

**МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ**

**Факультет соціально-гуманітарних технологій,
спорту та реабілітації**

Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

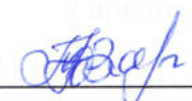
на тему: Вплив тривожності на емоційно-ціннісне ставлення осіб юнацького віку

Здобувача вищої освіти
другого(магістерського) рівня
ПСМ₂₂₋₁ групи,
спеціальності 053 «Психологія»
ОПП «Психологія. Психологія
бізнесу»


підпис здобувача вищої освіти

А.В. Клімішена

Науковий керівник


підпис наукового керівника

М.Ю. Заушнікова
к.психол. н., доцент

Гарант освітньо-
професійної програми


підпис керівника ОПП

О.О. Нежинська
д.психол.н., професор

Допущено до захисту за рішенням кафедри психології, педагогіки та соціології
протокол від «1» грудня 2023 р. № 7

Завідувач кафедри


підпис

І.О. Пстухова,
к, пед. н., доцент

Ірпінь – 2024

Реєстрація № 24 25.01.24 [підпис]
(дата) (підпис відповідальної особи)

Результати перевірки до захисту 22.11.2023 [підпис]
(до захисту, на доопрацювання) (дата) (підпис)

Результат захисту 82 01.02.24 [підпис]
(оцінка) (дата) (підпис)

Голова комісії: [підпис] С.І. Корсун
(підпис) (ініціали, ПІБ)

Члени комісії: [підпис]
(підпис)

О.О. Нежинська
(ініціали, ПІБ)

[підпис]
(підпис)

Л.В. Романюк
(ініціали, ПІБ)

[підпис]
(підпис)

М.Ю. Заушнікова
(ініціали, ПІБ)

Тем
ста
Зат
Тер

Ціл
до до
лідже
віку; р
го інс
них п
власн
чним
ховук
тісно
більш

Мен
чних
чити
ві шл

Об'

МІНІСТЕРСТВО ФІНАНСІВ УКРАЇНИ
ДЕРЖАВНИЙ ПОДАТКОВИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації
Кафедра психології, педагогіки та суспільних дисциплін
Спеціальність 053 «Психологія»
Освітньо-професійна програма «Психологія. Психологія бізнесу»

Затверджую:

Завідувач кафедри психології,
педагогіки та суспільних

дисциплін

І.О. Петухова

Завдання на кваліфікаційну роботу
здобувача вищої освіти

Клімшєної Альони Вікторівни

(прізвище, ім'я, по батькові)

Тема кваліфікаційної роботи: Вплив тривожності на емоційно-ціннісне
ставлення осіб юнацького віку.

Затверджена наказом ректора від 17.11.2022 № 1216
Термін подачі закінченої роботи: 10.01.2024

Цільова установка: полягає у вирішенні теоретико-методологічних підходів до дослідження проблем тривожності осіб юнацького віку; емпіричному дослідженні впливу тривожності на емоційно-ціннісне ставлення осіб юнацького віку; розробці програм психологічного тренінгу з метою створення ефективного інструменту, спрямованого на зменшення тривожності, виховання позитивних психологічних стратегій, спрямованих на краще розуміння та керування власним емоційним станом, розвиток стратегій для взаємодії зі своїм психологічним станом з метою забезпечення позитивної психосоціальної динаміки, враховуючи вплив оточуючого середовища; забезпечення можливостей для особистісного зростання та розвитку, що допомагають особам юнацького віку досягати більш високого рівня самопізнання та самореалізації.

Мета роботи: полягає у теоретичному та емпіричному визначенні психологічних чинників, що обумовлюють прояви тривожності в юнацькому віці, визначити фактори, що впливають на формування цих аспектів та розглянути можливі шляхи корекції та підтримки для осіб юнацького віку.

Об'єкт дослідження: прояви тривожності в юнацькому віці

Календарний план виконання роботи

Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	
	За планом	Фактично
2	3	4
Вибір теми, вивчення літературних джерел та складання плану роботи	30.10.2022	30.10.2022
Підготовка першого розділу роботи та подання її керівнику	30.03.2023	30.03.2023
Підготовка другого розділу роботи та подання її керівнику	30.06.2023	30.06.2023
Підготовка третього розділу роботи та подання її керівнику	20.09.2023	20.09.2023
Доопрацювання роботи з урахуванням зауважень керівника	20.10.2023	20.10.2023
Попередній захист роботи	20.12.2023	20.12.2023
Отримання відгуку керівника роботи	16.11.2023	16.11.2023
Публікація тез у збірнику наукових матеріалів	22.11.2023	22.11.2023
Отримання зовнішньої рецензії	20.12.2023	20.12.2023
0.	Допуск роботи зав. кафедри до захисту	15.01.2024
1.	Захист роботи	31.01.2024

1. Дата видачі завдання «19» грудня 2022

2. Керівник кваліфікаційної роботи М.Ю. Заушнікова

3. Керівник освітньо-професійної програми О.О. Нежинська

4. Завдання до виконання отримав здобувач вищої освіти

А.В. Клімішена

АНОТАЦІЯ

Соціально-політичні та соціально-економічні зміни в житті суспільства, породжують невизначеність і непередбачуваність майбутнього і, як наслідок, переживання емоційної напруженості, тривоги і тривожності. Проблема психологічних особливостей впливу тривожності на самооцінку в юнацькому віці, має вирішальне значення в розвитку особистості, накладаючи відбиток на подальший життєвий шлях. Феноменом тривожності, що переживає особистість корелює з інтелектуальними особливостями, деякими особливостями сприймання, та рівнем домагань. Ціннісні орієнтації є головним критерієм у відношенні людини до навколишнього світу. Вони визначають соціальну взаємодію людей, боротьбу та узгодження їх інтересів, вимог, регулюють поведінку людини, визначаючи майбутнє життя особистості в суспільстві. Юнацькі роки – це складний етап у житті людини. На цьому проміжку часу остаточно формується не лише фізичний, а й психічний розвиток людини. Високий рівень тривожності може перешкодити успішному формуванню адекватної самооцінки особистості в юнацькому віці.

Тема дослідження є актуальною в контексті вивчення психологічних аспектів розвитку молоді. Дослідження спрямоване на визначення впливу тривожності на емоційно-ціннісне сприйняття молодих осіб, враховуючи особливості їхнього соціокультурного середовища.

Теоретично обґрунтовано та емпірично досліджено особливості прояву та впливу на тривожності на юнаків. Подано теоретичне узагальнення та емпіричне дослідження стану тривожності осіб юнацького віку. Проведена тренінгова програма зниження рівня тривожності.

Ключові слова: тривога, тривожність, ціннісні орієнтації, емоційно-ціннісне сприйняття.

Рік виконання кваліфікаційної роботи: 2023

Рік захисту роботи: 2024

ABSTRACT

Socio-political and socio-economic changes in the life of society give rise to uncertainty and unpredictability of the future and, as a result, the experience of emotional tension, anxiety and worry. The problem of the psychological features of the impact of anxiety on self-esteem in youth is of crucial importance in the development of the individual, leaving an imprint on the future path of life. The phenomenon of anxiety experienced by a person correlates with intellectual features, some features of perception, and the level of harassment. Value orientations are the main criteria in a person's relationship to the surrounding world. They determine the social interaction of people, the struggle and coordination of their interests, requirements, regulate human behavior, determining the future life of an individual in society. Adolescence is a difficult stage in a person's life. During this period of time, not only physical, but also mental development of a person is finally formed. A high level of anxiety can prevent the successful formation of adequate self-esteem of the individual in youth.

The research topic is relevant in the context of studying the psychological aspects of youth development. The study is aimed at determining the impact of anxiety on the emotional and value perception of young people, taking into account the peculiarities of their socio-cultural environment.

The peculiarities of the manifestation and influence of anxiety on young men have been theoretically substantiated and empirically investigated. A theoretical generalization and an empirical study of the state of anxiety of youth are presented. A training program to reduce the level of anxiety was conducted.

Key words: anxiety, anxiety, value orientations, emotional-value perception.

Thesis completion year: 2023

Defense year: 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ НА ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ	8
1.1 Психологічний аналіз тривоги як стану особистості	8
1.2 Психологічне визначення видів та форм тривожності	16
1.3 Психологічні особливості прояву тривожності у осіб юнацького віку.....	21
1.4 Психологічні особливості прояву когнітивного та емоційного компонентів у структурі самоцінності молоді особистості	24
Висновки до 1 розділу.....	33
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ	35
2.1. Обґрунтування методичного забезпечення та процедури дослідження впливу тривожності на емоційно-ціннісне ставлення особистості.....	35
2.2. Аналіз результатів дослідження впливу тривожності на емоційно-ціннісне ставлення осіб юнацького віку.....	40
Висновки до 2 розділу.....	44
РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ	46
3.1. Тренінгова програма зниження рівня особистісної та ситуативної тривожності.....	46
3.2. Апробація програми зниження рівня тривожності осіб юнацького віку.....	52
Висновки до 3 розділу	54
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

Актуальність дослідження. Юнацький вік виступає одним з важливих етапів становлення особистості, оскільки є своєрідним переходом від дитинства до зрілості. В особистості юнака спостерігаються якісні і кількісні зміни в інтелектуальній та емоційній сферах, що обумовлюють новий рівень самосвідомості особистості та підвищену потребу у самоствердженні. Підвищений рівень тривожності негативно впливає на особистість кожної людини, зокрема на юнака, оскільки формує негативне ставлення до власної особистості, що у цілому обумовлює невпевненість у собі. Зважаючи на те, що в юнацькому віці соціальна ситуація розвитку пов'язана саме з самовизначенням, підвищений рівень тривожності може негативно впливати на даний процес.

Тривога, що визначається як невизначене відчуття загрози, характер і час якого непередбачувані, як тривога невизначеності або розчарування випереджувальними механізмами психологічного стресу. Тривога розглядається як психічний стан, що проявляється почуттями, страхами та розладами, викликаними можливими неприємностями.

Перспективним напрямом реалізації психорозвивальної діяльності вважаємо є утвердження ціннісного самоставлення індивідуума, когнітивного та емоційного аспектів.

Категорія самоцінності має неоднозначне трактування у психологічній літературі. Її пов'язують із аспектом самосвідомості, образом Я, самооцінкою і ціннісним самоставленням. Дослідженню цих конструктів, їхній сутності, структурі та індивідуально-психологічній значущості присвячені праці зарубіжних вчених, зокрема А. Адлера, Р. Асаджолі, У. Джеймса, Е. Еріксона, С. Куперсміта, Дж. Маккарті, А. Маслоу, К. Роджерса, М. Розенберга.

У кризові періоди життя людини та суспільства часто спостерігається підвищення соціальної напруги, виникнення тривожності, екзистенціальних страхів, стресів і депресивних станів. Освітнє середовище також є чинником виникнення екзистенціальних страхів, які можуть негативно вплинути на

психічний стан особистості. Таким чином, у юнацькому віці часто спостерігається особистісна тривожність. У сучасних умовах динамічних змін професійних технологій підготовка кваліфікованих спеціалістів суттєво змінилася, формується попит на випускників з вищою освітою, що швидко адаптуються у ситуаціях реальної діяльності, здатних до самонавчання, саморозвитку, самоконтролю та толерантності у ситуаціях невизначеності.

Таким чином, тривожність слугує перешкодою на шляху до реалізації власних знань та здібностей осіб юнацького віку, що негативно впливає на усі сфери життєдіяльності особистості та професійну успішність. Тривога вважається показником «передневротичного стану», і вона відіграє важливу роль у поведінкових розладах, таких як злочинна поведінка та поведінка, що викликає залежність.

Категорія «тривожність» має багато трактувань у психологічній літературі і часто використовується як синонім до понять «страх», «переживання». Дослідженню цих питань присвячені праці представників різних напрямів психологічної науки, починаючи із класичного психоаналізу. Розробкою проблеми психологічного захисту займалися як вітчизняні, так і зарубіжні вчені, зокрема, К. Хорні, З. Фрейд, Е. Еріксон, Е. Формм, А. Адлер, К. Юнг, Дж. Тейлор, Ч. Спілберг, Дж. Мід, Ч. Кулі, В. Джеймс, Дж. Майер, Р. Лезарус, Дж. Ейверілл, Ф. Перлз, С. Серазон, П. Тілліх, Ч. Рікрофт, Г. Айзенк, Д. Філіпс, Б. Мартін, К. Безверха, Р. Бернс, А. Коваленко, С. Куперсміт, Д. Хатті, Н. Сарджвеладзе.

Мета роботи: полягає у теоретичному та емпіричному визначенні психологічних чинників, що обумовлюють прояви тривожності в юнацькому віці, визначити фактори, що впливають на формування цих аспектів та розглянути можливі шляхи корекції та підтримки для осіб юнацького віку.

Об'єктом дослідження: прояви тривожності в юнацькому віці

Предметом дослідження: є вивчення взаємозв'язку тривожності та емоційно-ціннісного в контексті особливостей юнацького віку.

Для досягнення мети дослідження поставлено виконання наступних

завдань:

1. Теоретично розглянути підходи зарубіжних та вітчизняних вчених до вивчення проблеми тривожності; проаналізувати особливості прояву тривожності в юнацькому віці.

2. Визначити види та форми тривожності.

3. Визначити особливості прояву когнітивного та емоційного компонентів у структурі самоцінності молодшої особистості.

4. Емпірично дослідити особливості прояву тривожності осіб юнацького віку; самоставлення, емоційно-ціннісні орієнтації, вплив тривожності на емоційно-ціннісне ставлення особистості

5. Розробити програму психологічного тренінгу з метою зниження рівня тривожності, сприяння формуванню практичних навичок опанування себе в різних ситуаціях, оволодіти елементарними прийомами релаксації та аутотренінгу.

В ході виконання зазначених завдань роботи застосовувався комплекс методів дослідження:

- теоретичні: аналіз і синтез, вивчення термінологічної бази дослідження, порівняння та узагальнення;
- емпіричні: психологічне дослідження, аналіз та інтерпретація отриманих результатів;
- практичні: розробка програми по корекції тривожності підлітків.

Під час проведення емпіричного дослідження впливу тривожності на емоційно-ціннісне ставлення осіб юнацького віку використано спеціальні психодіагностичні методики: методика «Спілберга – Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)»; методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І. Семків).

Наукова новизна отриманих результатів полягає в тому, щоб розкрити особливості використання психологічно-корекційної програми з метою зниження рівня тривожності юнаків.

Практична значущість дослідження: визначається можливістю

використання теоретичних положень, результатів діагностичних досліджень, отримані результати емпіричного дослідження дозволили розширити аспект понять «тривожність та ціннісне ставлення» та дослідити, які саме процеси відбуваються у психіці юнаків.

