткового віку відносять: фізіологічні зміни, пошук ідентичності, Соціальна реорганізація, емоційна нестабільність, когнітивний розвиток, потреба в автономії, експериментування.

Щоб дослідити тривожність і страх самотності у підлітків, слід звернути увагу на такі показники, як:

1. Шкала самотності.
2. Індекс соціальної ізоляції.
3. Соціальна тривожність.
4. Страх перед відмовою та відхиленням.
5. Рівень задоволення взаємодією з оточуючими.

Ці показники допоможуть визначити рівень самотності та тривожності у підлітків.

2. Були зібрані емпіричні дані за трьома методиками - "Шкала страху самотності UCLA", "Шкала рівня тривожності у підлітків" та методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності це дозволило виявити особливості підліткової тривожності та страху самотності.

3. За допомогою "Шкали страху самотності UCLA" було встановлено, що старша підліткова група має вищий рівень самотності порівняно з молодшою групою. Це може свідчити про зростаючий страх самотності, пов'язаний зі змінами у соціальних зв'язках та набуттям більшої незалежності зі зростанням віку.

За "Шкалою рівня тривожності у підлітків" було помічено, що старша підліткова група має більше випадків високого та дуже високого рівня тривожності порівняно з молодшою групою. Це свідчить про збільшення стресу, занепокоєння та тривоги зі зростанням віку, що може бути пов'язано зі зростаючими вимогами, соціальними змінами та навчальними проблемами.

За методикою визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності було встановлено, що старша підліткова група має більше випадків високого рівня особистісної тривожності, тоді як молодша група має більше випадків високого рівня ситуативної тривожності. Це може свідчити про зростаючу самосвідомість і внутрішню тривогу у старшій підлітковій групі, а також більшу чутливість до зовнішніх ситуацій та стресорів у молодшій групі.

Отже, дослідження підтверджують, що підлітковий вік супроводжується особливостями в прояві тривожності та страху самотності. Розуміння цих особливостей дозволяє розробити ефективні психологічні рекомендації, спрямовані на покращення самопочуття та емоційної стійкості як у молодих людей, так і в їхніх батьків.

4. Зважаючи на виявлені дані про взаємозв'язок між тривожністю, самотністю та підлітками, були розроблені психологічні рекомендації, спрямовані на підтримку підлітків у покращенні свого емоційного стану та зменшенні почуття тривоги та самотності. У період підліткового віку, багато молодих людей та їх батьків зіштовхуються зі складнощами, пов'язаними з тривожністю та страхом самотності. Ці емоційні стани можуть впливати на загальне самопочуття, навчання, соціальну взаємодію та загальну якість життя. Саме тому важливо мати на увазі ряд психологічних рекомендацій, які допоможуть молодим людям і їх батькам поліпшити своє самопочуття та зміцнити емоційну стійкість або ж надати допомогу їхнім дітям.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абдюкова Н. В. Психологічні особливості соціалізації сучасного підлітка: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук: спец. 19.00.05. / Н. В. Абдюкова. К.: КДОУ, 2010. – 21 с.
2. Дмитренко Т.О. Інтеграція загальної педагогіки й соціальної педагогіки за напрямом розвитку поняттєвого апарату / Т.О Дмитренко // Соціальна педагогіка: теорія та практика. - 2008. - №3. - С. 4-7.
3. Грановська О. Я. Психологічна природа самотності: причини, види, типи та специфіка проявів. Актуальні проблеми психології: Етнічна психологія. Історична психологія. Психолінгвістика. За ред. С. Д. Максименка. Ніжин: видавництво НДУ ім. М. Гоголя, 2010. Т. ІХ, частина 5. с. 331-335.
4. Істратова О. Н. Большая книга подросткового психолога / О. Н. Истратова, Т. В. Эксакусто. – [Изд. 3-е.]. – Ростов н/Д, 2010. – 636 с.
5. Крайг Г., Бокум Д. Психологія розвитку. СПб. : Пітер, 2012. 940 с.
6. Кротенко В.І. Психологічні особливості емпатії підлітків: дис. канд. психол. наук: 19.00.07 / В.І. Кротенко. К.: Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова, 2017. 193 с.
7. Кулагіна І.Ю., Колюцкий В.Н. Вікова психологія: Повний життєвий цикл розвитку людини. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. - М. : ТЦ «Сфера», 2001. -464с
8. Кураєв Г.А., Пожарська Е.Н.. Вікова психологія, Ростов-на-Дону, 2002. – 232 с.
9. Львовчкіна О. В. Самотність підлітка як психологічна проблема. Актуальні проблеми психології, 2020. Т.7, вип. 37. С. 126-134.
10. Майерс Д. Соціальна психологія / Д. Майерс. – СПб. : Питер, 2010. – 802 с.
11. Миронець М. Г. Психологічні особливості переживання самотності в підлітковому віці / М. Г. Миронець // Наука і освіта. - 2013. - № 1-2. - С. 66-68.

