

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ, ІСТОРІЇ ТА СОЦІОЛОГІЇ  
КАФЕДРА ПСИХОЛОГІЇ**

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ  
ВІЦІ**

**Кваліфікаційна робота (проект)**

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконала: студентка 4 курсу 07-431 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Афанасенко Марія Ігорівна

Керівник: к.психол.н., доцентка

Вікторія КАЗІБЕКОВА

Рецензент: практичний психолог

Херсонської спеціалізованої школи

I-III ст. №24 Вікторія НЕДЕЛЕВИЧ

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	3
<b>РОЗДІЛ 1. Теоретичне дослідження прояву тривожності в юнацькому віці</b> .....	6
1.1. Підходи зарубіжних та вітчизняних учених до вивчення проблеми тривожності у рамках психології.....	6
1.2. Психологічні особливості прояву тривожності в юнацькому віці.....	11
<b>РОЗДІЛ 2. Емпіричне дослідження психологічних чинників, що обумовлюють прояви тривожності в юнацькому віці</b> .....	18
2.1. Особливості проведення емпіричного дослідження (вибірка, методи дослідження).....	18
2.2. Емпіричне дослідження чинників, що обумовлюють прояви тривожності в юнацькому віці.....	20
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	35
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	37
<b>ДОДАТКИ</b> .....	41
Додаток А. Кодекс академічної доброчесності здобувача вищої освіти Херсонського державного університету.....	41
Додаток Б. Авторська анкета «Мій внутрішній світ».....	42

## ВСТУП

**Актуальність обраної теми.** 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.

У загальному розумінні шкільні роки є найважливішим періодом становлення особистості, який досить часто супроводжується тривожністю. У вузькому розумінні тривожність – це властивість особистості, яка виникає у ситуації невизначеності та очікуванні невдач. У психології визначено, що тривожність може мати як конструктивний вплив (мобілізуюча функція) на особистість, так і негативний (дезорганізуюча функція). Необхідно зазначити, що тривожність впливає на поведінку особистості, а рівень тривожності може свідчити про особливості ставлення до певних ситуацій та у цілому про характер стосунків з однолітками та у середині сім'ї.

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. Враховуючи вище зазначене, вважаємо доцільним та необхідним дослідження психологічних чинників прояву тривожності в юнацькому віці.

Сучасні дослідження тривожності представлені у працях Н. Аракелова, Т. Гаврилова, А. Гринченка, В. Дружиніна, Т. Ісаєва, І. Каськова, З. Кісарчук, В. Кучерявець, А. Марчевської, У. Михайлишин, В. Нестеренко, Л. Обухової, Я. Омельченко, О. Осадько, А. Петровської,

А. Прихожан, Ж. Тейлор, С. Томчук, М. Томчук, Д. Ушакова, І. Ясточкіної та інших.

**Мета** кваліфікаційної роботи полягає у теоретичному та емпіричному визначенні психологічних чинників, що обумовлюють прояви тривожності в юнацькому віці.

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. Емпірично дослідити особливості прояву тривожності юнаків; їх мотиваційні тенденції, рівень самооцінки та акцентуації характеру.
3. Визначити психологічні чинники, що обумовлюють прояви тривожності в юнацькому віці.

**Об'єкт** дослідження – прояви тривожності в юнацькому віці.

**Предмет** дослідження – психологічні чинники, що обумовлюють прояви тривожності в юнацькому віці.

З метою вирішення поставлених завдань у роботі застосовано наступні методи: теоретико-методологічний аналіз, систематизація та узагальнення психологічних даних за проблемою дослідження, психодіагностичні методи та методи математико-статистичної обробки даних. До психодіагностичного комплексу увійшли наступні методи: шкала «Ситуативної тривоги» (Ч. Спілберга, Ю. Ханіна); авторська анкета «Мій внутрішній світ»; опитувальник «Вивчення мотивації успіху та страху невдач» (А. Реана); тест «Діагностика самооцінки за методом Дембо-Рубінштейн» (модифікація А. Прихожан); опитувальник «Типи акцентуацій характеру» (О. Лічко, С. Подмазін). З метою визначення чинників прояву тривожності застосовано кореляційний аналіз за Спірменом.

**Апробація результатів.** Основні положення й результати дослідження обговорювались на засіданні кафедри (протокол № 4 від 09 квітня 2021 р.), представлені у статті «Психологічні особливості прояву тривожності в юнацькому віці».

**Структура кваліфікаційної роботи:** робота складається зі вступу, 2 розділів, висновків та списку використаних джерел. Список використаних джерел містить 35 позицій. Загальна кількість сторінок становить 44, з них основного тексту – 36 сторінок.

# РОЗДІЛ 1

## ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

### 1.1. Підходи зарубіжних та вітчизняних учених до вивчення проблеми тривожності у рамках психології

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. Для більш точного розуміння досліджуваного явища необхідно звернутися до дефініцій понять «тривога» та «тривожність».

Австрійський психоаналітик З. Фрейд визначав тривогу через стан занепокоєння і вважав її адаптивним механізмом, що дозволяє особистості акумулювати усі свої можливості з подолання небезпеки. Тривожність виявляється як низький поріг чутливості тривоги, тобто переживання тривоги у ситуаціях, які потенційно є незагрозливими (Астапов В. М.) [31].

Дослідник Х. Айзенк виокремлює дві основні категорії тривожності: відкриту і приховану. Відкрита – це переживання тривоги, що свідомо пережита і виявлена в поведінці і діяльності; а прихована виявляється в різній мірі несвідомого надмірного неспокою (Х. Айзенк) [1]. До відкритих форм тривожності Х. Айзенк відносить: «гостру, нерегульовану тривожність; регульовану і компенсуючу тривожність (зустрічається переважно в двох вікових групах – молодшому шкільному і ранньому юнацькому, тобто в періодах, котрі характеризуються як стабільні); культивовану тривожність (в основному зустрічається в старшому

підлітковому – ранньому юнацькому віці; тривожність усвідомлюється і переживається як цінна для особистості якість, що дозволяє домагатися бажаного). Може виступати як регулятор активності індивіда, що забезпечує його організованість і відповідальність; світоглядну і ціннісну установку» (Х. Айзенк) [1, с. 97].

У загальному визначенні тривога виявляється як негативне переживання, що обумовлено потенційною небезпекою. Таке переживання можна застосовувати у конструктивній формі. Тривожність, на відміну від тривоги, виявляється у низькому порозі чутливості тривоги, тобто постійному переживанні загрози, навіть у потенційно незагрозливих ситуаціях.

Як рису особистості тривожність розглядали Н. Аракелов, А. Гринченко, Л. Обухова, Ж. Тейлор, А. Петровська та інші.

На думку дослідника Ж. Тейлор: «тривожність виявляється у вигляді тенденції переживання нейтральної ситуації як загрозової й відповідній поведінковій тенденції уникання уявної загрози» (Гаранькова І. Ю.) [цит. за Гарановська 4, с. 5].

Дослідник А. Гринченко визначає тривожність: «як переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки, що загрожує» (А. Гринченко) [5, с. 2].

Тривожність як властивість людини визначає і дослідниця Л. Обухова: «тривожність – це постійна або ситуативна властивість людини, яка призводить до стану підвищеного занепокоєння, відчуття страху і тривоги в специфічних соціальних ситуаціях» (Пасинкова Н. Б.) [цит. за 21, с. 171].

Дослідниця А. Петровська вважає, що: «тривожність – схильність індивіда до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги, один з основних параметрів індивідуальності» (Пасинкова Н. Б.) [цит. за 21, с. 172].

Т. Ісаєва визначає дане поняття як: «багатозначний психологічний термін, що описує як певний стан індивідів в обмежений момент часу, так і стійку властивість будь-якої людини» (Ісаєва Т. П.) [7, с. 53].

Термін «тривожність» І. Ясточкіна визначає як: «якість стійкої характеристики особистості, як її властивість, яка відображає потенційну схильність розцінювати різні ситуації як погрозливі; для визначення здатності індивіда відчувати стан тривоги. Надмірна тривожність свідчить про порушення в особистісному розвитку. Причини формування цього явища знаходяться як у генетичних факторах розвитку психіки, так і соціальних. Тривожність як психічна властивість має яскраво виражену вікову специфіку» (Ясточкіна І. А.) [35, с. 17].

Методологічні засади вивчення тривожності представлені і у роботах відомих учених-психологів: Ч. Спілбергера, Дж. Тейлора, К. Хорні, А. Фрейд та інших. Попри це, одним з перших досліджував тривожність засновник психоаналізу З. Фрейд. Учений виокремлював наступні види тривожності, що і на сьогоднішній день застосовуються у науковому обігу: об'єктивну (реально визначена); невротичну (є невизначеною) і моральну (виявляється як «тривожність совісті»).

Дослідник Ч. Спілберг класифікував тривожність на активну і реактивну та ситуативну і особистісну: «ситуативна тривожність – це зазвичай тимчасовий стан, але може бути стійким для конкретних ситуацій. Це можуть бути іспити, розмова з начальством, спілкування з незнайомими або неприємними людьми, від яких можна чекати чого завгодно. У свою чергу, особистісна тривожність стає рисою особистості людини і відбивається на її негативному (тривожному, неспокійному) ставленні до будь-яких життєвих ситуацій, постійному передбаченні в них небезпеки. Особистісна тривожність, породжена емоційною реакцією на небезпеку, може мати глибокі корені, що йдуть в раннє дитинство або ще далі, з нею важко боротися, але і важко жити, коли перед тобою постійне очікування небезпеки (Ісаєва Т. П.) [цит. за 7, с. 52].



