

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВНУТРІШНІХ СПРАВ

Інститут управління, психології та безпеки

Кафедра практичної психології

**ОСОБЛИВОСТІ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ МОЛОДІ В УМОВАХ
ПАНДЕМІЇ COVID-19**

кваліфікаційна робота

здобувача вищої освіти

освітнього ступеня «бакалавр»

Марти ВЕРЕС

4 курсу денної форми навчання

спеціальність 053 «Психологія»

ОПП «Психологія»

Науковий керівник

кандидат психологічних наук

Олександра КУЗЬО

Рецензент

кандидат психологічних наук, доцент

Оксана ХРИСТУК

Кваліфікаційна робота допущена до захисту

«24» травня 2022 р., протокол №15

завідувач кафедри практичної психології

кандидат психологічних наук

_____ **Галина ОДИНЦОВА**

Львів

2022

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19	6
1.1. Специфіка емоційних переживань особистості в умовах пандемії...	6
1.2. Психологічні особливості проявів тривожності у підлітків.....	9
Висновки до першого розділу.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ	20
2.1. Опис процедури та методів емпіричного дослідження.....	20
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження.....	24
Висновки до другого розділу.....	39
ВИСНОВКИ.....	41
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	44

ВСТУП

Актуальність дослідження. Наприкінці 2019 - початку 2020 року світ охопила пандемія, що викликана вірусом COVID-19, з якою раніше суспільству не доводилось мати справу. Для сучасного світу сьогодні пандемія стала одним із найзагрозливіших викликів для людства. Внаслідок поширення коронавірусу COVID-19 загалом було інфіковано загалом понад 20 млн. осіб [1].

Соціальні та економічні обмеження у більшості країн суттєво змінили життя людей, що відобразилось на їхньому психоемоційному стані. Тому питання дослідження особливостей емоційних переживань особистості в умовах пандемії є особливо актуальним.

Українські вченими, зокрема В. Байдик, О. Вознюк, В. Дорожкіним, І. Євтушенко, О. Завгородньою, С. Максименком, В. Моргун, Н. Павлик, В. Панком, Е. Помиткіним та ін. у наукових працях висвітлено проблеми збереження психологічної стабільності українського суспільства в умовах глобальної кризи, спричиненої пандемією COVID-19 [2]. Хоча результати наукових розвідок свідчать про принципові відмінності у психологічному стані молоді в період пандемії порівняно зі старшими віковими категоріями населення (діти та молодь, порівняно з дорослими, мають значно менші ризики під час епідемії COVID-19), однак, діти більш вразливі до емоційного впливу травматичних подій, що порушують нормальний ритм їхнього життя. Зокрема, для більшості учнів психологічний дискомфорт, емоційні переживання викликані скоріше вимушеною самоізоляцією, зміною режиму життя і навчальної діяльності, а також обмеженістю можливостей дозвілля та безпосереднього спілкування з однолітками. В таких умовах учні дезорієнтовані та потребують допомоги та підтримки дорослих, їхній емоційні переживання, як правило, залежать від тривожних станів та настроїв дорослих (батьків, вчителів). Особливо страх та тривога загострились в умовах «ковітного» життя та навчання он-лайн у підлітків, позаяк внаслідок прискореного психічного, психологічного, соціального, фізіологічного дорослішання підлітку притаманна нестабільність

емоційних переживань. Загострюють емоційні переживання кризовий і прискорений розвиток, ендокринний «шторм», загострення відчуття самотійності та дорослості, втеча від батьківської опіки. Високий рівень прояву тривоги, здатність перебільшувати загрозу негативно впливає на усі аспекти життя підлітка, знижує рівень домагань, самооцінку, динамічну «Я-концепцію». Тому вивчення особливостей емоційних переживань підлітків в умовах пандемії COVID-19 залишається однією з гострих та актуальних проблем вікової та педагогічної психології.

Об’єкт дослідження: емоційні переживання молоді в умовах пандемії COVID-19.

Предмет дослідження: особливості проявів тривожності підлітків в умовах пандемії.

Мета дослідження: здійснити теоретичний аналіз наукових досліджень з проблеми емоційних переживань підлітків в умовах пандемії та емпірично дослідити особливості проявів тривожності учнів підліткового віку.

Гіпотеза дослідження: Емоційні переживання більшості підлітків в умовах пандемії COVID–19 будуть викликані скоріше карантинними обмеженнями, вимушеною самоізоляцією, зміною режиму життя і навчальної діяльності, а також обмеженістю безпосереднього спілкування з однолітками. Способи переживання тривоги підлітків матимуть свою специфіку.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати психологічні наукові дослідження присвячені проблемі емоційних переживань підлітків в умовах пандемії COVID-19.
2. Виокремити особливості прояву тривожності учнів підліткового віку.
3. Емпірично дослідити особливості проявів тривожності підлітків в умовах пандемії.

Теоретико-методологічні основи дослідження стали основні теоретичні положення, що розкривають природу тривожності (Р. Мей, А. Прихожан, Б. Кочубей, Е. Новіков); наукові дослідження індивідуальних особливостей емоційної сфери особистості (Л. Божович, Д. Ельконін, Л. Занков,

В. Лебединський, С. Максименко, Я. Рейковський); загально-психологічні принципи формування особистості в підлітковому віці (Л. Божович, М. Боришевський, Б. Ельконін, І. С. Кон, І. Мухіна, Л. Обухова); результати наукових розвідок з проблеми збереження психологічної стабільності українського суспільства в умовах пандемії COVID-19 (В. Байдик, О. Вознюк, В. Дорожкіним, І. Євтушенко, О. Завгородньою, С. Максименком, В. Моргун, Н. Павлик, В. Панком, Е. Помиткіним та ін.).

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових досліджень проблеми емоційних переживань особистості в умовах пандемії, узагальнення та систематизація; емпіричні методи: бесіда, анкетування, психодіагностичні методики (Шкала тривожності Дж. Тейлора, Багатошкальний опитувальник тривожності; методи статистичної обробки емпіричних даних: порівняльний аналіз, кластерний аналіз).

Експериментальна база дослідження: У емпіричному дослідженні прийняли участь 100 учнів 6-8 класів загальноосвітньої школи № 22 ім. Василя Стефаника (56 хлопців та 44 дівчини) віком 13-15 років.

Теоретична значущість. Отримані висновки та узагальнення, результати емпіричного дослідження дозволять поглибити знання про природу емоційних переживань підлітків та специфіку їх детермінації в умовах пандемії.

Практична значущість. Результати дослідження можуть бути використані при написанні кваліфікаційних робіт з психології, під час вивчення циклу психологічних дисциплін, а також практичними психологами, вчителями з метою оптимізації навчально-виховного процесу в умовах пандемії.

Структура бакалаврської роботи. Кваліфікаційна робота складається з вступу, двох розділів, висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел. Основний зміст викладено на 47 сторінках.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЕМОЦІЙНИХ ПЕРЕЖИВАНЬ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ COVID-19

1.1. Специфіка емоційних переживань особистості в умовах пандемії

Час карантину та самоізоляції в умовах пандемії COVID-19 справив вагомий психологічний вплив на значну частину населення більшості країн світу. Зокрема, стерто звичні правила життя і побуту людей, які викликані змінами усталених соціальних норм та формуванням нових, що посіяло певний «хаос» у структурі суспільних відносин. Майже увесь світ розділювався на світ до пандемії COVID-19 і після. Подібне світове бачення, зміна світоглядних уявлень, як правило, виникає в суспільстві під час надзвичайних та екстремальних ситуацій, стихійних лих, техногенних катастроф, революцій, війн. Більшість людей отримали гостру психічну травму через щоденні повідомлення про вітальні загрози, неконтрольовану небезпеку для життя, та через невизначеність. Швидкість поширення захворювання, зростання кількості летальних випадків досить висока і заторкнула майже всі країни світу. Безсумнівно, що така ситуація позначилася на психічному стані великої кількості людей у багатьох країнах та регіонах світу [11, с. 5].

Світ змінився внаслідок періоду пандемії та став іншим. Однак і досі не має ще впевненості у завершенні пандемії. Але вже сьогодні багато вітчизняних та зарубіжних дослідників підбивають попередні підсумки: аналізують основні допущені помилки, здійснюють аудит уразливостей, коли людський фактор поглиблював проблемну ситуацію та спричиняв сумні соціально-психологічні наслідки. Дослідники наголошують, що багатьох наслідків можна було б уникнути, якщо б в умовах пандемії більш вагомішу роль відігравали інформаційні ресурси і формований ними ціннісний, понятійний, емоційний фон [11, с. 34].

Очевидним є той факт, що коли людина стикається із тим новим, що надто перевищує можливості адаптивних механізмів, організм травмується. Означена теза стала загальноприйнятим постулатом у кризових психологів, психотерапевтів та усіх тих спеціалістів, професія яких пов'язана з допомогою людям, які переживають складні події та ситуації. Хоча, не всім, на щастя, довелося зіткнутися з самим захворюванням на коронавірус безпосередньо, однак майже всі ми були примушені мати справу з медійним, інформаційним, комунікативним, символічним «коронавірусом». Таким чином, майже усі люди стали «заражені» більшою чи меншою мірою, мова йде звівсно, про психологічне, емоційне зараження. Значна частина населення, діти та підлітки у тому числі, переживали тривогу в цих умовах, в умовах взаємодії з реальним та символічним коронавірусом. Означений аспект проблеми є досить важливим, тому вивченню особливостей тривожних емоційних переживань підлітків в умовах пандемії ми присвятили наше бакалаврське дослідження.

Ще у 1950 р. дослідник Р. Мей писав, що людство живе в «епоху тривоги» [27]. Безперечно, що майже кожна епоха певною мірою є тривожною, позаяк люди завжди живуть у світі, в якому ніхто з них ще ніколи не жив, тобто у невизначеному новому світі, котрий завжди вимагає від них творчого пристосування, що супроводжується певними психічними станами, емоційними переживаннями.

Варто зазначити, що переживання є структурним компонентом інших, більш комплексних психічних станів людини. Будь-який психічний стан, реалізуючись як складний комплекс стосовно однорідних чи якісно різних переживань, є розгорнутим у часі та належать конкретному суб'єкту для вираження ставлення до себе та до оточуючих [1, с. 44].

Негативні переживання виступають структурними компонентами негативних психічних станів та виконують у структурі особистості різні функції: індивідуальну (прийняття себе й формування самосвідомості); соціальну (прийняття соціального оточення); об'єктивну (постають конструктором як

відчуженої дійсності, гранично уявної реальності, так й образами реального буття) [9].

Зокрема, дослідник Н. Смелзер виокремлює наступні масові емоційні стани: страх, ворожість та радість [44]. На нашу думку, означені масові стани вже містять вказівку на певну психічну обробку первинного досвіду тривоги суспільством. Коли людина розуміє, що її атакують, вона може реагувати ворожо, коли атаки стають сильніші – страхом. Означені масові емоційні стани слідує швидше «після» тривоги, коли людині стає зрозуміло, на що спрямоване її збудження, та як з ним слід поводитися.

Результати психологічних досліджень констатують взаємозумовленість негативних емоцій та тривожності [33; 34; 35]. Варто звернути увагу, що сучасному гештальт-терапевтичному підході, це особливо чітко артикульовано М. Спаньолло-Лобб [45]. Зокрема, тривога розглядається як збудження, яке не підтримується диханням (киснем) або ж соціально (інформація, прийняття іншим, співчуття і т. ін.). Отже, тривогу розглядається як такий емоційний стан, який є відображенням невизначеності ситуації та чим більше незрозумілого, тим вищий рівень тривоги. Саме в таких умовах опинились більшість людей з початком пандемії та карантинних обмежень.

