

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

**ПСИХОЛОГІЧНІ ЗМІСТОВІ ПАРАМЕТРИ ОСОБИСТІСНОЇ
ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ**

Кваліфікаційна робота (проект)

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

Виконала: здобувачка 2 курсу 07-231 групи

Спеціальності 053 Психологія

Освітньо-професійної програми «Психологія»

Валерія ФАРТУШНА

Керівник: доктор психологічних наук,

професор, професор кафедри психології

Ігор ПОПОВИЧ

Рецензент:

докторка психологічних наук, професорка,

завідувачка кафедри психології та соціології

Східноукраїнського національного університету

імені Володимира Даля

Юлія БОХОНКОВА

Івано-Франківськ 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ФЕНОМЕНУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ.....	7
1.1. Поняття особистісної тривожності у наукових доробках зарубіжних та вітчизняних психологів.....	7
1.2. Загальні та специфічні характеристики тривожності.....	11
1.3. Соціально-психологічні чинники особистісної тривожності...	14
Висновки до розділу 1.....	19
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІСТОВИХ ПАРАМЕТРІВ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ.....	21
2.1. Організація та підготовка психодіагностичного інструментарію до емпіричного дослідження змістових параметрів особистісної тривожності в юнаків.....	21
2.2. Аналізування та інтерпретація результатів дослідження психологічних змістових параметрів особистісної тривожності осіб юнацького віку.....	23
2.3. Тренінгова програма корекції особистісної тривожності осіб юнацького віку.....	33
Висновки до розділу 2.....	36
ВИСНОВКИ.....	38
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	41

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасне соціально-політичне становище нашої країни кардинально впливає на психічний стан суспільства, зокрема осіб юнацького віку, що зростають і розвиваються в умовах соціальної невизначеності. Молодь стикається зі значними стресовими ситуаціями не лише проживаючи в умовах воєнного стану, але й в процесі свого розвитку, навчання, професійного шляху тощо. Юнаки та юнки стикаються з новими виборами в житті, що породжує підвищення тривожності та невпевненості у своєму теперішньому та майбутньому. Саме тому наукові дослідження особистісної тривожності та її психологічних змістових параметрів є актуальними та перспективними в нашій країні.

Особистісна тривожність впливає на всі сфери життєдіяльності людини та зумовлює її ефективність, особливості її адаптації до соціального середовища. Тривожність є однією з важливих характеристик особистості, що впливають на формування та розвиток особистості впродовж усіх етапів життя людини, особливо у юнацькому віці, коли переважає навчальна діяльність, а згодом й навчально-професійна.

Саме вплив особистісної тривожності на різні сфери життєдіяльності особи зумовило дослідження психологічних змістових параметрів особистісної тривожності осіб юнацького віку.

Проблему тривоги та тривожності досліджувала численна кількість зарубіжних та вітчизняних вчених, зокрема Г. Айзенк, О. Дробот, І. Кравчук, С. Максимець, І. Мудрак, А. Палійчук, Ч. Спілбергер, Дж. Тейлор, З. Фройд, Е. Фромм, М. Хом'як, К. Хорні, І. Ясточкіна та ін.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана в межах науково-дослідних тем кафедри психології «Особистісні та ситуаційні ресурси особистості в умовах життєвої та суспільної кризи» (державний реєстраційний номер 0119U103458).

Мета дослідження полягає в теоретичному та емпіричному дослідженні психологічних змістових параметрів особистісної тривожності осіб юнацького віку.

Об'єкт дослідження – особистісна тривожність.

Предмет дослідження – психологічні змістові параметри особистісної тривожності осіб юнацького віку.

Основні завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретичну базу поняття особистісної тривожності у наукових доробках зарубіжних та вітчизняних психологів.

2. Теоретично дослідити загальні та специфічні характеристики тривожності.

3. Розглянути основні соціально-психологічні чинники особистісної тривожності.

4. Підібрати релевантний психодіагностичний інструментарій для дослідження змістових параметрів особистісної тривожності осіб юнацького віку.

5. Емпірично дослідити психологічні змістові параметри особистісної тривожності осіб юнацького віку.

6. Розробити програму тренінгових занять спрямованих на корекцію особистісної тривожності осіб юнацького віку.

Відповідно до мети і завдань дослідження обрано й використано комплекс **методів та методик**: *теоретичні* – аналізування, синтезування, порівняння, систематизація та узагальнення наукової літератури з питань особистісної тривожності та її соціально-психологічних чинників; *емпіричні*:

– Діагностика рівня особистісної тривожності (за допомогою шкали проявів тривоги Тейлора, доповненої шкалою щирості В.Г. Норакидзе);

– Дослідження рівня самоповаги;

– Тест «Самооцінка стійкості до стресу»;

- Опитувальник «Визначення толерантності до невизначеності» Баднера.;
- Методика К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»

Наукова новизна полягає у розкритті взаємозв'язку тривожності з іншими психічними параметрами та вивчені їх впливу на подальший психічний розвиток особистості, а також у розробці нової схеми тренінгових занять, що спрямовані на зниження рівня особистісної тривожності у осіб юнацького віку з розкриттям особливостей тренінгових вправ та їх впливом на особистість. Наукова новизна даної кваліфікаційної роботи також полягає у визначення впливу тривожності юнаків на психічне здоров'я та адаптацію до соціального середовища.

Практичне значення даного дослідження полягає в тому, що результати дослідження можуть бути надалі використані для розробки психокорекційних програм, що спрямовані на зменшення особистісної тривожності молоді та покращення її психічного здоров'я. Дослідження особистісної тривожності та її психологічних змістових параметрів може стати в нагоді освітнім закладам для створення сприятливих умов для навчання та розвитку, а також професійної підготовки. Важливим є також можливість створення психологічних програм з покращення та підтримки ментального здоров'я учасників освітнього процесу.

Апробація та публікація результатів дослідження. Результати дослідження обговорювалися на засіданні кафедри психології (протокол від 14.11.2024 №6), висвітлено в роботі «Особистісна тривожність та толерантність до невизначеності осіб юнацького віку в умовах воєнного стану» у збірці «Магістерські студії» Херсонського державного університету (випуск XXIII жовтень 2024 р.).

Структура кваліфікаційної роботи обумовлена метою та завданнями дослідження: складається зі вступу, двох розділів основної

частини – теоретичного та емпіричного, висновків, а також списку використаних джерел та додатків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНЕ АНАЛІЗУВАННЯ ФЕНОМЕНУ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ

1.1 Поняття особистісної тривожності у наукових доробках зарубіжних та вітчизняних психологів

В роботах різних науковців зазначена численна кількість підходів до визначення тривожності: тривожність як схильність індивіда переживати тривогу та основний параметр індивідуальних реакцій; тривожність як психічний стан занепокоєння особистості, що часто може являтися безпредметним та залежить від різних суб'єктивних факторів, які набувають значення у контексті досвіду індивіда; тривожність як негативний комплекс емоцій, що ґрунтується на фізіологічному аспекті (Дончак Н.) [15].

Тривожність є психічною властивістю, що притаманна абсолютно кожній людині, адже виконує захисну функцію та мотиваційно-вольову, дозволяючи передбачати небезпеку та підготуватися до неї. Проте висока тривожність здатна викривити сприйняття загрози людиною, через що вона може її перебільшувати, що знижує якість життя (Мирошник О.) [37]

Спираючись на дослідження А. Гринечка (Гринечко А.) [12], Н. Дончак (Дончак Н.) [15] зазначає, що тривожність є суб'єктивним проявом неблагополуччя особистості, а також є її реакцією на негативні зовнішні чинники соціуму. Тривожність виступає як переживання емоційного дискомфорту та відчуття небезпеки індивідом, а також виявляється як незадоволення певних потреб людини, однією з яких є потреба в захисті.

Термін «особистісна тривожність», що є об'єктом нашого дослідження, часто використовується в якості стійкої характеристики особистості. Це пов'язано з тим, що постійне переживання особою

тривоги фіксується психікою та переходять в особистісну якість, а саме – тривожність (Ясточкіна І.) [52].

У своїх теоріях Ч. Спілбергер розділяє поняття тривоги та тривожності, де тривога – це стан, тобто тимчасове, епізодичне переживання щодо наявної ситуації, тоді як тривожність є стійкою властивістю особистості, тобто схильністю переживати цей епізодичний стан.