12. Мовчан, М. (2009). Самотність як феномен буття особистості. (Монографія). Полтава : РВВ ПУСКУ.
13. Одінцева А.М., Коваленко А.О. Схильність до маніпулювання у підлітковому віці // Інсайт : зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / І. С. Попович, С. І. Бабатіна, І. Р. Крупник та ін. Херсон: ВД «Гельветика», 2018. 296 с.
14. Олейник Н.О. Особливості організації структури переживання самотності у досліджуваних з різним рівнем самотності. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». 2017. Вип. 1. С. 94-99.
15. Павелків, Р. В. Вікова психологія : підручник для студ. вищ. навч. закл. / Р. В. Павелків. – К. : Кондор, 2011. – 469 с.
16. Пов'якель Н.І. Психологія дитячих страхів. К. : Шк. Світ, 2011. 128 с.
17. Покровский Н. Е. Лабіринти самотності //Наука і релігія. -№№4,5. - 2007.
18. Психологічні особливості тривожності депривованих підлітків-колоністів: монографія. – Луцьк : ПП Іванюк, 2014. – 279 с.
19. Шапар В.Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Харків: Прапор, 2005. 640 с.
20. Шкала оцінки рівня реактивної та особистісної тривожності (Ч. Д. Спілберга, Ю. Л. Ханіна) // Велика енциклопедія психологічних тестів. – К., 2006. – С. 32–34.
21. Чиньона І.І. Особливості впливу тривожності на розвиток соціального інтелекту студентів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05. Херсон; Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля, 2017. 240 с
22. Allan Pease and Barbara Pease The Definitive Book of Body Language, Orion Publishing Group, 2004. 386 p.
23. David G. Myers Social Psychology : McGraw-Hill Education, 2012 – P. 768

24. Izard C. E. Human Emotions / Carroll E. Izard. – New York : Springer, 2007. – 500 p.
25. Kruglanski, A. W., & Higgins, E. T. (Eds.). (2007). Social psychology: Handbook of basic principles. Guilford Press.
26. Levine, R. V., & Norenzayan, A. (Eds.). (2011). The culture of social psychology. Psychology Press.

ДОДАТКИ

Додаток А

Методика “Шкала рівня тривожності у підлітків”

Інструкція

Далі названі ситуації, які часто трапляються в житті. Деякі з них можуть бути для вас неприємними, викликати хвилювання, занепокоєння, тривогу, страх. Уважно прочитайте кожне речення й обведіть одну із цифр праворуч: 0, 1, 2, 3, 4, залежно від такого:

- якщо ситуація зовсім не видається вам неприємною, обведіть цифру 0;
- якщо вона хвилює, турбує вас лише незначним чином, обведіть цифру 1;
- якщо ситуація є досить неприємною, викликає таке занепокоєння, що ви із задоволенням уникали б її, обведіть цифру 2;
- якщо вона для вас є дуже неприємною та спричиняє сильне занепокоєння, тривогу, страх, обведіть цифру 3;
- якщо ситуація для вас є край неприємною, якщо ви не в змозі витримати її та вона вас дуже сильно непокоїть, викликає сильний страх, обведіть цифру 4.

Ваше завдання — уявити якомога детальніше кожну ситуацію й обвести ту цифру, що позначає, якою мірою ця ситуація може викликати у вас побоювання, занепокоєння, тривогу або страх.