Водночас, очевидно, що будь-яка ситуація невизначеності не тільки травмує, але й може відкривати можливості особистісного зростання. Тобто переживаючи травму особистість може мати два наслідки: або посттравматичний розлад або посттравматичне зростання, що й визначатиме певний спосіб переживання тривоги, особливості емоційних переживань тривожних станів.

Особливо актуальною проблема емоційних переживань, тривожності є у підлітковому віці. Карантинні обмеження – довготривале перебування у власному домі з членами своєї родини – стали для багатьох підлітків суцільним випробуванням на якість стосунків з самим собою [11]. В таких умовах дуже важливо для підлітків підтримувати психологічний комфорт у середовищі взаємодії, обговорювати їх настрій, тривожні переживання, страхи та залучати їх

до активної участі в організації свого карантинного життя, ініціювати творчість та активність. Важливим аспектом означеної проблеми залишається вивчення особливостей проявів тривожності підлітків в умовах пандемії, тому доцільним вважаємо детальніше розглянути це питання.

1.2. Психологічні особливості проявів тривожності у підлітків

Феномен «тривожності та тривоги» у психологічних джерелах розглядають автори вітчизняних і зарубіжних концепцій різнопланово та у різноманітних підходах з погляду функціонування емоцій, мотиваційної сфери, вивільнення надлишкової енергії та захисних резервів організму людини, особливостей становлення динамічної «Я-концепції» та сприймання тілесних, фізіологічних, психічних резервів індивідуальності, особливостей характеру, темпераменту та особистості загалом.

Тривога є виявом емоційного стану людини і виникає тоді, коли людина очікує неприємностей. Це може проявитись в неочікуваних умовах та навіть тоді, коли вона довго чекає на приємні моменти в життєдіяльності. Тривога - це «емоційний патерн», який включає декілька відносно незалежних афективних факторів або «комплекс емоційних переживань» - страх, гнів, інтерес, смуток, хвилювання, сором, провину, занепокоєння, образу. А у профілях високо тривожних осіб ці показники демонструють найбільш високі значення [23, с. 60]. У переживаннях, хвилюваннях тривожна особа завжди чекає на негативне розв'язання проблем, у а ситуації успіху не вірить у позитивні оцінки її діяльності чи поведінки.

Тривожність – це наслідок недостатньої адаптації психофізіологічних механізмів, які посилюють рівень активації нервової системи і викликають неадекватні реакції поведінки [18].

Слід зауважити, що у вітчизняних публікаціях це явище представлене у двох термінах - «тривога» і «тривожність». «Тривога» - це стійка властивість особи, властивість її темпераменту і більш вузьким поняттям.

«Тривожність» зафіксовано як більш ширше поняття, що позначає і розкриває зміст даного феномену загалом. Це прояви очікування неблагополуччя, переживання можливої небезпеки, емоційного дискомфорту, вияв емоційного стану. Тобто, емоційні переживання із знаком «мінус».

Підкреслимо, що у психологічній літературі немає єдино прийнятого трактування цього терміну. Сама «тривожність» не має чітко окресленого визначення і має багато значень, оскільки людина є носієм психічного: станів, процесів, властивостей та індивідуальних характеристик темпераменту, характеру, здібностей, то й прояви «мінусових» переживань будуть у неї проявлятися по-різному і неповторно.

Ситуативні прояви тривожності є особистісними та стійкими характеристиками або це - особистісна тривожність [19]. І як індивідуальна схильність людини до тривоги передбачає тенденцію сприймання наявної ситуації загрозливою з відповідними реакціями на неї. Констатуємо, що особистісна тривожність активізується за наявності певних стимулів, які розцінюються як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози престижу людини, її самооцінки та самоповаги [15 с. 836].

«Тривожність» також у наукових джерелах та публікаціях розглядають як межовий психічний стан або підвищену тривогу. У класифікації акцентуації характеру хронічна «пароксизмальна тривожність» або панічний розлад входить до міжнародної медичної класифікації психічних розладів [13, с. 14].

Фізіологічна і природна, обов'язкова характеристика особистості та її активної діяльності має прояви на певних рівнях. Мова йде про корисну або оптимальну тривожність. Тривожність має декілька функцій. Дві з них основні – спонукальна (мотиваційна) та охоронна (готує до небезпеки та прогнозує можливість її виникнення). Якщо людина перебільшує ситуацію загрози, це впливає негативно на формування самооцінки та виконання життєвих намірів, втілення мрій.

Психоаналітики А. Фройд, З. Фройд, К. Хорні розглядають емоційний стан хронічної тривоги стартовим механізмом появи нав'язливих станів та неврозів [47; 48].

Отже, ми з'ясували, що досліджуване явище є індивідуальною та психологічною характеристикою і проявляється як підвищена схильність особи, людини до переживання неспокою в різних аспектах діяльності та активності.

Це і навчання, і самопізнання, і творення життєвого сценарію. Цей емоційний стан характеризують у наукових публікаціях як відчуття небезпеки невизначений, дифузний. Він відрізняється від страху. На відміну від останнього, який є уявною чи реальною загрозою, реакцією на конкретні об'єкти, що становлять небезпеку для життя і сприймаються людиною як власні переживання.

У психіці «мінусові» прояви тривожності людини сприяють підсиленню подвійності чи амбівалентності почуттів. Радість іде у парі із смутком, сподівання на успіх іде з відчуттям можливої поразки, неуспішності. Саме вони викликають когнітивні труднощі у прийманні і ухваленні рішень, породжують нерішучість, невпевненість у вірності обраного шляху під час розв'язання складних завдань [41].

Тривожність ототожнюють з виявом схильності переживання стану тривоги. Дуже часто тривожність людини тісно зв'язана з очікуванням соціальних наслідків успіхів або невдач. Ми помітили, що ці два прояви (тривога і тривожність) тісно переплітаються з стресом. На перший погляд, емоції «тривожного ряду» є симптомами стресу. Проте, з іншого - початковий рівень тривожності визначає індивідуальну чутливість до стресу [33, с.14].

Дуже важливо пригадати, що не завжди тривога несе загрозу, вона може бути природньою, адекватною та корисною. Адже коли ми відчуваємо хвилювання, напругу, невпевненість чи страх в деяких ситуаціях, це є нормальною реакцією. Особливо, якщо потрібно зробити щось нове незвичайне або підготуватися до банального життєвого виклику. Це може бути виступ перед аудиторією з промовою, тестування, іспит, перше одруження. Такі прояви

тривоги є нормальними і навіть корисними. Скільки разів це спонукало нас до підготовки на виступах до практичних занять, вивчення матеріалу перед екзаменами.

В усіх інших випадках мінусові значення тривоги є патологічними, неадекватними і навіть шкідливими. Така форма прояву не тільки не допомагає людині, але, навпаки, починає їй шкодити у повсякденній діяльності [27, с.84]. Вона набуває хронічного, постійного характеру, часто виявляється не тільки у стресових ситуаціях, але і без будь-яких причин.

Ми вже зазначали, що це явище вивчається з різних позицій психологами, численними науковими течіями. Відомі дослідники сучасності вважають, що це «центральна проблема сучасної цивілізації» і найважливіша характеристика нашого часу. Двадцять перше століття і його початок є століттям тривоги.

«Тривога є недовірою до ситуації, коли під загрозою опиняється цінність, яка, за відчуттям людини, життєво важлива для існування її особистості» [21, с.120]. Ми кожного дня про щось переживаємо, про когось хвилюємось. У нас кожного дня є підстави для тривоги. Але, у кожної людини вони є індивідуальними. Дуже часто вони залежать від системи цінностей, вікових, статевих, тілесних, фізичних особливостей. Вони тісно корелюють із факторами, на які особа акцентує увагу. Навпаки, здорова особа завжди відчуває, коли є загроза життєво важлива для неї або на «кон» поставлена якась цінність. Саме тому, тривога є позбавленою об'єкта. Вона вражає основу психологічної структури особистості, на якій будується сприйняття себе, як відмінного від світу об'єктів [24].

У психологічній науці є значна кількість теоретичних, емпіричних розвідок, які намагаються охопити різні аспекти цієї наукової проблеми. Багато авторів поділяють думку, що зміст поняття є ширшим і багатозначним, а ніж це є описано. Особливо це торкається «підліткової тривожності». Багатоаспектне вивчення наштовхнуло багатьох дослідників на тезу про те, що дане поняття розглядати необхідно диференційовано: як ситуативне явище, і як характеристику особистості.

Сучасні психологічні словники трактують «тривожність» як здатність, схильність індивіда до переживання тривоги. Це проявляється у низькому порозі виникнення реакції тривоги. А це один із вагомих параметрів індивідуальних відмінностей особистості.

Підліткові прояви тривожності у наукових пошуках Р. Немова розглядаються як властивість перебувати в стані підвищеної турботи. Це посилює відчуття страху і тривоги у специфічних соціальних, навчальних, комунікативних ситуаціях [12].

«Тривожність» як індивідуальну психологічну особливість В. Давидов трактує як підвищену схильність відчувати занепокоєння у найрізноманітніших життєвих ситуаціях. У цей перелік потрапили такі громадські характеристики людини, які цього не припускають [18].

Таким чином, із зробленого нами вивчення та трактування у вузькому чи широкому плані цього соціально-психологічного явища випливає, що тривожність *багатоаспектне* поняття, що є:

- психологічним явищем і феноменом;
- індивідуально-психологічною характеристикою особистості;
- здатністю, схильністю людини до переживання тривоги;
- емоційний стан підвищеного занепокоєння;
- тісно корелює з страхом;
- розглядається як межовий психічний стан.

Дослідження А. Захарова демонструють, що діти з підвищеною тривожністю відносяться до груп ризику за неврозами, адиктивною поведінкою, емоційними порушеннями [12, с. 117].

Перейдемо до більш глибокого теоретичного вивчення підліткової тривожності. У період 11-16-ти років школярі випробовують різні емоції на шляху до пізнання дорослості. З'являється підвищена чутливість до навколишнього світу, а підліток відчуває себе менш захищеним, ніж зазвичай. У цей період вікового розвитку у нього найчастіше і виникають страхи. Це відповідь на прискорений розвиток усіх сфер: інтелекту, критичності,

усвідомленням небезпеки, самоконтроль. Кожен вид страху зазвичай проявляється в певному часовому і віковому зрізі і так само зникає.

Також фахівці в галузі вивчення вікової психіки вивчають гендерні аспекти тривожної поведінки. Також слід пам'ятати, що цей негативний емоційний стан у хлопців та юнок у підліткового віці може бути викликаний різноманітними емоціями. Погоджуємося із думкою, що ключовою емоцією в суб'єктивному переживанні тривоги є страх [16, с. 80-82].

Глобальною для школярів-підлітків є проблема тривожності. Психологи часто описують цей віковий період як тривожний. Підлітки переживають і є високо чутливими щодо власної зовнішності, до проблем у школі, взаємодії з батьками, вчителями, однолітками. А нерозуміння та відсутність підтримки дорослими загострює і підсилює неприємні відчуття [12].

Особливо тривожність сьогодні посилено життя в умовах пандемії, карантинних обмежень у пересуванні та живому спілкуванні, навчання на різних освітніх платформах, неякісний інтернет, відсутність комп'ютерів. Тому, цей аспект досліджень сьогодні має бути є однією з актуальних проблем для вивчення.