Концепція Ч. Спілбергера пояснює поділ тривожності на ситуативну та особистісну тривожність, згідно з яким ситуативна тривожність є станом тривоги, що зароджується в контексті певних соціально-психологічних ситуацій, що турбують індивіда. Така тривога може відігравати як негативну, так і позитивну роль для особи. Особистісна тривожність визначається як характеристика, що відображає індивідуальні відмінності особистості (Данілова Д., Яцун А.) [14].

Питання тривоги у своїх наукових працях розкривав і З. Фройд, пов'язуючи поняття тривоги зі стресом, адже саме тривога і тривожність є основними його проявами та визначеннями чутливості до стресу.

Індивідуальна теорія А. Адлера, що спирається на комплекс неповноцінності як основну її категорію, визначає тривожність як індивідуальну особливість, яка проявляється в індивіда на основі потреби у віднайденні втраченого зв'язку єдності із соціальним середовищем. За Адлером, тривогу підживлює стрес, адже тривожна людина боїться не відповідати певним вимогам суспільства або «не належати» до нього (Заєць С.) [17].

К. Хорні – одна з науковиць, що як і А. Адлер розглядала тривогу як обов'язковий компонент людської психіки. На основі її соціокультурної теорії особистості, виникнення тривожності тісно пов'язане з періодом народження і методами виховання в даний період, а також в немовлячому, ранньому дитячому та дошкільному віці. Відповідно до теорії К. Хорні можна також вважати, що особливості

виховання в ранні періоди життя тісно пов'язані з інтенсивністю проявів тривожності у підлітковому віці та подальших вікових періодах життя (Широких А., Шевчук А.) [50].

Важливо відмітити, що в різних мовах тлумачення понять «тривога» та тривожність» може бути абсолютно різним. До прикладу, англійська мова містить в собі ці два поняття, проте позначаються вони лише одним терміном – anxiety, тоді як в українській мові – це два самостійних терміни, які різняться за своїми визначеннями. Тривожність в українській науковій сфері визначається як індивідуальна властивість особи, стійка риса особистості, що виявляється у схильності надмірно хвилюватися, проявляти стан тривоги щодо певних ситуацій. Тоді як тривога не є властивістю чи рисою, це стан, який викликає почуття неспокою, страху та передчуття чогось несподіваного для особи (Заєць С.) [17].

Ф. Перлз зазначав руйнівний вплив тривожності, характеризуючи тривожність як таку, що перешкоджає особистості переживати свідомо реальність, примушує до планування та аналізу майбутнього і таким чином обмежує в людини розвиток спонтанності.

Р. Мей, американський психотерапевт, розглядав тривожність як позитивний аспект, адже характеризував її як індикатор духовних викликів, які виникають в соціумі за умов відсутності сенсу життя. Р. Мей також зазначав, що тривожність в людини виникає в момент, коли вона стикається із перешкодами на шляху до реалізації своїх планів, потреб та можливостей. Саме тому психотерапевт розділяє тривожність на нормальну та невротичну, згідно з якою нормальна тривога виникає як відповідь на загрозливу подію, є конструктивною та не призводить людину до стану пригнічення. Невротична тривога ж є деструктивною, адже здатна спричинити паніку та виснажувати організм (Потапчук Є., Пасічник А.) [40].

Дж. Келлі, що є представником когнітивного напрямку в психології, спирався на думку, що причиною тривожності є виражене відчуття незахищеності та безпорадності, яке виявляється як відчуття, що особа нездатна передбачити майбутнє.

Натомість А. Маслоу, представник гуманістичної психології, описував думку, що тривожною людиною робить відсутність самореалізації та фокус лише на базових потребах та дрібних проблемах. На його думку, причиною тривожності також є людський егоїзм.

Підтримуючи А. Маслоу, К. Роджерс також висловив думку, що втрата щирості – є одним з найважливіших чинників тривожності. Окрім цього, велику увагу він приділяв питанню конформності у міжособистісних стосунках, що є також причиною високої тривожності людини. К. Роджерс у своїх наукових працях також спирався на думку, що тривога – емоційна реакція на суперечливість між реальним та ідеальним «Я» (Широких А., Шевчук А.) [50].

А. Фесюк, спираючись на дослідження М. Матяш (Матяш М.) [34], зазначала, що особистісна тривожність характеризується як стійка схильність реагувати на більшість ситуацій тривожним станом. Висока особистісна тривожність напряду корелює з невротичним конфліктом, а також з емоційними зривами та психосоматичними проявами (Фесюк А.) [44].

Надмірна тривожність є бар'єром на шляху до формування адаптивної поведінки людини, гальмує особистісний розвиток та стимулює появу неврозів, що може перетікати в тривожні розлади, або інші розлади психіки.

Якщо говорити про норму та патологію в контексті тривоги, то в нормі тривожність є пропорційною до події, тобто займає таку ж кількість часу, що й ситуація, яка викликала стрес та тривогу, впливає на поведінку лише тимчасово і не порушує функціонування особистості (Астремська І. Ярошевська В.) [2].

1.2. Загальні та специфічні характеристики тривожності

Є. Потапчук та А. Пасічник, спираючись на дослідження І. Ясточкіної описували основні ознаки високого рівня особистісної тривожності так: схильність сприймати довкілля загрозливим та небезпечним; розвиток передневротичних станів; зниження самоконтролю та стійкості поведінки (Потапчук Є., Пасічник А.) [40]; (Ясточкіна І.) [52].

Тривога значно впливає на соціальну взаємодію особистості, а також загалом на особистісну поведінку індивіда, що призводить до впливу тривоги на всі рівні соціального життя особи, а саме навчання, співіснування з іншими людьми в соціумі, професійну діяльність.

Підвищений рівень тривожності особи виявляється у недостатню емоційну пристосованість до ситуацій, з якими стикається людина. Відповідно до рівня тривожності (зависокого чи заниженого) виявляється дезадаптивна реакція на події, що провокує дезорганізованість поведінки й діяльності загалом.

Існує декілька рівнів явищ тривожного ряду:

- Перший рівень, що характеризується відчуттям внутрішньої напруги, однак на цьому рівні інтенсивність тривоги низька, а адаптаційні можливості найвищі. Даний рівень тривоги сигналізує про ознаку загрози та виявляється у напруженості та настороженості, що також підвищує рівень дискомфорту особи.
- На другому рівні тривожного ряду нейтральні стимули набувають більшої значущі та при посиленні відчуття внутрішньої напруги виникає негативне емоційне забарвлення щодо ситуації.
- Третій рівень – безпосередньо тривога, яка ґрунтується на переживанні загрози та почутті небезпеки, яку особа ще не може диференціювати.

- Четвертий рівень проявляє себе у вигляді страху, що виникає у разі наростання тривоги. Об'єкти, які викликають страх, частіше за все, ще не відбивають реальних причин підвищення тривоги, проте на даному рівні вже конкретизується невизначена небезпека.

- П'ятий рівень тривожного стану є «катастрофічним», тобто характеризується підвищенням відчуття катастрофи, що насуває з усвідомленням її невідворотності. Дане відчуття виникає через наростання рівня тривоги та проявляється як неможливість уникнути можливої небезпеки та жаху.

- Шостий рівень тривожного ряду характеризується тривожно-боязливим збудженням. Людина панічно шукає допомоги, відчуває потребу рухової розрядки. Тривога викликає дезорганізацію в поведінці й діяльності, що досягають свого піку (Потапчук Є., Пасічник А.) [40].

Тривожність схильна знижувати продуктивність особистості і, як наслідок, негативно впливає на різні сфери життя, у випадку юнаків – на навчання та подальшу професійну діяльність, адже високий рівень тривожності створює перешкоди до набуття нових знань через зниження ефективності сприйняття та засвоєння інформації. Відповідно до цього тривога також знижує концентрацію уваги та пам'ять особи, що призводить до погіршення результатів навчання та професійної діяльності. Висока тривога може провокувати і страх перед соціальними ситуаціями (виступами, дискусіями), тому люди з високим рівнем тривожності схильні уникати участі в таких подіях, що погіршує спілкування з іншими (С. Зінченко, 2023).

З. Антонова та Н. Верхогляд спиралися на дослідження тривожності О. Халіка, висвітлюючи вплив рівня тривожності на професійну сферу. Підвищений рівень тривожності негативно впливає на роботу, знижуючи ефективність особи в професійній діяльності.

Як ми зазначали вище, тривожність часто має конструктивні та деструктивні ролі у життєдіяльності особи. Отже, якщо описувати деструктивну роль тривоги та тривожності в професійній діяльності, то такий тип сприяє професійній дезадаптації особи.