У науковій статті І. Каськова та А. Марчевської наводяться рівні тривожності особистості та особливості їх прояву за Дж. Тейлором: «1) для людей з низьким рівнем особистісної тривожності характерно яскраво виражений спокій, вони не сприймають загрозу своєму престижу, самооцінці навіть коли вона реально існує. Такі люди спокійні, вважають, що особисто у них немає приводів і причин хвилюватися за своє життя, репутацію, поведінку і діяльність. Імовірність виникнення конфліктів, зривів, афективних спалахів у них вкрай мала; 2) людям із середнім рівнем особистісної тривожності властиві врівноваженість, зібраність, впевненість у своїх силах. Вони сприймають загрозу своєму життю, репутації, діяльності тільки коли вона реально існує. Такі люди адекватно сприймають зауваження, поради на свою адресу. Тривожність у них виникає лише в особливо важливих і особистісно значущих ситуаціях (іспит, стресові ситуації); 3) для людей з високим рівнем особистісної тривожності характерна схильність в широкому діапазоні ситуацій сприймати будь-який прояв якостей їх особистості, будь-яка зацікавленість – можлива загроза їх престижу, самооцінці. Складні ситуації вони схильні сприймати як загрозливі, катастрофічні. Відповідно сприйняттю виявляється і сила емоційної реакції. Такі люди запальні, дратівливі і перебувають у постійній готовності до конфлікту, захисту, навіть якщо в цьому об'єктивно немає потреби. Для них, як правило, характерна неадекватна реакція на зауваження, поради та прохання. Особливо велика можливість нервових зривів, афективних реакцій в ситуаціях, де мова йде про їх компетенції в тих чи інших питаннях. До високо тривожних індивідів небезпечно пред'являти категорично високі вимоги, навіть у ситуаціях, коли об'єктивно вони здійсненні для них, неадекватна реакція на такі вимоги може затримати, а то й взагалі відсунути на довгий час виконання необхідного результату» (Каськов І. В., Марчевська А. А.) [9, с. 232].

Дослідниця А. Прихожан виокремлює навчальну, самооціночну та міжособистісну тривожність.

Дослідники С. Томчук та М. Томчук у монографії наводять наступні види тривожності: «тривожність поділяється на дві основні категорії: прихована, тобто різною мірою не усвідомлювана, виявляється або надмірним спокоєм, або непрямим шляхом через специфічні способи поведінки; відкрита, тобто свідомо пережита і проявляється в поведінці і діяльності у вигляді стану тривоги» (Томчук С. М., Томчук М. І.) [30, с. 17].

Також учені детально описують у своїй монографії прояви тривожності: «індивідуально-особистісні особливості тривожних людей можуть виявлятися у занепокоєнні, порушенні діяльності, непереносимості важких ситуацій, невпевненості у собі, почутті неповноцінності. Тривожність збільшується в ситуаціях загрози самооцінці та особистісній адекватності, причому точна оцінка дій, саморегуляція в таких випадках можуть бути знижені. Нерідко у людей, які переживають схожі ситуації формуються своєрідні захисні реакції – автоматизми: посмикування плечима, підкидання брів, покусування губ тощо. Високий рівень тривоги свідчить про підвищення збудливості центральної нервової системи, наявність вегетосудинної дистонії. Тривожна особистість також характеризується низькою самооцінкою, страхом потерпіти невдачу, конформізмом, але і розвиненим почуттям відповідальності, совісності, скромності» (Томчук С. М., Томчук М. І.) [30, с. 17-18].

Цікаві результати дослідження отримані відомим психоаналітиком Ч. Рікрофтом, котрий виокремлює п'ять 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

іраціональних факторів. Орієнтується на особисті інтереси. 3) Тривога-настороженість. Є вираженням пильності і передбачливості. Дає можливість усвідомлювати і долати перешкоди, які лежать у нього на шляху. 4) Тривога відокремлення. Характеризується відчуттям тривоги перед неможливістю мати нормальні соціальні зв'язки та розвинуті вігільні 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» (А. Гринечко) [цит. за 5, с. 37].

Отже, тривожність правомірно розглядати як психологічне утворення, що обумовлено безліччю причин. У загальному визначенні тривога виявляється як негативне переживання, що обумовлено потенційною небезпекою. Таке переживання можна застосовувати у конструктивній формі. Тривожність, на відміну від тривоги, виявляється у низькому порозу чутливості тривоги, тобто постійному переживанні загрози, навіть у потенційно незагрозливих ситуаціях.

## **1.2. Психологічні особливості прояву тривожності в юнацькому віці**

Аналіз теоретико-емпіричних досліджень щодо вивчення питання тривожності дає можливість зазначити, що тривожність має яскраво виражену вікову специфіку, що виявляються в її джерелах, змісті, формах прояву компенсації і захисту. Існують певні межі, області навколишньої дійсності, що обумовлюють підвищену тривогу більшості дітей, у залежності від конкретного вікового періоду, незалежно від наявності реальної загрози або тривожності як стійкого утворення. Ці «вікові піки тривожності» є наслідком найбільш значимих соціогенних потреб (Сидоров К. Р.) [8].

В юнацькому віці досить часто можна спостерігати підвищення рівня тривожності у зв'язку з новою ситуацією розвитку та підвищеним прагненням до самоствердження. Варто зазначити, що у ситуації сформованої негативної Я-концепції у юнаків може розвиватися синдром тривожності, що у цілому негативно впливає на особистість та її розвиток (Томчук С. М., Томчук М. І.) [30].

Учені С. Томчук та М. Томчук зазначають: «юнацький вік, у порівнянні з підлітковим, характеризується більшою диференційованістю емоційних станів, а також підвищеним самоконтролем і саморегуляцією. У цьому віці тривожність пов'язана з проявом власної некомпетентності, стурбованістю за власне майбутнє, а також зі сферою сексуальних стосунків, точніше, уявленням про власні можливості в даній сфері, і в даному контексті – з проблемами із зовнішністю. Піки тривожності вказують на ті потреби, задоволення яких найбільш важливо для емоційного благополуччя індивіда того чи іншого віку» (Томчук С. М., Томчук М. І.) [30, с. 47].

Прояви тривожності в юнацькому віці можуть бути обумовлені соматичним або поведінковим характером. Як зазначають І. Каськов та А. Марчевська: «соматичні прояви стосуються змін у внутрішніх органах, системах організму: прискорене серцебиття, нерівне дихання, тремтіння кінцівок, скутість рухів. Може підвищуватися артеріальний тиск, виникають розлади шлунка. На поведінковому рівні прояви підвищеної тривожності ще більш різноманітні й непередбачені. Вони можуть коливатися від повної апатії і безініціативності до демонстративної агресії. Часто це відбувається при заниженій самооцінці. Занижена самооцінка в більшості випадків властива людям з особистісною тривожністю, застрягаючим і педантичним типами акцентуації характеру. У результаті виникає знижений фон настрою, закріплюється комплекс неповноцінності. Стійка надмірно низька самооцінка спричиняє надмірну залежність від

інших, відсутність самостійності, спотворене сприйняття оточуючого світу» (Каськов І. В., Марчевська А.А.) [9, с. 234].

У цілому, підвищений рівень тривожності школярів негативно впливає на їх особистість. Як правило, такі школярі не користуються авторитетом у групі однолітків. У зв'язку з цим, у них підвищується невпевненість в собі, бажання усамітнитися, або навпаки, надмірно привертати до себе увагу неприйнятими у соціумі засобами.

Дослідники Я. Омельченко та З. Кісарчук емпірично визначили тривожні переживання дітей у залежності від інтенсивності їх тривожного стану: «1. Адекватний рівень тривожності. Збереження високих статусних позицій та компетентності в умовах навчальної діяльності, соціальних стосунків. 2. Підвищений (високий) рівень. Збереження позитивного уявлення про себе у соціальному оточенні, високих статусних позицій та компетентності в умовах навчальної діяльності. 3. Високий рівень. Збереження власного «Я» у соціальному оточенні, позитивного уявлення про себе, високих статусних позицій та компетентності в умовах навчальної діяльності. Збереження соціального оточення і батьківського оточення. 4. Знижений рівень. Збереження позитивного уявлення про себе, власного «Я» у соціальному оточенні» (Я. Омельченко, З. Кісарчук) [19, с. 10].

У своєму дослідженні І. Гаранькова вивчала тривожність школярів в умовах соціально-економічної кризи. На основі результатів дослідження авторка зробила наступні висновки щодо основних негативних рис високого рівня тривожності особистості: «1. Особистість із високим рівнем тривожності схильна сприймати довколишній світ як такий, що містить у собі загрозу і небезпеку більше, ніж особистість із низьким рівнем тривожності. 2. Високий рівень тривожності створює загрозу психічному здоров'ю особистості та сприяє розвитку передневротичних станів. 3. Високий рівень тривожності негативно впливає на результат діяльності. Відзначається кореляція тривожності з рисами особистості, від яких

залежить навчальна успішність. 4. Тривожність суттєво впливає на професійну спрямованість. 5. Тривожність по-різному позначається на усталеності поведінки і прояві навичок самоконтролю» (І. Гаранькова) [8, с. 996].

Н. Пасинкова зазначає, посилаючись на свої власні експериментальні дані, що чим вище особистісна тривожність (учні школи 12 - 13 років), тим вище її дезорганізуючий вплив на інтелектуальну діяльність, що проявляється в зростанні часу сприйняття і обробки інформації, у зниженні показників успішності та рівня інтелектуального розвитку. Дослідниця передбачає, що постійне переживання тривоги, високий рівень тривожності, сприяє зниженню ефективності перцептивно-мнемічної і інтелектуальної діяльності. Таке зниження відбувається, зокрема, за рахунок збільшення часу, витраченого на виконання інтелектуальних операцій (Пасинкова Н. Б.) [21]. У кінцевому результаті Н. Пасинкова приходиться до висновку: «... швидкість переробки інформації виявиться тим нижче, чим вище буде рівень особистісної тривожності» (Сидоров К. Р.) [цит. за 26, с. 48]. Близько дані наводяться й у ставленні студентів. Так, відзначається, що високий рівень тривожності значно впливає на психофізіологічну адаптацію студентів, їх працездатність і успішність в період екзаменаційної сесії (Сидоров К.Р.) [26].