Експериментальна база дослідження. Дослідження здійснювалося на базі ВСП Фаховий коледж корабелів НУК ім. адм. Макарова. Загальна вибірка складала 40 осіб.

Апробація отриманих результатів. Основні ідеї та результати дослідження були представлені на засіданні кафедри психології, педагогіки та суспільних дисциплін факультету соціально-гуманітарних технологій, спорту та реабілітації.

Структура і обсяг роботи. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (57 найменувань, з них 3 – іноземними мовами) та 2 додатки. Основний зміст роботи викладений на 54 сторінках. Загальний обсяг кваліфікаційної роботи становить 71 сторінку.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ НА ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

1.1. Психологічний аналіз тривоги як стану особистості

Тривожність – стан психіки людини, схильність переживати тривогу (занепокоєння) та страх у специфічних соціальних ситуаціях, пов'язаних з підвищеним емоційним чи фізичним навантаженням. Проблема тривожності сьогодні досить актуальна, оскільки саме з високим рівнем тривожності пов'язані проблеми процесів соціально-психологічної адаптації та формування адекватного ставлення до себе, своїх особистісних якостей у юнацькому віці.

Тривога – це страх невідомого, реакція на загрозу небуття. Острах чогось, що не має ані назви, ані чіткого вигляду, але погрожуючого людині втратою себе, втратою свого «Я». Тривогу визначають як «відчуття неконкретної, невідзначеної, неспрямованої загрози», неясне почуття небезпеки. Очікування небезпеки, яка насувається, сполучається з почуттям невідомості: людина не усвідомлює, звідки вона може загрожувати. У відмінності від емоцій страху, тривога не має певного джерела. Можна сказати, що тривога – «страх невідомого» [12, с. 121].

Поняття тривоги та тривожності є взаємопов'язаними, але все одно є важливим зазначити, яку різницю вони мають між собою. Дослідники позначають тривогу як емоційний стан особистості, яку може викликати тривожність – властивість особистості людини [11, с. 482].

М. Рудик визначає тривожні прояви особистості як сукупність емоційних станів людини, які проводжуються очікуванням людини розгортання несприятливих подій, негативного відгуку інших.

Н. Ситник та Н. Підбуцька характеризують даний термін як особливу індивідуальну характеристику психіки людини, яка проявляється у спектрі негативних емоцій типу переживань, страху, хвилювання, які можуть виникати без потрібного впливового фактору. Також дослідники визначають тривожність як

«емоційний стан, який виникає через очікування певної ситуації, а також страх і переживання негативного завершення очікуваної події, супроводжується напруженням, надмірною схвильованістю особистості» [25, с. 284]

Основною характеристикою тривожності є певний емоційний відгук – особистість може відчувати хвилювання, напруженість, страх та інші емоції, які нерозривно пов'язані з тривогою. Як правило, це може бути переживання не лише однієї емоції, а цілої комбінації певних відчуттів [16, с. 91].

Як зазначають Н. Ситник та Н. Підбуцька, кожна особистість схильна до переживання подібних емоцій – разом з іншими чинниками, вона є запорукою успішного особистісного зростання. Завдяки успішному подоланню труднощів особистість не тільки розвивається, але й набирається досвіду, завдяки чому у майбутньому при виникненні подібної ситуації рівень хвилювань буде більш низьким, а якість виконаної роботи буде збільшуватися. У сучасних дослідженнях з'явилися нові терміни, завдяки яким можна викреслити грань між нормальним та високим рівнем тривожності. Визначають термін корисна тривожність, тобто оптимальний рівень тривожності, який є характерним для кожної особистості. У тому випадку, коли дані емоційні прояви переважають бажаний рівень, тривожність визначають як підвищену, яка має негативні наслідки для людини, а також ускладнює її життєві процеси.

Тривожність характеризується трьома основними ознаками, такими як:

- специфічне почуттям неприємного;
- відповідні соматичні реакції (насамперед посилення серцебиття);
- усвідомлення власного переживання [14, с. 11]

А. Адлер у своїй індивідуальній теорії особистості розглядав тривогу як симптом неврозу, а останній розумів досить широко – як діагностично неоднозначний термін, що охоплює численні поведінкові порушення. Хворі на невроз – це люди, які вибрали неправильний стиль життя внаслідок того, що у ранньому дитинстві вони або перенесли фізичні страждання, або їх надмірно опікали, або відкидали та ігнорували. За таких умов у дітей формується надмірна тривожність, вони не відчують себе у безпеці, внаслідок чого розвивають стратегію

психологічного захисту з метою знешкодити почуття неповноцінності. Таким чином, Адлер уважав переживання тривоги ознакою невротичного розвитку, постійного переживання почуття загрози самооцінці, відчуття невпевненості та підвищеної чутливості до небезпеки різного рівня [1, с. 58].

П. Тіллх стверджував «Тривога – це скінченність, яку переживає людина, як свою власну скінченність». Саме у його працях найбільш чітко відслідковується різниця між страхом та тривогою. Страх має певний об'єкт, який можна побачити, зустріти, витерпіти. Знаючи, який це об'єкт людина може вступати у боротьбу з ним, тим самим, зменшувати свій страх. Тривога ж немає об'єкту, тому боротьба, співучасть з ним не можливі.

П. Тіллх зазначає, що людина, яка охоплена тривогою, повністю віддана їй та немає ніякої опори. Через це і виникає безпомічність, дезадаптація, неадекватні реакції. Страх і тривога не роздільні, але розпізнавані [22, с. 172].

К. Хорні вважає, що головним джерелом тривоги є неправильні людські стосунки, а не конфлікт між біологічними потягами та соціальними заборонами. Відповідно, тривога як стан недовіри до соціуму загалом детермінується соціально, тому потреба в її подоланні заважає особистісному самовдосконаленню. витоки невротичної поведінки слід шукати у деструктивних відносинах між дитиною та батьками. Якщо дитина отримує любов та прийняття від батьків та інших дорослих, вона відчуває себе у безпеці та розвиватиметься нормально. Коли дитина перебуває у складному середовищі, не відчуває себе у безпеці, то у неї розвивається ворожість по відношенню до батьків, і ця ворожість, урешті-решт, трансформувалась у базальну тривогу, буде направлена на світ міжособистих стосунків.

Хорні розрізняє страх і тривогу. Страх – реакція, що є адекватною щодо реальної небезпеки, а тривогу вона описує як реакцію на уявну небезпеку. Тобто страх і тривога – це адекватні реакції на небезпеку, але у разі страху небезпека є очевидною та об'єктивною, а в ситуації тривоги вона прихована та суб'єктивна. При цьому інтенсивність тривоги пропорційна тому змісту, який для даної людини має конкретна ситуація [54, с. 153].

А тривожність як стан занепокоєння виникає в дитинстві за наявності страху несхвалення рідними. На думку Е. Фромма, існує суттєвий зв'язок тривожності з історичним розвитком людства. З переходом людства до капіталізму природні соціальні зв'язки руйнуються, з'являється вільний індивід, а це призводить до переживання невпевненості, сумнівів, відчуженості, самотності та тривоги [51, с. 76].

Г. Айзенк, Д. Філліпс, Б. Мартін розрізняють тривогу як психічний стан і як стійку межу характеру. Так, Г. Айзенк емоційну нестійкість називає «одним із проявів тривоги», Д. Філліпс та Б. Мартін стверджують, що «тривога викликається тією чи іншою формою стресу».

На думку Ч. Спілбергера, тривога – це емоційний стан, що може виникати в ситуації загрози, небезпеки, невизначеності і проявляється у вигляді напруження, очікування розвитку подій за несприятливим сценарієм [43, с. 57]. Часті переживання тривоги людиною можуть призводити до формування такої особистісної риси, як тривожність – це відносно сформована схильність особистості до надмірного хвилювання, сприймання загрози власному «Я» в різних ситуаціях і, як наслідок, зростання стану суб'єктивної тривоги [44, с. 34]. Стійка спрямованість особистості на сприймання загрозливих ситуацій трансформує тривожність у диспозиційне утворення, тобто таке, яке формує стабільне відношення до оточуючої дійсності.

Представник напрямку гештальт-терапії Ф. Перлз трактує тривожність як страх перед майбутнім. Коли людина тривожиться вона не знаходиться ні в теперішньому, ні в майбутньому, вона переживає за те, чого не сталося і можливо не станеться. Таким чином, вона знаходиться на межі між «зараз» і «тоді». Такі роздуми лише заважають людині жити повноцінним життям не лише сьогодні, а й у майбутньому, адже тривожність лише заважає людині бути відкритим до майбутнього [48, с.42].

Когнітивіст Дж. Келлі дав визначення тривожності як емоційної реакції на події, що знаходяться поза межами або діапазоном пізнавальних конструктів особистості. Дж. Келлі стверджує, що тривога це результат усвідомлення відсу-

тності існуючих конструктів, що можуть бути застосовані для інтерпретації нової ситуації. Він підкреслював, що справа не в тому, що система конструктів не ідеальна, а в тому, що тривожність виникає тоді, коли людина усвідомлює, що у неї немає адекватних конструктів за допомогою яких можна інтерпретувати події. Саме неможливість прогнозувати викликає почуття безпорадності, страху [6, с. 344].

На думку К. Роджерса, основою виникнення тривоги є певні ситуації, що не усвідомлюються особистістю, тобто виходять за межі власних конструктів. А протиріччя, що виникають між Я-реальним та Я-ідеальним, призводить до напруженості, викликаючи тривожність [5, с. 102].

С. Рубінштейн, визначаючи тривожність, називав її певною схильністю індивіда переживати тривогу або той емоційний стан, що виникає в ситуаціях невизначеності, небезпеки та характеризується очікуванням небажаного розвитку подій [13, с. 40].

1.2. Психологічне визначення видів та форм тривожності

Розподіл тривожності на стан (ситуативна тривожність) та властивість особистості (особистісна) найбільш яскраво проявляється в роботах Ч. Спілбергера та Р. Кеттела. За Ч. Спілбергером ситуативна тривожність виникає, коли індивід сприймає певний подразник або ситуацію як таку, що несе в собі актуальні або потенційні елементи небезпеки, загрози або шкоди. Особистісна тривожність не проявляється безпосередньо в поведінці, але її рівень можна визначити, виходячи з того, як часто та інтенсивно виникає стан тривоги [44, с. 83].

Мобілізуючу та демобілізуючу тривожність у своїх наукових працях описує Р. Мей. Мобілізуюча тривожність виявляється як стимуляція активності, стеничні реакції, загальне збудження. Демобілізуюча тривожність, на думку автора, може проявлятися у формі астенії, ступору, втрати інтересу [28, с. 95].

Фрейд визначив тривогу як специфічний стан незадоволення, для якого характерна моторна розрядка, яка відбувається певним чином. Це універсальна реакція на ситуацію, пов'язану з небезпекою, а Его – єдиний центр тривоги.

Фрейд виділив три види тривоги:

- 1) реалістична тривога, джерелом якої є небезпеки, що загрожують з боку зовнішнього світу;
- 2) моральна тривога, обумовлена конфліктом Его і Супер- Его.
- 3) невротична тривога, в основі якої лежить конфлікт між Ід і Его в процесі контролю над спонуканнями.

За сферою виникнення розрізняють:

1. Приватну тривожність – тривожність в будь-якої окремої сфері, пов'язану з чимось постійним (шкільна, екзаменаційна, міжособистісна тривожність).
2. Загальну тривожність – тривожність, вільно міняє свої об'єкти, разом зі зміною їх значимості для людини.

За адекватністю ситуації розрізняють:

1. Адекватну тривожність – відображає неблагополуччя людини.
2. Неадекватну тривожність (власне тривожність) – тривожність, яка виявляється в благополучних для індивіда областях реальності [50, с. 14].

Під формою тривожності розуміється особливе поєднання характеру переживання, усвідомлення, вербального і невербального вираження в характеристиках поведінки, спілкування та діяльності.

Також у психології виокремлюють дві основні форми тривожності: відкрита (свідома тривога, що відчувається та проявляється у поведінці та діяльності у вигляді стану тривоги) та прихована (у різному ступені неусвідомлена, що проявляється у двох різних станах: у надмірному почутті спокою, нечутливості до реального неблагополуччя, його запереченні або непрямим шляхом через специфічні способи поведінки) [55, с. 46].

Одна з форм прихованої тривожності називається «неадекватний спокій». В такому випадку людина, приховуючи тривогу від себе та оточуючих, несвідомо винаходить для себе певні способи захисту психіки від наростаючої тривоги, що перешкоджають усвідомленню як певних наявних загроз у оточуючому світі так і власних переживань. Заслугує на увагу те, що у дітей часто чередуються відкрита форма тривожності та неадекватний спокій. Таким чином, неадекват-

ний спокій виступає як тимчасовий відпочинок (зниження психологічної напруги) від тривоги, коли її дія набуває загрозливий характер для психічного, а відповідно і фізичного стану організму людини [42, с. 265].

Австрійський психоаналітик Ч. Рікрофт у праці «Тривога і нейротизм» поряд з аналізом взаємозв'язку тривожності і страху вводить класифікацію форм тривожних станів:

- 1) Тривожність – хвилювання. Подібне до відчуття страху, але відрізняється від нього тим, що стосується не особистих інтересів, а інтересів тих осіб, про яких піклується суб'єкт. Характеризується невизначеністю, яка виникає при оцінці важливості реальних подій.
- 2) Тривожність – передчуття. Об'єкт – невідомий та нерозкритий. Характеризується присутністю ірраціональних факторів. Орієнтується на особисті інтереси.
- 3) Тривога – настороженість. Є виразом пильності і передбачливості. Дає можливість усвідомлювати і долати перешкоди, які у нього на шляху.
- 4) Тривога відокремлення. Характеризується відчуттям тривоги перед неможливістю мати нормальні соціальні зв'язки та розвинуті реакції. Таку тривожність можна відобразити за формулою: вігільність (здатність зосередити увагу на нових враженнях) мінус соціальна комунікація.
- 5) Інтернальна тривога. Виникає внаслідок присутності думок, які підсвідомо знижують авторитет тих осіб, з якими інтерналізується суб'єкт [40, с. 112].

Окремим різновидом тривожності виступає базальна тривожність, яку К. Хорні визначає як глибоке почуття тривоги, безпомічності, яке може виникнути у дитини в наслідок проблемних стосунків з батьками (найближчими людьми). З'явившись у ранньому віці базальна тривожність може стати визначальною властивістю поведінки людини, впливати на неї більшою мірою, ніж природжені інстинкти. Під впливом базальної тривожності людина прагне позбутися страху, почуватися в безпеці.