1	Відповідаєш біля дошки	0 1 2 3 4
2	Ідеш на гостину до незнайомих	0 1 2 3 4
3	Береш участь у змаганнях, конкурсах, олімпіадах	0 1 2 3 4
4	Розмовляєш із директором школи	0 1 2 3 4
5	Думаєш про своє майбутнє	0 1 2 3 4
6	Учитель визначає за журналом, кого викликати відповідати	0 1 2 3 4
7	Тебе критикують, тобі у чомусь докоряють	0 1 2 3 4
8	На тебе дивляться, коли ти щось робиш (спостерігають за тобою під час роботи, розв'язування завдання)	0 1 2 3 4
9	Пишеш контрольну роботу	0 1 2 3 4
10	Після контрольної вчитель оголошує оцінки	0 1 2 3 4
11	На тебе не звертають уваги	0 1 2 3 4
12	У тебе щось не виходить	0 1 2 3 4
13	Чекаєш на повернення батьків із батьківських зборів	0 1 2 3 4
14	Тобі загрожує невдача, провал	0 1 2 3 4
15	Чуєш за своєю спиною сміх	0 1 2 3 4
16	Складаєш іспити (ЗНО) у школі	0 1 2 3 4
17	На тебе гніваються (незрозуміло чому)	0 1 2 3 4
18	Виступаєш перед великою аудиторією	0 1 2 3 4
19	На тебе чекає важлива, вирішальна справа	0 1 2 3 4
20	Не розумієш пояснень учителя	0 1 2 3 4
21	Із тобою не згодні, суперечать тобі	0 1 2 3 4
22	Порівнюєш себе з іншими	0 1 2 3 4
23	Перевіряють твої здібності	0 1 2 3 4
24	На тебе дивляться, як на маленьку дитину	0 1 2 3 4
25	На уроці вчитель зненацька ставить тобі запитання	0 1 2 3 4
26	Замовкли, коли ти наблизився (наблизилася)	0 1 2 3 4
27	Оцінюють твою роботу	0 1 2 3 4
28	Думаєш про свої справи	0 1 2 3 4
29	Маєш прийняти важливе рішення	0 1 2 3 4
30	Не можеш виконати домашнє завдання	0 1 2 3 4

Оброблення результатів

Методика містить ситуації трьох типів:

- ситуації, пов'язані зі школою, спілкуванням із учителями;
- ситуації, що актуалізують уявлення про себе;
- ситуації спілкування.

Відповідно види тривожності, що виявляють за допомогою цієї шкали, позначені: шкільна, самооцінна, міжособистісна.

Відомості про розподіл пунктів шкали наведені в таблиці.

Види тривожності

Вид тривожності	Номер пункту шкали
Шкільна	1, 4, 6, 9, 10, 13, 16, 20, 25, 30
Самооцінна	3, 5, 12, 14, 19, 22, 23, 27, 28, 29
Міжособистісна	2, 7, 8, 11, 15, 17, 18, 21, 24, 26

Підраховують загальну суму балів окремо за кожним розділом шкали та за шкалою в цілому. Отримані результати інтерпретують як показники рівнів відповідних видів тривожності, показник за всією шкалою — як загальний рівень тривожності.

У наступній таблиці наведені стандартні відомості, що дозволяють порівняти показники рівня тривожності в різних статевовікових групах.

