

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ТРИВОЖНОСТІ В ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

М. І. Афанасенко

Херсонський державний університет, vitasok69@ukr.net

Науковий керівник: кандидат психологічних наук, доцент В.Ф. Казібекова

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 зумовлює 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 вияву тривожності в юнацькому віці [1].

Сучасні дослідження тривожності представлені у працях Н. Аракелова, Т. Гаврилова, А. Гринечка, 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 дослідження полягає у визначенні психологічних особливостей переживання тривожності в юнацькому віці.

Аналіз теоретико-емпіричних досліджень щодо вивчення питання тривожності дає можливість зазначити, що тривожність має яскраво виражену вікову специфіку, яка виявляється в її джерелах, змісті, формах прояву компенсації і захисту. Існують певні межі, області навколишньої дійсності, що зумовлюють підвищену тривогу більшості дітей у залежності від конкретного

вікового періоду, незважаючи на наявність реальної загрози або тривожності як стійкого утворення. Ці «вікові піки тривожності», на думку К. Р. Сидорова, є наслідком найбільш значущих соціогенних потреб [2].

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).

Для досягнення поставленої мети застосовано наступні методи:

1. Шкала «Ситуативної тривоги» (Ч. Спілбергера, 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 детермінувати переживання тривожності.

Результати дослідження рівня ситуативної (або реактивної) та особистісної тривожності представлені на рис 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.

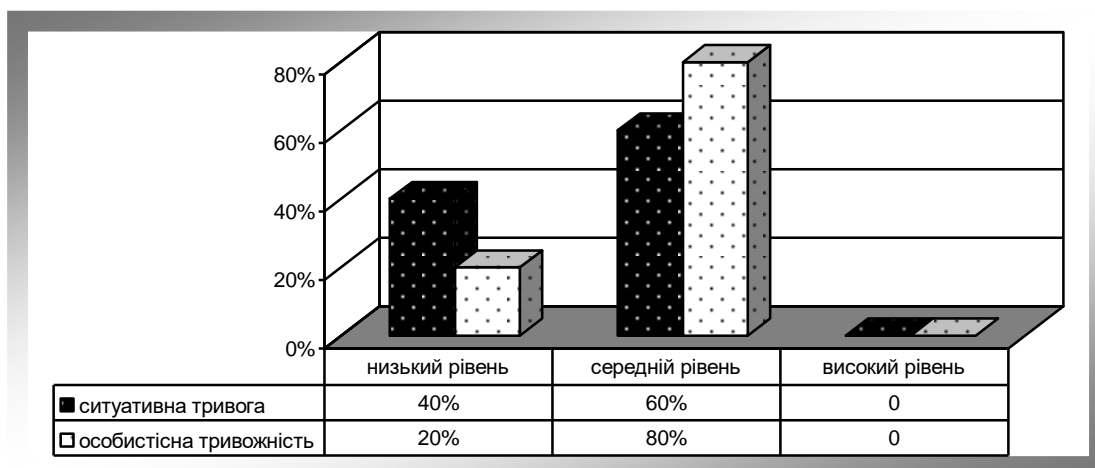


Рис. 1 Результати дослідження рівня ситуативної та особистісної тривожності юнаків

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 характерне 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 авторською анкетною «Мій внутрішній світ» представлені у таблиці 1:

Таблиця 1

**Результати дослідження за авторською анкетною
«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 роздумів 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 переважна кількість школярів (78 %) відчують тривогу під час спілкування з навколишніми 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.

50 % школярів 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 наодинці, роздумуючи про актуальні переживання.

П'яте питання спрямоване на вивчення домінуючої 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 свідчать про те, 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 констатувати, 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.

Одинадцяте питання висвітлює, 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 викликати відчуття тривоги, є бажання виправдовувати сподівання батьків.

Останнє питання анкети показало, 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.

Отже, емпіричне дослідження дає підстави заключити, що більшість досліджуваних школярів юнацького віку мають середній рівень ситуативної тривоги та середній рівень особистісної тривожності. Ситуаціями, в яких найчастіше школярі відчують тривогу, виявилися: стресові ситуації; екзаменаційні ситуації; спілкування з навколишніми, коли співрозмовник старший; переживання власного майбутнього та у тих ситуаціях, коли батьки їх намагаються повчати.

Література:

1. Гринечко А. Психологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. *Український науковий журнал Освіта регіону*. Видання № 3. 2013. С. 1-12.
2. Сидоров К. Р., Дмитриева А. В. Эффективность целестроения и личностная тревожность в норме и при ишемической болезни сердца. *Вестн. Удм. ун-та. Сер. Психология и педагогика*. 2004. № 11. С. 81-93.