У підлітковому віці висока тривожність часто викликає зниження працездатності, продуктивності діяльності, труднощі у комунікації. Цей емоційний стан дуже часто підліток відчуває не як одну емоцію, а як комбінацію різних негативів. Кожна з мінусових чи полярних емоцій позначається на його соціальних взаєминах та впливає на соматичний стан, пізнавальні процеси - сприймання, мислення, поведінку в цілому [20].

«Тривожність» також може бути викликана у даної вікової групи як реальним неблагополуччям у найбільш значних галузях активності, діяльності, спілкування. Вона може існувати всупереч видимому об'єктивному благополуччю, є наслідком особистісних конфліктів та порушень у розвитку самооцінки.

«Тривожність» як індивідуально-психологічна властивість особистості зумовлює різноманітність поведінки учнів-підлітків. Хоч і певний рівень

тривожності є природнім і обов'язковим для активної діяльності, навчання, у кожного представника підліткового віку існує свій «оптимальний» або «бажаний» рівень тривожності («корисна» тривожність).

Оцінка свого стану підлітком є для нього істотним компонентом самоконтролю і умовою для самовиховання, саморозвитку. Але, підвищений рівень тривожності виступає як суб'єктивний прояв неблагополуччя для 11-15-ти річних. Він є свідченням їх недостатню емоційної пристосованості до тих чи інших соціальних ситуацій, породжує загальну установку на невпевненість у собі [19, с. 20-23]. Також «тривожність» істотно позначається на самооцінці, рівні домагань, структурі особистості підлітка загалом. Загострюють емоційні переживання кризовий і прискорений розвиток, ендокринний «шторм», загострення відчуття самотійності та дорослості, втеча від батьківської опіки.

Реалізація потреби у особистісно-інтимному спілкуванні змушує усамотнюватись, надавати перевагу у віртуальному світу і реалізовувати вигадані соціальні ролі. І якщо навчання у 5-6 класах ще не суттєво впливає на становлення особистості і якість навчальної діяльності є ще достатньо високою. То, значні негативні переживання викликає незграбність і нерівномірність фізичних параметрів (хлопчики низького зросту, а дівчатка – високого). Свою фізичну недосконалість вони компенсують високими досягнення у навчанні, щоб отримати схвалення у однолітків та батьків [35].

Учні 7-9 класів намагаються розв'язати інше коло проблем, загострене почуття самотійності, дорослості, перша закоханість і «дорослий» зовнішній вигляд змушує досягати успіху у спілкування із старшими друзями. Вони знають більше і можуть поділитись секретами нового життя у світі дорослих. Саме тому, ствердження у групі однолітків відбувається за різними сценаріями.

Це і успішне навчання, інтимне спілкування, протиправна поведінка і демонстрація характеру з проявами негативу, жорстокості та брутальності.

Особливо суперечливими є наукові підходи щодо ролі впливу тривожності у процесі навчальної діяльності підлітків. Сучасні учні так швидко розвиваються, а вплив комп'ютерних технологій дещо гальмує чи прискорює

успіх досягнення у ньому. Але, майже всі науковці у цій царині дотримуються підходу, що явища «тривожного» ряду такі, як тривога, тривожність, шкільні страхи несприятливо позначаються на навчанні підлітків [8, 12]. Значна частина дітей добре вчиться і має потребу самоствердитись у групі однолітків, інша демонструє негатив до вчителів і переносить на усі предмети із шкільного переліку.

Самоствердження у цьому випадку відбувається як порушення дисципліни. Незначна частина досліджень демонструє фактичний матеріал, який стверджує, що саме «шкільна тривожність» позитивно впливає на адаптацію підлітків до умов навчальної діяльності та позначається на її успіхах. Соціальні педагоги та вчителі із значним досвідом педагогічного спілкування стверджують, що консервативний чи жорсткий стиль взаємин із 11-15-ти річними веде до мінімальних «стимулів-реакцій» тривожних переживань і сприяє для створення сприятливих умов у навчальному середовищі. Наслідки застосування такого стилю є значними для формування особистості, а учні слабо орієнтуються у навчальному матеріалі, не засвоюють важливі вимоги щодо навчальної діяльності. Це веде до зниження рівня навчальної мотивації, позначається на самостійній пізнавальній діяльності та її спонуках. Тому, можемо зрозуміти, що будь-який навчальний освітній заклад може викликати у підлітків явища, схожі на переживання чи тривогу, особливо, якщо вони мають низький рівень знань і невпевнені у собі. Коли ж школяр адекватно оцінює себе і має опору у взаємодії з однолітками, батьками, педагогами, він відчуває себе компетентними у цій сфері і не боїться нових випробувань.

Тривожність є виявом суб'єктивного неблагополуччя особливо для тринадцятирічних. Пригадаємо, що важливим новоутворенням для цього періоду у становлення самосвідомості. Як результат – розширюється спілкування, взаємини підлітка, що ускладнилися із суспільством, дорослими та однолітками [35, с.21].

У навчанні досліджуване явище тісно пов'язане з очікуваннями соціальних та індивідуальних наслідків: успіху чи невдачі. Для 11-15-ти річних це

досягнення та успіхи, розчарування та невдачі у провідній (ведучій) діяльності – учінні. Цей вид активності охоплює і міжособистісні стосунки з вчителями, і з однокласниками та батьками. Виникають загострені побоювання і переживання щодо високого чи низького рівня домагань, неадекватної самооцінки, задоволення основних потреб школярів. Такі потреби є наслідком успішності у суб'єкт-суб'єктних міжособистісних взаєминах та якістю виконання навчальних задач діяльності, тісно пов'язані і переважно визначаються успішністю взаємодії. Погоджуємося з тезою, що для молодих людей школа та рідний дім, неформальне спілкування з іншими є найважливішими інститутами соціалізації. Становлення даної вікової тісно вплетене у шкільне середовище та освітній простір навчального закладу.

Слід зауважити, що для учнів є проблемою перенавантаження і перенасиченість великим обсягом інформації, яку пропонують шкільні предмети та програми (особливо в умовах дистанційного навчання). Це також викликає занепокоєння та хвилювання за можливість виконання завдань якісно і вчасно. Коли переповнює втомленість, це провокує невдачі, досвід постійних невдач веде до нарощування страхів, невпевненості та афективної нестабільності.

Схема «невдачі-страх» підсилюється перевантаженістю навчальною інформацією і низькими балами. Значна частина публікацій демонструє, що, традиційна організація викладання та навчання учнів дуже слабо враховує вплив навантаження на психічний розвиток школярів, особливо це стосується дистанційного навчання в умовах пандемії. Це позначається на працездатності учнів-підлітків, понижує позитивну мотивацію і деструктивно впливає на когнітивні процеси мислення, уяву, інтелект, мовлення. Ми не можемо стверджувати, що перевантаженість є першопричиною «тривожності» в умовах дистанційного навчання під час пандемії. Проте, вона підсилює несприятливі умови із взаємодією низки чинників для виникнення емоційних порушень. Це супроводжується частими конфліктами та проявами девіантної поведінки, «школофобії» (боязнь школи, знущань, образ, боулінг, кібербулінг). Отже, перенасиченість учбовим матеріалом, інформацією, завищені вимоги до учня

посилюють тривожні прояви і значно знижують ефективність учбового процесу. А психічна неврівноваженість, підвищена стурбованість забирають енергію і заважають формуванню особистісних здатностей та здібностей підлітків. Навіть у стані непатологічної тривожності пам'ять і увага послабляються, а спосіб переробки інформації стає ригідним і не рефлексивним. Функціональна тривожність може деформувати особистість, ускладнити комунікацію та інтеракцію у одинадцять чи шістнадцять років.

Можемо стверджувати, що для повноцінного і здорового життя у людській спільноті саме навчальна діяльність позитивно відображається на творенні підлітком себе як «особистості». Коли дорослі готують дитину адекватно переживати негативні аспекти життя, навчання, чим раніше формують психологічну готовність долати емоційні «збурення», тим швидше зростає впевненість і відповідальність щодо засвоєння нової соціальної ролі «дорослий» та її зовнішніх та внутрішніх атрибутів. Якщо підліток не має досвіду соціальних контактів, атрофована інформація із групи однолітків щодо усіх аспектів життя дорослих, то це породжує домінування негативних емоцій - страху, очікування неспіху і невдач, невпевненість. Це блокує самостійність, творчу активність, моральну відповідальність за свої вчинки, здатність адекватно програмувати власну поведінку, дії, вчинки, враховуючи резерви тілесного, психічного. Підліток лише вчиться робити це, наслідуючи і беручи за зразок модель дорослого життя.

Таким чином, вивчення підліткової тривожності займають значне місце в сучасній вітчизняній та зарубіжній психології. Серед найбільш важливих питань залишається виявлення специфіки тривожних проявів підлітків в умовах пандемії з метою оптимізації процесу корекції тривожної поведінки, забезпечення їх психічного здоров'я.

Висновки до першого розділу

Пандемія COVID-19 та пов'язані з нею карантинні справили вагомий психологічний вплив на значну частину населення. Значна частина населення, діти та підлітки у тому числі, емоційно пережили тривогу в цих умовах.

Негативні переживання виступають структурними компонентами негативних психічних станів та виконують у структурі особистості різні функції: індивідуальну; соціальну; об'єктивну.

Тривожність – це суб'єктивний прояви очікування неблагополуччя, переживання можливої небезпеки, емоційного дискомфорту, вияв емоційного стану. Тобто, емоційні переживання із знаком «мінус».

Особистісна тривожність активізується за наявності певних стимулів, які розцінюються як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози престижу людини, її самооцінки та самоповаги. У стані патологічної тривожності пам'ять і увага послаблюються, а спосіб переробки інформації стає ригідним і не рефлексивним. Функціональна тривожність деформує особистість підлітка, ускладнює комунікацію з соціальним оточенням.

Тривожний підліток переживає не лише якусь одну емоцію, а їх поєднання, комбінацію. Тривожність істотно позначається на самооцінці, рівні домагань, структурі особистості підлітка загалом. Загострюють емоційні переживання кризовий і прискорений розвиток, ендокринний «шторм», загострення відчуття самостійності та дорослості, втеча від батьківської опіки. Тривожність впливає на соціальні контакти, на розвиток пізнавальних процесів та поведінкових реакцій, ускладнює становлення дорослості, а також має соматичні прояви.

З метою встановлення особливостей тривожних емоційних переживань підлітків в умовах пандемії ми провели наступне емпіричне дослідження.

Розділ 2

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПРОЯВІВ ТРИВОЖНОСТІ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ПАНДЕМІЇ

2.1. Опис процедури та методів емпіричного дослідження

У емпіричному дослідженні прийняли участь 100 учнів 6-8 класів загальноосвітньої школи № 22 ім. Василя Стефаника (56 хлопців та 44 дівчини) віком 13-15 років.

Дослідження проводилось на початку грудня 2021 он-лайн, зважаючи на карантинні обмеження пов'язані з пандемією. Учні із захопленням виконували завдання, відповідали на запитання анкети, активно включались у бесіду про дистанційне навчання та життя в умовах карантину, обговорювали і те, що в них викликає невпевненість, хвилювання, страх і тривогу.

Методи теоретичного аналізу, анкетування, шкала тривожності Дж. Тейлора, багатошкальний опитувальник тривожності, порівняльний аналіз, застосовувались нами як традиційні для психологічного дослідження методи. Робота проводилась, враховуючи основні новоутворення та провідну діяльність вікового періоду, соціальну ситуацію розвитку. Щоб мотивувати підлітків до участі у вивченні проблем і з метою одержання достовірних даних та результатів, ми намагались створювали умови для пізнання себе, можливість щиро і відкрито комунікувати з однолітками в он-лайн просторі, відверто ділитися особистими проблемами та майбутніми намірами.