Ключ

№ п / п	рівень тривожності	Група учнів		Рівень різних видів тривожності (в балах)			
		клас	Підлог а	Загальн а	Шкільн а	самооціночн ая	міжособистіс на
1	нормальний	IX	ж	30 - 62	7 - 19	4 - 18	7 - 20
			м	17 - 54	4 - 17	11 - 21	5 - 17
		X	ж	17 - 54	2 - 14	6 - 19	4 - 19
			м	10 - 48	1 - 13	1 - 17	3 - 17
		XI	ж	35 - 62	5 - 17	12 - 23	5 - 20
			м	23 - 47	5 - 14	8 - 17	5 - 14
2	кілька підвищених	IX	ж	63 - 78	20 - 25	22 - 26	21 - 27
			м	55 - 73	18 - 23	19 - 25	18 - 24
		X	ж	55 - 72	15 - 20	20 - 26	20 - 26
			м	49 - 67	14 - 19	18 - 26	18 - 25
		XI	ж	63 - 76	18 - 23	24 - 29	21 - 28
			м	48 - 60	15 - 19	18 - 22	15 - 19
3	високий	IX	ж	79 - 94	26 - 31	27 - 31	28 - 33
			м	74 - 91	24 - 30	26 - 32	25 - 30
		X	ж	73 - 90	21 - 26	27 - 32	27 - 33
			м	68 - 86	20 - 25	27 - 34	26 - 32
		XI	ж	77 - 90	24 - 30	30 - 34	29 - 36
			м	61 - 72	20 - 24	23 - 27	20 - 23
4	Дуже високий	IX	ж	> 94	> 31	> 31	> 33
			м	> 91	> 30	> 32	> 30
		X	ж	> 90	> 26	> 32	> 33
			м	> 86	> 25	> 34	> 32
		XI	ж	> 90	> 30	> 34	> 36
			м	> 72	> 24	> 27	> 23
5	"Надмірне спокій"	IX	ж	<30	<7	<11	<7
			м	<17	<4	<4	<5
		X	ж	<17	<2	<6	<4
			м	<10	-	-	<3
		XI	ж	<35	<5	<12	<5
			м	<23	<5	<8	<5

Методика “Шкала страху самотності UCLA”

Інструкція: Вам проводяться ряди засідань. Розгляньте послідовно кожен та оцініть з точки зору виявлення їх проявів стосовно вашого життя за чотирьох допоміжних варіантів відповідей: "ніколи", "рідко", "іноді", "часто". Вибраний варіант підкресліть або обведіть.

№	Твердження	Ніколи	Рідко	Іноді	Часто
1*	Я відчуваю, що перебуваю в ладі з оточуючими мене людьми	1	2	3	4
2	Я відчуваю недолік у дружньому спілкуванні	1	2	3	4
3	Немає нікого, до кого б я міг звернутися	1	2	3	4
4*	Я не відчуваю самотнім	1	2	3	4
5*	Я відчуваю себе частиною групи друзів	1	2	3	4
6*	У мене багато спільного з оточуючими людьми	1	2	3	4
7	Я більше не замикаюсь у собі	1	2	3	4
8	Ніхто з оточуючих не поділяє моїх інтересів та думок	1	2	3	4
9*	Я – людина, яка легко віддаляється від людей	1	2	3	4
10*	Є люди, до яких я відчуваю глибокі почуття	1	2	3	4
11	Я відчуваю себе покинутим	1	2	3	4
12	Мої соціальні зв'язки не глибокі	1	2	3	4
13	Ніхто не знає мене по-справжньому	1	2	3	4
14	Я відчуваю себе ізольованим від інших людей	1	2	3	4
15*	Я можу знайти друзів, як тільки я цього захочу	1	2	3	4
16*	Є люди, які по-справжньому розуміють мене	1	2	3	4
17	Я нещасний від того, що такий віддалений від людей	1	2	3	4
18	Люди навколо мене, але не зі мною	1	2	3	4
19*	Є люди, з якими я можу поговорити	1	2	3	4
20*	Є люди, до яких я можу звернутися	1	2	3	4

Обробка результатів та інтерпретація

У пунктах, зазначених зірочкою (*), перш ніж підрахувати бали, слід зробити перестановку у порядку (тобто 1=4, 2=3, 3=2, 4=1). Загальний бал шкали складається з суми всіх 20 пунктів. Отримані результати складаються.

Максимально можливий показник самотності – 60 балів. Високий рівень самотності показують від 40 до 60 балів, від 20 до 40 балів — середній рівень самотності, від 0 до 20 балів – низький рівень самотності.