У сучасній когнітивній психології також отримані експериментальні результати, які виявляють вплив тривожності на пізнавальні процеси. Наприклад, тривожність призводить до звуження поля уваги. Люди, що знаходяться в тривожному стані, концентруються на тому, чого вони бояться або що може бути важливим для їх благополуччя, інша ж інформація. Загальна пояснення цьому в тому, що під час переживання тієї чи іншої емоції когнітивна сфера особистості працює в особливому модусі, переробляючи насамперед ту інформацію, яка виявляється найбільш важливою в даний момент (Дружинін В. Н., Ушаков Д. В.) [10].

Тривога, стрес впливають не тільки на імунні процеси, а й на інші системи організму. А. Прихожан відзначає, що у високотривожних школярів (13-17 років) виникає вегетативно-судинна дистонія (ВСД) та інші розлади. Дослідження, проведені на студентах, показують, що тривожність може провокувати функціональні порушення, особливо невротичного характеру. У стані тривожності відбувається сильна сенсibilізація психоемоційної сфери, а феномен тривожності у обстежених студентів є фактором ризику – прихованою формою хвороби (Сидоров К. Р.) [26].

Однією з актуальних тем психології є дослідження негативного впливу тривожності на стан здоров'я дітей, зокрема, підліткового та юнацького віку. Проведене дослідження К. Сидоровим вивчення феномена невідповідності рівнів самооцінки і домагань в ранній юності показало, що учасники досліджень з дивергенцією самооцінки та рівня домагань достовірно частіше схильні до недуг у порівнянні з тими досліджуваними, у яких відзначається рівнорівневе узгодження розглянутих утворень, представляючи, таким чином, групу ризику виникнення інфекційних захворювань (ГРВІ), вегетативно-судинної дистонії (ВСД), а також гастроентерологічних розладів (Сидоров К. Р.) [26].

Прояви тривожності досить часто зустрічаються наприкінці юнацького віку. Так, на першому курсі студенти вирішують важливе завдання залучення недавнього абітурієнта до студентських форм колективного життя. Поведінка студентів відрізняється високим ступенем конформізму. Відзначається слабка регуляція своєї поведінки і невмотивований ризик. Сам процес адаптації до ЗВО є стресовим для особистості школяра, який пов'язаний з такими можливими труднощами: негативні переживання, що пов'язані з новою ситуацією розвитку, а саме взаємодопомогою та моральною підтримкою; недостатня психологічна підготовка до професії; невміння здійснювати психологічну саморегуляцію

поведінки і діяльності; недостатньо розвинене прагнення до самоосвіти (Ісаєва Т. П.) [7].

Як зазначає дослідниця Т. Ісаєва: «певний рівень тривожності – природна і обов'язкова особливість активної діяльності 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 істотним компонентом самоконтролю і самовиховання. Однак підвищений рівень тривожності є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості. Високотривожні студенти схильні сприймати загрозу своїй самооцінці і життєдіяльності у великому діапазоні ситуацій і реагувати дуже напружено, вираженим станом тривожності» (Ісаєва Т. П.) [7, с. 55].

У цілому, 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 невпевненість в собі, замкнутість, сором'язливість, нетовариськість. Підвищений рівень тривожності може свідчити про недостатню емоційну пристосованість до ситуації, в якій знаходиться особистість.

### **Висновки до першого розділу**

Проведене теоретичне дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

1. 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 небезпекою. Тривожність, на відміну від тривоги, виявляється у низькому порозі чутливості тривоги, тобто постійному переживанні загрози, навіть у потенційно незагрозливих ситуаціях.

На основі аналізу зарубіжних та вітчизняних досліджень можна виокремити наступні види тривожності: активну і реактивну; ситуативну і особистісну; навчальну; самооціночну та міжособистісну.

2. 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 невпевненість в собі, замкнутість, сором'язливість, нетовариськість. Підвищений рівень тривожності може свідчити про недостатню емоційну пристосованість до ситуації, в якій знаходиться особистість.

Як правило, школярі, з високим рівнем тривожності не користуються авторитетом у групі однолітків. У зв'язку з цим, у них підвищується невпевненість в собі, бажання усамітнитися, або навпаки, надмірно привертати до себе увагу неприйнятими у соціумі засобами.

## РОЗДІЛ 2

### ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЧИННИКІВ, ЩО ОБУМОВЛЮЮТЬ ПРОЯВИ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

#### **2.1. Особливості проведення емпіричного дослідження (вибірка, методи дослідження)**

Дослідження проводилося в Інтернет форматі, емпіричну вибірку склали школярі 10 та 11 класів, віком від 15 до 17 років. Загальна кількість досліджуваних 50 осіб (з них 33 дівчини та 17 хлопців).

У дисертаційному дослідженні І. Ясточкіною встановлено, що: «провідними особистісними чинниками особистісної тривожності є: окремі прояви Я-концепції, і, перш за все, самоствавлення; 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» (Ясточкіна І. А.) [35, с. 18]. Аналіз теоретико-емпіричних досліджень у першому розділі також дозволив визначити, що прояви тривожності можуть безпосередньо впливати на особистість, зокрема рівень

тривожності обумовлюється мотиваційними тенденціями, рівнем самооцінки, взаємовідносинами з оточуючими, роздумами про майбутнє. Тому, для досягнення поставленої мети застосовано наступні методи:

1. Шкала «Ситуативної тривоги» (Ч. Спілберга, Ю. Ханіна) з метою визначення рівня тривоги на даний момент, як стану, (реактивна тривожність) та особистісної тривоги, як стійкої характеристики людини.

2. Авторська анкета «Мій внутрішній світ» для визначення чинників, що можуть обумовлювати переживання тривожності.

3. Опитувальник «Вивчення мотивації успіху та страху невдач» (А. Реана) з метою дослідження домінуючої мотиваційної тенденції.

4. Тест «Діагностика самооцінки за методом Дембо-Рубінштейн» (модифікація А. Прихожан) з метою аналізу адекватності рівня самооцінки та рівня домагань.

5. Опитувальник «Типи акцентуацій характеру» (О. Лічко, С. Подмазін) з метою визначення виразних типів акцентуацій школярів.

6. З метою визначення чинників прояву тривожності застосовано кореляційний аналіз за Спірменом.

**Авторська анкета «Мій внутрішній світ»** (представлена у додатку Б) – містить 13 питань, які спрямовані на визначення ситуацій (чинників), у котрих школярі можуть відчувати тривогу та тривожність. За основу складання анкети обрано чотири блоки, які відображають сферу майбутнього, сферу взаємовідносин з однолітками, сферу роздумів про сенс життя та сферу взаємовідносин з батьками.

Ми підготували вступне звернення, що розкривало тему, мету та правила заповнення анкети: «Шановні школярі! Прошу Вас заповнити анкету під назвою «Мій внутрішній світ», метою якої є виявлення чинників, які можуть обумовлювати почуття тривоги. Стан тривоги визначається як змінний психічний стан, який характеризується суб'єктивним відчуттям напруги, побоювання, підвищенням активності нервової системи. Ваші результати дуже необхідні нам, оскільки вони

допоможуть нам проаналізувати особливості ситуацій, в яких найчастіше виникає почуття тривоги школярів. На поставлені питання тобі необхідно обрати ту відповідь, яка в більшій мірі відображає твою думку. Якщо ти не згодний зі запропонованими відповідями то запиши власну відповідь у відведеному місці. Результати дослідження анонімні».

Перше питання анкети дозволило визначити як часто школярі відчувають тривожність. Наступне питання направлене на дослідження ситуацій, в яких найчастіше у школярів виникає відчуття тривожності.

Третє питання направлене на дослідження ситуацій, в яких школярі можуть відчувати тривожність під час спілкування з однолітками.

Четверте питання має на мету виявити задоволеність школярами взаємовідносинами з однолітками. Наступне питання анкети дозволяє проаналізувати, які емоції виникають у школярів під час сварки з товаришами.

Шосте, сьоме, восьме та дев'яте питання направлені на виявлення роздумів про майбутнє, а саме чи визиває воно відчуття тривожності.

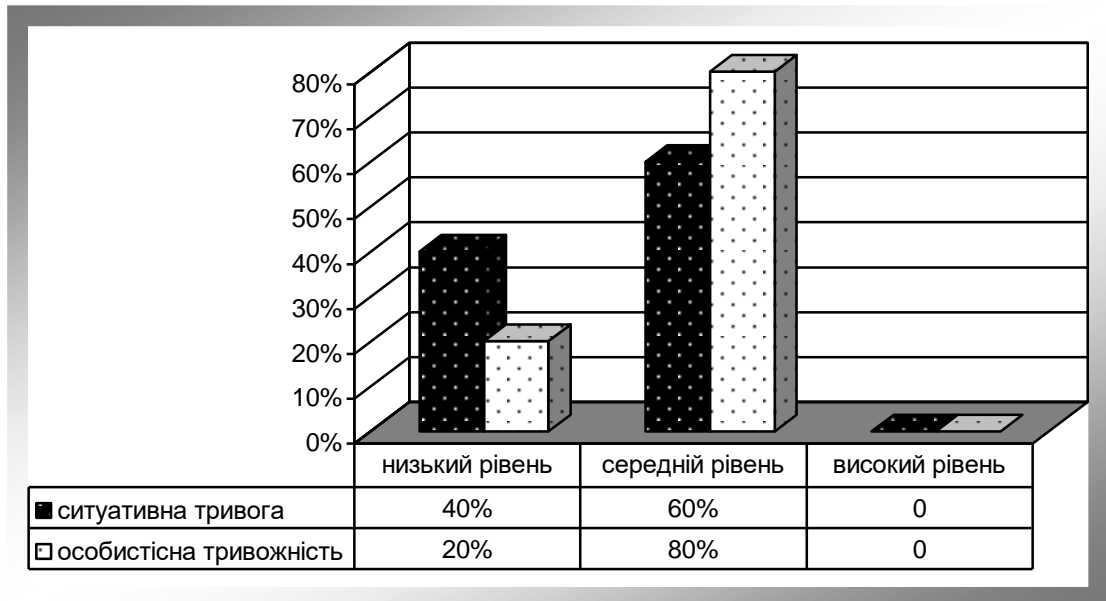
Десяте питання дозволяє виявити частоту роздумів школярів про сенс свого життя.