Тривожність проявляє себе не тільки в соціальних та психологічних сферах, але й виявляється на фізіологічному рівні. Основними ознаками тривожності в даному контексті є підвищене серцебиття, часте, переважно поверхневе дихання, підвищення артеріального тиску та зниження сприйняття сенсорних впливів. Вона також може проявлятися у відчутті головного болю, болей у спині, порушення роботи ШКТ.

Емоційний рівень тривожності виявляється у постійних хвилюваннях, відчутті провини, жаху, дратівливості, а також може переходити в гнів та агресію.

Поведінковий рівень тривожності проявляє себе у інсомнії, порушенні режиму дня, порушенні психомоторики (Антонова З., Верхогляд Н.) [1]; (Іванова Т.) [21]; (Туріна О.) [42].

Якщо розглядати особливості тривожності у студентському віці, що як раз є одним зі складових юнацького періоду, то можемо говорити про те, що оптимальний рівень тривожності несе в собі мобілізуючий характер та сприяє різносторонньому розвитку особистості і, головне, набуттю професійних компетентностей для майбутньої діяльності. В даному віці студенти з високою тривожністю мають схильність до напруженої реакції на певні ситуації, що часто провокує відчуття загрози подій своїй самооцінці та життєдіяльності загалом. Це часто пов'язане також з надмірною вимогливістю до себе та своїх досягнень, своїх можливостей, що провокує негативні емоції і, відповідно, збільшує негативний емоційний досвід (Ігумнова О., Гаврилюк Ю. [20]; (Ігумнова О.) [19].

Проблема тривожності найчастіше постає ще в підлітковому віці, адже даний період має свої прояви та захисні механізми, а також є

визначним у формуванні особистості людини. Тривожність в даному віковому періоді зумовлюється специфікою розвитку підлітка, а саме суперечливістю і конфліктністю, особливо в ситуаціях формування ставлення до себе та оточення. Підлітки прагнуть до успіху та визнання, проте одночасно з цим – не бажають змінювати свою особистість та своє ставлення до себе (Широких А., Шевчук А.) [50]; (Чуйко О., Іванова І.) [48].

А. Широких та А. Шевчук (2023) в своєму дослідженні приходять до висновків, що виникнення та закріплення тривожності у особи в підлітковому віці часто пов'язане з нездатністю задовольнити власні вікові потреби, що в цей період життя є гіпертрофованими, тому тривога часто може бути пов'язана з непропорційним зростанням, передчасним розвитком або затримкою розвитку, а також опосередковується самооцінкою. В даний віковий період тривога здатна порушити нормальне життя підлітка та зруйнувати соціальні стосунки з оточеннями через переживання внутрішніх конфліктів та конфліктів бажань особи (Широких А., Шевчук А.) [50].

1.3. Соціально-психологічні чинники особистісної тривожності

Як і інші психічні захворювання, тривожність може викликатися безліччю факторів – зовнішніми та внутрішніми. До таких факторів належать:

- Біологічні порушення в організмі людини, порушення гормональної системи (наприклад, порушення в роботі щитоподібної залози чи наднирників), порушення в роботі серцево-судинної системи. Важливо зазначити, що збої в роботі гормональної системи значно впливають на функціонування нервової системи, а отже, має вплив і на психічний стан особи.

- Довготривале перебування в стані стресу, нервового перенапруження, що виснажує емоційний стан людини і, відповідно, психіку загалом, а в подальшому виснажує і фізіологічний.
- Хронічна втома. Надмірне виснаження організму через навантажений графік життя безпосередньо впливає на психіку людини, в наслідок чого пригнічується емоційний стан, що викликає апатію та негативні емоційні стани (роздратованість, гнів, агресію тощо).
- Недосипання. При відсутності режиму сну та довготривалому перебуванні в стані бадьорості, а також ігнорування здорового сну (для дорослої людини він має тривати 7-8 годин), людський організм себе виснажує, що відбивається на психологічному та фізіологічному рівні. Тривожність в такому випадку є результатом виснаження нервової системи.
- Психотравмуючі події в минулому, перебування в травматичній, кризовій ситуації. Психотравма є подією, що загрожує як фізичній, так і психологічній цілісності людини, тому схильна провокувати високий рівень тривоги як відповідь на загрозу.
- Загроза життю. Дана причина також тісно пов'язана з попереднім пунктом щодо психотравмуючих ситуацій. Цей чинник пригнічує психічний стан особистості, адже подібні моменти життя підвищують рівень тривоги до піку і погіршують моральний стан людини.
- Взаємодія у соціумі. Підвищення тривоги часто зустрічається, коли особа не відчуває себе в безпеці серед певного оточення, в неї відсутнє відчуття комфорту та підтримки.
- Особливості виховання та атмосфера в сім'ї є значним фактором впливу на рівень тривоги та подальші прояви тривожності, особливо в дитячому та підлітковому віці. Негативний характер сімейних

відносин (шкідливі звички, залежності батьків, насилля в сім'ї) призводять до відчуття дитиною напруги та страждань, а також почуття небезпеки у власному домі.

- Самооцінка особистості. Люди з низькою самооцінкою схильні до високого рівня тривожності через постійне порівняння себе з іншими людьми, відчуття тривоги щодо себе на фоні оточення, відчуття себе неповноцінною людиною.

- Внутрішні конфлікти людини призводять до високих проявів тривожності через існування суперечливості у власних мотивах, інтересах та цінностей. Це також часто призводить до комплексу неповноцінності, де тривога відіграє значну роль.

- Незадоволеність життям та неможливість реалізувати свої потреби. В даному випадку тривожність виникає щодо не виправданих надій, мотивів та незадоволення потреб. Незадоволені життям люди часто не помічають позитиву довкола або знецінюють його, що й викликає тривогу.

- Важливим чинником є також вплив ЗМІ. Тривожність часто зароджується в людей, які мають недостатньо високий рівень критичного мислення та не вміють аналізувати отримувану зі ЗМІ інформацію, через що втрачається контроль над кількістю та якістю прочитаних або переглянутих новин. Багато інформації, правдива й ні, сприймається «близько до серця», що породжує тривожність (Астремська І. Ярошевська В.) [2].

В. Папуша досліджував психологічні особливості прояву тривожності в дітей різного віку та виділяв декілька рівнів, на яких себе проявляють причини тривожності: соціальний, психологічний та психофізіологічний. До соціального рівня він відносить соціальну ситуацію вдома (атмосферу в родині, де зростає дитина), скільне

середовище, певні соціальні очікування, а також рівень розвитку соціальних навичок. Психологічний рівень виявляється у неадекватності рівня домагань, суперечливій самооцінці та хибному уявленні дитини про себе. Психофізіологічний рівень містить в собі особливості функціонування ЦНС, генетичну обумовленість та фізіологічні зміни, з якими стикається дитина в процесі зростання.

Дослідник також зазначає, що неадекватні очікування, які дитина отримує від батьків – це типова причина формування тривожності. Найчастіше це проявляється саме в період шкільного навчання, адже в основі лежать очікування щодо шкільної успішності. Найбільш виражена тривожність проявляється в дітей, батьки яких максимально орієнтовані на досягнення ними високих результатів в навчанні.

Як ми зазначали вище, у формуванні тривожності суттєвого значення набуває найближче оточення, що має значний вплив на людину, зокрема це сім'я, а також неформальна група. Специфіка стосунків, життєві принципи й переконання батьків або інших значущих людей є основною, на якій може розвинутиися особистісна тривожність (Папуша В.) [39].

І. Ясточкіною було проведено дослідження проявів тривожності в молоді. Науковиця виділила основні групи психологічних чинників особистісної тривожності в юнаків – особистісні, чинники адаптації та мотиваційні.

До особистісних чинників тривожності молоді дослідниця віднесла дисгармонійне ставлення до себе та занижену самооцінку, а також суперечливе ставлення до свого минулого досвіду, свого теперішнього та майбутнього.

Адаптаційні чинники тривожності в юнацтві виражаються в соціально-психологічній дезадаптованості через відсторонення від вирішення проблем, що постають, конфліктне сприйняття свого «я» та оточуючих, відсутність ініціативи в міжособистісних стосунках.

Основним мотиваційним чинником виступає рівень домагань. Суперечливість мотивації особистості з прогнозами діяльності та факторами, що на неї впливають. Також до мотиваційних чинників дослідниця відносить прагнення до прийняття і страх відторгнення, що часто проявляється як у підлітків, так і в дорослих (Ясточкіна І.) [52; 53].