К. Хорні вважає, що тривога являється динамічним центром неврозів. В основі виникнення тривоги лежить базальний конфлікт. Такий невирішений ба-

зальний конфлікт продукує стан нерішучості, відчуженості, змарнілості [54, с. 97].

Для дитинства характерні дві потреби: потреба у задоволенні і потреба у безпеці. Потреба у безпеці виражається у прагненні бути захищеним від небезпеки ворожого світу, у прагненні любові зі сторони інших. Якщо батьки проявляють любов і тепло по відношенню до дитини, тим самим задовольняється її потреба у безпеці. І навпаки, якщо поведінка батьків перешкоджає задоволенню потреби у безпеці, ймовірний паталогічний розвиток особистості. Багато моментів у поведінці батьків можуть фруструвати потребу дитини у безпеці: нестійка, необдумана поведінка, насмішки, невиконання обіцянок, надмірна опіка, а також явне надання переваги братам та сестрам.

Основним результатом подібного негативного відношення з боку батьків являється розвиток у дитини установки базальної тривожності. В цьому випадку дитина знаходиться між двох вогнів: вона залежить від батьків і в той же час відчуває по відношенню до них почуття образи та гніву. Витіснені почуття ворожості та недовіри проявляються у всіх взаємовідносинах дитини з іншими людьми у майбутньому. [33, с. 73]

Хорні визначає базальну тривогу, як відчуття «одинокості і безпомічності перед обличчям потенційно небезпечного світу». Іншими словами, базальна тривога – це інтенсивне і всепроникне відчуття відсутності безпеки. Тривога розвивається на основі почуття самотності, безпомічності і покинутості у ворожому оточенні [54, с. 108].

Внутрішній супротив особистості сам по собі не породжує тривогу, але може породити, якщо піддається загрозі певна життєва цінність особистості. Наприклад, внутрішній супротив прийняття рішення сам по собі не сприяє тривожності, але призведе до неї, якщо не зможе бути подоланий у критичний момент. [52, с. 13]

Карен Хорні описує десять невротичних потреб (невротичний тенденцій), які виступають в якості таких захисних стратегій від тривоги: потреба у прив'язаності та схваленні; потреба у керуючому партнері; потреба у чітких обмежен-

нях життя; потреба у владі; потреба у експлуатації інших; потреба у суспільному визнанні і престижі; потреба у захопленні собою; честолюбство у сенсі особистих досягнень; потреба у самодостатності та незалежності; потреба у досягненні досконалості. [54, с. 37]

Виділяють особистісну тривожність, як індивідуальну рису особистості та ситуативну тривожність, як реакцію на конкретну зовнішню ситуацію. За Ч. Спілбергером ситуативна тривожність виникає, коли індивід сприймає певний подразник або ситуацію як таку, що несе в собі актуальні або потенційні елементи небезпеки, загрози або шкоди. Особистісна тривожність не проявляється безпосередньо в поведінці, але її рівень можна визначити, виходячи з того, як часто та інтенсивно виникає стан тривоги [43, с. 49].

Ситуативно стійкі прояви тривожності прийнято називати особистісними і пов'язувати з наявністю у людини відповідної особистісної риси (так звана «особистісна тривожність»). Це стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке «віяло» ситуацій як загрозливе, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні, пов'язані зі специфічними ситуаціями загрози її престижу, самооцінці, самоповазі [35, с. 28].

Особистісна тривожність проявляється у схильності особи переживати стан тривоги у різноманітних життєвих ситуаціях, навіть у таких, що об'єктивно викликати тривогу не можуть. Це стійке утворення, що виявляється в розлитому, хронічному переживанні соматичного і психічного напруження, у схильності до дратівливості і неспокою навіть з незначних приводів, в почутті внутрішньої скутості і нетерплячості [2, с. 97]. Тривожність як риса особистості відображає частоту переживань індивідом стану тривоги. Високотривожні індивіди переживають стан тривоги з більшою інтенсивністю і частотою, ніж низькотривожні [33, с. 61].

Причини особистісної тривожності знаходяться на соціальному, психологічному та психофізичному рівнях. Перший – соціальні проблеми особистості, пов’язані з порушенням у спілкуванні. На психологічному рівні особистісна тривожність пов’язана з неадекватним сприйманням суб’єктом самого себе. Тривожність зумовлена конфліктною самооцінкою, коли одночасно актуалізуються дві протилежні тенденції – потреба високо себе оцінити та почуття невпевненості. Психічно тривожність може відчуватися як: напруга, заклопотаність, нервозність, почуття невизначеності, відчуття небезпеки, невдачі, неможливість прийняти рішення. Тривожність проявляється у безпорадності, невпевненості в собі, перебільшенні значущості ситуації і суб’єктивного відчуття безсилля перед ними [8, с. 68].

Рівень особистісної тривожності один з найбільш значущих у діагностиці особистісного неблагополуччя, це показник, який завжди є сигналом внутрішніх недозволених конфліктів, суперечливих установок і почуттів, слабкості і не-ефективності механізмів психологічного захисту.

1.3 Психологічні особливості прояву тривожності у осіб юнацького віку

Юнацький вік є періодом інтроспекції, оцінки власних бажань та можливостей, знань, постановка цілей на майбутнє, початок професійної самореалізації з чим пов’язано багато страхів, що активізують тривогу. Під тривожністю особистостей юнацького віку розуміється індивідуально-психологічна особливість, що виявляється у схильності особистості до частих та інтенсивних переживань тривоги, а також у низькому порозі її виникнення [10, с. 50].

Самооцінка юнака формується шляхом порівняння «Я – ідеального» з «Я – реальним». На даному етапі формуються лише помилкові уявлення про обидві категорії самооцінки тому, що «Я – ідеальне» частіше за все випадкове, ефемерне, не вивірене, нічим не підкріплене, а «Я – реальне» не може бути адекватно оцінене самою особистістю. Дане об’єктивне протиріччя у розвитку особистості юнака може викликати внутрішню невпевненість у собі та супроводжуватись

іноді зовнішньою агресивністю, свавіллям та почуттям відчуженості, самотності в думках [20, с. 133].

«Я» в юнацькому віці ще непостійне, розсіяне, піддається різноманітним впливаючим факторам. Вигадані речі сприймаються як реальні і властиві, а бажане здається належним. В психологічному плані процес формування «Я» має вираз певної тривоги, внутрішньої порожності, невизначеності очікувань.

Тому має місце сильне зростання потреби в спілкуванні при одночасному підвищенні вибіркості даного процесу, адже молода людина не кожному схильна довіряти доступ до свого внутрішнього світу. При цьому відносно часто виникає бажання бути на самоті з собою [34, с. 89].

Початок студентського життя піддається впливові певних стресових чинників: зміна референтного та мікросоціального середовища в закладі освіти, нерідко зміна житлових умов, зміна звичного способу життя, у тому числі порядку навчальних занять в порівнянні зі шкільним навчанням. Труднощі будь-якого аспекту студентства можуть свідчити про несформованість внутрішньої позиції «Я – студент», низьку продуктивність учбово-професійної діяльності і знижують адаптацію, призводять до виникнення внутрішньої кризи, що супроводжується почуттями розгубленості та тривожності [37, с. 17].

Ціннісне ставлення до свого фізичного «Я» – це вміння особистості оцінювати свою зовнішність, тілобудову, поставу, розвиток рухових здібностей, фізичну витривалість, високу працездатність, функціональну спроможність, здатність відновлювати силу після фізичного навантаження, вольові риси, статеву належність, гігієнічні навички, корисні звички, стан свого здоров'я та турбуватися про безпеку власної життєдіяльності, вести здоровий спосіб життя, активно відпочивати.

Ціннісне ставлення до свого психічного «Я» передбачає вихованість у дітей та учнівської молоді культури пізнання власного внутрішнього світу – думок, переживань, станів, намірів, прагнень, цілей, життєвих перспектив, ідеалів, цінностей, ставлень. Важливо навчити зростаючу особистість сприймати себе такою, якою вона є, знати свої позитивні і негативні якості, сприяти формуванню

у неї реалістичної Я–концепції, готовності та здатності до самовдосконалення, конструктивної самокритичності [21, с. 52].

Ціннісне ставлення до свого соціального «Я» виявляється у таких ознаках: здатності орієнтуватися та пристосовуватися до нових умов життя, конструктивно на них впливати; визначенні свого статусу в соціальній групі, налагодженні спільної праці з дорослими та однолітками; вмінні запобігати конфліктам, справедливому і шляхетному ставленні до інших людей; позиції активного суб'єкта громадянського суспільства.

Емоційно-ціннісне ставлення до себе передбачає сформованість у зростаючої особистості вміння цінувати себе як носія фізичних, духовно-душевних та соціальних сил. Воно є важливою умовою формування у дітей та учнівської молоді активної життєвої позиції [9, с. 65].

Формування ціннісного ставлення до себе є найбільш пізнім у порівнянні з іншими утвореннями особистості. У всіх видах діяльності й поведінки названі ставлення ідуть за ставленнями до ситуації, предмета й засобів діяльності, до інших людей. Лише через багато об'єктів ставлення, свідомість сама стає об'єктом самосвідомості. Потрібно накопичення досвіду багатьох подібних усвідомлень себе суб'єктом поведінки для того, щоб ставлення до себе перетворилися у властивість, яка називається рефлексивністю. Однак саме ці властивості завершують структуру особистості й забезпечують її цілісність. Вони найбільш тісно пов'язані з цілями життя і діяльності, ціннісними орієнтаціями, установками, виконуючи функцію самопізнання, самоконтролю, саморегуляції та самоорганізації особистості [19, с. 214].

С. Серазон серед детермінант тривожності у відповідності до нової соціальної ситуації розвитку та провідної діяльності виділяє наступні: велике навчальне навантаження; надмірна кількість інформації, ненормований навчальний день; емоційні перенапруження та нервові виснаження, особливо в період сесії; велика кількість матеріалу, який треба вивчити; дефіцит часу; дефіцит спілкування з друзями; зміни розпорядку дня; багато самотійної роботи; непристосованість організму до великих психічних навантажень; незбалансоване поєднан-

ня навчання і відпочинку; слабкість організму до навколишніх впливів. [15, с. 272].

За Е. Еріксоном, юнацький вік це криза ідентичності, що складається з серії соціальних та індивідуально-особистісних виборів, ідентифікацій та самовизначень. Якщо особистості не вдається успішно вирішити ці задачі, що постають перед ним в період юнацтва, то формується неадекватна ідентичність, розвиток якої може відбуватися по чотирьом основним лініям:

1. Відхід від психологічної близькості, уникнення близьких тісних міжособистісних стосунків;

2. Нечітке відчуття часу, нездатність будувати життєві плани, страх дорослішання та змін;

3. Нечітке розуміння власних продуктивних творчих здібностей, невміння мобілізувати власні внутрішні ресурси та зосередитися на певній головній діяльності;

4. Формування «негативної ідентичності», відмова від самовизначення та вибір негативних образів для наслідування [17, с. 91].

Усі вище згадані особливості юнацького віку роблять юнаків особливо чутливими до подій навколишнього середовища та одразу викликають реакцію фрустрації на вплив навколишнього середовища «провокуючи» реакцію виникнення ситуацій підвищеної тривожності. Рівень прояву тривоги та характер фізіологічних проявів особистості у стані тривоги є суб'єктивними показниками, що ґрунтуються на індивідуальних особливостях особистості. Тривожність осіб юнацького віку призводить не тільки до неефективного вивчення освітньої програми, а й пришвидшує дестабілізацію адаптивної поведінки та функціонування в соціумі [49, с. 242].

1.4 Психологічні особливості прояву когнітивного та емоційного компонентів у структурі самоцінності молоді особистості

Прийняття себе та позитивне ставлення до себе є умовою гармонійного існування і високого рівня розвитку самоідентифікації особистості. Самоцінність

здійснює детермінацію соціальної поведінки та впливає на успішність будь-якої діяльності і особистісної самореалізації людини. З усім тим, дослідники виокремлюють різні значущі його аспекти. Ставлення до себе трактують як сукупність емоційних переживань та оцінних суджень особистості щодо самої себе; як переконаність в імпонуванні іншим людям; як самооцінку і самоприйняття; почуття власної компетентності, прихильності й симпатії до себе; особистісну рису [38, с. 182].

Аналіз основних підходів до трактування феномену самоставлення у сучасній психології свідчить, що проблема самоставлення опосередковано розроблялася в контексті досліджень самооцінки, самосвідомості.

Ставлення людини до себе має прояв у різних формах, а саме як: афективний компонент самосвідомості (самоставлення у структурі самосвідомості та самосприймання); компонент саморегуляції (самоставлення в системі саморегуляції); риса особистості (самоставлення у структурі особистості); чинник впливу на сприймання інших людей (самоставлення у структурі міжособистісних зв'язків). У контексті проблеми саморозуміння самоставлення розглядається як його емоційний компонент, поряд із мотиваційним (самоінтерес); когнітивним (самопізнання); та поведінковим (дії, пов'язані із розумінням себе) [53, с. 403].

У сучасній психології здебільшого йдеться про тримірну структуру самоставлення, яка складається з: позитивного оцінного самоставлення (самоповага), позитивного емоційного самоставлення (аутосимпатія) і негативного самоставлення (самоприниження). З усім ці три виміри за своїм змістом мають кілька модальностей. Система самоставлень є поліфункціональною. Розглядаючи явище самоставлення дослідники говорять про переконаність в імпонуванні іншим людям та впевненість у здатності до того чи іншого виду діяльності й до почуття власної значущості; почуття власної компетентності, прихильності й симпатії до себе; своєрідну особистісну рису, що мало змінюється від ситуації до ситуації і навіть від одного вікового періоду до іншого. В основі стійкості самоставлення лежать два основні внутрішні мотиви: мотив самоповаги і потреба в

стійкості образу «Я» (Д. Дембо, С. Куперсмита, М. Розенберга); потребу в самоактуалізації, коли власне Я стає визначальною умовою самореалізації [3, с. 231].

Структуру самоцінності як компонента самоствавлення більшість авторів розглядають у єдності двох складників: раціонального ставлення до себе як суб'єкта соціальної активності (образ Я) та емоційно-ціннісного ставлення до себе – переживання/оцінка власної значущості (рефлексивне Я), тобто ставлення включає емоційний і когнітивний компоненти. Когнітивний компонент відображає уявлення індивіда про себе незалежно від того, ґрунтуються вони на суб'єктивних чи об'єктивних оцінках. Однак О. Кікінеджі доповнює: «Ці знання входять у зміст самосвідомості як її серцевина. Переживання різних емоцій, які супроводжують процеси самопізнання, формують у людини ставлення до себе».