Одинадцяте, дванадцяте та тринадцяте питання направлені на дослідження взаємин з батьками, а саме чи можуть ці взаємини детермінувати відчуття тривожності.

## **2.2. Емпіричне дослідження чинників, що обумовлюють прояви тривожності в юнацькому віці**

Результати дослідження рівня ситуативної (або реактивної) та особистісної тривожності представлені на рис 2.1. Встановлено, що більшість юнаків (60 %) демонструють середній рівень реактивної (ситуативної) тривоги, 40 % низький і жодного досліджуваного не виявлено з високим рівнем тривоги. У більшості досліджуваних юнаків

встановлено середній рівень особистісної тривожності і у 20 % низький, з високим рівнем особистісної тривожності жодного досліджуваного.



**Рис. 2.1 – Результати дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності юнаків**

Отже, більшість досліджуваних (60 %) демонструють середній рівень ситуативної тривоги. Такий рівень є природною та необхідною особливістю активної особистості та вказує на помірну міру її виразності.

40 % юнаків виявляють низький рівень ситуативної тривоги. Тобто, для них характерно знижене переживання відповідальності та уваги до мотивів власної діяльності. Інколи такі результати можуть свідчити про знижене почуття відповідальності, а також про витіснення особистістю високого рівня тривожності з метою показати себе з іншого боку.

За шкалою особистісної тривожності 80 % досліджуваних виявляють також помірний (середній) рівень тривожності. Такий рівень особистісної тривожності є природно необхідним, оскільки дозволяє адекватно приймати рішення і не сприймати широке коло ситуацій як загрозливі.

Таким чином нами було виявлено, що більшість досліджуваних школярів мають середній рівень ситуативної тривоги та середній рівень особистісної тривожності.

Результати дослідження чинників тривожності за авторської анкетою «Мій внутрішній світ» представлені у таблиці 2.1.:

*Таблиця 2.1.*

**Результати дослідження за анкетой «Мій внутрішній світ»**

Номер питання	Відповіді (у %)
1	У стресових ситуаціях – 80 %; постійно – 20 %; майже ніколи – 0 %.
2	В екзаменаційних ситуаціях – 64 %; під час відповіді на уроці – 26 %; під час роздумів про сенс життя – 10 %.
3	Старший співрозмовник – 78 %; співрозмовник протилежної статі – 22 %; агресивно налаштований співрозмовник – 0 %.
4	Подобається спілкуватися з однолітками – 50 %; подобається бути на самоті – 30 %; в залежності від ситуації – 20 %.
5	Роздратування – 60 %; хвилювання – 22 %; занепокоєння – 18 %.
6	Так – 76 %; ні – 24 %.
7	Незрозумілість – 66 %; радість – 20 %; тривогу – 10 %; страх – 4 %.
8	Так – 70 %; ні – 30 %.
9	Навчатися – 70 %; працювати – 20 %; не знаю що робити – 10 %.
10	Постійно – 30%; дуже часто – 24 %; ніколи - 24 %; час від часу – 20 %.
11	Внутрішнє напруження – 40 %; роздратованість – 30 %; хвилювання – 15 %; страх – 15 %.
12	Так – 50 %; ні – 50 %.
13	ніколи – 44 %; дуже часто – 40 %; час від часу – 16 %.

За першим питанням анкети встановлено, що більшість школярів – 80 % переживають тривожність у стресових ситуаціях; 20 % відчують тривогу постійно.

У більшості школярів (64 %) виникає внутрішнє занепокоєння та напруження в екзаменаційних ситуаціях, 26 % відчують тривожність під час відповіді на уроці, 10 % під час розумів про сенс життя. Дані результати можуть свідчити про домінування екзаменаційної тривоги, яка пов'язана з певною самопрезентацією, виступом, що призводить до занепокоєння школярів.

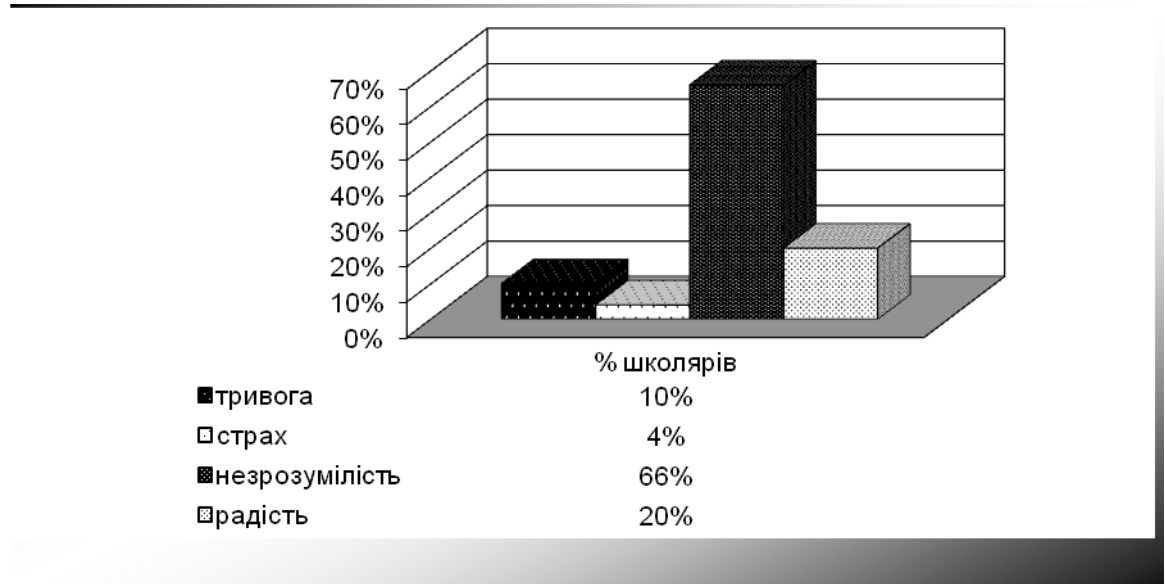
Третє питання анкети дозволило виявити, що більшість школярів (78 %) відчують тривогу під час спілкування з оточуючими в ситуаціях, коли співрозмовник старший; 22 % відчують тривогу, коли співрозмовник протилежної статі. Можемо відзначити, що певне хвилювання та занепокоєння у досліджуваних пов'язане з віковими розбіжностями у ситуаціях спілкування.

Більшості досліджуваним школярам (50 %) подобається спілкуватися з однолітками, ніж бути на самоті; 30 % досліджуваним подобається бути на самоті; 20 % школярів віддають перевагу у залежності від ситуації. Можемо припустити, що лише половина школярів задоволені товариством з однолітками, іншій половині школярам подобається бути на одинці, або, у залежності від ситуації. Це може бути пов'язано з тим, що досліджувані відчують необхідність не лише проводити час з однолітками, але й бути на одинці, роздумуючи про актуальні переживання.

П'яте питання дозволило виявити домінуючі емоції у школярів під час сварки з товаришем. Так більшість школярів (60 %) відчують роздратування, 22 % – хвилювання, 18 % – занепокоєння. Такий спектр емоційних станів свідчить про переживання тривоги, це вказує на те, що відносини з друзями можуть бути причиною тривожності школярів.

76 % досліджуваних під час роздумів про власне майбутнє відчувають невизначеність, 24 % не відчувають. Такі дані свідчать про те, що у більшості школярів майбутнє визиває прояви тривожності.

Результати за сьомим питанням анкетування представлені на рис. 2.2.



**Рис. 2.2 – Результати дослідження переживань юнаків стосовно майбутнього (за сьомим питанням анкети)**

Встановлено, що більшість (66 %) школярів переживають незрозумілість стосовно власного майбутнього, 20 % відчувають радість, 10 % тривогу та ще 4 % страх. Отже, незрозумілість стосовно власного майбутнього може виступати чинником тривожності юнаків.

Восьме питання дозволило визначити, що 70 % юнакам подобається жити у теперішньому, не думаючи про майбутнє та минуле. Після закінчення школи більшість досліджуваних (70 %) планують продовжити навчання, ще 20 % планують працювати та 10 % ще не визначилися.