О. Ващинець та Л. Магдисюк досліджуючи особливості та чинники тривожності у жінок з депресивними станами, спираються на думку О. Герасименко, згідно з якою однією з причин депресії та тривожності виступає підвищений рівень суб'єктивного контролю, через що особа бере відповідальність за все, що відбувається в житті та довкола неї самої. Через високий рівень суб'єктивного контролю людина не має змоги сприймати, що вона не може контролювати усе і кожна ситуація, на яку вона не має впливу чи достатнього контролю, стає джерелом надмірного стресу (Ващинець О., Магдисюк Л.) [9].

К. Олійник та О. Гліченко, досліджуючи фактори підвищення тривожності особистості в когнітивно-поведінковому підході, визначили основну групу чинників, що сприяють розвитку підвищеної тривожності:

- Когнітивні спотворення, а саме викривленні особливості мислення, що призводить до неадекватних емоційних реакцій.

Дуже часто проявами когнітивного спотворення виступають катастрофізація, надузагальнення, персоналізація та дихотомічне мислення.

Катастрофізація характеризується тим, що особа очікує найгіршого з можливих результатів проблеми чи події.

Таке когнітивне спотворення як надузагальнення проявляється в особливості людини сприймати одну негативну ситуацію як зразок для всіх подібних подій в майбутнього чи загалом для всього життя.

Особливості персоналізації полягають в тому, що особа вважає лише себе причиною негативних подій, через що зростає почуття провини та кількість негативних думок.

Дихотомічне мислення – розділення ситуацій на «чорне» та на «біле», без жодних інших проміжних варіантів.

- Негативні автоматичні думки – думки, що часто є негативними та неусвідомленими, і виникають у відповідь на певні події чи стимули. Часто це пов'язане з очікуванням або відчуттям наближення небезпеки або невдачі.

- Дисфункціональні переконання – вкоріненні негативні переконання та установки щодо себе, інших або загалом усього світу, що формуються в людини в дитинстві та в підлітковому віці (Олійник К., Гліченко О.) [38].

Висновки до розділу 1

Розділ I нашої кваліфікаційної роботи був присвячений теоретичному аналізуванню феномену особистісної тривожності. В ході роботи з науковими джерелами нами було описано різні підходи зарубіжних та вітчизняних психологів до визначення поняття особистісної тривожності.

Тривожність є складним психологічним явищем, яке виявляється як стійка характеристика особистості та як емоційний стан. Науковці трактують тривожність по-різному: як схильність індивіда до тривоги, як реакцію на негативні зовнішні фактори та як сукупність негативних емоцій. Особистісна тривожність може ускладнювати адаптацію, спричиняти психосоматичні симптоми та невротичні розлади. Водночас, помірний рівень тривожності виконує захисну функцію, допомагаючи прогнозувати небезпеку. Нами було також визначено, що зокрема в

українській та англійській мовах існує різниця між поняттями "тривога" і "тривожність", що впливає на їх розуміння.

Тривожність є багатограним психологічним явищем, що впливає на всі аспекти життя особи, на соціальну, професійну та фізіологічну сфери. Високий рівень тривожності може призводити до дезадаптації, погіршення когнітивних функцій, порушення соціальних зв'язків та фізичного здоров'я.

Звісно ж, що оптимальний рівень тривожності може мати мобілізуючий ефект, сприяючи розвитку особистості, особливо у студентському віці.

Однак також важливо враховувати, що тривожність часто закладається в підлітковому віці та може бути пов'язана з віковими конфліктами та самооцінкою.

Соціальні чинники, такі як психотравмуючі події, загроза життю, труднощі у взаємодії з соціумом і специфіка виховання, особливо в дитячому та підлітковому віці, суттєво впливають на рівень тривожності. Напружена сімейна атмосфера, завищені очікування з боку батьків, а також негативні взаємодії в соціальному середовищі можуть спричинити підвищення тривоги, що згодом може закріпитися як стійка риса особистості.

Когнітивні чинники, а саме когнітивні спотворення, негативні автоматичні думки та дисфункціональні переконання, мають вагомe значення у формуванні та закріпленні тривожності. Когнітивні спотворення, зокрема катастрофізація, надузагальнення, персоналізація та дихотомічне мислення, викривляють сприйняття дійсності і призводять до неадекватних емоційних реакцій. Негативні автоматичні думки та дисфункціональні переконання, що виникають у дитинстві чи підлітковому віці, посилюють тривожність, сприяючи постійному відчуттю загрози та небезпеки.

Отже, проаналізувавши наукову літературу, що стосується питання особистісної тривожності та тривожності загалом, перейдемо до емпіричного дослідження психологічних змістових параметрів особистісної тривожності осіб юнацького віку.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ЗМІСТОВИХ ПАРАМЕТРІВ ОСОБИСТІСНОЇ ТРИВОЖНОСТІ ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

2.1. Організація та підготовка психодіагностичного інструментарію до емпіричного дослідження змістових параметрів особистісної тривожності в юнаків

Дослідження проводилося у 2024 році серед студентів різних факультетів Херсонського державного університету, Київського національного університету ім. Тараса Шевченка та Українського державного університету ім. Михайла Драгоманова. У дослідженні взяли участь 100 осіб віком від 18 до 23 років. Для вивчення психологічних характеристик особистісної тривожності нами було обрано низку відповідних методик.

Відповідно до гіпотези та мети дослідження, було обрано наступні методики:

1. *Діагностика рівня особистісної тривожності* (за допомогою шкали проявів тривоги Тейлора, доповненої шкалою щирості В.Г. Норакидзе).

Ця методика дозволяє оцінити рівень тривожності, тобто схильність до переживання емоційних станів, що виникають при очікуванні негативних подій або прогнозуванні несприятливих ситуацій. Важливо

зазначити, що реактивна тривожність, викликана конкретною ситуацією, може з часом перейти в особистісну тривожність, яка стає стабільною рисою особистості, знижуючи її здатність протистояти стресу. Ця методика спрямована на виявлення саме особистісної тривожності.

Опитувальник містить в собі 60 питань, на які респонденти відповідають "так" або "ні". Основними перевагами цього методу є його зручність і швидкість, що важливо при масштабному дослідженні, оскільки це знижує навантаження на респондентів. Крім того, цей тест дозволяє оцінити рівень особистісної тривожності у респондентів.

2. *Дослідження рівня самоповаги*

Цей тест включає 10 тверджень, які респондент оцінює за шкалою від "повністю погоджуюсь" до "абсолютно не погоджуюсь". Методика дозволяє визначити три рівні самоповаги: низький, середній та високий, що дає змогу в подальшому аналізувати їх зв'язок з особистісною тривожністю.

3. *Тест «Самооцінка стійкості до стресу»*

складається з 18 тверджень, які учасник оцінює за шкалою 1-3, де 1 означає "дуже рідко", а 3 – "часто". Ця методика дозволяє дослідити рівень стійкості до стресу, що може бути використано в подальшому для вивчення впливу стресостійкості або її відсутності на особистісну тривожність.

4. *Опитувальник «Визначення толерантності до невизначеності» Баднера.*

Методика містить 16 тверджень та дозволяє визначити толерантність або інтолерантність особи до невизначеності. Респондентові необхідно оцінити 16 тверджень за шкалою від 1 до 7, де 1 – це категорично не згодний, а 7 – цілком згоден.

5. Методика К. Томаса на визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації.

Знання стилю поведінки людини в конфліктах важливе при дослідженні тривожності, тому що цей стиль може впливати на рівень стресу та тривоги, які виникають під час конфліктних ситуацій.

Опитувальник містить 5 можливих варіантів поведінки в конфліктній ситуації, що згруповані у 30 пар.

Отже, відповідно до особливостей нашого дослідження попередньо було запропоновано 5 основних методик для дослідження феноменів, що на нашу думку, можна відносити до психологічних змістових параметрів особистісної тривожності.

2.2. Аналізування та інтерпретація результатів дослідження психологічних змістових параметрів особистісної тривожності осіб юнацького віку

В ході психодіагностичного етапу нашого дослідження дані були описані нами таким чином: проаналізовано рівні особистісної тривожності юнаків та юнок за методикою «*Діагностика рівня особистісної тривожності*», визначено також рівень самоповаги респондентів, їхньої толерантності до невизначеності, стійкості до стресу, а також стилі поведінки в конфліктних ситуаціях, адже згідно з гіпотезою нашого дослідження є психологічними змістовими параметрами особистісної тривожності осіб юнацького віку. Далі нами було згруповано отримані показники та представлено у графічному вигляді. Наступним етапом роботи стало знаходження кореляційних зв'язків між досліджуваними феноменами задля підтвердження чи спростування нашої гіпотези.