Ми намагалися уникнути впливу ситуаційних чинників, а самі методики застосовувались одна в день. В умовах карантину просили учнів виходити он-лайн і проводили групові обговорення чи збирали анкетні дані, звіряючи у класного керівника. Ми вважаємо, що саме такі заходи забезпечили достовірність результатів.

Представимо узагальнену характеристику методів та методик. Це:

1. Анкетування з метою вивчення тривожних переживань підлітків в умовах пандемії, бесіда, збір анкетних даних (стать, вік, клас, переважаючі оцінки, поведінка, мотиви);

2. Методика тривожності Дж.Тейлора [42, с.131].

4. Опитувальник БОДТ (багатошкальний опитувальник дитячої тривожності) [42, с.145].

Мета діагностичного етапу була присвячена з'ясуванню та вивченню соціальних, фізіологічних, психологічних чинників, факторів, що викликають занепокоєння у школярів в період пандемії, дистанційного навчання, гальмують процес навчання та взаємодії з однокласниками, батьками, вчителями-предметниками або створюють підґрунтя для «функціонування» тривожності.

Вважаємо, що дана вікова когорта – підлітки різного віку, від шостого по восьмі класи, це недостатньо сприятливий і складний етап онтогенезу (протікання кризи, її початок, перебіг та її наслідки), проте їх об'єднує характерне для віку бажання проявити себе як самостійна і доросла людина дещо «дитячими» способами. Це ще більше підсилює тривожність та невпевненість і за певних несприятливих умов, в умовах карантинних обмежень, позначається на успіхах навчання, оцінках та сприйманні себе успішним учнем.

Ми проводили групове дослідження після уроків, в якому приймали участь учні різного віку та класів. Організаційні моменти: на початковому етапі вивчення ми повідомили заздалегідь підлітків про методи дослідження та розповіли про мету, завдання і можливості використання результатів у прикладній і практичній площині, гарантували учням анонімність.

Перейдемо до аналізу методичного інструментарію і коротко здійснимо опис застосованих методик вивчення тривожності підлітків у відповідності до поставлених завдань кваліфікаційної роботи.

Першою було застосовано методику БОДТ (багатошкальний опитувальник дитячої тривожності), яка як опитувальник із багатьма шкалами може більш ширше оцінити особливості тривожності та її прояви у підлітків в умовах пандемії. Представлена оцінка як психодіагностичної та багатовимірної структури включає десять параметрів та шкал, що сприяє вивченню феномену тривожності осіб віком семи-вісімнадцяти років. Ми маємо можливість отримати диференційовану оцінку тривожності.

Слід зауважити, що для нашого дослідження важливими були наступні *шкали*: підвищена вегетативна реактивність, тривога у відносинах із однокласниками, тривога у відносинах і рідними та батьками.

Шкала № 10. Підвищена вегетативна реактивність. Представляє і відображає рівень вираженості психічних та вегетативних реакцій як відповідь на тривожний фактор середовища (у нашому випадку пандемія), що підсилює тривогу. Це дає можливість вивчити особливості пристосування організму до стресогенних ситуацій та стресу в цілому.

Шкала № 2. Тривога у відносинах із однокласниками. Відображає результати та рівень тривожних переживань, що викликають проблемні міжособистісні взаємини, конфліктне спілкування з однолітками та іншими дітьми, учнями. Зазначимо, що карантинні заходи, дистанційне навчання внесло свої корективи у міжособистісні стосунки підлітків.

Шкала № 5. Тривога у відносинах з рідними та батьками. Відображає рівень тривожних переживань та результати проблемних взаємин з дорослими, батьками чи людьми, які виконують функції батьків. Дана шкала-фактор також дає уявлення про характер реакцій дитини щодо оцінки її діяльності батьками, визначають ставлення батьків та рідних.

Опитувальник БОДТ може диференційовано оцінювати особливості прояву тривожності обох статей. Це важливо для організації навчання в умовах карантинних обмежень вчителями та корекційної роботи психолога з учнями-підлітками, особливо в період статевого дозрівання.

Опитувальник дозволив нам здійснити оцінку проявів тривожності у малих та мікро-групах (класу, неформалів), провести індивідуальний аналіз вияву тривожності в окремих угрупованнях учнів підліткового віку, характеризувати та оцінювати її структурні прояви у шкільних мікрогрупах. Тобто, прогноз успішності та передбачення конфліктних взаємин, аналіз шкільних досягнень та успішності шкільного навчання методика забезпечує цілісно. Це у свою чергу дозволяє передбачати та запобігати виникненню конфліктів під час дистанційного навчання, спілкування та педагогічній взаємодії у системі

«вчитель-учень-батьки» та між спільнотами учнів-підлітків та окремих класів, між педагогами та вчителями- предметниками.

Методика «Шкала тривожності (автор Дж. Тейлор) представлена трьома факторами-ситуаціями.

Перша дозволяє вивчити ситуації, які безпосередньо визначає навчальний заклад (школа, освітній простір)

Друга демонструє взаємодією підлітка з учителем і дозволяє вивчати «шкільну тривожність» в умовах дистанційного навчання в тому числі.

Третя дозволяє актуалізувати уявлення про себе (рівень само оцінювання тривожності).

Нами також було розроблено спеціальну анкету, яку ми застосували у дистанційному форматі, а відповіді фіксувались у Google forms. Підліткам було запропоновано відповісти на такі запитання:

1. Ви вважаєте, що ситуація, яка склалася з коронавірусом – це... Варіанти відповідей, можна було обрати одразу декілька:
 - а) звичайний коронавірус, який занадто навмисно «роздули» ЗМІ; результат змови світових еліт;
 - б) саморегуляція на планеті, так регулюється чисельність людей, які їй шкодять;
 - в) привід для людей сповільнити темп життя та відпочити;
 - г) випадковість;
 - д) бойовий вірус вирвався з під контролю;
 - е) божя кара;
 - є) напад однієї країни на іншу;
 - ж) привід для саморозвитку;
 - з) спроба приховати світову економічну кризу;
 - і) коронавірусу взагалі ніякого не існує;
 - ї) інше;
2. Визначте рівень тривоги, який Ви переживаєте останні 7 днів (від 1 – повний спокій до 7 – паніка);

3. Закінчіть речення, будь-ласка. Зараз мене найбільше тривожить...;
4. Закінчіть речення, будь-ласка. Подолати тривоги мені допомагають...

Емпіричне дослідження проводилось в умовах карантинних обмежень, онлайн на різних освітніх платформах та дещо ускладнило нашу комунікацію з школярами (відсутність інтернет-з'єднання, «зависання програм», телефонне з'єднання). Проте, це суттєво не вплинуло на якість результатів, їх надійність та репрезентативність.

2.2. Аналіз результатів дослідження

Розглянемо результати за методикою Дж. Тейлора і детально усі її шкали (вона містить ситуації-шкали трьох видів). Перша тісно відображає навчальний заклад, друга - взаємодію з учителем і дозволяє виявити «шкільну тривожність»), третя – це актуалізація уявлень про себе або «самооцінка тривожності».

Перша шкала (рис. 2.1.) дає змогу зафіксувати норму (15 балів) або п'ятдесят шість відсотків учнів мають «корисну» для навчання тривожність, у тридцяти шести відсотків трохи завищена тривожність, учні мають конфліктні взаємини у спілкуванні та навчанні в шкільному середовищі, а це, веде до зниження рівня та якості досягнень. Чотири відсотки (4 учні) мають високий рівень тривожності, і чотири учні - дуже високий рівень тривожності (теж чотири відсотки). Згадані учні претендують на підтримку, увагу та чуйне ставлення педагогів у всіх видах активності. Четверо школярів не вчилися у цьому класі і нещодавно стали його учнями. Вони ще не до кінця адаптувалися в освітньому просторі і середовищі школи і це, очевидно, у них також спонукає тривожність.



Рис. 2.1. Групові показники навчальної тривожності підлітків за методикою Тейлора

Ми встановили високі і дещо завищені показники в учнів за шкалою «самооцінна тривожність». Підлітки пояснюють свої невдачі відсутністю здібностей, оцінюють себе як «неповноцінні». У шкільних ситуаціях вони недооцінюють свої можливості, демонструють занижену самооцінку, а це спотворює уявлення про себе. За результатами у нашій групі досліджуваних - рівень норми це - 13 балів. Рівень норми зафіксовано у вісімдесяти відсотків опитаних підлітків, у шістнадцяти відсотків трохи завищена загальна тривожність, і у чотирьох відсотків - висока. Це робить підлітка залежним та викривляє і гіпертрофує взаємодію з іншими дорослими.

За шкалою «міжособистісна тривожність» ми фіксуємо тринадцять балів, а це є нормою. Міжособистісна тривожність є у тих ситуаціях спілкування, де соціальне оточення (однолітки, друзі, однокласники) не підтримують учня. У групі опитаних підлітків рівень норми є у вісімдесяти відсотків, у шістнадцяти трохи завищений показник, і у чотирьох відсотків із групи респондентів є високий показник.

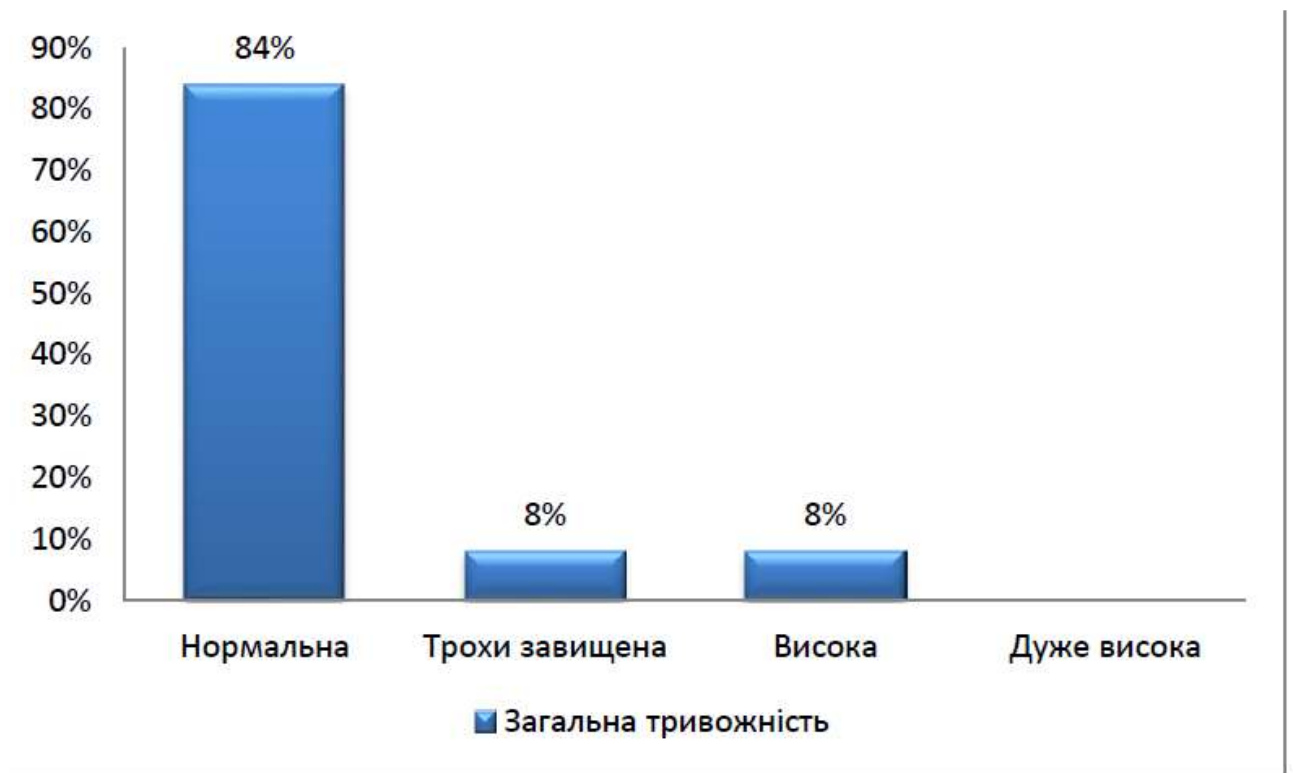


Рис. 2.2. Групові показники загальної тривожності за методикою Тейлора

За шкалою «міжособистісна тривожність» ми фіксуємо тринадцять балів, а це є нормою. Міжособистісна тривожність є у тих ситуаціях спілкування, де соціальне оточення (однолітки, друзі, однокласники) не підтримують учня. У групі опитаних школярів рівень норми є у вісімдесяти відсотків, у шістнадцяти трохи завищений показник, і у чотирьох відсотків із групи респондентів є високий показник.