За десятим питанням визначено частоту роздумів про власне майбутнє. Встановлено, що 30 % школярів стабільно замислюються про сенс свого життя; 26 % думають дуже часто; 24 % ніколи про це не думають; 20 % задумуються про сенс життя час від часу. Отже, можемо



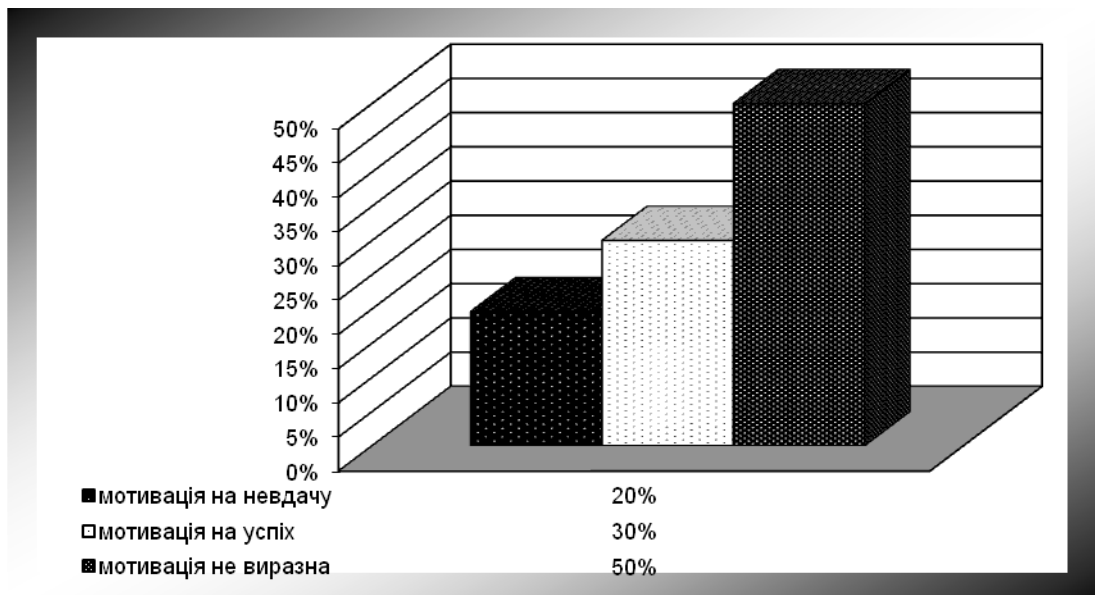
припустити, що більшість школярів зацікавлені в сенсі свого життя, та намагаються вирішити що для них в житті найголовніше.

Одинадцять питань дозволило виявити які емоції досліджувані відчувають, коли батьки їх намагаються повчати. 40 % школярів відчувають внутрішнє напруження, 30 % роздратованість, 15 % хвилювання, ще 15 % відчувають страх. Можемо припустити, що бажання батьків виховувати своїх вже майже дорослих дітей розцінюється досліджуваними з негативної точки зору, та призводить до переживання тривоги.

У 50 % досліджуваних виникає тривожність, коли вони не виправдовують надію своїх батьків, у іншій половині школярів (50 %) відчуття тривожності у таких ситуаціях не виникає. Отже, для половини школярів чинником, що може визивати відчуття тривоги є бажання виправдовувати сподівання батьків.

Останнє питання анкети дозволило виявити, що більшість школярів – 44 % ніколи не проводять свій вільний час з батьками, 40 % школярів проводять вільний час з батьками дуже часто, 16 % час від часу. Можемо припустити, що взаємовідносини досліджуваних школярів з батьками мають певні труднощі, що може обумовлювати таке налаштування школярів.

Наступним кроком дослідження було визначення домінуючої мотиваційної тенденції школярів, розподіл отриманих результатів представлений на рис. 2.3.



**Рис. 2.3 – Результати дослідження домінуючої мотиваційної тенденції школярів**

Отже, у більшості школярів (50 %) мотиваційний полюс не виражений, для таких досліджуваних успіх та невдачі не мають вагомого значення, що вказує на певну невизначеність, що може обумовлювати почуття тривоги.

30 % школярів мають виразну мотивацію на успіх. Мотивація на успіх відноситься до позитивної мотивації. При такій мотивації особистість, починаючи справу, має на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. В основі активності людини з такою мотивацією є віра у власний успіх і потреба в досягненні даного успіху. Такі школярі виявляють впевненість в собі, у своїх силах, відповідальні, ініціативні й активні. Їх відрізняє наполегливість у досягненні мети та цілеспрямованість.

У 20 % досліджуваних виявляється домінуюча мотивація на невдачу. Мотивація на невдачу відноситься до негативної мотивації. При такій мотивації активність особистості направлена на уникнення будь-якої невдачі. Взагалі, в основі цієї мотивації лежить ідея уникання ідей негативних очікувань. Як правило, люди з такою мотивацією починаючи

будь-яку діяльність з самого початку відчувають страх гіпотетичної невдачі, а способи досягнення успіху відводяться на другий план. Школярі, мотивовані на невдачу, звичайно відрізняються підвищеною тривожністю, низькою впевненістю у своїх силах. Намагаються уникати відповідальних завдань, а при необхідності рішення занадто відповідальних завдань можуть впадати в стан близький до панічного.

Таким чином встановлено, що у більшості студентів мотиваційний полюс не виражений, що у цілому вказує на те, що для таких студентів успіх та невдачі не мають вагомого значення, а звідси може впливати низька потреба в досягненнях та почуття тривоги.

Результати визначення рівня самооцінки за методикою Дембо-Рубінштейн представлені у таблиці 2.2.

*Таблиця 2.2.*

**Результати дослідження рівня самооцінки та рівня домагань  
досліджуваних школярів**

	Рівень самооцінки	Рівень домагань
Середній показник	57	78

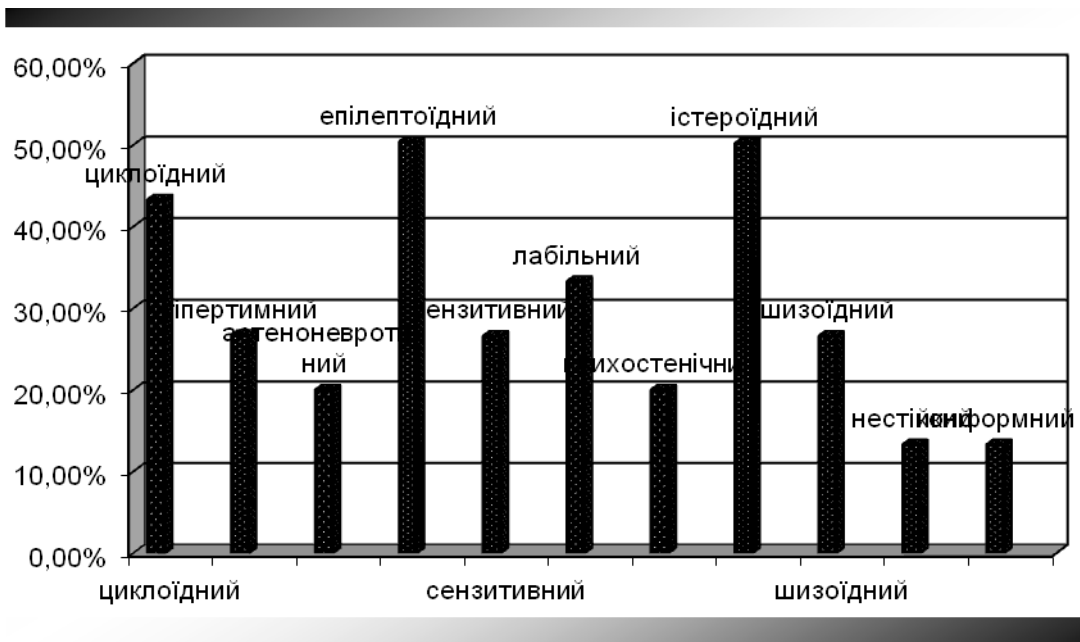
Результати більшості школярів вказують на те, що їх рівень самооцінки адекватний (57), а рівень домагань оптимальний (78).

Таким чином, можна стверджувати, що досліджувані мають адекватний рівень самооцінки. Така самооцінка виявляє критичне ставлення до себе, постійне застосування своїх можливостей до життєвих вимог, вміння самостійно ставити перед собою здійсненні цілі, суворо оцінювати свої думки та результати. У цілому, адекватна самооцінка підтримує гідність людини і надає їй моральне задоволення. Адекватне ставлення до себе обумовлює гармонійний розвиток, що забезпечує розумну впевненість в собі.

Адекватний рівень домагань свідчить про те, досліджувані впевнені у своїх силах, наполегливі у досягненні мети, мають високу продуктивність, критичні в оцінці інших людей.

Отже, більшість досліджуваних школярів мають адекватний рівень самооцінки та оптимальний рівень домагань. Це вказує на те, що стратегії їх поведінки і діяльності формуються адекватно цілям діяльності. У більшості випадків будь-який успіх школярам слугує як стимулювання їх активності, а можливі невдачі не обумовлюють серйозних негативних емоційних реакцій. Це свідчить про обґрунтовану впевненість в собі. Навчальна і професійна діяльність характеризуються високою стабільністю, крім того, їм властива досить повна реалізація власних можливостей.

Результати дослідження акцентуацій характеру школярів представлені на рис. 2.4.



**Рис. 2.4 - Результати дослідження виразних акцентуацій характеру школярів**

За отриманими результатами встановлено, що більшість школярів отримали підвищені бали за проявами циклоїдного (43,3 %), істероїдного (50,4 %) та епілептоїдного (50,2 %) типів акцентуацій характеру.