Для визначення кореляційних зв'язків між отриманими показниками по досліджуваним феноменам нами був використаний кореляційний аналіз з допомогою коефіцієнту кореляції Спірмена.

Отже, перейдемо до розгляду отриманих нами результатів емпіричного дослідження по кожній з обраних психодіагностичних методик.

1. *Діагностика рівня особистісної тривожності (за допомогою шкали проявів тривоги Тейлора, доповненої шкалою щирості В.Г. Норакидзе).*

Дана психодіагностична методика налічує в собі дві шкали – шкалу щирості, яка була доповнена В. Г. Норакидзе, та основну шкалу – шкалу тривожності.

Для розуміння достовірності результатів першочергово було проаналізовано результати за шкалою щирості – 3% респондентів проявили ситуативну щирість в своїх відповідях.

Згідно з результатами дослідження рівня особистісної тривожності були виявлені такі результати (представлені в Табл. 2.1)

Табл. 2.1. Рівень особистісної тривожності осіб юнацького віку

Дуже високий	Високий	Середній (з тенденцією до високого) рівень	Середній (з тенденцією до низького) рівень	Низький
7%	38%	28%	21%	6%

Отримані результати свідчать про достатньо велику кількість респондентів, що мають високий та дуже високий рівень особистісної тривожності (38% та 7% відповідно), а також 28% юнаків та юнок мають тенденцію до високого рівня тривожності. Такі особи схильні в більшості ситуацій сприймати навколишній світ з вираженою небезпекою та загрозою, що часто створює підґрунтя до розвитку невротичних станів та загрожує психічному здоров'ю індивіда.

21% респондентів проявляють особистісну тривожність на середньому рівні (майже на низькому), а 6% виявляють зовсім низький рівень особистісної тривожності. Ми можемо охарактеризувати таких респондентів як людей з достатньо адекватним рівнем реагування на життєві ситуації, проте слід зазначити, що інколи занижений рівень

тривожності може свідчити про наявні психічні порушення, через відсутність реакції на події і низьку мотивацію.

2. Дослідження рівня самоповаги

Наступним кроком нашого дослідження було визначення рівня самоповаги респондентів. Відповідно було отримано такі результати (Табл. 2.2.)

Табл. 2.2. Рівень самоповаги респондентів

Рівень	Високий	Середній (з тенденцією до високого)	Середній (з тенденцією до низького)	Низький
Відсоток	17%	31%	17%	35%

Згідно з отриманими результатами за методикою дослідження рівня самоповаги Розенберга, бачимо такі результати:

- Високий рівень самоповаги виявили 17% респондентів, що свідчить про їх впевненість в собі та повагу до себе як до особистості, такі люди прагнуть до вдосконалення і особистісного зростання в різних сферах свого життя.
- 31% респондентів мають середній рівень самоповаги з тенденцією до високого рівня, отже в таких осіб самоповага переважає, вони вміють адекватно себе оцінювати, але іноді не можуть змиритися зі своїми помилками та критично ставляться до себе.
- 17% респондентів також мають середній рівень самоповаги, проте з тенденцією до низького. Такі особи схильні зберігати баланс між самоповагою та самозвинуваченням, вони вміють радіти своєму успіху та

поважати себе за це, проте невдачі часто схильні занижувати самооцінку та підвищувати невпевненість у собі.

- 35% респондентів мають низький рівень самоповаги, що свідчить про схильність звинувачувати себе в помилках та проблемах, бачити лише свої недоліки та слабкості, що зменшує мотивацію до досягнень цілей в своєму житті та уповільнює саморозвиток.

3. Тест «Самооцінка стійкості до стресу»

Тест «Самооцінка стійкості до стресу» налічував 9 шкал, що відповідають рівням стійкості до стресу – дуже високому, високому, вище середнього, трохи вище середнього, середньому, трохи нижче середнього, нижче середнього, низькому та дуже низькому. Відповідно до цього респонденти виявили наступні показники (Табл. 2.3.)

Табл. 2.3. Результати за методикою «Самооцінка стійкості до стресу»

Рівень	Показник, проявлений в респондентів
Дуже високий	6%
Високий	15%
Вищий середнього	17%
Трохи вищий середнього	10%
Середній	13%
Трохи нижчий середнього	12%
Нижче середнього	15%
Низький	9%
Дуже низький	4%

Згідно з результатами, 5% і 15%, а також 17% респондентів проявили дуже високий, високий та вищий за середній рівень стійкості до стресу відповідно, а також 10% респондентів – трохи вищий за середній рівень стійкості до стресових подій. Такі показники характеризують респондентів, як осіб, що вміють ефективно справлятися з важкими стресовими ситуаціями, а також зберігати спокій в дуже складних умовах. Порівнюючи такі показники з іншими показниками, що були отримані в

ході даного дослідження, можемо сказати про те, що відносно велика частка респондентів (47%) мають високі, або наближені до такого показника, ресурси до протистояння стресу, в той час як більшість опитуваних перебувають на середніх або низьких рівнях стійкості.

13% респондентів мають середній рівень стійкості до стресу, що означає про їх базове вміння справлятися зі стресом, проте в екстремальних ситуаціях їм важко зберігати спокій. 10% респондентів, що виявили трохи нижчий за середній рівень стійкості до стресу, вже більш вразливі до стресових подій за попередню частку опитуваних, а також потребують витрати більших ресурсів для подолання стресу.

Респонденти, що виявили низький (9%) та дуже низький рівень (4%) стійкості до стресу, значно більше піддаються складним життєвим обставинам і схильні до втрати контролю в подібних ситуаціях. Вони найбільш вразливі серед усієї вибірки юнаків та юнок до стресових факторів та їм найважче справлятися з навантаженнями, які спричиняють негативні обставини у їхньому житті.

4. Опитувальник «Визначення толерантності до невизначеності» Баднера.

Згідно з обраною нами методикою для визначення толерантності до невизначеності Баднера, нами було виокремлено та проаналізовано такі показники: загальний рівень толерантності, а також ставлення до новизни, складності та нерозв'язності обставин, у які потрапляє молода особа та відповідно до них проявляє толерантність, або інтолерантність до невизначеності.

Отже, нами були отримані такі результати:

34% респондентів показали високу толерантність до невизначеності, що характеризує їх як осіб, що ефективно приймають та функціонують в умовах невизначеності та змін, що їх оточують, вони вміють зберігати спокій та приймати рішення, навіть якщо ще не мають

«чіткої картини». Такі особи є гнучкими та адаптивними до нових та непередбачуваних обставин та умов.

45% виявили середній рівень толерантності до невизначеності, що є поширеним серед нашої вибірки. Тобто майже половина опитаних юнаків та юнок здатні справлятися з невизначеністю на задовільному рівні, однак можуть бути нестабільними у певних ситуаціях та відчувати дискомфорт.

21% респондентів демонструють високий рівень інтолерантності до невизначеності, тобто мають труднощі до адаптації до ситуацій, де бракує інформації та ясності. Вони схильні відчувати стрес в нових умовах, що впливає на ефективність їхньої діяльності.

Показники щодо додаткових характеристик толерантності до невизначеності представимо у таблиці 2.4.

Табл. 2.4. Характеристики толерантності до невизначеності та показники респондентів

Рівень вияву	Характеристики толерантності до невизначеності		
	Новизна	Складність	Нерозв'язність
Високий рівень толерантності	24%	28%	2%
Середній рівень толерантності	57%	63%	54%
Низький рівень толерантності	19%	9%	44%

Отже, згідно з таблицею 2.4. нами було отримано такі результати за дослідженням таких характеристик толерантності до невизначеності як «новизна», «складність», «нерозв'язність»:

24% респондентів мають високий рівень толерантності до новизни, що свідчить про те, що вони готові до змін, легко приймають нові ідеї та адаптуються до нових умов. Найбільша частина респондентів (57%) демонструють середній рівень толерантності до новизни, тобто такі

респонденти приймають нові обставини, але з обережністю, та потребують додаткового часу на адаптацію до них. 19% опитуваних виявили низький рівень толерантності до новизни, вони стійкі до змін та відчують дискомфорт у нових ситуаціях, вони більш консервативні до новизни обставин та надають перевагу стабільності, ніж змінам.

Щодо толерантності до складності нових обставин, то 28% респондентів мають високий рівень толерантності – вони комфортно почуваються у складних ситуаціях та можуть адаптуватися до умов з високим рівнем складності.

63% респондентів виявляють середній рівень толерантності до складності, вони здатні справлятися з помірною кількістю складних завдань, які отримують, проте їм необхідна структурованість та певна ясність для відчуття комфорту в нових обставинах.