Емоційний аспект самоцінності здебільшого визначається індивідуально-суб'єктивними критеріями, через що високий рівень його розвитку може видаватися ілюзорним. Риси, які особистість вважає непривабливими можуть ігноруватися у самоприрашанні та надмірно впевненому поведженні [23, 69]. При цьому емоційний компонент є відокремленим від характерологічних властивостей суб'єкта. Доведено, що емоційне самоствавлення онтологічно обумовлене ступенем безумовної материнської любові (Е. Фромм, К. Роджерс). Саме безумовне прийняття себе є основою повноцінного функціонування особистості, її відкритості внутрішнім переживанням. Воно забезпечує можливість сприймання людиною себе й інших без спотворень і заперечень, взаємодії з іншими без захистів, тоді як умовне прийняття себе спричиняє нестійкість самоствавлення, його залежність від оцінок інших людей [26, с. 75].

Емоційно-ціннісна підсистема самоствавлення у своїй основі має життєвий досвід емоційних взаємин із значущими людьми. Опосередковано, в особи через ставлення до інших людей формується ставлення до самої себе. Первинно виникає людське ставлення до іншої людини, яке потім – внаслідок взаємного характеру цього ставлення перетворюється на ставлення до самого себе, яке вже є опосередкованим через ставлення до іншого. Саме емоційно-ціннісна підсис-

тема (за Г. Олпортом) самоставлення стає стилем ставлення до себе, загальною життєвою установкою особистості, яка формується у процесі її розвитку.

Когнітивний компонент самооцінності особистості включає в себе такі думки, переконання і оцінки, які людина має стосовно власної особистості і здібностей. Цей аспект самооцінки пов'язаний із сприйняттям власної вартості, інтелекту, здібностей і можливостей [46, с. 53].

Ось деякі ключові елементи когнітивного компонента самооцінки:

- Самооцінювання: Це процес формування оцінки власної особистості. Люди оцінюють свої сильні і слабкі сторони, а також свої досягнення і невдачі.
- Самосвідомість: Це усвідомлення власних думок, почуттів і дій. Самосвідомою людина розуміє свої внутрішні стани і може аналізувати свої власні реакції на події.
- Саморегулювання: Це здатність контролювати свої дії, реакції і поведінку. Людина з розвиненим когнітивним компонентом самооцінки може ефективно керувати своєю поведінкою і реагувати на виклики.
- Самопереконавання: Це переконання в власних можливостях і здібностях. Самопереконавання може позитивно або негативно впливати на самооцінку.
- Оцінка власних досягнень: Це спосіб, яким людина оцінює свої власні успіхи і досягнення. Реакція на власні досягнення може впливати на самооцінку.

Когнітивний компонент самооцінки особистості взаємодіє з емоційним і поведінковими аспектами, створюючи загальний образ себе у свідомості людини. Розвинена і збалансована самооцінка сприяє психологічному благополуччю та успіху в різних сферах життя [57, с. 78].

Базовою умовою прояву гнучкості особистості в оцінці себе як суб'єкта міжособистісних стосунків, на думку К. Роджерса, є її безумовне прийняття себе як особистості. Саме безумовне прийняття себе як особистості є основою повноцінного функціонування особистості та її відкритості внутрішнім переживанням. Воно забезпечує можливість сприймання людиною себе й інших без

спотворень та заперечень, взаємодії з іншими без захистів, тоді як умовне прийняття себе спричиняє нестійкість самоствавлення та його залежність від оцінок інших людей. За К. Роджерсом складовими самоствавлення є самооцінка (оцінка себе як носія певних властивостей) та самоприйняття (прийняття себе як унікальної індивідуальності, якій властиві як чесноти, так і вади). Тобто ставлення людини до себе має прояв у різних формах, а саме як: компонент саморегуляції (самоствавлення в системі саморегуляції); афективний компонент самосвідомості (самоствавлення у структурі самосвідомості та самосприймання); риса особистості (самоствавлення у структурі особистості); чинник впливу на сприймання інших людей (самоствавлення у структурі міжособистісних зв'язків).

Джерелом емоційно-оцінного ставлення до себе в юності служить зіставлення «Я – реального» та «Я – ідеального», самооцінка результатів своїх дій, у свою чергу, її результатом є формування самоповаги, ціннісного ставлення до себе. Емоційні переживання відносно свого «Я» все частіше набувають характеру усвідомлених і, разом з когнітивним самосприйняттям, виступають значущими корелятами поведінки молодшої людини [4, с. 123].

У процесі самоосмислення емоційно-ціннісне самоствавлення виникає також як результат співвіднесення себе з іншими людьми.

Розглядаючи аспект самоцінності як варіацію життєвої цінності, звертаємося до покомпонентної процесуальної структури духовно-моральної цінності І. Д. Беґа.

1. Когнітивний (пізнавальний) компонент – усвідомлення змісту і сенсу певної духовної цінності як підґрунтя позитивних переживань.

2. Емоційно-ціннісний компонент – емоція бажання стає прямим предметом осмислення й об'єднання із цінністю. Пізнання емоції сприяє розумінню, яким «Я» повинен бути згідно сукупності цінностей; з'ясування того, який «Я» тут і тепер; встановлення розбіжності.

Специфікою емоційно-ціннісного компонента є те, що він супроводжує когнітивний компонент у часі.

3. Компонент довільного імпульсу – виявлення рішучості для впровадження ціннісного принципу у поведінку.

4. Поведінково-практичний компонент – втілення цінності у вчинку заради задоволення власної потреби [5, с. 35].

Залежно від міри та полюсу розвитку компонентів ціннісного самоставлення як духовного феномену розрізняють два типи самоціннісних проявів:

I. Самоздіймання за допомогою самосхвалення, радості та гордості за себе, любові до себе, самоповаги, гідності та вірності власним цінностям.

II. Духовно руйнівна самоцінність (самоприниження), якій властиві такі діяння: самозверхність, самопихатість, самолюбність, самовпевненість, самовелич, самоспокуса.

Особливістю становлення життєвих цінностей в цілому і самоцінності особистості зокрема є те, що внутрішня психологічна напруженість виявляється різноспрямованою: підсвідоме «Я» під впливом зовнішніх і внутрішніх наслідків життєвих подій можуть деструктурувати духовні новоутворення. У цьому разі дається взнаки сформована позиція духовно орієнтованого життя, що потребує прийомів активізації, неперервного укріплення внутрішніх бар'єрів конструктами особистісної зрілості [3, с. 303].

Система самоставлень є поліфункціональною. Дослідники виокремлюють такі функції самоставлення: віддзеркалення себе (людина зі способом своєї життєдіяльності не тільки віддзеркалюється в свідомості інших, але це «дзеркало» переноситься й всередину, віддзеркалюючи особистість як у зовнішньому (фізичне самовідображення), так і у внутрішньому плані. Роль цієї функції особливо наочна в онтогенетичному розвитку людини; самовираженні та самореалізації; збереженні внутрішньої стабільності та континуальності «Я». Ця функція самоставлення здійснюється в міру та внаслідок тієї тенденції до внутрішньої узгодженості та конгруентності, яка властива когнітивним уявленням про себе, емоційним реакціям щодо своїх проявів і дій, адресованих собі; саморегуляції і самоконтролю; психологічного захисту. При отриманні інформації, яка становить загрозу сформованим уявленням про власне «Я», і при життєвій нев-

дачі або різних за мірою інтенсивності психотравмах захисні механізми особистості можуть бути спрямовані на раціоналізацію та створення образу «фальшивого Я»; інтракомунікації (соціальна природа особистості полягає не тільки в тому, що вона включена у процес постійної взаємодії з соціальним світом, але і у тому, що для себе самої особистість є соціумом, взаємодіючи з самою собою, особа, так би мовити, розігрує комунікаційні процеси на сцені внутрішнього життя. Базою для таких інтракомунікаційних процесів є система самоствавлення. Наприклад, концепція Е. Берна про три види его-станів, що взаємоіснують у внутрішньоособистісному спілкуванні, де можливими варіантами займаної позиції суб'єкта стосовно самого себе можуть бути позиції батька, дорослого і дитини. При цьому, як вважає Г. Стадник, самоствавленню традиційно приписуються дві прямо протилежні функції: адекватного вираження сенсу «Я» та його захисна функція, спрямована на підтримку самоповаги й стабільного образу «Я», навіть ціною спотворення сприймання себе та інших.

Водночас негативне самоствавлення є джерелом різних труднощів у спілкуванні, тому що людина з таким ставленням до себе заздалегідь упевнена в тому, що оточуючі погано до неї ставляться. Проблема гідності та цінності свого «Я» майже повністю поглинає її увагу, у зв'язку з чим рівень активності людини надмірно підвищується, ускладнюючи тим самим вибір адекватного способу взаємодії і її поведінка стає ригідною [29, с. 71].

У психологічній науці напрацьована чимала кількість досліджень, в яких встановлено тісний зв'язок між ставленням особистості до себе як до суб'єкта життєвих ставлень та її поведінкою. Зазначається, що висока самоповага особистості є умовою її максимальної активності та продуктивності в діяльності, реалізації творчого потенціалу і впливає на свободу прояву почуттів та рівень саморозкриття в спілкуванні. Позитивне стійке самоствавлення, яке лежить в основі віри людини у свої можливості, пов'язане з її готовністю до ризику та зумовлює оптимізм стосовно очікування успішності своїх дій [17, с. 96].

Негативне, конфліктне ставлення особистості до себе призводить до поведінкових девіацій, адикцій. Позитивно чи негативно оцінюючи свої вчинки та

моральні якості, людина переживає емоційний стан різної модальності, складності, інтенсивності і глибини усвідомленості. Моральне почуття на рахунок «Я» не виникає поза і незалежно від внутрішніх оцінок та самооцінок (рефлексивних та інтуїтивних). На рівні зрілого морального ставлення особистості до себе елементарно синтетично емоційно-оцінна реакція змінюється на більш складну й диференційовану, в якій самоставлення формується та проявляється на основі усвідомлених самооцінок, набуваючи під їхньою дією певного напрямку та надаючи їм специфічної тональності.

Самоцінність відображає та виражає самооцінку особи. Оцінки особи з боку інших є джерелом переживань, в яких виявляється самоставлення суб'єкта, й лише як наслідок, стає безпосередньою реакцією на самооцінку особистих потягів, вчинків та рис характеру [39, с. 208].

В останні десятиліття питання самоцінності та рівня домагань є центральною темою досліджень західної психології. Ця тенденція пов'язана з тим, що вчені вважають самооцінку одним з центральних новоутворень особистості; вона визначає становлення особистості, стосунки з іншими людьми, професійний розвиток і є важливим ресурсом для особистості.

Самооцінка – це характеристика особистості свого Я, своїх якостей, можливостей та місця серед інших. Самооцінка є стрижнем особистості та важливим регулятором поведінки. Вона залежить від стосунків між людиною та оточенням, від її критичного мислення, від особистих потреб і від її ставлення до успіху та невдач. Самооцінка впливає на ефективність людської діяльності та подальший розвиток особистості. Важливим аспектом формування зрілої особистості є розвиток самосвідомості, визначення свого «Я» та вміння правильно організовувати стосунки з іншими [27, с. 249].

Рівень самооцінки показує, наскільки людина може оцінювати ті чи інші свої риси, вона може бути високою, середньою або низькою. Загальний рівень самооцінки, встановлений більшістю авторів, не є похідним і відрізняється від суми часткових самооцінок. Особи юнацького віку із низькою самоповагою особливо чутливі до всього, що якось зачіпає їх самооцінку. Вони болючіше за

інших реагують на критику, сміх, осуд. Їх більше турбує погана думка оточуючих про них. Вони болісно реагують, якщо у них щось не виходить або якщо вони виявляють в собі якийсь недолік. Внаслідок цього багатьом з них властиві сором'язливість, схильність до психічної ізоляції, уникання дійсності в світ мрії. Чим нижчий рівень самооцінки особистості, тим імовірніше, що вона страждає від самотності.

Адекватність самооцінки – це ступінь реалізму, тобто ступінь, наскільки власна оцінка людиною себе відповідає дійсності. Чим більша ця відповідність, тим більш адекватною є самооцінка особистості. У той же час адекватність самооцінки може по-різному пов'язуватися з її рівнем, наприклад, низькою самооцінкою та низькою її адекватністю. У цьому випадку можна сказати, що самооцінка неадекватно занижена [30, с. 143].

Для наявності адекватної самооцінки необхідні три речі. По-перше, при порівнянні образу «Я – реального» з «Я – ідеальним», тобто порівняно з тим, якою хотіла б бути людина, та відповідність між реальною картиною та рівнем домагань. По-друге, важливий фактор формування самооцінки пов'язаний з інтерналізацією індивідуальних соціальних реакцій. Це означає, що людина прагне оцінити себе так само, як і інші люди. По-третє, люди вимірюють успіх своєї поведінки через призму своєї ідентичності.

До властивостей самооцінки відносять її диференційованість. Кожен порізно оцінює різні якості: деякі з них оцінюються високо, інші – низько. Різниця в самооцінці показує, наскільки розрізненою є оцінка індивіда щодо різних власних проявів. Чим більша різноманітність в оцінках окремих якостей, тим більший ступінь диференціації та навпаки: чим монотонніше людина оцінює різні свої риси, тим ціліснішою є її самооцінка. Це яскраво видно під час самооцінювання людиною своїх якостей як фахівця, як сім'янина, як друга, тобто з боку різних соціальних ролей [30, с. 162].

Специфіку ситуації становлення самооцінки особистості в юнацькому віці характеризує становлення дорослості, зростання самосвідомості, зміна оціннісного ставлення до себе й оточуючих, початок дорослого життя. Характер само-

оцінки зростаючої людини визначає формування якостей особистості й напрямки лінії поведінки. Тільки адекватний рівень самооцінки дозволяє людині реально ставитися до своїх здібностей і моральних якостей, сприяє формуванню впевненості, самокритичності, наполегливості, дозволяє спрямувати власну активність на різні види діяльності й пізнання себе та інших.

Самооцінка формується під впливом багатьох чинників протягом всього життя і причина її неадекватного рівня може полягати у різних сферах, зокрема впливу індивідуально-психологічних особливостей. Наприклад, може мати вплив особистісний чинник рівня домагань, інтроверсія, відособленість, ригідність, імпульсивність, агресивність. Важливу роль відіграє емоційний чинник, що полягає у високому рівні тривожності особи, зниженню впевненості у своїх силах, емоційній нестабільності, експресивності, фрустрації [45, с. 118].