**Методика визначення рівня особистісної і ситуативної тривожності
(автори У. Д. Спілберг, Ю. Л. Ханін *)**

Шкала ситуативної тривожності (СТ)

Інструкція Читаючи уважно кожне з наведених нижче суджень, закреслюйте цифру у відповідній графі праворуч залежно від того, як Ви почуваетесь в цей момент. Над судженням довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

	Судження	Відповіді			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Так, правильно	Абсолютно правильно
1	Я спокійний.	1	2	3	4
2	Мені нічого не загрожує.	1	2	3	4
3	Я в стані напруження	1	2	3	4
4	Я внутрішньо скутий.	1	2	3	4
5	Я відчуваю вільно.	1	2	3	4
6	Я засмучений.	1	2	3	4
7	Мене хвилюють можливі невдачі	1	2	3	4
8	Я відчуваю душевний спокій.	1	2	3	4
9	Я збентежений.	1	2	3	4
10	Мене охопило почуття внутрішнього задоволення.	1	2	3	4
11	Я впевнений у собі.	1	2	3	4
12	Я знервований	1	2	3	4
13	Я не знаходжу собі місця.	1	2	3	4
14	Я напружений, збуджений.	1	2	3	4
15	Я не відчуваю скутості, напруження.	1	2	3	4
16	Я задоволений.	1	2	3	4
17	Я стурбований.	1	2	3	4
18	Я надто збуджений, і мені ніяково.	1	2	3	4
19	Мені радісно.	1	2	3	4
20	Мені приємно.	1	2	3	4

Шкала особистісної тривожності (ОТ)

Інструкція

Читаючи уважно кожне з наведених нижче суджень, закреслюйте у відповідній графі праворуч, залежно від Вашого самопочуття, певну цифру. Довго не замислюйтесь, оскільки правильних чи неправильних відповідей немає.

Судження		Відповіді			
		Ні, це не так	Мабуть, так	Так, правильно	Абсолютно правильно
1	У мене буває піднесений настрій.	1	2	3	4
2	Я буваю дратівливим.	1	2	3	4
3	Я легко можу засмутитися	1	2	3	4
4	Я хотів би бути таким же удачливим, як і інші.	1	2	3	4
5	Я дуже переживаю неприємності і довго не можу про них забути.	1	2	3	4
6	Я відчуваю приплив сил, бажання працювати.	1	2	3	4
7	Я спокійний, холонокровний і зібраний	1	2	3	4
8	Мене тривожать можливі труднощі.	1	2	3	4
9	Я дуже переживаю через дрібниці.	1	2	3	4
10	Я буваю цілком щасливим.	1	2	3	4
11	Я все приймаю близько до серця.	1	2	3	4
12	Мені не вистачає впевненості в собі	1	2	3	4
13	Я почуваюся беззахисним	1	2	3	4
14	Я намагаюсь уникати критичних ситуацій і труднощів.	1	2	3	4
15	Мене часом охоплюють хандра, нудьга.	1	2	3	4
16	Я буваю задоволеним	1	2	3	4
17	Будь -які дрібниці відволікають і хвилюють мене.	1	2	3	4
18	Буває, що я почуваюся невдахою.	1	2	3	4
19	Я врівноважена людина	1	2	3	4
20	Мене охоплює неспокій, коли я думаю про свої справи і турботи.	1	2	3	4

Ключ

Номер судження	Відповіді				Номер судження	Відповіді			
	4	3	2	1		4	3	2	1
1	4	3	2	1	1	4	3	2	1
2	4	3	2	1	2	4	3	2	1
3	4	3	2	1	3	4	3	2	1
4	4	3	2	1	4	4	3	2	1
5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6	4	3	2	1	6	4	3	2	1
7	4	3	2	1	7	4	3	2	1
8	4	3	2	1	8	4	3	2	1
9	4	3	2	1	9	4	3	2	1
10	4	3	2	1	10	4	3	2	1
11	4	3	2	1	11	4	3	2	1
12	4	3	2	1	12	4	3	2	1
13	4	3	2	1	13	4	3	2	1
14	4	3	2	1	14	4	3	2	1
15	4	3	2	1	15	4	3	2	1
16	4	3	2	1	16	4	3	2	1
17	4	3	2	1	17	4	3	2	1
18	4	3	2	1	18	4	3	2	1
19	4	3	2	1	19	4	3	2	1
20	4	3	2	1	20	4	3	2	1
Сума СТ =					Сума ОТ =				

Підсумковий показник за кожною із шкал може коліватися в діапазоні від 20 до 80 балів. Чим більший підсумковий показник, тим вищий рівень тривожності (ситуативної і особистісної). Інтерпретуючи показники, можна орієнтуватися на такі оцінки тривожності: до 30 балів – низька; 31–44 бали – помірна; 45 балів і більше – висока.