9% респондентів з низьким рівнем толерантності до складності можуть мати труднощі з обробкою складних обставин та надають перевагу більш легким та зрозумілим завданням.

2% респондентів мають високий рівень толерантності до нерозв'язності невизначеності, такі люди мають доволі рідку здатність до пристосування та праці в умовах, коли не бачать результату, або рішення ситуації відсутнє. Такі люди здатні до ефективної діяльності навіть в умовах повної невизначеності.

54% респондентів з середнім рівнем толерантності до нерозв'язності невизначених ситуацій, проте вони здатні працювати з нерозв'язними задачами, проте для цього їм необхідний певний рівень контролю та більше інформації.

44% респондентів виявили низький рівень толерантності, що свідчить про їхні труднощі з ситуаціями, де рішення не можуть бути знайдені або ситуація здається їм нерозв'язною зовсім. Такі люди схильні відчувати сильний стрес в подібних умовах та потребують підтримки чи додаткового скерування.

4. *Методика К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»*

Для визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації нами було обрано методику К. Томаса та отримано такі результати:

У вибірці респондентів 33% осіб надають перевагу суперництву та 33% - пристосуванню як стилю поведінки в конфліктних ситуаціях. 27% осіб юнацького віку проявляють співпрацю як метод подолання конфлікту, 25% - уникнення та 21% схильні приходити до компромісу.

Третина опитаних юнаків та юнок схильні до активної боротьби за власні інтереси в конфліктах та ставлять свої цілі вище за цілі опонента, вони прагнуть до перемоги в конфліктній ситуації та не зважають на погіршення відносин з іншою стороною.

33% осіб, що обрали пристосування, як стиль поведінки в конфліктній ситуації, готові підлаштуватися під чужі вимоги чи потреби, навіть якщо для цього потрібно пожертвувати власними інтересами. Такі особи часто уникають ескалації конфліктів та прагнуть зберегти відносини, тому поступаються та надають перевагу гармонії.

27% обрали співпрацю як метод розв'язання конфліктів, що свідчить про те, що молоді люди намагаються знаходити взаємовигідні рішення, які будуть задовольняти обидві сторони, хоч це й вимагає додаткових зусиль для обговорень та пошуків спільного рішення.

25% схильні уникати конфліктів, тому обирають не брати участь у відкритому вирішенні проблем, щоб не підвищувати напругу та не відкрити пряме протистояння.

21% респондентів обирають як основний стиль вирішення конфліктів – компроміс, що свідчить про готовність поступитися задля досягнення згоди чи мети.

Загалом, результати свідчать про те, що молодь застосовує різноманітні стратегії поведінки в конфліктних ситуаціях, причому найбільша частка респондентів демонструє схильність до протилежних

підходів — суперництва або пристосування, що може свідчити про певну поляризацію у виборі стилів вирішення конфліктів.

Отже, проаналізувавши основні результати, що були отримані під час психодіагностичного дослідження, переходимо до статистичної обробки інформації, а також кореляційного аналізу.

Кореляційний аналіз

Для кореляційного аналізу показників нами було обрано коефіцієнт кореляції Спірмена, що дасть змогу знайти основні взаємозв'язки між досліджуваними феноменами та підтвердити чи спростувати гіпотезу про їх наявність.

Згідно з кореляційним аналізом нами було отримано такі результати:

Наявність високої негативної кореляції (при $p < 0,001$) між показником тривожності та самоповаги. Такий зв'язок між показниками вказує нам на те, що підвищена тривожність супроводжується зниженням рівня самоповаги. Тобто, як правило, люди з високою тривожністю мають низьку впевненість в своїх силах та своїй особистості загалом.

Наявність високої негативної кореляції (при $p < 0,001$) між показником тривожності та стійкості до стресу. Така кореляція означає, що чим більше респонденти схильні до тривожності, тим менше здатні долати стресові ситуації та емоційно з ними справлятися.

Наявність високої негативної кореляції (при $p < 0,001$) між показником тривожності та толерантності до невизначеності, а також наявність високої негативної кореляції (при $p < 0,001$) між показником тривожності та толерантності до складності невизначеності. Висока кореляція між тривожністю і толерантністю до невизначеності, а також її аспектом — складністю невизначеності свідчить про те, що тривожні молоді люди важче сприймають ситуації невизначеності та її загальної складності та менш толерантні до таких умов загалом.

Наявність помірного негативного кореляційного зв'язку (при $p \leq 0,01$) між показником тривожності та толерантності до новизни невизначеності, а також наявність помірного негативного зв'язку (при $p \leq 0,05$) між показником тривожності та толерантності до нерозв'язності невизначеності.

Дані результати вказують на те, що особи з високим рівнем тривожності часто не схильні приймати новизну та нерозв'язність ситуацій, проте цей зв'язок не є таким сильним, як зв'язок тривожності з аспектом складності невизначеності.

Виявлено також наявність високої позитивної кореляції (при $p < 0,001$) між показником самоповаги та стійкості до стресу. Такий зв'язок свідчить про те, що люди з високими показниками самоповаги краще справляються зі стресовими ситуаціями, адже більш впевнені в собі та в тому, що роблять, вміють адекватно розцінювати свої дії та помічати помилки.

Наявна і висока позитивна кореляції (при $p < 0,001$) між показником самоповаги та толерантності до невизначеності, толерантності до новизни та складності невизначеності, а також помірного позитивного кореляційного зв'язку (при $p \leq 0,05$) між самоповагою та толерантністю до нерозв'язності невизначеності. Це означає, що впевнені в собі люди схильні краще адаптуватися до нових та невизначених умов, які можуть нести в собі складні обставини та свідчити про можливу нерозв'язність таких ситуацій, адже не мають страху помилки та вміють оцінювати свою ефективність в подібних умовах.

Наявність високої позитивної кореляції (при $p < 0,001$) між показником стійкості до стресу та показником толерантності до невизначеності, її новизни, складності та нерозв'язності свідчить про те, що люди, які мають здібності краще справлятися зі стресом, більш толерантні до складних умов і нових викликів, а також до непередбачуваних подій.

Слабкий кореляційний зв'язок ($r \geq 0,1$) наявний також між показником тривожності та суперництвом як стилем поведінки в конфліктах

Слабкий кореляційний зв'язок ($r \geq 0,1$) між толерантністю до невизначеності та співпрацею. Слабка кореляція вказує на те, що здатність людини приймати та орієнтуватися в невизначених ситуаціях пов'язана з її схильністю співпрацювати у конфліктах, проте незначно.

Слабкий кореляційний зв'язок між тривожністю та суперництвом ($r \geq 0,1$) вказує на те, що взаємозв'язок між рівнем тривожності людини та її схильністю до суперництва в конфліктних ситуаціях є незначним. Це означає, що тривожність мало впливає на вибір суперництва як стратегії поведінки.

Отже, відповідно до отриманих результатів, можемо перейти до розробки тренінгової програми корекції особистісної тривожності осіб юнацького віку, адже згідно з результатами емпіричного дослідження та подальшого кореляційного аналізу нами було виявлено взаємозв'язки між особистісною тривожністю і самоповагою, толерантністю до невизначеності, а також стійкістю до стресу.

2.3. Тренінгова програма корекції особистісної тривожності осіб юнацького віку

Основою для створення тренінгової програми корекції особистісної тривожності осіб юнацького віку стали результати, отримані нами в процесі реалізації емпіричного блоку нашого дослідження.

У підрозділі 2.2. ми зазначали, що особистісна тривожність в осіб юнацького віку переважно знаходиться на високому рівні – у 38% респондентів, а осіб, що мають тенденцію до високого рівня – 28%. Зокрема, нами були отримані результати дослідження самоповаги, яке в респондентів нашої вибірки знаходиться на низькому та середньому рівні.

Зокрема, нами було також виявлено, що рівень толерантності до невизначеності серед групи респондентів превалює середній рівень по показниках новизни, складності та нерозв'язності.

Мета тренінгової програми – корекція особистісної тривожності осіб юнацького віку засобами психологічного тренінгу; підвищення рівня обізнаності про механізми, що спричиняють підвищення рівня особистісної тривожності, інтолерантності до невизначеності та зниження рівня самоповаги.

Для реалізації мети психологічного тренінгу необхідно виконати такі завдання:

1. Надати учасникам інформацію про природу тривожності, її причини, механізми впливу на поведінку особи та емоційний стан, а також пояснити особливості толерантності до невизначеності та роль невизначеності в житті людини.