На рис. 2.2. відображено результати за шкалою «загальна тривожність». Група учнів, яких ми досліджували демонструє рівень норми, а це сорок два бали. Вісімдесят чотири відсотки або 84 опитані учні мають рівень нормальний, 16 з них або вісім відсотків трохи завищений, 8 учнів (вісім відсотків) високий.

рис. 2.3.

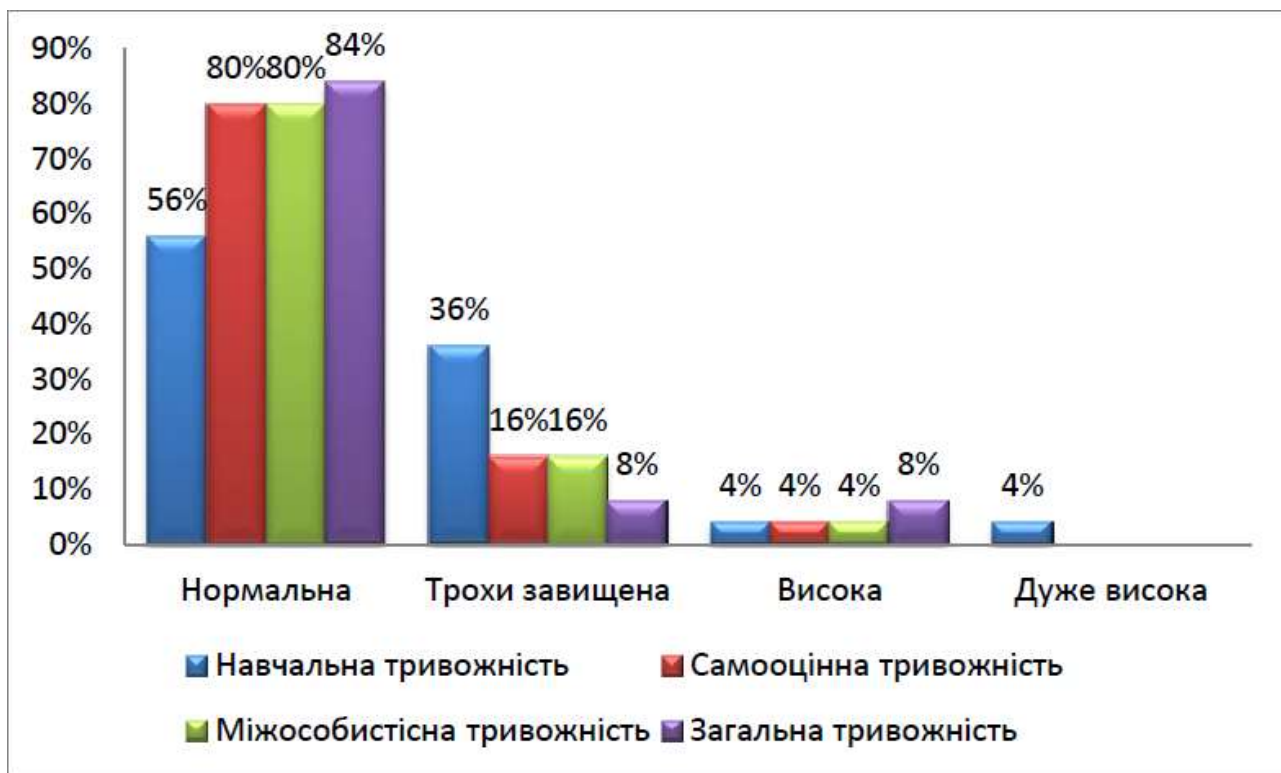


Рис. 2.3. Групові показники шкал за методикою Тейлора

Порівняльний аналіз показників за шкалами методики Тейлора, дозволив зробити висновок про те, що показник завищеної тривожності в підлітків є за шкалою «навчальна тривожність», очевидно, що дистанційне навчання створює додаткову напругу для підлітків, а так звана «шкільна тривожність» відображає особливості спілкуванням з педагогами в умовах карантинного життя під час пандемії. Підлітки високо чутливі щодо результатів своєї праці, часто бояться й уникають неспіху у всіх видах активності, їм дуже складно самотійно оцінити власну діяльність. Усе це відображається на мотивації та спонуках до навчання, переважають мотиви похвали і бажання все досягати заради цього. Зазначимо, що вчитель не завжди може об'єктивно оцінити можливості учня в умовах дистанційного навчання.

Наступна методика «Багатошкальний опитувальник дитячої тривожності» або скорочено БОТД. Проаналізуємо результати за шкалами цієї методики. Перша шкала «тривога у відносинах із однокласниками», показує результати рівня тривожних переживань, що зумовлені суттєвими проблемами і

супроводжуються конфліктними, проблемними взаємовідносинами з іншими школярами та однолітками. Група досліджуваних фіксує середній рівень або чотири бали. Серед опитуваних переважає середній рівень - 84 учні (84 %), а це нормальний рівень тривожності для сфери міжособистісних відносин, для адаптації та продуктивності навчальної діяльності (рис. 2.4.). Емоційний стан відрізняється адекватністю, на його фоні розвиваються соціальні контакти насамперед із однолітками підлітка, також відносини з більшістю однолітків відзначаються рівномірністю. Підлітки володіють здатностями та вміннями постояти за себе, своїх друзів у складних міжособистісних ситуаціях. Вони не допускають відкритої конфронтації у комунікації. Респонденти самі шукають ті емоційні форми, які б допомогли встановити позитивних відносини і знизити градус напруги. Ймовірність виникнення стану тривоги в таких ситуаціях є не дуже висока, хоча і не виключає в окремих значимих випадках фізичної загрози. Але, це вже критичні ситуації і виникають вони дуже рідко (лише у 8% учнів - високий рівень і підвищена тривожність в зоні соціальних контактів, насамперед з учнями-підлітками, не дивлячись на переважно дистанційний формат спілкування).

Коли школяр невпевнений у собі, власному потенціалі, його емоційний стан на фоні соціальних контактів, а насамперед із однолітками, вирізняється напругою. Такий емоційно збуджений школяр дуже важко налагоджує контакти і організовує взаємодію з однолітками. Він має лише одного-двох близьких друзів, хоча у цьому віці, як правило, широке коло спілкування. Однак, живе спілкування в школі обмежує «нокдаун». Підліток надзвичайно дорожить відносинами з двома вірними друзями і перебуває з ними в «симбіотичній залежності». Такий підліток намагається будь-якими шляхами уникати критики з боку однолітків. Ним керує страх бути відкинутим групою однолітків. Небезпека втратити популярність виявляється у поведінковій сфері як зростання неспокою і тривоги. Саме тому, підліток намагається уникнути спілкування з тими учнями, друзями, які якимось чином відхиляються у власних переконаннях від групової думки однокласників, а їх він сприймає і вважає своїми дуже

близькими друзями (це стосується й різнобічних поглядів на ситуацію корона вірусної інфекції). Також школярів характеризуємо як залежних від оточуючих, вони намагаються уникнути конфліктів і переживають їх болісно, часто замикаються у собі.

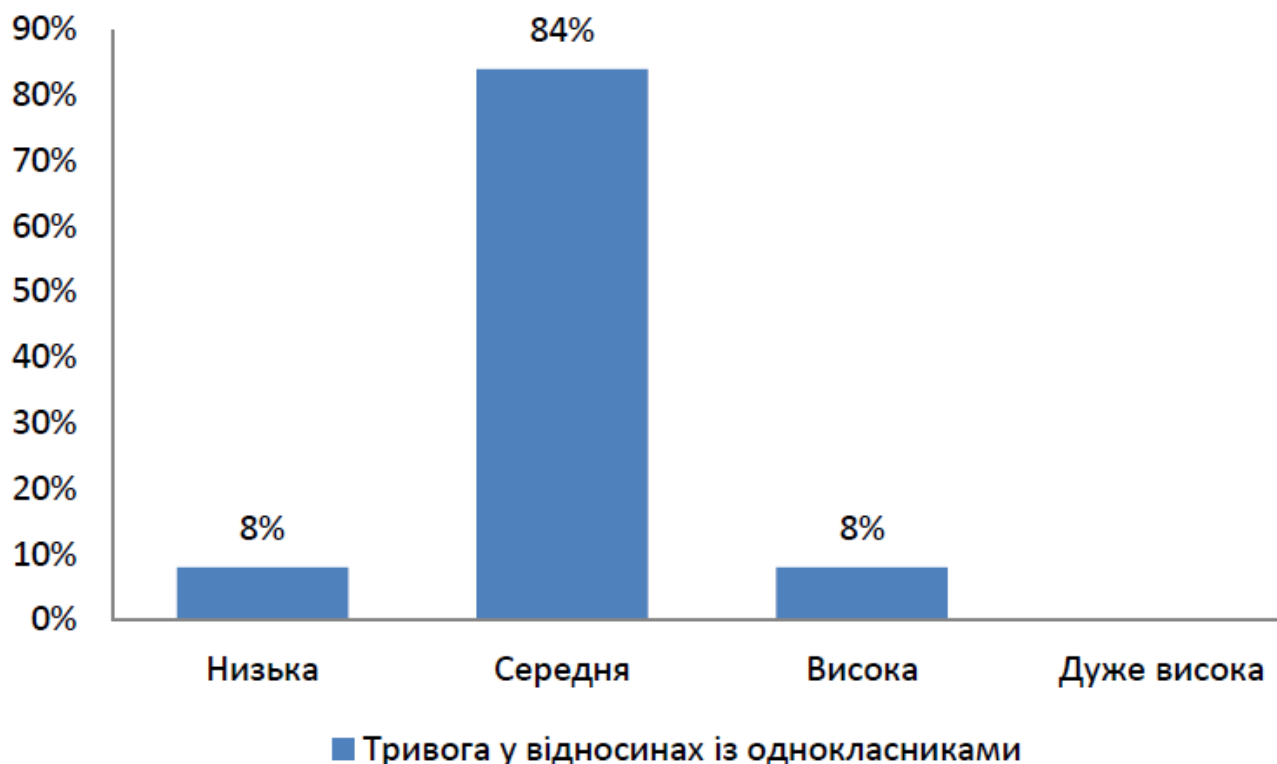


Рис. 2.4. Групові показники шкали «тривога у відносинах з однокласниками»: методика БОДТ

Підлітки вирізняються легкістю у комунікації з іншими, а часом є нерозбірливими у виборі друзів та знайомих, але водночас дуже легко зав'язують нові стосунки, розширюють нові контакти та розривають старі. У 8% відсотків низький рівень тривоги у стосунках з однокласниками. Такі учні намагаються бути на виду, відрізняються оптимізмом, вірять в успіхи. Проте, їх спілкування і комунікація з однокласниками дещо поверхнева, вони безпечні з спілкуванні, з легкістю пробачують усі образи, пробують перебороти конфлікти або перетворити його в жарт, використовують гумор. Негативна поведінка в класі чи гімназії є наслідком спроби завоювати повагу друзів-однокласників, якщо це

неможливо досягти власними позитивними якостями. Прагнення такого підлітка як намагання виділитись, протиставити себе класу, браваду, недисциплінованість позначає лише одне - бажання довести свою невинуватість та «відважність» в очах однолітків. Це захисна реакція і спрацьовують механізми захисту «Я».