Висновки до розділу 1

Проведене теоретичне дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

Аналіз зарубіжних та вітчизняних досліджень дозволив визначити, що поняття тривожності має різні тлумачення, у залежності від підходу, в якому розглядається дане явище. Проте, більшість дослідників зазначають, що тривожність необхідно розглядати у залежності від критерію – ситуативності та самої особистості. У зв'язку з цим, вирізняють тривожність як емоційне переживання, або як стійку характеристику особистості. У нашому дослідженні тривожність розглядається як емоційне переживання, що обумовлено потенційною небезпечкою. Тривожність, на відміну від тривоги, виявляється у низькому порозі чутливості тривоги, тобто постійному переживанні загрози, навіть у потенційно незагрозливих ситуаціях.

Тривожність безпосередньо впливає на розвиток особистості та обумовлює міжособистісну взаємодію особистості та її поведінку. Наприклад, юнаки, які мають високий рівень тривожності, не можуть бути лідерами, виявляють неупевненість в собі, замкнутість, сором'язливість, нетовариськість. Підвищений

рівень тривожності може свідчити про недостатню емоційну пристосованість до ситуації, в якій знаходиться особистість.

Юнацький вік характеризується різноманітністю емоційних реакцій і способів вираження емоційних станів, а також підвищеним самоконтролем і саморегуляцією. Емоції, які є загальною ознакою цієї вікової зміни, відзначаються разом із переходом від нестримної радості до смутку та поєднанням деяких змінних полярних якостей. До них відноситься чутливість до оцінки іншими їх зовнішності, здібностей, навичок, а також надмірна самовпевненість і надмірна критичність до інших. Юнаки характеризуються все більшою зосередженістю на уявленнях про зростання тіла, розміри, вагу, поведінку та норми руху. Вони, як правило, виявляли фізичні відхилення, навіть коли всі показники були нормальними. Ця гіперчутливість може викликати суперечливі реакції і навіть невротичні хронічні психічні розлади, які можуть призвести до низької самооцінки.

Образ «Я» особистості прямо характеризується своєю суб'єктивністю, як певною сукупністю індивідуальних особливостей та уявлень, які мають вплив не тільки сам образ «Я», але й на міжособистісні стосунки, професійний ріст, життєві труднощі. Одним з найголовніших чинників впливу на розвиток «Я-образу» особистості є світоглядно-ціннісні конструкти, які людина здобуває протягом усього свого життя. Вони безпосередньо впливають на конструювання зрілої особистості, а також беруть участь майже у всіх життєвих сферах людини. Хоча найбільший вплив надає саме на соціальну – на міжособистісну комунікацію особистості з іншими, професійну адаптацію, сімейні стосунки. Особливої актуальності набуває ця проблема в юнацькому віці. Дорослішання особистості незмінно супроводжується прагненням більш заглиблено зрозуміти себе, розібратися в своїх почуттях, настроях, думках, відношеннях. Саме в ранньому юнацькому віці починає встановлюватися певне коло інтересів, яке поступово набуває стійкості. Це коло інтересів є психологічною базою ціннісних орієнтацій юнаків.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА ЕМОЦІЙНО-ЦІННІСНЕ СТАВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Обґрунтування методичного забезпечення та процедури дослідження впливу тривожності на емоційно-ціннісне ставлення особистості

Для дослідження рівня тривожності осіб юнацького віку було обрано дві методики (Додаток А, В):

1) методика «Спілберга – Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)»;

2) методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І. Семків).

Дослідження тривожності (опитувач Спілбергера)

Вимірювання тривоги як особистої якості особливо важливе, оскільки ця якість багато в чому обумовлює поведінку суб'єкта. Певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної, діяльної особистості. У кожної людини існує свій оптимальний, або бажаний, рівень тривожності – це так звана «корисна» тривожність. Оцінка людиною свого стану в цьому відношенні є для неї суттєвим компонентом самоконтролю та самовиховання. Під особистісною тривожністю розуміється стійка індивідуальна характеристика, що відображає здатність суб'єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати достатньо широкий спектр ситуацій як загрозливі, відповідаючи на кожну з них певною реакцією.

Особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, розцінюється людиною як загроза, що пов'язана із специфічними ситуаціями, що загрожують її престижу, самооцінці, самоповазі.

Ситуаційна, або реактивна, тривожність як стан характеризується емоціями, що переживаються суб'єктивно: напругою, турботою, занепокоєнням, нервозністю. Цей стан виникає як емоційна реакція на стресову ситуацію та може бути різним за інтенсивністю та динамічним у часі. Особистості, що відносяться до категорії високо тривожних, схильні сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у широкому діапазоні ситуацій та реагувати явно вираже-

ним станом тривожності. Якщо психологічний тест виявить у респондента високий рівень особистісної тривожності, то це дасть підставу говорити про наявність у нього стану тривожності в різних ситуаціях, і особливо тоді, коли він стосується його компетенції та престижу.

Описуючи тривожність, як психологічне явище, Ч. Д. Спілберг, пише – , що це «стан тривожності, який характеризується суб'єктивними, свідомо сприйнятими відчуттями загрози і напруги, що супроводжуються або пов'язані з активацією або порушенням автономної нервової системи» [43, с. 128-145]. Тривожність як риса особистості, означає мотив або набуту поведінкову диспозицію, яка зобов'язує індивіда до сприйняття широкого кола об'єктивно безпечних обставин, що містять загрозу, спонукаючи реагувати на них станами тривоги, інтенсивність яких не відповідає величині реальної небезпеки. Шкала реактивної та особистісної тривожності Спілбергера є єдиною методикою, що дозволяє диференційовано вимірювати тривожність, як особистісну властивість, і як стан.

Цей опитувальник складається з 20 висловлювань, що належать до тривожності як стану (стан тривожності, реактивна чи ситуативна тривожність), і з 20 висловлювань визначення тривожності як диспозиції, особистісної особливості (властивість тривожності). Відповідати потрібно максимально щиро. При цьому необхідно враховувати свої відчуття мінімум протягом останнього тижня, до моменту «тут і зараз». До кожного питання пропонується однотипні чотири варіанти відповіді:

- Зовсім не турбувало (0 балів). Тобто, останнім часом не спостерігалось таких симптомів.
- Час від часу (1 бал). Тобто симптоми спостерігалися, але вони практично не завдавали незручностей.
- Помірно (2 бали). Тобто симптоми були неприємними, але перенести їх можна.
- Дуже сильно (3 бали). Тобто симптоми переносилися з великими труднощами.

Підсумковий показник по кожній з шкал може знаходитися в діапазоні від 20 до 80 балів. При цьому, чим вищий підсумковий показник, тим вище рівень тривожності (ситуативної і особової).

Якщо РТ не перевищує 30, то, особа, яку опитували, не відчуває особливої тривоги, тобто у неї в даний момент виявляється низька тривожність. Якщо сума знаходиться в інтервалі 31–45, то це означає помірну тривожність. При 46 і більше – тривожність висока.

Дуже висока тривожність (>46) прямо корелює з наявністю невротичного конфлікту, з емоційними і невротичними зривами і з психосоматичними захворюваннями.

Низька тривожність (<12), навпаки, характеризує стан як депресивний, ареаактивний, з низьким рівнем мотивацій. Але іноді дуже низька тривожність у показниках тесту є результатом активного витіснення особою високої тривоги з метою показати себе в «кращому світлі».

Методика Ш.Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І.Семків).

Методика спрямована для дослідження динаміки зміни цінностей груп (культур) у зв'язку зі змінами в суспільстві, життєвими проблемами.

На основі результатів методики можна побудувати ієрархічну структуру цінностей особистості або групи людей. Та цінність, яка набирає найбільшу кількість балів, є для людини провідною та спрямовує її діяльність і творчість. Щоб мотивувати конкретну людину до певної діяльності, потрібно звертати увагу на ті мотиваційні цілі, які у людини знаходяться на 1 місці. На основі цього можна укласти ієрархічну структуру цінностей особистості.

1. Самостійність. Незалежність думок і дій, наявність вибору, можливість творчості. Цінності цієї групи змушують людину діяти відповідно до власних суджень що є хибним, а що правильним. Риси людини, яка надає перевагу цінностям самостійності: її незалежність від впливу соціального середовища, бажання самостійно нести відповідальність за власний вибір, усвідомлювати можливість керування власним життям та власними рішеннями. Така людина цінує творчість, нестандартність та індивідуальність як у себе, так і в інших. Для

людини, яка надає переваги цінностям самостійності, нестерпним є відчуття залежності від інших.

2. Стимуляція. Біологічне підґрунтя – потреба у постійній стимуляції, бути у постійному стані збудження. Важливим для такої людини є новий досвід, постійні зміни та новизна. Невід'ємною особливістю людини, яка надає перевагу цінностям стимуляції, є схильність до ризику, пошук гострих вражень та нестандартних подій, змін ужитті. Такі люди багато подорожують, мають друзів, беруть участь у різних соціальних групах. Нестерпною для них є стабільність, монотонність, відсутність нових знайомств.

3. Гедонізм. Насолода, чуттєве задоволення. Схильні до гедонізму люди надають великого значення комфорту, відпочинку, доброму та здоровому сну і харчуванню. Для них важливим є гарне проведення вільного часу. Розваги та відпочинок є найважливішим у житті такої людини.

4. Досягнення. Особистий успіх понад усе. Найважливішим ужитті таких людей є досягнення нових цілей та власний розвиток. Такі люди готові багато працювати для того, щоб бути попереду інших, часто ціною власного благополуччя та здоров'я. Для них важливим є соціальне визнання. Люди, які надають перевагу цінностям досягнення, часто залежні від позитивної оцінки інших. Все, що вони роблять, спрямоване, поперше, на власний розвиток, і, по-друге, на соціальне визнання.

5. Влада. Найбільшого значення ця цінність набуває у недемократичних країнах, проте у всіх культурах, на думку автора, функціонування соціальних інститутів потребує певної диференціації. У недемократичних країнах доступ до соціальних, матеріальних чи психологічних ресурсів мають лише ті, хто володіє більшою владою. Саме тому для людей у таких суспільствах влада постає як ціль та висока цінність. Цінності влади відображаються у прагненні накопичувати матеріальні ресурси, гроші, займати керівні посади.

6. Безпека. Мотиваційна ціль – гармонія і стабільність, відчуття безпеки. Ш. Шварц вважає, що цінності безпеки зростають у тих, у кого є така потреба. Люди, які надають перевагу безпеці, роблять усе, щоб уникати загрозливих, ризи-

кованих та нестабільних ситуацій. Для них важливим є не лише власна безпека, але й безпека близьких людей, національна безпека та спокій. Гармонія, порядок та чистота є не менш цінними для таких людей, вони більше, ніж інші схильні до педантизму.

7. Конформізм. Ціль – обмеження дій, прагнень, що можуть зашкодити іншим, порушити соціальні очікування, норми. Для людей, які цінують конформізм, важливо поводитись згідно з соціальними очікуваннями та стандартами. Надзвичайної ваги для них набувають такі риси як ввічливість, моральність, нормативність. Для них важливо виконувати усі правила та вимоги, навіть у тому випадку, якщо є можливість їх порушити. Повага до старших для таких людей набуває особливого значення.

8. Традиція. Традиційний спосіб поведінки стає символом групової солідарності, виявом єдиних цінностей та гарантією виживання. Традиції часто мають форму релігійних обрядів, норм поведінки. Для людей, які надають перевагу традиції, важливими є єдність між поколіннями у родині, виконання обрядів, святкування релігійних свят. Такі люди не люблять виділятися з натовпу, не намагаються вимагати від життя більшого, ніж уже мають. Найбільшого стресу їм завдають зміни у звичному для них способі життя та надмірна увага до їхньої особистості.

9. Універсалізм. Мотиваційна ціль – розуміння, толерантність, захист благополуччя всіх людей та природи. Для людей, що цінують цінності універсалізму, надзвичайно важливими є справедливість та рівність людей на землі. Найчастіше ці люди є активними борцями за справедливість, часто захищають інтереси національних та сексуальних меншин, незахищених верств населення. Ці люди стають борцями за здоровий спосіб життя та покращення екології на нашій планеті. Найчастіше вони беруть участь у різноманітних протестних акціях, громадських рухах та об'єднаннях.

10. Доброзичливість. В основі лежить доброчинність, спрямована на забезпечення благополуччя найближчих людей. Люди, які надають перевагу цінностям доброзичливості, найчастіше дбають про благополуччя, щастя та добробут

рідних, друзів, співробітників, колег. Такі люди цінують вірність, чесність, дружлюбність та відповідальність, вони намагаються бути опорою та підтримкою для людей, яких вони люблять та поважають.

Десять цінностей організовані в дві біполярні осі вимірювання: відкритість змінам, що охоплює цінності самостійності і стимуляції, на протигагу консерватизму, що об'єднує цінності безпеки, конформності і традицій; самоствердження, що пов'язує цінності влади і досягнень, на протигагу самотрансцендентності, що обіймає універсалізм і доброзичливість. Гедонізм має елементи як відкритості до змін, так і самоствердження.

2.2. Аналіз результатів дослідження впливу тривожності на емоційно-ціннісне ставлення осіб юнацького віку

Емпіричною базою дослідження є ВСП Фаховий коледж корабелів НУК ім. адм. Макарова.

Загальна вибірка склала 40 осіб. Вік досліджуваних 16-17 років.

Психодіагностичне обстеження експериментальної вибірки за методикою Ч. Д. Спілбергера дозволило розділити її на три групи з різним рівнем особистісної тривожності (табл. 2.1.):

1. Високий рівень особистісної тривожності – 12 осіб (30%);

Такий рівень тривожності свідчить про здатність особистості не сприймати більшість ситуацій як загрозливі для власної самооцінки, але іноді такий результат може вказувати на не достаток мотиваційного компоненту чи витіснення високого рівня тривожності задля показання себе як зовсім не тривожної особи. Вказує на підвищену самокритичність та високу внутрішню конфліктність, складнощі в соціально-психологічній адаптації, труднощі в навчальному процесі. Такі люди частіше інших відчують безпідставну тривогу та занепокоєння, страждають від частого стресу та навіть нервових розладів.

2. Середній рівень особистісної тривожності – 21 осіб (53%);

Є більш адекватним та оптимальним. Таким юнакам властиве адекватне сприйняття будь-якої критики чи оціночного судження, виявляють спокій в бі-

льшості ситуацій. Їм властива переважно спокійна емоційність, вони товариські і зазвичай мають адекватне бачення себе. Тривожність притаманна таким юнакам, але вона проявляється лише в дійсно загрозливих для особистості ситуаціях.

3. Низький рівень особистісної тривожності – 7 осіб (17%).

Таким юнакам у більшості справ притаманна певна лінь та безвідповідальність, окрім тих видів діяльності, до яких мають особистий інтерес. Іноді, на перший погляд, такі люди здаються байдужими, що звісно, не завжди правда. Відчуття страху та занепокоєння виникає лише в загрозливих ситуаціях.