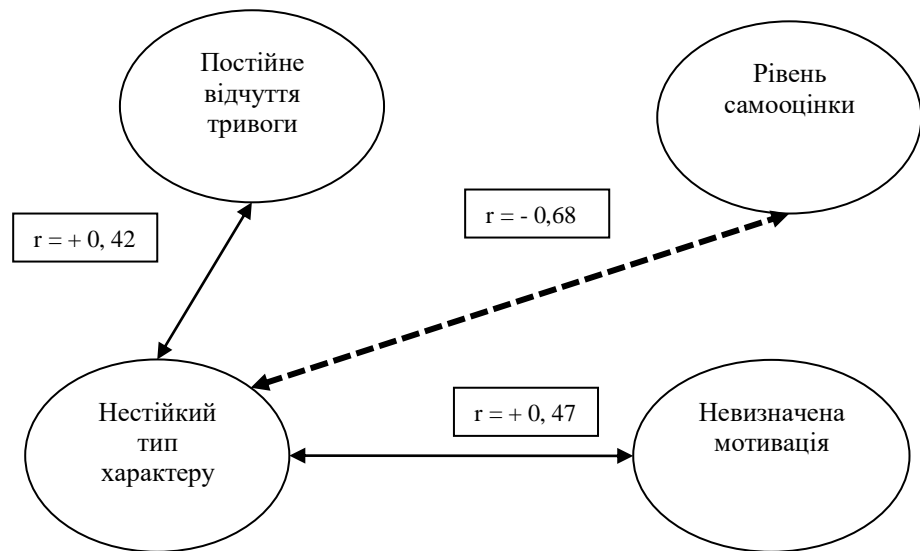
Для школярів, в яких виявляється циклоїдний тип характеру характерна підвищена роздратованість та схильність до апатії. Школярі даного типу віддають перевагу знаходитися на самоті, на противагу того, щоб проводити час з однолітками. Таких юнаків характеризує інтенсивність та інертність протікання психічних процесів.

Школярам, які виявляють схильність до епілептоїдного типу акцентуації, характерна схильність до встановлення і дотримання ієрархії стосунків, високий енергізм і активність життєвої позиції, хворобливе відношення до несправедливості, хоробрість і нерозсудливість в екстремальних ситуаціях. Також таких досліджуваних можна охарактеризувати як нетерпимих до інакомислення, нечутливих, але у той же час, досить відповідальних, пунктуальних та педантичних.

Домінування істероїдного типу акцентуацій свідчить про те, що такі досліджувані виявляють безмежний егоїзм, ненаситну жагу уваги, захоплення, здивування, демонстративність емоційності при відсутності глибоких почуттів. Такі досліджувані юнаки досить часто виявляють схильність до брехні і прикрашання себе, претензії на першість чи виняткове становище в середовищі однолітків.

Останнім етапом дослідження було застосування кореляційного аналізу. Кореляційний аналіз за Спірменом дозволив визначити психологічні чинники тривожності в юнацькому віці. Отримані результати кореляційного аналізу представлені на рис. 2.5, 2.6 та 2.7.

На рис. 2.5 наглядно зображено, що існує взаємозв'язок між показником «нестійкий тип акцентуації» та такими як, «рівень самооцінки»  $r=-0,68$ , «невизначена мотивація»  $r_s=+0,47$  та показником «постійне відчуття тривоги»  $r_s=+0,42$ .



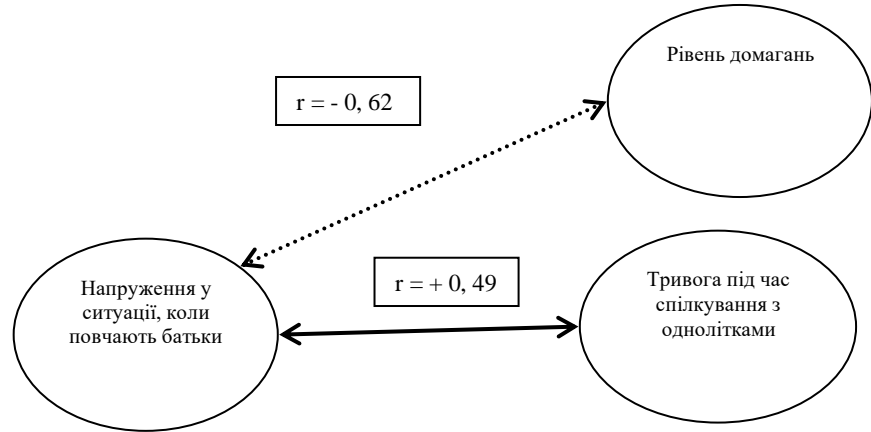
**Рис. 2.5 – Структура значущих кореляційних зв'язків показників рівня виразності акцентуації характеру школярів з їх психоемоційним станом**

Примітка: кореляційні зв'язки на малюнку зображені за допомогою з'єднувальних ліній, чим товща та жирніша лінія, тим сильніший та значиміший зв'язок між показниками. Прямі кореляційні зв'язки зображені суцільною лінією, а обернені пунктиром.

Взаємозв'язок між нестійким типом акцентуації характеру школярів з постійним відчуттям тривоги ( $r_s=0,42$ , при  $p \leq 0,05$ ) та невизначеною мотивацією ( $r_s=0,47$ , при  $p \leq 0,05$ ) виявився прямим. Отже, ми можемо говорити про те, що нестійкий тип акцентуації характеру школярів сприяє домінуванню невизначеної мотивації та постійному відчуттю тривоги. Тобто, такі характеристики школярів як, байдужість до майбутнього, балакучість, нестійкість відносин з оточуючими обумовлюють постійне відчуття тривоги школярів та тенденцію досліджуваних розцінювати успіх та невдачі як такі, що не мають вагомого значення, що вказує на певну невизначеність досліджуваних.

Також було визначено що нестійкий тип акцентуації школярів призводить до зниження рівня самооцінки ( $r_s=-0,68$ , при  $p \leq 0,01$ ). Тобто, відсутність певної гармонії з самими собою обумовлює зниження впевненості у своїх силах, можливостях, що також може сприяти підвищенню тривоги.

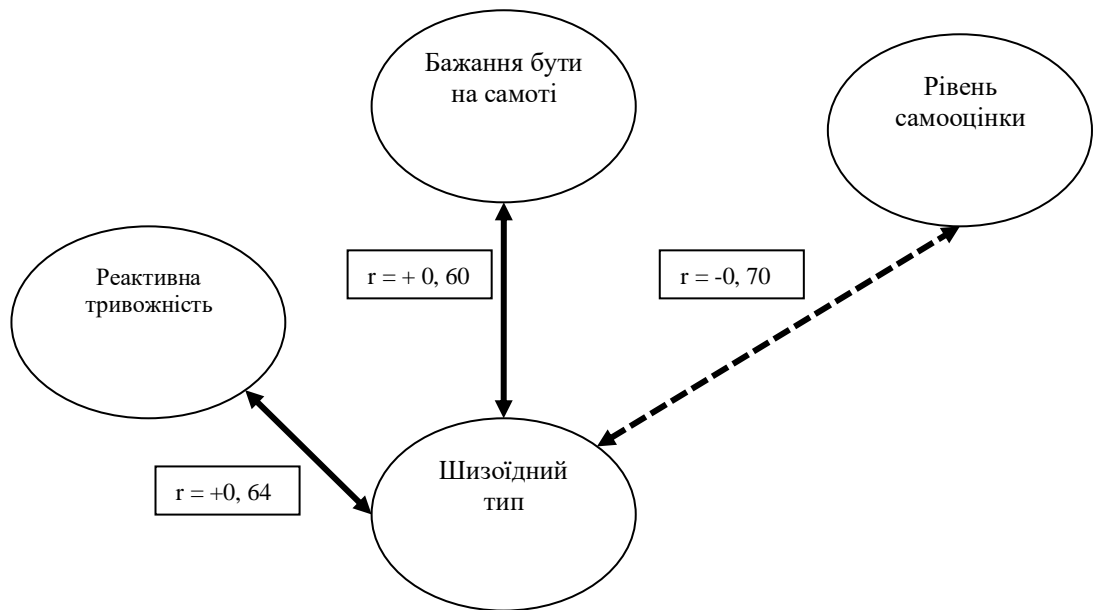
Структура кореляційних зв'язків на рис. 2.6 свідчить про наступне: показник «внутрішнє напруження у ситуації, коли повчають батьки» корелює з такими як, «рівень домагань»  $r_s = -0,62$  та показником «тривога під час спілкування з однолітками»  $r_s = +0,49$ .



**Рис. 2.6. – Структура значущих кореляційних зв'язків показників рівня виразності напруження школярів з рівнем їх тривоги та їх рівнем домагань**

Отже, високий рівень напруженості у ситуації, коли повчають батьки, сприяє підвищенню переживання тривоги під час спілкування з однолітками ( $r_s = 0,49$ , при  $p \leq 0,05$ ). Також встановлено, що таке підвищене напруження обумовлює зниження рівня домагань ( $r_s = -0,62$ , при  $p \leq 0,01$ ), тобто відсутність впевненості у своїх силах, наполегливості у досягненні мети, відсутність продуктивності та критичності в оцінці інших людей.

Остання структура кореляційних зв'язків вказує про наступне (рис. 2.7): існує взаємозв'язок між показником «шизоїдний тип» та такими як, «реактивна тривожність»  $r_s = +0,564$ , «бажання бути на самоті»  $r_s = +0,60$ , та показником «рівень самооцінки»  $r_s = -0,70$ .



**Рис. 2.7 – Структура значущих кореляційних зв'язків показників рівня виразності акцентуації характеру школярів з їх психоемоційним станом**

Шизоїдний тип акцентуації характеру школярів обумовлює низький рівень самооцінки ( $r_s = -0,70$ , при  $p \leq 0,01$ ), бажання бути на самоті ( $r_s = 0,60$ , при  $p \leq 0,01$ ) та збільшення реактивної тривожності ( $r_s = 0,64$ , при  $p \leq 0,01$ ).