За результатами шкали «тривога у відносинах із батьками» (рис.2.5.), відображено рівень тривожних переживань, котрі викликані проблемними взаєминами та конфліктним спілкуванням з дорослими (особливо батьками), а також характер тривожних реакцій учнів щодо батьківського ставлення і оцінкою батьками їх вчинків. Очевидно, що в умовах карантинних обмежень, постійного перебування вдома з батьками можуть поглибитись проблеми міжособистісного спілкування, конфлікти.



Рис. 2.5. Групові показники шкали «тривога у відносинах із батьками»: методика БОДТ

Тепер проаналізуємо результати у групі досліджуваних школярів. Сімдесят шість відсотків мають середній рівень тривоги у відносинах з батьками і фіксуємо оцінку – три бали. Вважаємо, що такий рівень тривожності у відносинах із батьками є необхідним для успішної, результативної діяльності.

Підлітки оцінюють загальний емоційний фон відносин з дорослими вдома адекватно, вважають його рівним. Це адекватно відображає успішність соціальної адаптації, навчання. Школяр залюбки спілкується з двома батьками, не боїться висловлювати свої міркування і не боїться негативної оцінки своїх дій, відчуває себе вільно як рівноправний учасник сімейної взаємодії. Підлітки констатують, що батьки їх завжди підтримають, бо взаємини з ними теплі, довірливі, наповнені любов'ю і щастям. Батьки завжди мають інформацію про життя підлітка, підтримують і спрямовують його. Вони намагаються підтримати їх у всіх шкільних справах. Таке гармонійне спілкування з боку батьків допомагає підлітку зрозуміти себе, а дитина завжди впевнена: батьки мене підтримують і люблять за те, що я є. Тобто, вони, адекватно оцінюють і безумовно приймають дитину з усіма негативними і позитивними тенденціями розвитку.

Вісім відсотків учнів демонструють високий рівень тривожності. Цю тривожність ми відзначаємо у контактах з батьками. Підвищена тривожність у відносинах із батьками, загальний емоційний фон вдома та в школі є нестійким. Ці учні відчувають тривогу і напруженість у комунікації та взаєминах з одним із батьків. Часто невпевненість і підвищене роздратування, високий рівень функціонування неспокою негативно відображається на шкільній успішності та соціальній адаптації. У сім'ях підлітків мають місце мала згуртованість і суперечності між членами сім'ї у процесі виховання та відсутні загальні принципи їх реалізації мамою та батьком. Це породжує афективну напруженість, нестійкість батьківсько-підліткових взаємин. Такі особливості можуть бути зв'язані із обмеженим колом ситуацій, які відображають особливості взаємин батьків із підлітком у різних сферах шкільного життя.

Шістнадцять відсотків досліджуваних учнів мають низький рівень тривожності. Їм не притаманний стан тривоги чи емоційні переживання у стосунках з батьками. Самі підлітки оцінюють власний емоційний стан як нейтральний. Такий емоційний фон не позначається на шкільній успішності, соціальній адаптації та засвоєнні соціальній ролі «підліток класу». Проте,

школяр не вважає батьків авторитетними особами. Це є друзі з вулиці чи старші молоді люди, зірки соціальних мереж. А «вдаваний» надмірний спокій у взаємодії з рідними, батьками, вчителями має або не має захисного характеру. Це все тісно пов'язано із структурою особистості підлітка, його темпераментом, характером та іншими індивідуальними особливостями і тісно взаємопов'язано і відображає зміст підлітково-батьківських взаємин. Це наводить на думку, що дорослі просто не зацікавлені допомагати у реалізації потреб підлітка і є емоційно відчуженими від нього. Якщо ж ми згадаємо про механізми захисту «Я» чи функціонування захисних реакцій, у цьому випадку, дуже часто підліток ігнорує думку батьків, його поради. Це відбувається дуже часто неусвідомлено. А свідоме оцінювання рідними власного сина чи доньки має свої позитивні і негативні тенденції, забезпечує розвиток, але, не завжди дитина це може усвідомити у одинадцять чи п'ятнадцять років як позитив. Проте, у нашому випадку, (в умовах пандемії) особливу важливу роль відіграють довірливі взаємини дитини і дорослого, підтримка родиною, батьками та педагогами прагнень, мрій та допомога у їх реалізації «дорослими» засобами. Дуже часто конфліктні взаємини у родині підлітка накладають відбиток на його системі цінностей і посилюють тривожність.

Результати за шкалою «підвищена вегетативна реактивність», яка зумовлюється тривогою, показує рівень вираженості психічних та вегетативних реакцій як відповідь на «тривожний» фактор середовища. Це є свідченням того, які особливості пристосування організму підлітка до ситуацій стресу або ж стресогенного характеру (умов карантинних обмежень, пандемії). У нашій групі досліджуваних учнів фіксуємо середній рівень (чотири бали). В опитаних нами учнів вісімдесят чотири відсотки мають середній рівень. Такий рівень вегетативної реакції організму є необхідною умовою для адаптивного і соматовегетативного функціонування. Слід зауважити, що соматовегетативна організація відображає рівень адаптації та пристосування підлітка до ситуацій стресу і їх модифікацій. Амплітуда і характер нейровегетативного реагування на тривожний фактор середовища є адекватним до сили психотравматичного

впливу на школяра. Підліток може дуже швидко відновити свої сили без особливої шкоди для соматичного здоров'я, особливо після складних емоційних переживань. У восьми відсотків учнів чотирьох констатуємо низький рівень.

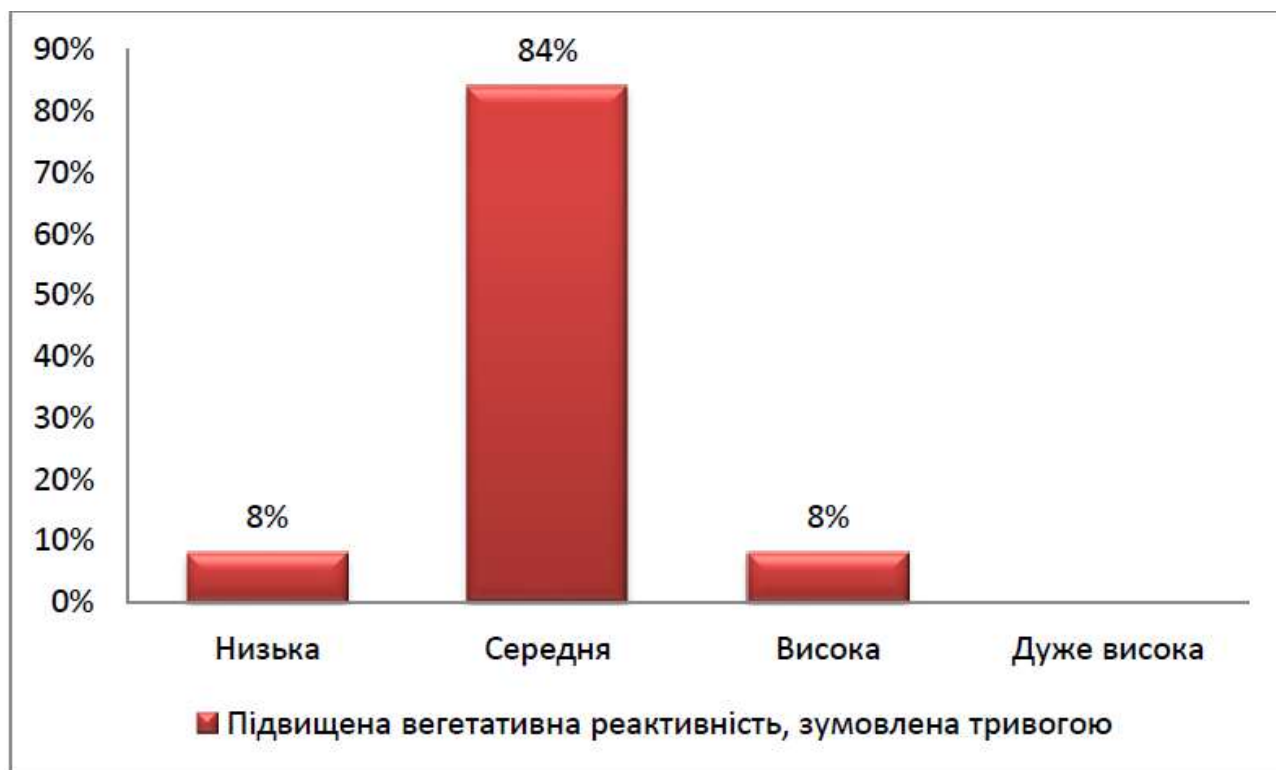


Рис. 2.6. Групові показники шкали «підвищена вегетативна реактивність, зумовлена тривогою»: методика БОДТ

Результати за шкалою «підвищена вегетативна реактивність», яка зумовлюється тривогою, показує рівень вираженості психічних та вегетативних реакцій як відповідь на «тривожний» фактор середовища. Це є свідченням того, якими є особливості пристосування організму підлітка до ситуацій стресу або ж стресогенного характеру (умов карантинних обмежень, пандемії). У нашій групі досліджуваних учнів фіксуємо середній рівень (чотири бали). В опитаних нами учнів вісімдесят чотири відсотки мають середній рівень. Такий рівень вегетативної реакції організму є необхідною умовою для адаптивного і соматовегетативного функціонування. Слід зауважити, що соматовегетативна організація відображає рівень адаптації та пристосування підлітка до ситуацій стресу і їх модифікацій. Амплітуда і характер нейровегетативного реагування на

тривожний фактор середовища є адекватним до сили психотравматичного впливу на школяра (отже підлітки адаптувались до умов карантинних обмежень в умовах пандемії).



Рис. 2.7. Групові показники: методика БОДТ

Підліток може дуже швидко відновити свої сили без особливої шкоди для соматичного здоров'я, особливо після складних емоційних переживань. У восьми відсотків учнів чотирьох констатуємо низький рівень.

Прояв високого рівня стресостійкості тісно пов'язаний з особливостями соматовегетативної побудови, а ймовірність психосоматичних реакцій на «тривожний» фактор середовища є малою ймовірним. Коливання вегетативної реактивності нашим підліткам не є властивою. Можемо прослідкувати вільну реалізацію власного емоційного стану в будь-яких ситуаціях. Наші піддослідні не боїться висловлювати і виявляти свої почуття та емоції, часом навмисно демонструють зайву емоційність. Іноді видається, що наші підлітки приховують свої почуття, є мало емоційними і «непробивними». Такий прояв емоцій та індивідуальні особливості школярів-підлітків можуть носити захисний характер, так звана «емоційна витримка» підпорядковується високому рівню самоконтролю та є надзвичайно важливою для нього.