Отже, з отриманих результатів дослідження бачимо, що у половини осіб юнацького віку середній рівень розвитку тривожності, третя частина підлітків має високий рівень тривожності та четверта частина – низький рівень тривожності. Це говорить про те, що юнаки які відносяться до категорії високо тривожних, мають схильність сприймати загрозу своїй самооцінці та життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій та реагують напружено, вираженим станом тривожності.

Особистісну тривожність потрібно розуміти як індивідуальну характеристику юнака. Автор методики стверджує, що є зв'язок між особистісною тривожністю та ситуативною тривожністю. Розділяючи тривожність на два типи варто наголосити на тому, що важливо виокремлювати ситуативну тривожність, як реакцію на конкретні ситуації загрози. Наприклад, людина пережила травмуючу ситуацію у минулому і тепер стосовно всього, що стосується пережитої ситуації, людина відчуває тривогу. Іншими словами ситуативна тривожність характеризується певним рівнем тривожності або певною реакцією на ту чи іншу загрозу.

Результати за шкалою ситуативної тривожності засвідчують той факт, що:

1. Високий рівень ситуативної тривожності – 11 осіб (28%);
2. Середній рівень ситуативної тривожності – 25 осіб (62%);
3. Низький рівень ситуативної тривожності – 4 особи (10%).

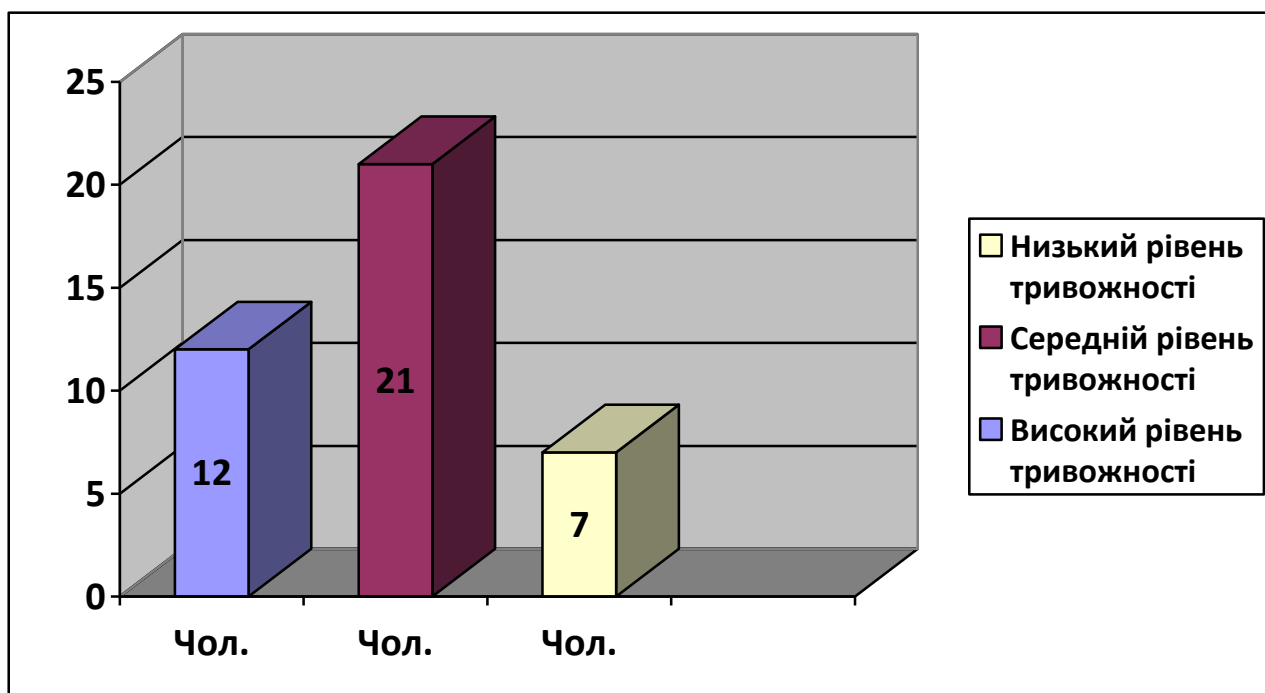


Рис.2.1 Рівень особистісної тривожності юнаків

Згідно рис. 2.2. можна побачити показники рівня особистісної та ситуативної тривожності осіб юнацького віку.

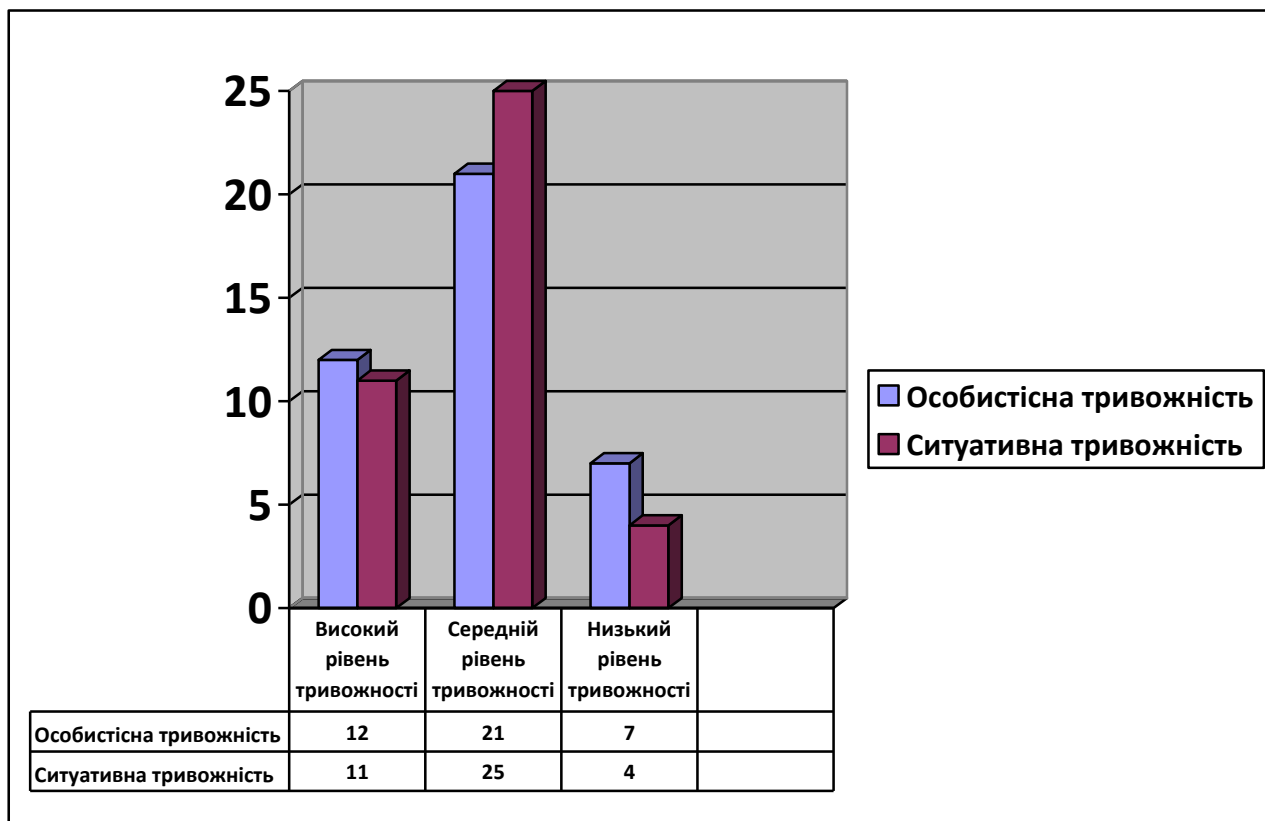


Рис. 2.2. Кількісні показники рівня особистісної та ситуативної тривожності
Методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І. Семків)

В таблиці 2.1 представлено описову статистику (групову медіану - Me , середнє арифметичне - M , стандартне відхилення - σ) результатів діагностики. Шкала оцінки ціннісних суджень має зворотній характер. Для коректного порівняння міри вияву різних цінностей використано не сумарний, а середньоарифметичний бал за ціннісною шкалою. Базові цінності та цінності вищого рівня упорядковано від найбільш виявлених до найменш виявлених.

Цінності	Me	M	Σ
Доброзичливість	2,03	2,09	0,90
Безпека	2,22	2,19	0,94
Універсалізм	2,37	2,41	0,86
Самостійність	2,50	2,49	0,84
Гедонізм	2,51	2,53	1,24
Досягнення	2,94	2,80	1,02
Стимуляція	2,90	2,84	1,18
Традиція	3,36	3,35	0,79
Конформізм	3,44	3,39	0,88
Влада	3,78	3,73	1,29
Самотрансценденція	2,20	2,28	0,78
Відкритість до змін	2,61	2,59	0,78
Консерватизм	2,96	2,94	0,62
Самоствердження	3,13	2,95	0,89

Таблиця 2.1. Описова статистика цінностей юнаків

Пріоритетними для юнаків є самотрансцендентні цінності – «Доброзичливість» та «Універсалізм» і цінність зберігаючого типу «Безпека», а також цінності «Самостійність» і «Гедонізм». Найменш значимими є цінності «Традиція», «Конформізм», «Влада».

Висновки до розділу 2

Здійснено дослідження впливу тривожності на емоційно-ціннісне ставлення осіб юнацького віку. Визначено перелік методик: методика «Спілберга – Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)»; методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І. Семків).

Результати психодіагностичного обстеження експериментальної вибірки за методикою Ч. Д. Спілбергера свідчать про різний рівень особистісної тривожності в середній групі. Зазначено три рівні тривожності, які відображаються у відсотковому співвідношенні:

1. Високий рівень особистісної тривожності (30%): Ця група складається з 12 осіб, які демонструють підвищений рівень тривожності. Вони можуть бути схильні до переймання негативних подій і ситуацій та можуть відчувати емоційне напруження в різних сферах життя.

2. Середній рівень особистісної тривожності (53%): Ця група об'єднує 21 особу, яка виявляє середній рівень тривожності. Ці люди можуть бути у міру спокійними і збалансованими, але можуть відчувати тривогу у певних обставинах чи ситуаціях.

3. Низький рівень особистісної тривожності (17%): Група з 7 осіб вказує на низький рівень тривожності. Ці особи, ймовірно, мають тенденцію більше вірити в свої здібності, менше схильні до переймання і стресу.

Аналіз результатів дозволяє виявити різноманітні особистісні особливості та може слугувати підставою для подальшого дослідження взаємозв'язків між рівнем тривожності і іншими аспектами психічного стану у вибірці.

Результати за методикою Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І. Семків). Більшість юнаків, приділяють особливу увагу самотрансцендентним цінностям: «Доброзичливість» та «Універсалізм». Для них важливо ставити добробут і благополуччя інших високо, а також виявляти загальнолюдську турботливість та розуміння. Це відображає їхню прагнення до гармонії у відносинах і соціальному середовищі.

Також важливою для юнаків є цінність зберігаючого типу – «Безпека». Стурбованість власною безпекою і безпекою оточуючих визначає їхні погляди і

вчинки. Це може проявлятися в турботі про стабільність у власному житті та житті інших, а також у виборі напрямків діяльності, які сприяють загальному благу.

Натомість, «Традиція», «Конформізм» і «Влада» виявляються менш значущими в їхньому ціннісному порядку. Вони можуть віддавати перевагу новаторським ідеям, незалежному мисленню та відмовлятися від стереотипів та безумовного слідування конвенціям.

РОЗДІЛ 3. ШЛЯХИ ФОРМУВАННЯ ЗДАТНОСТІ ДО ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ОСОБИСТОСТІ

3.1. Тренінгова програма зниження рівня особистісної та ситуативної тривожності

З метою зниження рівня тривожності осіб юнацького віку розроблено та апробовано програму психологічного тренінгу. Тренінг проходить у декілька етапів. Завданнями першого організаційно-підготовчого етапу є підготовка місця та матеріалів для проведення заняття, учасники знайомляться між собою та обговорюють принципи поведінки в групі. Наступний основний діагностичний етап включає використання соціально-психологічних методів, які спрямовані на виконання головних завдань тренінгу. На етапі підведення підсумків аналізується, наскільки виправдалися очікування учасників тренінгу, які були сформульовані на початку роботи). До структури тренінгу включено такі основні методи: метод «Мозкового штурму» А. Ф. Осборна та метод «Групова дискусія» У. Гордона.

Організаційно-підготовчий етап

Тема тренінгу: Як побороти ситуативну тривожність та впоратися із екзаменаційними завданнями.

Вид тренінгу: просвітницько-розвивальний.

Загальна тривалість тренінгу: 2 год. 35 хв.

Мета проведення:

- зняття тривожності, негативних емоційних реакцій, розкутості, сором'язливості, внутрішніх конфліктів, тілесних зажимів.
- створення сприятливої атмосфери в групі, спрямованої на покращення суб'єктивного самопочуття.
- формування навичок розуміння емоційного стану іншої людини, адекватного вираження і регулювання власного стану.
- розвиток комунікативних навичок, гармонічного стилю спілкування та міжособистісної взаємодії учасників тренінгу.

- підвищення самоцінності, розкриття своїх внутрішніх переживань, сформування позитивної «Я» концепції.

Ключові поняття: ситуативна тривожність, прийоми зниження тривожності, образ «Я».

Необхідні матеріали: фліп-чарт, маркери, ножиці, скотч, папір формату А 4, папір формату А 3, бейджі.

Ознайомлювальний етап

Вправа 1. «Знайомство»

Мета: задати зміст програми та її мету, забезпечити запуск групових процесів та залучення до проблематики учасників тренінгу, формувати в учасників навички групової взаємодії та ефективного спілкування, допомога в організації знайомства учасників.

Вітальне слово тренера (5 хв.): «Доброго дня, шановні учасники! Ми зібралися для того, щоб обговорити актуальну для випускників школи проблему – проблему виникнення стану тривожності у ситуації випускних та вступних випробувань. Оскільки тривожність є серйозною перешкодою на шляху до успіху, то наше завдання полягатиме в обговоренні та усвідомленні тих факторів, які провокують виникнення підвищеного рівня ситуативної тривожності, та у виробленні власних прийомів її зниження».

На початку роботи в загальних рисах розкрити, чим буде займатися група, яка її мета, в чому полягає особливість простору групи. Це окреслювало її межі і відокремлювало від зовнішнього життя, що створювало можливості для посилення корекційних впливів.

Далі декларувалися та обговорювалися правила роботи групи:

- Щирість і відвертість. Виразити почуття. Не брехати – краще відмовитися від відповіді, ніж спонукати групу хибної думки та переінакшувати дійсність.
- Відповідальність під час обговорення. Починати висловлювання зі слова «Я». Дотримуватися правил. Не відволікатись.