2. Розвивати емоційну регуляцію шляхом впровадження практичних вправ для зниження рівня тривожності (техніки когнітивної перебудови, техніки релаксації та медитації).

3. Розвивати навички адаптації до невизначеності (проведення рольових ігор чи вправ, що імітують ситуації невизначеності та дозволяють навчитися реагувати на них конструктивно).

4. Розвивати комунікативні навички та навички групової взаємодії.

5. Закріпити отримані навички та вивчені поведінкові стратегії.

Тренінгова програма спирається на принцип комплексності, адже складена із застосуванням широкого спектру психологічних засобів, таких як групові дискусії, брейн-штормінг, міні-лекції, ігрові вправи, психогімнастичні вправи, релаксація, а також рефлексія.

Тренінгова програма складається з двох основних блоків – теоретичного та практичного. Раціонально заняття проводити один раз на тиждень задля зручності та підготовки до нього усіх залучених учасників

та тренерів. Оптимальна кількість занять у тренінговій програмі – 10. Схema тренінгової програми відображена у табл. 2.5.

Таблиця 2.5. Програма психологічного тренінгу

№	Тема заняття	Форма заняття та використані методи	К-сть год.
1.	Вступ. Знайомство з учасниками.	інтерактивні ігри на знайомство, встановлення правил групи, групова робота, обговорення.	2
2.	Особливості особистісної тривожності	Інформаційний блок, мозковий штурм, лекція-дискусія, вправи на розпізнавання емоцій	2
3.	Інтолерантність до невизначеності та як сприймати нове та невідоме	Рольові ігри, групова дискусія, робота з кейсами	2
4.	Як подолати та управляти стресом	Індивідуальна та групова робота, техніки релаксації та медитації, дихальні вправи	2
5.	Позбуваємося негативних думок та зупиняємо тривожність	Робота в парах та малих групах, когнітивні техніки, вправи на формування позитивних внутрішніх діалогів	2
6.	Формування позитивного образу себе	Індивідуальна робота, обговорення в групі, рефлексія, арт-терапевтичні методи	2
7.	Взаємодія та соціальна підтримка	Групова робота, рольові ігри, елементи психодрами та вправи на розвиток комунікації.	2
8.	Вирішення конфліктів та подолання тривоги у взаємодії з іншими	Робота в малих групах, рольові ігри, навчання методам активного слухання, міні-лекція про техніку «Я-повідомлень»	

9.	Закріплення навичок та планування майбутнього	Дискусія, вправи на планування, рольові ігри	2
10.	Підсумкове заняття	Групова робота, рефлексія, повторна діагностика, анкетування	2

Отже, нами було запропоновано програму корекції особистісної тривожності осіб юнацького віку на основі отриманих результатів емпіричного дослідження, мета якого реалізується внаслідок отримання учасниками навичок подолання тривожності, управління стресом, а також розвитку комунікативних навичок, планування майбутнього та вміння конструктивно сприймати ситуації невизначеності.

Висновки до розділу 2

Аналіз результатів, отриманих від 100 респондентів юнацького віку, на основі п'яти психодіагностичних методик, дозволив не лише виявити рівні тривожності, самоповаги та стійкості до стресу, але й краще зрозуміти особливості толерантності до невизначеності та її компонентів. Було встановлено, що низька стійкість до стресу та погана адаптація до невизначеності є значущими чинниками, які сприяють розвитку тривожності. Наприклад, людина з низькою толерантністю до невизначеності частіше зазнає труднощів у нестабільних ситуаціях, що підвищує її тривожність.

В ході дослідження ми виявили значні кореляційні зв'язки між особистісною тривожністю та такими важливими характеристиками, як самоповага, толерантність до невизначеності і стійкість до стресу. Це вказує на те, що зниження самоповаги, недостатня готовність до сприйняття невизначеності та низька стійкість до стресу можуть призводити до підвищення рівня тривожності. Отже, ці психологічні

характеристики є ключовими для формування емоційної рівноваги, що має особливе значення у юнацькому віці, коли молода людина активно шукає себе та вчиться справлятися з викликами навколишнього світу.

Проте, припущення про те, що стилі поведінки в конфліктних ситуаціях також можуть бути пов'язані з рівнем особистісної тривожності, не було підтверджено через відсутність статистично значущих результатів. Це скоріше свідчить про те, що в контексті конфліктів тривожність може бути визначена іншими факторами, такими як індивідуальні особливості або досвід попередніх конфліктів, але не стратегіями поведінки, та інколи може не мати впливу на обрання моделі поведінки молодою особою.

Отже, наші результати свідчать про важливість роботи над самоповагою, стійкістю до стресу та здатністю приймати невизначеність для зниження рівня тривожності у юнаків. Ці аспекти сприяють більш ефективному подоланню життєвих викликів і допомагають молоді адаптуватися до нових умов та зберігати емоційну стабільність. Відповідно до цього нами також було розроблено тренінгову програму корекції тривожності особами юнацького віку.

ВИСНОВКИ

У кваліфікаційній роботі висвітлено зміст та результати нашого теоретичного та емпіричного дослідження психологічних змістових параметрів особистісної тривожності осіб юнацького віку.

1. Проаналізовано теоретичну базу поняття особистісної тривожності в наукових працях зарубіжних та вітчизняних психологів. У ході теоретичного аналізування нами було виявлено, що тривожність — це психічна властивість, яка притаманна тією чи іншою мірою кожній людині та виконує захисну функцію підготовки до небезпеки та невизначених обставин. Розглядаючи поняття "особистісної тривожності" ми визначили, що часто даний термін використовується як опис стійкої характеристики особистості. Нами також описано основні концепції тривожності, над розробкою яких працювали такі відомі науковці як Ч. Спілбергер, З. Фройд, А. Адлер, К. Хорні, Ф. Перлз та інші.

2. Теоретично досліджено загальні та специфічні характеристики тривожності та виявлено, що основні ознаки високого рівня особистісної тривожності проявляються у зниженні самоконтролю та стійкості поведінки, а також тривога має значний вплив на соціальну взаємодію особистості та її поведінку, що впливає на всі рівні життя особи. Зокрема, нами було розглянуто 6 рівнів явищ тривожного ряду, де кожен характеризується зростанням рівня тривоги та призводить до дезорганізації поведінки та діяльності особи. В ході теоретичного дослідження ми також виявили, як сучасні науковці описують проблему особистісної тривожності саме в юнацькому віці, який є центральним в нашому дослідженні, а також проблему тривожності у підлітків, що є попереднім віковим періодом та має вплив на подальше життя особи.

3. Нами було розглянуто основні соціально-психологічні чинники особистісної тривожності. В ході аналізу наукових джерел визначено, що фактори тривожності розподіляються переважно на дві групи — зовнішні та внутрішні, до яких відносяться біологічні

порушення в організмі людини; довготривале перебування в стресових обставинах та в умовах нервового перенапруження; хронічна втома; недосипання; психотравмуючі події минулого; загроза життю; взаємодія індивіда в соціумі; особливості виховання в сім'ї; самооцінка особистості; внутрішні конфлікти людини; незадоволеність життям; вплив ЗМІ та ін.

4. Підбрано психодіагностичний інструментарій для дослідження змістових параметрів особистісної тривожності осіб юнацького віку. До психодіагностичного інструментарію увійшли такі методики: Діагностика рівня особистісної тривожності (за допомогою шкали проявів тривоги Тейлора, доповненої шкалою щирості В.Г. Норахідзе); Дослідження рівня самоповаги; Тест «Самооцінка стійкості до стресу»; Опитувальник «Визначення толерантності до невизначеності» Баднера; Методика К. Томаса «Визначення стилю поведінки в конфліктній ситуації»

5. Відповідно до отриманих результатів психодіагностичного дослідження, нами було виявлено кореляційні зв'язки між тривожністю та самоповагою, тривожністю та стійкістю до стресу, тривожністю та толерантністю до невизначеності, а також між самоповагою та стійкістю до стресу, самоповагою та толерантністю до невизначеності, стійкістю до стресу та толерантністю до невизначеності, що дало нам змогу підтвердити гіпотезу про зв'язок цих показників з особистісною тривожністю і виявити, що вони можуть вважатися психологічними змістовими параметрами особистісної тривожності.