Отже, відчуття труднощів школярів при встановленні неформальних емоційних контактів з оточуючими, швидка виснаженість контактування, нонконформізм, схильність шукати нешаблонні рішення, призводить до підвищення у досліджуваних напруги, хвилювання, нервозності в нестандартних ситуаціях. Такі особистісні характеристики сприяють зниженню рівня самооцінки, що негативно впливає на структуру особистості. Також такі особливості призводять до бажання школярів бути на самоті, що може призводити до погіршення взаємовідносин з товаришами.

Проведений кореляційний аналіз дозволяє відзначити наступне:

- нестійкий тип акцентуації характеру обумовлює невизначеність мотивації; постійне відчуття тривоги та зниження рівня самооцінки;



- внутрішнє напруження у ситуації, коли повчають батьки, призводить до відчуття тривоги школярів під час спілкування з однолітками та зниження рівня домагань;

- шизоїдний тип акцентуації характеру сприяє підвищення реактивної тривожності; бажання школярів бути на самоті та зниження рівня самооцінки.

Отже, виразність акцентуацій характеру, рівень самооцінки та рівень домагань сприяють підвищенню переживання тривоги досліджуваних школярів.

### **Висновки до другого розділу:**

Проведене емпіричне дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

1. Встановлено, що більшість юнаків (60 %) демонструють середній рівень реактивної (ситуативної) тривоги, 40 % низький і жодного досліджуваного не виявлено з високим рівнем тривоги. У більшості досліджуваних юнаків встановлено середній рівень особистісної тривожності і у 20 % низький, з високим рівнем особистісної тривожності жодного досліджуваного.

2. За результатами анкетування визначено: більшість школярів відчувають тривогу у стресових ситуаціях: у більшості школярів виникає внутрішнє занепокоєння та напруження в екзаменаційних ситуаціях; більшість школярів відчувають тривогу під час спілкування з оточуючими в ситуації, коли співрозмовник старший; більшість школярів під час переживання власного майбутнього відчувають незрозумілість; більшості школярам подобається жити в теперішньому, і не думати про майбутнє та минуле; 70 % школярів будуть навчатися після закінчення школи; більшість школярів постійно замислюються про сенс свого життя; 40 % школярів відчувають внутрішнє напруження, коли батьки їх намагаються повчати; у 50 % досліджуваних виникає тривога, коли вони не

виправдовують надію своїх батьків, у іншої половини школярів (50 %) відчуття тривоги не виникає; 44 % ніколи не проводять свій вільний час з батьками.

3. У більшості школярів (49 %) мотиваційний полюс не виражений. Для таких школярів успіх та невдачі не мають вагомого значення, що вказує на певну невизначеність, що може обумовлювати почуття тривоги.

4. Результати школярів вказують на адекватний (57) рівень самооцінки та оптимальний рівень (78) домагань. Це вказує на те, що стратегії їх поведінки і діяльності формуються адекватно цілям діяльності. У більшості випадків будь-який успіх школярам слугує як стимулювання їх активності, а можливі невдачі не обумовлюють серйозних негативних емоційних реакцій. Це свідчить про обґрунтовану впевненість в собі. Навчальна і професійна діяльність характеризуються високою стабільністю, крім того, їм властива досить повна реалізація власних можливостей.

5. У більшості досліджуваних простежується тенденція до прояву циклоїдного (43,3 %), істероїдного (50,4 %) та епілептоїдного (50,2 %) типів акцентуацій характеру.

6. Кореляційний аналіз дозволив визначити, що психологічними чинниками, що обумовлюють прояви тривожності в юнацькому віці виявилися: виразні акцентуації характеру (нестійкий та шизоїдний тип), повчання батьків, низький рівень самооцінки та рівень домагань.

## **ВИСНОВКИ**

Проведене дослідження психологічних чинників, що обумовлюють прояви тривожності у юнацькому віці дозволяє зробити наступні висновки:

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

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 небезпекою. Тривожність, на відміну від тривоги, виявляється у низькому порозі чутливості тривоги, тобто постійному переживанні загрози, навіть у потенційно незагрозливих ситуаціях.

Підвищений рівень тривожності негативно впливає на особистість кожної людини, зокрема на школяра юнацького віку, 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. У сучасній когнітивній психології отримані експериментальні результати, які виявляють негативний вплив тривожності на пізнавальні, інтелектуальні, імунні процеси особистості юнаків.

2. Емпірично досліджено особливості прояву тривожності юнаків; їх мотиваційні тенденції, рівень самооцінки та акцентуації характеру:

- встановлено, що більшість досліджуваних школярів мають середній рівень ситуативної тривоги та середній рівень особистісної тривожності;

- ситуаціями, в яких найчастіше школярі відчувають тривогу виявилися: стресові ситуації; екзаменаційні ситуації; спілкування з

оточуючими, коли співрозмовник старший; переживання власного майбутнього; коли батьки їх намагаються повчати;

- у більшості досліджуваних мотиваційний полюс не виражений. Для таких школярів успіх та невдачі не мають вагомого значення, а звідси може впливати низька потреба в досягненнях та почуття тривоги;

- більшість досліджуваних школярів мають адекватний рівень самооцінки та оптимальний рівень домагань. Це вказує на те, що стратегії поведінки і діяльності формуються адекватно цілям діяльності;

- у більшості юнаків простежується тенденція до прояву циклоїдного, істероїдного та епілептоїдного типів акцентуацій характеру.

3. Визначено психологічні чинники, що обумовлюють прояви тривожності в юнацькому віці.

Кореляційний аналіз дозволи визначити: нестійкий тип акцентуації характеру обумовлює невизначеність мотивації, постійне відчуття тривоги та зниження рівня самооцінки; внутрішнє напруження у ситуації, коли повчають батьки, обумовлює підвищення відчуття тривоги школярів під час спілкування з однолітками та зниження рівня домагань; шизоїдний тип акцентуації характеру сприяє підвищення реактивної тривожності, бажання школярів бути на самоті та зниження рівня самооцінки.

Таким чином, психологічними чинниками, що обумовлюють прояви тривожності в юнацькому віці виявилися: виразні акцентуації характеру (нестійкий та шизоїдний тип), повчання батьків та низький рівень самооцінки та рівня домагань.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні гендерних розбіжностей у проявах тривожності в юнацькому віці.

## **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Айзенк Х. Психологические теории тревожности: учебник для вузов. Под ред. В. М. Астапова. СПб. : Питер, 2001. 247 с.
2. Астапов В. М. Функциональный подход к изучению состояния тревоги. Тревога и тревожность. СПб. : Питер, 2001. С. 156-165.
3. Габдреева Г. Ш. Практикум по психологии состояний: учебное пособие; под ред. А. О. Прохорова. М. : Речь, 2004. 480 с.
4. Гаранькова И. Ю. Тревожность школьников в условиях социально-экономического кризиса: от подросткового к юношескому возрасту: дис. канд. психол. наук. Пермь, 2000. 215 с.
5. Гринечко А. Психологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. *Український науковий журнал Освіта регіону*. Видання № 3. 2013. С. 1-12.
6. Громова Т. В. Країна емоцій: Методика як інструмент діагностичної та корекційної роботи з емоційно-вольовою сферою дитини. М. : УЦ «Перспектива», 2002. 48 с.
7. Исаева Т. П. Уровень тревожности студентов первого курса. *Вісник ОНУ ім. І. І. Мечникова. Психологія*. 2015. Т. 20. Вип. 1 (35). 52-57.
8. Сидоров К. Р. Тревожность как психологический феномен. *Вестник удмуртского университета. Философия. социология. психология. педагогика*. 2013. Вып. 2. 42-52.
9. Каськов І. В., Марчевська А. А. Теоретичні аспекти тривожності та її вплив на самооцінку в юнацькому віці. *Вісник Національного університету оборони України*. 4 (41). 2014. 230-235.
10. Когнитивная психология. Под ред. В. Н. Дружинина, Д. В. Ушакова. М. : ПЕРСЭ, 2002. 480 с.
11. Колпакова М. Корни тревоги. *Московский психотер. журнал*. 2003. № 3. С. 74–85.
12. Корепанова Н. Л., Лебедева О. В. Тревожность. Её причины и следствия. *Научно-методический электронный журнал «Концепт»*.

2016. Т. 28. С. 35–37. Режим доступа: URL: <http://e-koncept.ru/2016/56462.htm> (Дата звернення 17.01.2021).
13. Кочерга О. М., Васильев О. А. Дитячі страхи, неврози, темперамент. *Психолог*. 2002. № 12. С. 2-5.
14. Кузнецова О. В. Механизмы преодоления тревожности в раннем юношеском возрасте. Материалы международной научно-практической конференции. Астрахань, 2006. С. 214-216.
15. Кучерявец В. Г. Особливості вербалізації танатичної тривожності в період дорослішання. *Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (15 травня 2009 р.)*. Чернівці : Книга – XXI, 2009. С. 458–461.
16. Михайлишин У. Б. Особливості проявів тривожності неповнолітніх делінквентів. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. 2013. Вип. 13. С. 187-197.
17. Нестеренко В. О. Проблема співвідношення захисних механізмів особистості та тривожності. *Збірник наукових праць Національної академії Державної прикордонної служби України. Серія: педагогічні та психологічні науки*. Гол. ред. Л. М. Романишина. 2009. № 51. С. 159–169.
18. Никитина А. В. Проблемы в общении тревожных подростков. *Психология XXI века: Тезисы международной межвузовской научно-практической студенческой конференции*. СПб., 2000. 177 с.
19. Омельченко Я., Кісарчук З. Психологічна допомога дітям з тривожними станами. К. : Шкільний світ, 2008. 112 с.
20. Осадько О. Ю. Страх тривоги: специфіка психологічної допомоги. *Психолог*. 2004. № 17. с. 9-12.
21. Пасынкова Н. Б. Связь уровня тревожности подростков с эффективностью их интеллектуальной деятельности. *Психологический журнал*. 1996. Т. 17, № 1. С. 169-174.

22. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. 304 с.
23. Психология человека от рождения и до смерти. Психологический атлас человека. Под ред. А. А. Реана. СПб. : Прайм ЕВРОЗНАК, 2007. 651 с.
24. Рикрофт Ч. Тревога, страх и ожидание. Тревога и тревожность : хрестоматия. Сост. и общая редакция В. М. Астапова. М. : ПЕР СЭ, 2008. С. 175–207.
25. Савчин М., Василенко Л. Вікова психологія. Навчальний посібник. Дрогобич, 2004. 287 с.
26. Сидоров К. Р., Дмитриева А. В. Эффективность целепостроения и личностная тревожность в норме и при ишемической болезни сердца. *Вестн. Удм. ун-та. Сер. Психология и педагогика*. 2004. № 11. С. 81-93.
27. Спилбергер Ч. Д. Концептуальные и методологические проблемы исследования тревоги. Тревога и тревожность. Под ред. В. М. Астапова. СПб. : Питер, 2001. С. 12-24.
28. Ставицька С. О. Психолого-педагогічні умови подолання особистісної тривожності у дітей молодшого шкільного віку: автореф. канд. психолог. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія. Київ, 1999. С. 5-10.
29. Томчук С. М. Генеза негативних психічних станів школярів та їх корекція: автореф. канд. психолог. наук: 19.00.07 педагогічна та вікова психологія. Київ, 2006. С. 1-15.
30. Томчук С. М., Томчук М. І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Монографія. Вінниця : КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.

31. Фрейд З. Запрещение, симптом и страх. Тревога и тревожность. Под ред. В. М. Астапова. СПб. : Питер, 2001. С. 18-23.
32. Хотенчан Н. М. Дитячі страхи. Методичні рекомендації. Тернопіль, 2014. 115 с.
33. Шапар Б. В. Психологічний тлумачний словник. Х. : Прапор, 2004. 640 с.
34. Ясточкіна І. А. Напрямки зниження високого рівня особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці. *Єдність навчання і наукових досліджень – головний принцип університету: Збірник наук. праць звітно-наукової конференції викладачів університету за 2010 рік, 9-10 лютого 2011 року* / Укл. Г. І. Волинка. К. : НПУ імені М.П. Драгоманова, 2011. С. 338-339.
35. Ясточкіна І. А. Психологічні чинники виникнення та корекція особистісної тривожності у ранньому юнацькому віці: *автореф. канд. психолог. наук: 19.00.07 – педагогічна та вікова психологія*. Київ, 2011. 23 с.



## ДОДАТКИ

### Додаток А

#### КОДЕКС АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ ХЕРСОНЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Я, Афанасенко Марія Ігорівна, учасник(ця) освітнього процесу Херсонського державного університету, **УСВІДОМЛЮЮ**, що академічна доброчесність – це фундаментальна етична цінність усієї академічної спільноти світу. **ЗАЯВЛЯЮ**, що у своїй освітній і науковій діяльності **ЗОБОВ'ЯЗУЮСЯ**:

- дотримуватися:
  - вимог законодавства України та внутрішніх нормативних документів університету, зокрема Статуту Університету;
  - принципів та правил академічної доброчесності;
  - нульової толерантності до академічного плагіату;
  - моральних норм та правил етичної поведінки;
  - толерантного ставлення до інших;
  - дотримуватися високого рівня культури спілкування;
    - надавати згоду на:
      - безпосередню перевірку курсових, кваліфікаційних робіт тощо на ознаки наявності академічного плагіату за допомогою спеціалізованих програмних продуктів;
      - оброблення, збереження й розміщення кваліфікаційних робіт у відкритому доступі в інституційному репозитарії;
      - використання робіт для перевірки на ознаки наявності академічного плагіату в інших роботах виключно з метою виявлення можливих ознак академічного плагіату;
        - самостійно виконувати навчальні завдання, завдання поточного й підсумкового контролю результатів навчання;
        - надавати достовірну інформацію щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використовуючи методи досліджень та джерел інформації;
        - не використовувати результати досліджень інших авторів без використання покликань на їхню роботу;
        - своєю діяльністю сприяти збереженню та примноженню традицій університету, формуванню його позитивного іміджу;
        - не чинити правопорушень і не сприяти їхньому скоєнню іншими особами;
        - підтримувати атмосферу довіри, взаємної відповідальності та співпраці в освітньому середовищі;
        - поважати честь, гідність та особисту недоторканність особи, незважаючи на її стать, вік, матеріальний стан, соціальне становище, расову належність, релігійні й політичні переконання;
        - не дискримінувати людей на підставі академічного статусу, а також за національною, расовою, статевою чи іншою належністю;
        - відповідально ставитися до своїх обов'язків, вчасно та сумлінно виконувати необхідні навчальні та науково-дослідницькі завдання;
        - запобігати виникненню у своїй діяльності конфлікту інтересів, зокрема не використовувати службових і родинних зв'язків з метою отримання нечесної переваги в навчальній, науковій і трудовій діяльності;
        - не брати участі в будь-якій діяльності, пов'язаній із обманом, нечесністю, списуванням, фабрикацією;
        - не підроблювати документи;
        - не поширювати неправдиву та компрометуючу інформацію про інших здобувачів вищої освіти, викладачів і співробітників;
        - не отримувати і не пропонувати винагород за несправедливе отримання будь-яких переваг або здійснення впливу на зміну отриманої академічної оцінки;
        - не залякувати й не проявляти агресії та насильства проти інших, сексуальні домагання;
        - не завдавати шкоди матеріальним цінностям, матеріально-технічній базі університету та особистій власності інших студентів та/або працівників;
        - не використовувати без дозволу ректорату (деканату) символіки університету в заходах, не пов'язаних з діяльністю університету;
        - не здійснювати і не заохочувати будь-яких спроб, спрямованих на те, щоб за допомогою нечесних і негідних методів досягати власних корисних цілей;
        - не завдавати загрози власному здоров'ю або безпеці іншим студентам та/або працівникам.

**УСВІДОМЛЮЮ**, що відповідно до чинного законодавства у разі недотримання Кодексу академічної доброчесності буду нести академічну та/або інші види відповідальності й до мене можуть бути застосовані заходи дисциплінарного характеру за порушення принципів академічної доброчесності.

\_\_\_\_\_

(дата)

\_\_\_\_\_

(підпис)

\_\_\_\_\_

(ім'я, прізвище)

**Авторська анкета «Мій внутрішній світ»**

Шановні школярі! Прошу Вас заповнити анкету під назвою «Мій внутрішній світ», метою якої є виявлення чинників, які можуть обумовлювати переживання тривожності. Тривожність розглядається як емоційне переживання, що обумовлено потенційною небезпекою

Ваші відповіді дуже цінні, оскільки допоможуть проаналізувати особливості ситуацій, в яких найчастіше виникає переживання тривожності школярів.

На поставлені питання тобі необхідно обрати ту відповідь, яка в більшій мірі відображає твою думку. Якщо ти не згодний зі запропонованими відповідями то запиши власну відповідь у відведеному місці.

Результати дослідження анонімні.

1. Як часто в тебе виникає переживання тривожності (хвилювання, занепокоєння, внутрішня напруженість):

- А) постійно;
- В) у стресових ситуаціях;
- Г) майже ніколи;
- Д) власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

2. Частіше за все в мене виникає внутрішнє напруження та занепокоєння:

- А) в екзаменаційних ситуаціях;
- Б) під час відповіді на уроці;
- В) під час роздумів про сенс життя;
- Г) власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

3. Під час спілкування з оточуючими ти відчуваєш тривогу в ситуаціях:

- А) коли співрозмовник старший за тебе;

- Б) коли співрозмовник протилежної статі;
- В) коли співрозмовник агресивно налаштований;
- Г) власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

4. Мені подобається бути на самоті, ніж спілкуватися з однолітками:

- А) подобається бути на самоті;
- Б) подобається спілкуватися з однолітками;
- В) в залежності від ситуації;
- Г) ніколи не задумувався (лася);
- Д) власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

5. Які емоції частіше за все виникають в тебе, коли ти посварився (ся) з товаришем?

- А) роздратування;
- Б) хвилювання;
- В) занепокоєння;
- Г) власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

6. Чи бували такі ситуації, що думки про власне майбутнє визивали в тебе занепокоєння?

- А) так;
- Б) ні.

7. Думки про майбутнє визивають в тебе:

- А) тривогу;
- Б) страх;
- В) незрозумілість;
- Г) радість;
- Д) власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

8. Мені подобається жити в теперішньому, і не думати про майбутнє та минуле:

- А) ні;
- Б) так.

9. Після закінчення школи я :

- А) піду працювати;
- Б) буду навчатися;
- В) не знаю що робити;
- Г) власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

10. Відзнач за шкалою від 0 до 10 як часто ти замислюєшся про сенс свого життя:

0 \_\_\_\_\_ 10

Ніколи не думаю про це \_\_\_\_\_ постійно думаю

11. Які емоції частіше за все в тебе виникають, коли батьки намагаються повчати?

- А) роздратованість;
- Б) хвилювання;
- В) страх;
- Г) внутрішнє напруження;
- Д) власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

12. Чи виникає в тебе відчуття тривоги, коли ти не виправдуєш надію своїх батьків?

- А) так;
- Б) ні;
- В) власний варіант відповіді \_\_\_\_\_.

13. Відзнач за шкалою від 0 до 10 наскільки часто ти проводиш свій вільний час з батьками:

0 \_\_\_\_\_ 10

ніколи \_\_\_\_\_ постійно