- Конфіденційність. Не обговорювати те, що відбувалося в групі, а також її учасників за межами групи.
- Повага до іншого. Не перебивати, не ображати, не заподіювати фізичного збитку. Не оцінювати інших. Не говорити про присутніх у третій особі, а звертатися прямо до них.
- «Тут і зараз». В групі обговорюються лише події, що відбулися в цей час і саме зараз. Це дуже важливо.
- Активно брати участь в роботі групи. Виражати свою думку. Повідомляти про труднощі участі в групі.

Знайомство учасників «Хочу про себе сказати, що я ...» (15 хв.)

Мета: сприяти розвитку в учнів рефлексії особистісних якостей, вмінь, здібностей.

Хід вправи: учасникам пропонується протягом хвилини записати на аркуші паперу, а потім по черзі зачитати продовження речення: «Хочу про себе сказати, що я ...».

Обговорення:

- Чи складно було вам завершити речення?
- Що ви відчували, коли дописували кінцівку речення?
- Яке враження на вас справило почуте від інших учасників тренінгу?

Діагностичний етап

Мозковий штурм «Тривожність – це ...» (15 хв.)

Мета: вислухати висловлення всіх учасників групи та узагальнити уявлення про поняття тривожності.

Хід вправи: тренер пропонує кожному учаснику записати на папері, а потім зачитати вголос свої міркування стосовно визначення поняття тривожності. По завершенню учасники разом із тренером формулюють загальне означення із врахуванням теми тренінгу.

Обговорення:

- Що ви відчували, коли визначали, що таке тривожність?
- Що, на вашу думку, впливало на визначення тривожності?

Групова дискусія на тему: «Чому в певних ситуаціях я почуваюся тривожно?» (20 хв.)

Мета: збір первинної інформації (ідей, пропозицій) стовно причин виникнення ситуативної екзаменаційної тривожності.

Хід вправи: тренер повідомляє тему дискусії та представляє її як певне протиріччя. Після цього учасникам пропонується висловлювати свої думки стосовно аналізованої проблеми з урахуванням відведеного часу. Всі думки записуються тренером на папері формату А 3. По завершенню висловлювань усіх учасників, тренер підводить підсумки всіх виступів, намагаючись охопити думки якомога більшої кількості членів групи.

Обговорення:

- Що ви відчували, коли визначали причини виникнення тривожності?
- Чи погоджуєтесь ви із зробленим узагальненням стосовно причин виникнення тривожності?

Мозковий штурм «Як я можу собі допомогти у ситуаціях, які викликають у мене тривожність?» (45 хв.)

Мета: колективно згенерувати ідеї для вироблення власних прийомів зниження рівня ситуативної тривожності.

Хід вправи: тренер відмічає, що першим кроком до допомоги собі в тривожних ситуаціях є усвідомлення причин, які її викликають. Цей крок був зроблений на етапі проведення групової дискусії. Наступним кроком має бути озвучення та обговорення всіх можливих прийомів подолання ситуативної тривожності. З цією метою тренер пропонує алгоритм роботи над проблемним питанням:

- генерування ідей (всі учасники групи висловлюються стосовно того, як можна допомогти собі у ситуаціях, які викликають тривожність);
- комбінування різних ідей;
- обговорення найкращих пропозицій та їх захист;
- відбір найкращих рішень на основі експертної оцінки тренера.

Обговорення:

- Чи складно вам було висувати ідеї стосовно прийомів подолання тривожності?

- Що ви відчували, коли інші учасники висловлювали свої думки?

- Який висновок ми можемо зробити по завершенню вправи?

Вправа «Відро для сміття» (30 хв)

Мета: самоаналіз та подолання установок, що підвищують рівень тривожності.

Інструкція: перед учасниками є відро для сміття. Учасникам пропонується скористатися відром для сміття, щоб позбутися від негативних речей, які заважають їм. На аркуші паперу вони можуть написати будь-що, що вони вважають «непотрібом» – це може бути предмет, місце, почуття або людина. Після того, як учасник викидає написане в смітник, він має описати негативні моменти свого життя, пов'язані з написаним та пояснити, чому це заважає його життю. Психолог допомагає кожному ідентифікувати свої почуття, конкретизувати абстрактні поняття та замінити їх на більш конкретні та зрозумілі.

Вправа «Найгірший я, найкращий я» (15 хв)

Мета: рефлексія, осмислення своїх кращих і гірших рис, деталізація та переосмислення образу «Я», прийняття себе.

Хід роботи: Учасникам пропонується розділити аркуш паперу лінією на дві частини. На одній половині намалювати себе як уособлення власних найгірших рис, на іншій половині – найкращих. Проаналізувати, що саме і чому опинилося по певний бік листка. Що потрібно зробити, щоб змінити погані риси, додати хороші?

Вправа «Всесвіт мого «Я» (15 хв)

Мета: усвідомити систему особистісних цінностей.

Хід роботи: Учасники отримують аркуші паперу. Спочатку необхідно намалювати невелике коло по центру аркушу та позначити його великою літерою «Я». Далі навколо нього слід намалювати 8 кіл, одне навколо іншого, як орбіти планет навколо Сонця.

Кожна орбіта означає сфери життя: сім'я, хобі, захоплення, друзі, розваги, подорожі, кар'єра, здоров'я, навчання. Для кожного кола потрібно обрати свій колір. Далі назвати кожен орбіту відповідно до списку, але порядок встановити самим. Найважливішою вважається орбіта, яка є найближчого до учасника, потім друга за важливістю, остання – найменш важлива. Далі слід намалювати на кожній орбіті невеликі кружечки (планети) та підписати їх згідно особистісним якостям, що допомагають учасникам у різних їх сферах життя.

Вправа «Щоденник перемог» (30 хв)

Мета: розуміння свого стану та власної цінності.

Інструкція: учасникам пропонується зробити запис про свої найбільші досягнення у житті, перемоги та благородні справи. Після того, як запис буде зроблений, проводиться обговорення та коментування, порівнюючи це з результатами попередньої вправи.

Техніка прийняття рішень (20 хв)

Мета: когнітивний аналіз інформації для вирішення проблемної ситуації, яка породжує тривожність, заміна некорисних переживань.

Інструкція. У тривожній ситуації задайте собі ряд запитань та дайте на них чітку відповідь:

- Про що я переживаю?
- Що мене турбує?
- Чи ця проблема є реальною?
- Чи можу я щось зробити для того, щоб вирішити її?:
 - якщо відповідь «ні» – відпустити переживання і переключити свою увагу на щось інше;
 - якщо відповідь «так» – розробити план вирішення проблемної ситуації, відповідаючи на наступне запитання: Чи можу я зараз щось зробити для того, щоб мій план втілювався в реальність?
 - якщо відповідь «так» – зробити заплановане, щоб вирішити ситуацію якнайшвидше і потім відпустити переживання і переключити свою увагу на щось інше;

- якщо відповідь «ні» – запланувати коли, як, за допомогою кого або чого цей план зможе бути реалізованим, застосувати усі необхідні для цього ресурси і зрештою виконати його.

Техніка контрастного напруження та розслаблення (15 хв)

Мета: розгляд та опрацювання техніки для зниження рівня тривожності.

Інструкція: учасникам пропонується зайняти зручне положення тіла і закрити очі. Далі, вони повинні максимально напружити кисті рук та зосередитися на відчуттях у своєму тілі. Після 5 секунд, учасники повинні раптово розслабити руки та швидко поворухати кистями. Основна ідея цієї техніки полягає в активації периферичної нервової системи, що зменшує активність мигдалеподібного тіла в лімбічній системі, тим самим знижуючи рівень тривожності.

Етап підведення підсумків роботи

Вправа «Чи виправдалися мої очікування від участі у тренінгу?» (10 хв.)

Мета: визначити, наскільки виправдалися очікування від участі у тренінгу.

Хід проведення: тренер пропонує пригадати власні очікування (які записані на фліп-чарті) та співвіднести їх із досягнутими результатами. Для оцінювання рівня виправдання очікувань можна використати шкалу від 1 до 5 балів. Кожен учасник по черзі оцінює рівень виправдання очікувань та обґрунтовує свою думку.

Обговорення:

- Як ви можете оцінити рівень виправдання очікувань від участі в тренінгу?
- Який висновок для себе ви можете сформулювати стосовно власної ролі у подоланні тривожності?
- Що ви відчуваєте по завершенню нашої роботи?

3.2. Апробація програми зниження рівня тривожності осіб юнацького віку

Програму психологічного тренінгу зниження рівня тривожності осіб юнацького віку було апробовано, за результатами здійснено аналіз формувального впливу на особистість.

Апробація авторської програми психокорекційної роботи дозволила зменшити вплив психологічних чинників на особистісну тривожність юнаків, оптимізувала рівень особистісної тривожності юнаків, гармонізувала Я-концепцію, позитивно вплинула на самоприйняття, дала змогу краще зрозуміти себе, зменшила тривожність, пов'язану із планами на майбутнє, навчила налагоджувати стосунки з людьми, закріпила форми поведінки, що ґрунтуються на співпраці, завдяки засвоєнню засобів саморегуляції сформувались навички подолання тривожних станів, вміння вирішення проблемних ситуацій, що призвело до особистісного зростання.

Здійснено контрольний зріз, у ході якого виявлено позитивну динаміку у зростанні рівня самоцінності та самоприйняття разом зі зниженням рівнів внутрішньої конфліктності та агресії проти себе, самокритичності та внутрішньої конфліктності. Відбулося підвищення показників загального рівня управління емоціями та здатності до самомотивації у респондентів, що демонстрували низький рівень розвитку цих психічних компонентів. Найбільш явні зсуви у розвитку рефлексії респондентів зафіксовані стосовно внутрішнього самоспостереження, зріс відсоток високого рівня системної рефлексії. Таким чином когнітивні процеси індивідуумів набувають комплексного характеру вибіркової та аналізу. Крім цього, результатом корекційної діяльності є зниження кількості деструктивних автоматичних думок при переживанні невдачі та провини, нівелювання самоагресії.

Стан тривожності у юнацькому віці викликається сильним, значущим для особистості впливом, або ж слабкими, але тривало діючими подразниками. Особливості станів залежать й від якостей особистості, особливостями нервової системи та характеру особистості. Особи юнацького віку з високим рівнем емпатії залежні від оцінок оточуючих, і тому вони часто є психологічно нестабільними. Для юнацтва з низьким рівнем розвитку емпатії притаманно відчувати труднощі у встановленні контактів з людьми, вони некомфортно почувають себе у великій компанії, що викликало труднощі під час проведення тренінгу.

Теоретичним підґрунтям для розробки ісихокорекційної програми зі зниження особистісної тривожності є загальні принципи особистісно-орієнтованого підходу до розвитку особистості як суб'єкта життєвого шляху, актуалізації особистісного потенціалу як детермінанти становлення особистості, вчення про емоції та їх роль в психічній регуляції діяльності, положення про можливість якісних змін певних сторін особистості за короткий проміжок часу засобами активного соціально-психологічного навчання, використання яких призводить до послаблення дії негативних психологічних чинників на особистість юнака, знижує високий рівень особистісної тривожності.

Висновки до розділу 3

У третьому розділі розроблено тренінгову програму зниження рівня особистісної та ситуативної тривожності осіб юнацького віку. Визначено мету, завдання, основні форми та методи, і структурні елементи тренінгової програми. Визначена мета тренінгової програми полягає в систематичному зниженні рівня особистісної та ситуативної тривожності серед осіб юнацького віку. Завдання включають надання учасникам інструментів для ефективного управління власною тривожністю, розвиток навичок саморегуляції та сприяння позитивному особистісному зростанню.

Здійснена апробація тренінгової програми за методами: «Мозкового штурму» А.Ф. Осборна та «Групової дискусії» У. Гордона.

Основна ідея методу «Мозкового штурму» полягає в тому, щоб генерувати якнайбільше ідей без будь-якої критики чи оцінки. Група збирається разом для обговорення певної проблеми або завдання, і кожен учасник вносить свої думки, незалежно від того, наскільки вони можуть виглядати непрактичними чи незвичайними.

Основні принципи «Мозкового штурму» включають відсутність критики, стимулювання вільного та асоціативного мислення, комбінування та уточнення ідей, а також врахування різноманітності та кількості ідей.

Основні принципи та правила використання цього методу (за А. Ф. Осборном), такі:

1. Критика виключається: на стадії генерування ідей висловлення будь-якої критики на адресу авторів не допускається. Учасники інтерактивної групи повинні бути вільні від побоювань, що їх будуть оцінювати за їх ідеями.

2. Схвалюється вільний політ фантазії: люди повинні спробувати максимально розкрити свою уяву. Дозволено висловлювати будь-які, навіть найбільш абсурдні чи фантастичні ідеї. Не існує ідей настільки безглузвих або непрактичних, щоб їх не можна було висловити вголос.

3. Ідей повинно бути багато: кожного учасника обговорення просять надати максимально можливу кількість ідей.

«Груповою дискусією» називається колективне обговорення, метою якого є з'ясування й зіставлення різних поглядів зору, визначення істинної думки, знаходження правильного вирішення проблеми. Дискусія вважається ефективним засобом переконання, оскільки її учасники самі приходять до того чи іншого висновку.

Метод «Групової дискусії» сприяє розумінню кожним учасником свого власного погляду, розвиває ініціативу та комунікативні якості. Також він навчає учасників аналізу реальних ситуацій, виробляє звичку відокремлювати важливе від другорядного.

ВИСНОВКИ

1. Юнацтво – важливий період становлення особистості в цілому, це час соціального, особистісного, професійного самовизначення, початком «економічної активності», кар’єри, проявів найрізноманітніших інтересів, коли відбувається перехід від дитинства до самостійного дорослішання. Закріплюються такі позитивні якості, як цілеспрямованість, наполегливість, самостійність, ініціативність, вміння володіти собою та своїми емоціями. Цей період відрізняється високою соціальною сензитивністю, ускладненням системи вимог, появою нових соціальних ситуацій розвитку, що призводить до виникнення тривожності.

У психологічній літературі існує декілька визначень поняття тривожності. Тривожність як феномен має яскраво виражену вікову специфіку, яку можна прослідкувати у різниці джерел появи, форм прояву та реалізації на основі тривожності варіантів компенсацій та захисту.

Для кожного вікового етапу існують певні сфери, об’єкти дійсності, що виступають причиною появи тривожності незалежно від того реальна небезпека чи надумана і тривожність притаманна особистості як індивідуальна особливість характеру.