У 8% учнів маємо високий рівень, підвищену вегетативну лабільність. Вона, як правило, відображає обмежене коло ситуацій, які травмують психіку підлітка. А низький рівень пристосування підлітка до ситуацій стресу і стресогенного характеру відображають особливості соматовегетативної організації, можливі характерні особливості реакцій на «тривожний» фактор середовища з «використанням» декомпенсації в соматичній сфері є достатньо високою. Це має прояви у частих хворобах: застудних захворюваннях, шлунково-кишкових розладах, порушеннях у функціонуванні серцево-судинної системи, алергічних реакціях, головних болях, підвищення чи зниження артеріального тиску після і перед стресогенними ситуаціями.

Перейдемо до аналізу результатів анкетування. З метою виявлення способів переживання тривоги підлітками, нами застосовано ієрархічний кластерний аналіз до змінних. Розрахунки проказників здійснювалися за допомогою SPSS 22.

У результаті кластерного аналізу, нами було виділено 6 кластерів, які на більш високому рівні узагальнення утворюють два кластери більш високого порядку, – по три у кожному. Для того, щоб уникнути плутанини, ми назвали кластери більш високого порядку – групами кластерів.

Розглянемо першу групу кластерів. Перший кластер поєднав такі інтерпретації ситуації пандемії пов'язаної з коронавірусом як привід відпочити та сповільнитися, привід для саморозвитку, саморегуляція планети, так вона позбувається людей, які їй шкодять. Також до складу цього кластеру належать такі сприймані причини тривоги підлітків як байдужість інших (тобто байдужість до ситуації, небажання щось робити аби завадити розповсюдженню коронавірусу), політична ситуація (нездатність влади щось зробити для подолання пандемії). Відповідь «нічого не тривожить» також увійшла до складу. Те, що допомагає подолати тривогу: раціональне мислення, дотримання карантину, розвиток. Загалом, цей кластер можна розглядати як такий спосіб подолання тривоги, якому притаманні використання ситуації, контроль та активні дії.

До другого кластеру увійшли наступні змінні. Інтерпретації: звичайний коронавірус, який навмисно роздуто ЗМІ, спроба приховати світову економічну кризу, ніякого коронавірусу взагалі не існує, напад однієї країни на іншу. Причини тривоги: особисті, не пов'язані з коронавірусом, паніка інших. Способи подолання тривоги: заперечення (тривожитись немає підстав, тому й спосіб мені ніякий не потрібен), гумор. Здається, що всі ці змінні поєднує певне сприйняття коронавірусу як нереалістичної загрози, ми позначили цей спосіб переживання тривоги як деконструкцію «загрози».

В третьому кластері поєднані такі змінні: причини тривоги – невизначеність майбутнього і карантин та пов'язані з ним обмеження; спосіб подолання – психологічне дистанціювання. Загальною рисою цього способу переживання коронавірусної тривоги, на наш погляд, є життя у горизонті майбутнього. Тому його ми позначили коротко як прогнозування. Всі три кластери першої групи мають певні спільні риси: активність у зовнішньому світі та низький рівень тривоги. Тому першу групу кластерів ми розглядаємо як зовнішньо-орієнтований, гіпозбудливий стиль переживання тривоги.

Перейдемо до розгляду другої групи кластерів. Перший кластер з цієї групи інтегрує таку інтерпретацію ситуації як випадковість; причини тривоги: тривоги про матеріальне становище родини; способи подолання: фізична активність, їжа, взаємодія з природою, творчість (заняття та сприйняття) підтримка повсякденності.

Можна помітити значну різницю між кластерами з першої групи та вже першим кластером з другої. У цьому випадку символічний коронавірус і спричиненні ним негаразди вже значно сильніше зачіпають особисто, адже впливають на матеріальний стан родини (очевидно, це більшою мірою стосується тих підлітків, у яких батьки втратили роботу внаслідок карантину), яке є важливою складовою стабільності особистості у суспільстві. Переживаючи цю нестабільність, індивід схиляється до спроб скинути напругу (творчість, взаємодія з природою), а не маючи змоги це зробити, або коли це не допомагає, соматизує, переводячи стрес у вимір тіла (фізична активність, хімічний спосіб).

Цей кластер інтерпретуємо як такий спосіб переживання тривоги – скидання напруги при недостатній підтримці.

Наступний кластер поєднав причину тривоги «поширення коронавірусу» та спосіб подолання «позитивне мислення». Тобто підліток, спостерігаючи за статистичними даними, щодо зараження, тривожиться, а потім заспокоює себе, каже собі, що все буде добре, майбутнє світле, ми це здолаємо. Ми позначили цей спосіб переживання коронавірусної тривоги як самозаспокоєння.

У останньому кластері, загалом шостому у нашій класифікації, або ж третій у другій групі «зустрічалися»: інтерпретації ситуації – божя кара, бойовий вірус вирвався з під контролю; причини тривоги – здоров'я близьких, батьків і власне здоров'я; спроби подолання – віра у бога та спілкування з іншими. Наголосимо, що у цей кластер також увійшла змінна «рівень тривоги». Таким чином, це є найбільш виражений тривожний спосіб переживання тривоги у підлітків. Тобто, у такому випадку підліток помічає, що він має досить високий рівень тривоги. Зважаючи, на те, що тут підліток переживає загрозу здоров'ю, власному та близьких, вважаємо, що цей кластер може бути позначено власне як переживання страху. Тобто тривога конкретизується, знаходить свій об'єкт. Загалом, кластери другої групи, також мають спільні риси. У них коронавірус сприймається значно ближче зачіпає підлітка особисто, він намагається обробити його у власному внутрішньому світі, але при цьому рівень тривоги є більш високим. Отже цей стиль переживання тривоги можна позначити як внутрішньо-орієнтований та гіпер-збудливий.

Таким чином, ми виокремили 6 способів переживання тривоги в умовах пандемії COVID-19: використання ситуації та активні дії в ній, деконструкція «загрози», прогнозування, скид напруги при недостатній підтримці, самозаспокоєння, переживання страху. Перші три утворюють першу групу – гіпо-збудливий, зовнішньо-орієнтований стиль переживання – у цьому випадку символічна репрезентація пандемії коронавірусу сприймається як певним чином зовнішня, далека, тобто, підліток переживає її як об'єкт зовнішнього світу та відповідно оперує з ним. Останні три – внутрішньо-орієнтований, гіпер-

збудливий стиль переживання тривоги – «коронавірус та його наслідки» особисто близькі, зачіпають, постають як певні внутрішні об'єкти. Відповідно до різних способів та стилів переживання тривоги підлітками різними повинні бути і способи надання їм психологічної допомоги.

Висновки до другого розділу

Провівши ґрунтовний та цілісний аналіз результатів емпіричного дослідження, нами було підтверджено гіпотезу нашої кваліфікаційної роботи. У більшості підлітків тривожні прояви в умовах пандемії пов'язані з особливостями дистанційного навчання в умовах карантинних обмежень, проблемами у міжособистісному спілкуванні.

Нами прослідковано безпосередні зв'язок між рівнем тривожності та здатністю підлітка перебільшувати загрозу. У групах респондентів нами виявлено підлітків із високими показниками за шкалою «тривожність». Показник завищеної тривожності в підлітків зафіксовано за шкалою «навчальна тривожність», очевидно, що дистанційне навчання в умовах карантину створює додаткову напругу для підлітків, а так звана «шкільна тривожність» відображає особливості спілкуванням з педагогами в умовах карантинного життя під час пандемії. Тривожні переживання підлітків також зумовлені суттєвими проблемами і супроводжуються конфліктними, проблемними взаємовідносинами з іншими учнями та однолітками.

У результаті аналізу результатів анкетування підлітків та застосування кластерного аналізу, нами було описано 6 способів переживання тривоги в умовах пандемії COVID-19: використання ситуації та активні дії в ній, деконструкція «загрози», прогнозування, скидання напруги при недостатній підтримці, самозаспокоєння, переживання страху. Перші три утворюють першу групу – зовнішньо-орієнтований, гіпо-збудливий стиль переживання – тут символічна репрезентація корона вірусної інфекції сприймається як певним чином зовнішня, далека, підліток переживає її як об'єкт зовнішнього світу та відповідно оперує з ним. Останні три – внутрішньо-орієнтований, гіпер-збудливий стиль переживання тривоги – «коронавірус та його наслідки» особисто близькі, зачіпають, постають як певні внутрішні об'єкти.

Відповідно до різних способів та стилів переживання тривоги підлітками, різними повинні бути і способи надання їм психологічної допомоги. Співпраця у системі «психолог-батьки-підлітки» є однією з необхідних умов

психологічного здоров'я та емоційної стійкості в умовах карантину. Превентивні та реабілітаційні відновлювальні заходи спрямовані на зниження рівня тривожності підлітків після перебування на карантині в умовах епідеміологічної загрози COVID-19, мають бути спрямовані, в першу чергу, на підвищення комунікативної компетентності, емоційної стійкості, впевненості у собі.

ВИСНОВКИ

Проведений нами теоретичний аналіз та емпіричне дослідження особливостей емоційних переживань підлітків в умовах пандемії дозволило сформулювати наступні висновки.

Аналіз наукових розвідок з досліджуваної нами проблеми дає підстави стверджувати, що пандемія COVID-19 та пов'язані з нею карантинні обмеження справили вагомий психологічний вплив на значну частину населення, дітей та підлітків у тому числі. Значна частина людей емоційно пережили тривогу в цих умовах.

Більшість дослідників переконливо доводять, що негативні переживання виступають структурними компонентами негативних психічних станів та виконують у структурі особистості різні функції: індивідуальну; соціальну; об'єктивну. Результати психологічних досліджень констатують взаємозумовленість негативних емоцій та тривожності.

Тривожність – це суб'єктивний прояв очікування особистістю неблагополуччя, переживання можливої небезпеки, емоційного дискомфорту, вияв емоційного стану. Тобто, емоційні переживання із знаком «мінус».

Особистісна тривожність активізується за наявності певних стимулів, які розцінюються як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози престижу людини, її самооцінки та самоповаги. У стані патологічної тривожності пам'ять і увага послаблюються, а спосіб переробки інформації стає ригідним і не рефлексивним.

Тривожний підліток переживає не лише якусь одну емоцію, а їх поєднання, комбінацію. Функціональна тривожність деформує особистість підлітка, ускладнює комунікацію з соціальним оточенням. Тривожність істотно позначається на самооцінці, рівні домагань, структурі особистості підлітка загалом. Загострюють емоційні переживання кризовий і прискорений розвиток, ендокринний «шторм», загострення відчуття самотійності та дорослості, втеча від батьківської опіки. Тривожність впливає на соціальні контакти, на розвиток пізнавальних процесів та поведінкових реакцій, ускладнює становлення дорослості, а також має соматичні прояви.

Проведене нами емпіричне дослідження з метою встановлення особливостей тривожних емоційних переживань підлітків в умовах пандемії дозволило підтвердити гіпотезу нашої кваліфікаційної роботи. У більшості підлітків тривожні прояви в умовах пандемії пов'язані з особливостями дистанційного навчання в умовах карантинних обмежень, проблемами у міжособистісному спілкуванні, способи переживання підлітками тривоги в умовах пандемії COVID–19 мають свою специфіку.

Нами прослідковано безпосередні зв'язок між рівнем тривожності та здатністю підлітка перебільшувати загрозу. У групах респондентів нами виявлено підлітків із високими показниками за шкалою «тривожність». Показник завищеної тривожності в підлітків зафіксовано за шкалою «навчальна тривожність», очевидно, що дистанційне навчання в умовах карантину створює додаткову напругу для підлітків, а так звана «шкільна тривожність» відображає особливості спілкуванням з педагогами в умовах карантинного життя під час пандемії. Тривожні переживання підлітків також зумовлені суттєвими проблемами і супроводжуються конфліктними, проблемними взаємовідносинами з іншими учнями та однолітками.