Особливості станів залежать й від якостей особистості, від типології та характеру особистості. Стан тривожності у юнацькому віці викликається або сильним, значущим для особистості впливом, або ж слабкими, але тривало діючими подразниками. Особи юнацького віку з високим рівнем емпатії залежні від оцінок оточуючих, і тому вони часто є психологічно нестабільними. Для юнацтва з низьким рівнем розвитку емпатії притаманно відчувати труднощі у встановленні контактів з людьми, вони некомфортно почувають себе у великій компанії.

За особливостями прояву особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці виділено низький, помірний та високий рівні її сформованості. Юнаки з високим рівнем особистісної тривожності характеризуються переживаннями емоційного дискомфорту, особистісними протиріччями, скутістю у стосунках,

орієнтацією на думку оточення, неузгодженістю між обраною метою та шляхами досягнення бажаного результату, незадоволеністю своїм життям, песимістичними та нереалістичними оцінками свого майбутнього.

Особистісна тривожність у ранньому юнацькому віці зумовлюється трьома групами психологічних чинників: особистісними, адаптаційними та мотиваційними. Провідними особистісними чинниками особистісної тривожності є: окремі прояви Я-концепції, і, перш за все, самоствавлення; цінності; самооцінка; ставлення до власного майбутнього. Юнаки з високим рівнем особистісної тривожності характеризуються конфліктним сприйняттям різних сторін Я-концепції, дисонансом між реальною, ідеальною та дзеркальною її складовими. Самооцінка високотривожних юнаків часто занижена, а високий рівень самоствавлення зумовлюється захисними механізмами психіки. Переважає суперечливий погляд на власне майбутнє.

2. Емпіричне дослідження впливу тривожності на емоційно-ціннісне ставлення осіб юнацького віку. Емпіричною базою дослідження є ВСП Фаховий коледж корабелів НУК ім. адм. Макарова. Загальна вибірка склала 40 осіб. Вік досліджуваних 16-17 років.

У дослідженні були використані методики:

1) методика «Спілберга – Ханіна оцінка рівня ситуативної (реактивної) тривожності (STAI)»;

2) методика Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І.Семків).

Аналіз результатів емпіричного дослідження та зведення статистичних показників виявив, що переважна більшість респондентів виявила середній показник тривожності 21 осіб (53%), 12 осіб (30%) – високий рівень тривожності та 7 осіб (17%) – низький рівень тривожності.

Результати за шкалою ситуативної тривожності засвідчують той факт, що: високий рівень ситуативної тривожності – 11 осіб (28%); середній рівень ситуативної тривожності – 25 осіб (62%); низький рівень ситуативної тривожності – 4 особи (10%).

Результати за методикою Ш. Шварца PVQ «Портрет цінностей» (адаптація І. Семків) показують що, пріоритетними для юнаків є самотрансцендентні цінності – «Доброзичливість» та «Універсалізм» і цінність зберігаючого типу «Безпека», а також цінності «Самостійність» і «Гедонізм». Найменш значимими для юнаків є цінності «Традиція», «Конформізм», «Влада».

3. Ефективність тренінгової програми зі зниження особистісної та ситуативної тривожності проявляється у значному послабленні впливу психологічних чинників на особистісну тривожність юнаків шляхом: активізації самопізнання, самодослідження власної емоційної сфери, відреагування негативних емоційних проявів, формування відповідальності за свої дії та вчинки, розвитку умінь планувати майбутнє, закріплення форм поведінки, пов'язаних зі співпрацею та співробітництвом, гармонізувати Я-концепцію, позитивно впливає на самоприйняття, дає можливість краще зрозуміти себе, знижує тривожність, пов'язану із планами на майбутнє, вчить налагоджувати стосунки з людьми, завдяки засвоєнню засобів саморегуляції формує навички подолання тривожних станів, вміння вирішення проблемних ситуацій, сприяє особистісному зростанню.

Проведене дослідження не вичерпує всіх аспектів даної проблеми. Перспективи подальших пошуків полягають у вивченні гендерних відмінностей особистісної тривожності, регіональних особливостей сформованості та проявів особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці, з'ясуванні впливу найближчого оточення на формування особистісної тривожності юнаків.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Адлер А. Комплекс неповноцінності та комплекс переваги / А. Адлер // Наука жити. – К. : Port-Royal, 1997. – С. 57–62.
2. Базілевська Л. С., Гринечко А. Я. Антропологія : навчально-методичний посібник для спеціальності «Психологія»/ Людмила Базілевська, Андрій Гринечко. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ імені І. Франка, 2010. –141с.
3. Бернс Р. Розвиток Я-концепції та виховання / Бернс Роберт, [під ред. В. Я. Пилиповського]. – М.: «Прогрес», 1986. – 420 с
4. Бех І. Д. Виховання особистості : [у 2 кн.] / І. Д. Бех. – К. : Либідь, 2003. – Кн. 2 : Особистісно-орієнтований підхід : когнітивно-практичні засади. – 2003. – 344 с.
5. Бех І. Д. Особистість у просторі духовного розвитку: навчальний посібник. Київ: Академвидав, 2012. 250 с.
6. Боришевський М. Й. Особистість у вимірах самосвідомості: Монографія / М. Й. Боришевський. – 2-е вид., пер., доп. – Суми: Видавничий будинок «Еллада», 2012. – 608 с.
7. Булах І. С. Викладач-студент: психологія міжособистісних взаємодій : Навч.-метод. посіб. / І. С. Булах, Л. В. Долинська; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2005. – 106 с
8. Вернік, О. Л. (2019). Екопсихологічний підхід до дослідження благополуччя особистості: середовищно-життєдіяльнісний контекст. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. Том VII: Екологічна психологія, 47, 68 – 79.
9. Винославська О. В. Психологічні особливості студентської групи. // Практична психологія та соціальна робота. – № 7. – 2005. – С. 65 – 70.
10. Вікова та педагогічна психологія: навчальний посібник / [О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін.; 2-ге вид.]. – К. : Каравела, 2007. – 400 с.

11. Волошок О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді / О. В. Волошок // Вісн. Одес. нац. ун-ту. Психологія. – 2012. – Вип. 8. – С. 479 – 484.
12. Волошок О.В. Психологічний аналіз проблеми тривожності особистості / О.В. Волошок // Проблеми сучасної психології. Збірник наукових праць К-ПНУ ім. І. Огієнка, Інститут психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – 2010. – Вип. 10. – С.120 – 128.
13. Грек О. М. Дослідження емоційної сфери юнаків в умовах реакції. Наука і освіта. 2011. №11. С. 39 – 42.
14. Гринечко А. Я. Психологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. Український науковий журнал. *Освіта регіону*. Видання № 3. 2013. С. 1 – 12.
15. Гринечко А. Я. Співвідношення рівнів самооцінки та тривожності сучасної молоді / А. Я. Гринечко // Молодіжна політика: проблеми та перспективи: Збірник матеріалів VI Міжнародної науково-практичної конференції, Дрогобич, 15 – 16 травня 2009 року / Наук. Ред. С.А. Щудло. – Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ ДДПУ ім. Івана Франка, 2009. – С. 272 – 276.
16. Гринечко А. Я. Феномен взаємовпливів тривожності та ідентичності в контексті особистісного розвитку / А. Я. Гринечко // Проблеми загальної та педагогічної психології. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України / За ред. С.Д. Максименка. Т. XI, част. 1. – К., 2009. – С. 85 – 92.
17. Заброцький М. М. Основи вікової психології Тернопіль. Навчальна Книга : БОГДАН, 2009. 112 с.
18. Заушнікова М. Ю., Тонкопей Ю. Л., Петухова І. О. Динаміка рівня тривожності здобувачів вищої освіти у прикордонному регіоні в умовах війни. *Науковий журнал «Габітус»*. 2023. Вип. 45. С. 59-63. DOI <https://doi.org/10.32782/2663-5208.2023.45.9>
19. Зімбардо Ф. Сором'язливість. – СПб, 1995. – 256 с., Марчевська А. А. Теоретичні аспекти тривожності та її вплив на самооцінку в юнацькому віці. Вісник Національного університету оборони України. 4 (41). 2014. 230 – 235

20. Карпенко З. С. Аксіологія психології особистості: Монографія / З. С. Карпенко. – Івано-Франківськ. : Лілея – НВ, 2009. – 512 с.
21. Кідалова К. С. Психологічні особливості самоставлення особистості: аналіз концепцій та підходів. *Український психологічний журнал*. 2018. № 2. С. 48 – 58.
22. Костюк Г. С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк / [за ред. Л. М. Проколієнко]. – К. : Рад. шк., 1989. – 508 с.
23. Лемак М. В. Психологу для роботи. Діагностичні методики: збірник. Ужгород : Видавництво Олександри Гаркуші, 2011. 616 с
24. Льовкіна О. Г., Романюк Л. В., Петухова І. О., Богдановський І. В. та ін. Особистісно-професійне становлення сучасної молоді: соціально психологічні та соціологічні аспекти. Ірпінь: Університет ДФС України, 2022. 330 с. С. 67–103. С. 194–224. Розділ 6. Емоційний інтелект як складова професійної підготовки здобувачів вищої освіти.
25. Максименко С. Д. Загальна психологія : підруч. для студентів ВНЗ. 2-ге вид. Вінниця : Нова кн., 2004. 702 с
26. Малихіна Т. П., Сердюк Н. І. Технологія корекційно-розвивальної роботи. Бердянськ: БДПУ, 2015. 131 с.
27. Mead G., Joas H., Huebner D. Mind, Self, and Society: The Definitive Edition 1st Edition. UniversityofChicagoPress. 2015, 536 pp. 34. Wilkinson R., Chilton, G. Positive Art Therapy Theory and Practice. New York: Routledge. 2018. – p. 300.
28. Мей Р. Сенс тривоги. – М., 2001.
29. Моргун Я. І. Ціннісні орієнтації в структурі професійно-кар'єрного самовизначення юнаків та юнок / Я. І. Моргун // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПН України / За ред. С. Д. Максименка. – Т. XII, част. 6. – К., 2010. – С. 240
30. Mruk C. J. Self-Esteem and Positive Psychology, 4th Edition: Research, Theory, and Practice. New York: Springer. 2013. – 304 pp.
31. Нестеренко В. О. Проблема співвідношення захисних механізмів особистості та тривожності. *Збірник наукових праць Національної академії*

Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки. 2009. № 51. С. 159 – 169.

32. Особистісні кризи студентського віку : збірник наукових статей / за ред. Т.М. Титаренко. – Луцьк : РВВ Вежа, 2001. – 112 с

33. Особистість як суб'єкт подолання кризових ситуацій: психологічна теорія і практика. За ред. С. Д. Максименка, С. Б. Кузікової, В. Л. Зливкова. Суми: Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2017. Доступно:https://lib.iitta.gov.ua/706770/1/Особистість%20як%20суб'єкт%20подолання%20кризових%20ситуацій_%20психологічна%20теорія%20і%20практика.pdf

34. Павелків Р. В. Вікова психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Кондор, 2011. С. 468.

35. Панок В., Титаренко Т., Чепелева Н. та ін. Основи практичної психології. Київ: Либідь, 1999. С 62.

36. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л. М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. *Вісник Національного університету оборони України*. Зб-к наук. праць. Київ : НУОУ, 2022. Вип. 4 (68). С. 123 – 129.

37. Побірченко Н. А. Проблема самовизначення особистості юнацького віку в трансформаційному суспільстві / Н. А. Побірченко // Розвиток особистості в умовах трансформаційного суспільства: Матеріали міжнародної науково-практичної конференції., 13 грудня 2012 р. – К. : ун-т ім. Б. Грінченка, 2012. – С. 19–25.

38. Подшивайлов Ф. Динаміка ціннісних орієнтацій як складової мотиваційної сфери особистості студента (на матеріалі лонгітюдного дослідження) / Федір Подшивайлов // Проблеми гуманітарних наук : збірник наукових праць Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка. Серія «Психологія». – Дрогобич : Видавничий відділ ДДПУ імені Івана Франка, 2015. – Випуск 35. – С. 177 – 190.

39. Психологія особистості : навчальний посібник / укладачі Петухова І.О., Калениченко Р. А., Льовкіна О.Г. та ін. ; за заг. ред. Є. М. Суліми. Ірпінь : Університет державної фіскальної служби України, 2021. 338 с.

40. Психологія: Підручник / Ю. Л. Трофімов, В. В. Рибалка, П. А. Гончарук та ін.; за ред. Ю. Л. Трофімова. – 2-ге вид. – К. : Либідь, 2000. – 558 с.
41. Співак Л. М. Психологія розвитку національної самосвідомості особистості в юності: монографія. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2015. 300 с.
42. Ставицька С. О. Духовна самосвідомість особистості: становлення і розвиток в юнацькому віці. Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова, ТОВ Поліграф плюс, 2011. 727 с.
43. Spielberger C. D. Anxiety : Current trends in theory and research / C. D. Spielberger. N.Y., 1972. Vol. 1.
44. Спілберг Ч. Д. Концептуальні та методичні проблеми дослідження тривоги. – М., 1983.
45. Ткаченко О. М. Принципи та категорії психології / О. М. Ткаченко. – К. : Вища школа, 1979. – 199 с.
46. Ткаченко О. М. Поняття особистості у науково-категоріальному апараті психології / О. М. Ткаченко // Філософська думка. – 1976. – № 6. – с. 55 – 65.
47. Тлумачний словник. Доступно: <http://lcorp.ulif.org.ua/dictua/>
48. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
49. Рибалка В. В. Теорії особистості у вітчизняній психології : Навчальний посібник. – К. : ІППО АПН України, 2006. – 530 с.
50. Фрейд З. Гальмування, симптом і тривога // Зібрання творів. – 1940 – 1942, Т. 14, 35 с.
51. Фромм Е. Анатомія людської деструктивності. М., 1994.
52. Халік О. О. Тривожність як чинник дезадаптації практичних психологів-початківців: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психолог. наук: спец.: 19.00.07 / Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. – К., 2010. – 16 с.
53. Хомич Г.О. Особливості розвитку самоставлення у ранній юності / Г. О. Хомич, С. І. Каталійчук. // Актуальні проблеми психології. Соціальна психологія. – К., 2013. – Вип. 6 (2). – С. 409–416

54. Хорні К. Зібр. тв. у 3 томах. М.: Значення, 1997. Т.2. С. 180
55. Циганчук Т. В. Динаміка переживання стресу студентами 1- 4 курсів ВНЗ // Збірник наукових праць інституту психології ім. Г. С. Костюка НАПНУ. К. : Книга, 2010. 360 с.
56. Цимбалюк І. М. Психологічне консультування та корекція: (Навч. посібник). – К.: Професіонал. 2005. – 665с.
57. Ясточкіна І. А. Корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці / І. А. Ясточкіна – К.: Марич, 2011. – 108 с.