У результаті аналізу результатів анкетування та застосування кластерного аналізу, нами було виокремлено 6 способів переживання тривоги підлітками в умовах пандемії COVID–19: використання ситуації та активні дії в ній, деконструкція «загрози», прогнозування, скидання напруги при недостатній підтримці, самозаспокоєння, переживання страху. Перші три утворюють першу групу – зовнішньо-орієнтований, гіпо-збудливий стиль переживання – тут символічна репрезентація коронавірусу сприймається як певним чином зовнішня, далека, підліток переживає її як об'єкт зовнішнього світу та відповідно оперує з ним. Останні три – внутрішньо-орієнтований, гіпер-збудливий стиль переживання тривоги – «коронавірус та його наслідки» особисто близькі, емоційно зачіпають, постають як певні внутрішні об'єкти.

Відповідно до різних способів та стилів переживання тривоги підлітками, різними повинні бути і способи надання їм психологічної допомоги. Співпраця

у системі «психолог-батьки-підлітки» є однією з необхідних умов психологічного здоров'я та емоційної стійкості в умовах карантину. Превентивні та реабілітаційні відновлювальні заходи спрямовані на зниження рівня тривожності підлітків після перебування на карантині в умовах епідеміологічної загрози COVID-19, мають бути спрямовані, в першу чергу, на підвищення комунікативної компетентності, емоційної стійкості, впевненості у собі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Астапов В.М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги //Тревога и тревожность/ Сост. и общая ред. В.М. Астапова. СПб.: Питер, 2011. 166 с.
2. Байард Р., Байард Дж. Ваш беспокойный подросток: Пер. с англ. – М.: Семья и школа, 1995. – 202 с.
3. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості [монографія] / Мирон Йосипович Боришевський. Суми, Вид. «Еллада», 2012. – 608 с.
4. Блум Г. Психоаналитические теории личности / Пер. с англ. А.Б. Хавина. М.: Издательство КСП, 1996. 243 с.
5. Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. /О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В.Огороднійчук та ін. - К.: Просвіта, 2001.
6. Винникотт Д. В. Разговор с родителями / Дональд Вудс Винникотт; [пер. с англ. М. Н. Почукаевой, В. В. Тимофеева]. Москва: Независимая фирма «Класс», 2007. 96 с. (Библиотека психологии и психотерапии).
7. Выготский Л.С. Проблема возраста // Собр. соч.: в 6 т., М., 1984. т.4
8. Гаврилова Т. А. Аутомортальная тревога как проблема психологии здоровья. *Психология здоровья: новое научное направление*: Санкт-Петербург, 14–15 декабря 2009 г. СПб.: СПбГИПСР, 2019. С. 39–45.
9. Гончаренко Т. Тревожна дитина / Т. Гончаренко // Психолог. 2004. №5. С.26-27.
10. Додонов Б.И. В мире эмоций. К.: Политиздат Украины, 1987. 140 с.
11. Досвід переживання пандемії covid-19: дистанційні психологічні дослідження, дистанційна психологічна підтримка: матеріали онлайн-семінарів 23 квітня 2020 року «Досвід карантину: дистанційна психологічна допомога і підтримка» та 15 травня 2020 року / [за наук. ред. М.М. Слюсаревського, Л.А. Найдьонової, О.Л. Вознесенської]. – К. : ІСПП НАПН України, 2020. – [електронне видання]. – 121 с
12. Захаров А.И. Неврозы у детей и подростков. Анамнез, этиология и патогенез. Л.: Медицина, 1988. 248 с.

13. Зубкова А. С., Зубанова Г. С. Детские страхи. Книга для родителей и педагогов. Ярославль: Академия развития, 2007. 128 с.
14. Ефремцева С.А. Тренинг общения для старшеклассников / Под ред. Ю.З. Гильбуха. К.: Институт психологии АПН Украины, 1994. 80 с.
15. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э Изард. – СПб.: Питер, 1999. – 464 с.
16. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 752 с. (Серия «Мастера психологии»).
17. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день /3-е изд. перераб, и доп. М.: АСТ-ПРЕСС, 1999. 320 с.
18. Кочубей Б..И, Новикова Е.В. Эмоциональная устойчивость школьника. М.: Знание, 1988. Новое в жизни, науке и технике. Серия «Педагогика и психология». № 3. 80 с.
19. Кризова психологія: навчальний посібник / [за заг. ред. проф. О. В. Тімченка]. – Харків: НУЦЗУ, 2010. – 401 с.
20. Ліфарєва Н.В. Психологія особистості: навчальний посібник. К.: Центр навчальної літератури, 2003. 572 с.
21. Левитов Н.Д. Психическое состояние беспокойства, тревоги // Тревога и тревожность / Сост. и общая редакция В.М. Астапова. – СПб.: Питер, 2001. С.78-88.
22. Лемак М.В., Петрищев В.Ю. Методичне видання. Психологу для роботи. Діагностичні методики. Ужгород Вид-во Олександри Гаркуші. 2011. 616 с.
23. Максименко К. С. Психічні стани як вияв існування особистості. *Наукові записки*. Ін-т психології ім. Г. С. Костюка АПН України; за ред. С. Д. Максименка. Вип. 26. Київ, 2005. С. 62-67.
24. Максименко С. Д. Генетична психологія учіння людини: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2017. 206 с.
25. Марусинець М. М. Вікова і педагогічна психологія з основами психодіагностики: навчальний посібник / М. М. Марусинець, О. О. Мішкулінець. Київ: ОЛДІ-ПЛЮС, 2018. 439 с.

26. Маценко В.Ф. Самосвідомість. Психологічні аспекти та основні напрями розвитку тривожності // Стежинами психологічного вдосконалення. – 2004. № 24 С.10-21.
27. Мэй Р. Смысл тревоги / Роло Мей. – К. : Psylib, 2005. – [Електронне джерело]. – Режим доступу: <http://psylib.org.ua/books/meyro02/index.htm> (дата звернення 15.01.2022)
28. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды / перевод. Д. А. Леонтьев, Л. В. Трубицына]. Москва: Издательство «Смысл», 2002. 464 с.
29. Омельченко Я. М., З. Г. Кісарчук. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. К. : Шкільний світ, 2011. 112 с.
30. Осипова А.А. Общая психокоррекция: Учебн. пособие для студентов вузов. М: ТЦ «Сфера», 2000. 512 с.
31. Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. Основы практичної психології. Підручник – К.: Либідь, 1999. 536 с.
32. Пахальян В.Э. Психопрофилактика и безопасность психологического здоровья детей // Прикладная психология.- 2002. – № 5-6. – С. 83-94
33. Пересадчак О. Фактори впливу на розвиток дитячої тривожності / О. Пересадчак // Психолог. 2003. №2. С. 21-22.
34. Помиткіна Л.В. Психологічні механізми переживання особистості у процесі прийняття стратегічних рішень. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 31. С. 341-353.
35. Прихожан А.М. Тривожність у дітей та підлітків: психологічна природа та вікова динаміка. К.: НПО, 2000. 246 с.
36. Про організаційні заходи для запобігання поширенню коронавірусу COVID-19: Наказ Міністерства освіти і науки України від 16.03.2020 №406
37. Психологічна енциклопедія / [авт.- упоряд. О. М. Степанов]. Київ: Академвидав, 2006. 424 с. (Енциклопедія ерудита).
38. Психологічний словник / За ред. В.І. Войтка, К.: В. школа, 1982. – 215 с.

39. Психологія особистості: Словник-довідник / За ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко К.: Рута, 2001 320 с.
40. Психологический тренінг. / Л. Ф. Анн. – СПб.: Питер, 2003. 271 с.
41. Психологічна профілактика і гігієна особистості у протидії пандемії COVID-19: методичний посібник / [за заг. ред. Рибалки В.В.]. – К.: Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України, 2020 р. – 123 с.
42. Райгородский Д.Я.. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие / Д.Я. Райгородский.—Самара: Издательский Дом «БАХРАХ-М», - 2001. — 672 с.
43. Рейнковский Я. Экспериментальная психология эмоций. – М., 1979. 374 с.
44. Смелзер Н. Социология / Н. Смелзер. – М. : Феникс, 1998. – 688 с. – [Електронне джерело]. – Режим доступу: https://scepsis.net/library/id_640.html (дата звернення 10.12.21)
45. Спаньолло-Лобб М. Now-for-next в психотерапии / М. Спаньолло-Лобб. – Москва : Общество практикующих психологов (гештальт-подход) «Московский гештальт институт», 2014. – 380 с
46. Семиченко В.А. Психологія емоцій. Київ: Магістер. 1998. 128 с.
47. Фрейд З. Психика: структура и функционирование / пер. С нем. А.М. Боковинов, Москва: Академ. Проект, 2007. 230 с.
48. Хорни К. Тревожность Тревога и тревожность. / сост. В.М. Остапова/ К.Хорни. – СПб.: Питер, 2001. С. 166 -181.
49. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. СПб., 1997. 678 с.
50. Шатковська О.І., Кушнір Ю.В. Особливості шкільної тривожності як соціально-педагогічна проблема. «Молодий вчений». № 11 (51) . ДНУ, 2017, С. 835-838.

Особливості емоційних переживань молоді в умовах пандемії COVID-19

У кваліфікаційній роботі висвітлено проблему емоційних переживань підлітків в умовах пандемії COVID-19. Аналіз наукових розвідок дозволив

констатувати, що пандемія COVID-19 та пов'язані з нею карантинні обмеження справили вагомий психологічний вплив на значну частину населення, дітей та підлітків у тому числі. Особистісна тривожність активізується за наявності певних стимулів, які розцінюються як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози престижу людини, її самооцінки та самоповаги. Тривожний підліток переживає не лише якусь одну емоцію, а їх поєднання, комбінацію. Результати емпіричного дослідження доводять, що у більшості підлітків тривожні прояви в умовах пандемії пов'язані з особливостями дистанційного навчання в умовах карантинних обмежень, проблемами у міжособистісному спілкуванні, а способи переживання підлітками тривоги в умовах пандемії COVID-19 мають свою специфіку. На основі кластерного аналізу виокремлено шість способів переживання тривоги підлітками в умовах пандемії COVID-19: використання ситуації та активні дії в ній, деконструкція «загрози», прогнозування, скидання напруги при недостатній підтримці, самозаспокоєння, переживання страху.

***Ключові слова:** емоційні переживання, пандемія COVID-19, підлітки, тривожність, страх.*

Верес Марта Миколаївна

Features of emotional experiences of young people in the COVID-19 pandemic

The qualification work highlights the problem of emotional experiences of adolescents in the context of the COVID-19 pandemic. An analysis of scientific intelligence revealed that the COVID-19 pandemic and related quarantine restrictions had a significant psychological impact on a significant portion of the population, including children and adolescents. Personal anxiety is exacerbated by the presence of certain stimuli that are considered dangerous, associated with specific situations, threats to human prestige, self-esteem and self-esteem. Anxious teenager experiences not only one emotion, but their combination, combination. An empirical study shows that in most adolescents, anxiety in a pandemic is related to distance learning in quarantine, interpersonal problems, and adolescents' ways of experiencing anxiety in a COVID-19 pandemic. Based on the cluster analysis, six ways of experiencing adolescent anxiety in the context of the COVID-19 pandemic were identified: using the situation and taking active action in it, deconstructing the "threat", forecasting, relieving stress with insufficient support, complacency, fear.

Key words: emotional experiences, COVID-19 pandemic, adolescents, anxiety, fear.