6. На основі отриманих показників в ході емпіричного дослідження нами було розроблено програму тренінгових занять, що спрямовані на корекцію особистісної тривожності осіб юнацького віку. Мета даної програми — корекція особистісної тривожності осіб юнацького віку засобами психологічного тренінгу; підвищення рівня обізнаності про механізми, що спричиняють зростання особистісної

тривожності, інтолерантності до невизначеності та зниження рівня самоповаги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Антонова З., Верхогляд Н. Вплив тривожності на особливості професійної діяльності стюардес. *Науковий журнал «Психологічні тревелоги»*, 2023, №1. С. 128-136.
2. Астремська І., Ярошевська В. Тривожність студентської молоді в умовах викликів війни. *The 9th International scientific and practical conference “Innovative development of science, technology and education”* (June 6-8, 2024) Perfect Publishing, Vancouver, Canada. 2024. P. 356-366.
3. Берегова, Н., Джигун, Л. Особистісна тривожність психолога та її вплив на результативність професійної діяльності. *Psychology Travelogs*. 2021. №1. С. 30–38.
4. Берегова Н., Шеремет А., Солодовник Г. Теоретичний аналіз впливу тривожності на самооцінку в студентської молоді. *Науковий журнал «Психологічні тревелоги»*. 2024. №1. С. 230-238.
5. Білоконь В. В. Тривожність та її вплив на самооцінку осіб юнацького віку. *Український психолого-педагогічний науковий збірник*. №20, 2020. С. 9-13.
6. Блохіна І. О. Психологічні причини виникнення тривожності у студентів. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*. Серія: Психологія, №4, 2022. С. 82-86.
7. Буксар С. С. Куртяк М. Ф. Особистісна тривожність у студентів та вплив фізичного навантаження на її прояви. *Сучасні аспекти експериментальних досліджень у біології*. С. 76-77.
8. Бохонкова Ю., Сербін Ю., Куртова О. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. С. 205-210. *The 3 rd International scientific and practical conference “Fundamental and applied research in the modern world”* (October 21-23, 2020) BoScience Publisher, Boston, USA. 2020. 642 p.

9. Ващинець О., Магдисюк Л. Психологічні особливості та чинники тривожності особистості (жінок з депресивними станами). Лікарі та медсестринство – медичний фронт в Україні та світі : Матеріали І Міжнар. наук.-практ. конф., 11-12 травня 2023 / КЗВО «Волинський медичний інститут», Луцьк, 2023. С. 132-134.

10. Волошко Г. Психологічні чинники розвитку тривожності у юнацькому віці. Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни: зб. наук. матеріалів І Міжнародної науково-практичної конференції, 23 листопада 2023. Полтава, 2023. С. 70-72.

11. Гаркуша І. В. Тривожність як індивідуальна властивість особистості. The 5th International scientific and practical conference “Modern and global methods of the development of scientific thought” (October 25 – 28, 2022) Florence, Italy. International Science Group. 2022. P. 513-514.

12. Гринечко А. Психологія проявів тривожності в онтогенезі особистості. *Український науковий журнал Освіта регіону*. 2013. № 3. С. 40–41

13. Гуменюк Р., Іванина В. Тривожність та розвиток стресостійкості здобувачів вищої освіти під час воєнного стану. Актуальні проблеми професійної педагогіки та освіти: досвід, новації, перспективи: збірник матеріалів Міжнародної науково-практичної конференції (Національний університет «Львівська політехніка»), м. Львів, 25 квітня 2024 року; за заг. ред. Наталії Мукан. Львів, 2024. С. 561-563.

14. Данілова Д., Яцун А. Взаємозв'язок тривожності та соціальної фрустрованості в юнаків. Соціально-гуманітарні аспекти розвитку сучасного суспільства: Матеріали одинадцятої Всеукраїнської наукової конференції студентів, аспірантів, викладачів та співробітників (Суми, 25–26 квітня 2024 р.) / уклад. М. М. Набок. Суми : Сумський державний університет, 2024. С. 281-285.

15. Дончак Н. М. До питання тривожності у сучасних умовах. *Психологія і війна: збірник матеріалів XIV Міжнародної науковопрактичної конференції (23–24 квітня 2024 р., м. Ніжин. Ніжин: НДУ ім. М. Гоголя, 2024. С. 104-105.*
16. Дробот О. В. Особистісна тривожність в юнацькому віці: специфіка гендерних проявів. *Вчені записки ТНУ ім. В. І. Вернадського. Серія: Психологія.* Т. 33(72), №3, 2022. С. 59-64.
17. Заєць С. Особливості переживання тривожності дорослими період війни. Актуальні проблеми психічного здоров'я: Збірник наукових праць [за матеріалами Всеукраїнської студентської інтернет-конференції (25 травня 2023 р.)] / Ред. колегія: К. Гавриловська, Ю. Дем'янчук, І. Загурська, Н. Портницька, І. Тичина / Житомирський державний університет імені Івана Франка. Житомир, Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2023. С. 33-37.
18. Зінченко С. В., Ващенко Д. О. Тривога як чинник тривожності студента. The 13th International scientific and practical conference "Information activity as a component of science development" (April 04-07, 2023) Edmonton, Canada. International Science Group. 2023. P. 400-402.
19. Ігумнова О. Б. Генеза негативних психічних станів студентів та їх психокорекція : дис. ... канд. психол. наук : Острог. 2014.
20. Ігумнова О., Гаврилюк Ю. Дослідження проявів тривожних станів студентів-психологів. Науковий журнал «Психологічні травелогі», 2024, №1. С. 6-15.
21. Іванова Т. Тривога як психологічний феномен. Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки. 2020. Випуск 6. С. 72-78.
22. Калюжна Є. Тривожність як функція адаптаційної активності особистості. Аксіологічні вектори розвитку сучасної освіти. 2023. С. 326-329.

23. Калюжна Є. Функціональна інтепретація тривожності особистості. Education via Distance Learning and other Pedagogical Challenges: Proceedings of the 2nd International Scientific and Practical Internet Conference, September 21-22, 2023. FOP Marenichenko V.V., Dnipro, Ukraine. P. 108-109.

24. Камінська О., Дружиніна І. Взаємозв'язок толерантності до невизначеності та рівня тривожності студентської молоді. Психологія: реальність і перспективи: зб. наук. праць РДГУ. Вип. 20. 2023.

25. Качанов Я. І. Особистісна тривожність студентів та її вплив на сприймання соціально-психологічного клімату. Актуальні проблеми в закладах освіти. 2020. Вип. 10. С. 212-218.

26. Корнієнко, Г. П. Зв'язок особистісної тривожності та ригідності осіб із соціальною фрустрованістю. Соціально-психологічні технології розвитку особистості : зб. наук праць за матеріалами VIII Усеукраїнської науково-практичної конференції молодих вчених, аспірантів та студентів «Соціально-психологічні технології розвитку особистості» (м. Херсон, 07 квітня 2023 р.) / ред. колегія : І. Р. Крупник, І. С. Попович, Н. І. Тавровецька, О. М. Танасійчук (відп. за випуск) та ін. Херсон : Херсон ; Івано-Франківськ : ХДУ, 2023. С. 228-231.

27. Коц С., Коц В., Рудюк В. Динаміка ситуативної тривожності у першокурсників. The 8th International scientific and practical conference "Trends, theories and ways of improving science" (February 28 – March 03, 2023) Madrid, Spain. International Science Group. 2023. P. 57-60.

28. Кравчук І., Мудрак І. Особливості прояву ситуативної та особистісної тривожності у студентів. Соціальна адаптація особистості в сучасному суспільстві, ортобіоз та паліативна допомога із циклу: Психологічні складові сталого розвитку суспільства: пошук психологічного обґрунтування на виклики сучасності : матеріали VIII Наук.-практ. інтернет-конф. (з міжнар.участ.) (10-12 грудня. 2021 р.) = Materials of VIII-th Scientific and Practical Internet Conference (with

international participation) (December 10-12, 2021) / за заг. ред. Я.О. Гошовського, Ж.П. Вірної, Д.Т. Гошовської, Н. К. Вічалковської, О.Є. Іванашко. Луцьк : ПП Іванюк В. П, 2021. С. 171-173.

29. Крижка А. Тривога та тривожність у студентському віці. Прояви резилієнтності на різних рівнях системи: сім'я, освіта, суспільство під час війни : зб. наук. матеріалів II Міжнар. наук.-практ. конф., (23–24 травня 2024 р.). Полтава : Нац. ун–т ім. Юрія Кондратюка, 2024. С. 23–26.

30. Левковська Л. Психологічні чинники виникнення тривожності в осіб юнацького віку. *Молодий вчений*. № 1 (101) 2022. С. 57-60.

31. Лисенко А. С. Особливості прояву тривожності в період молодості. Дебют: Збірник тез доповідей студентів психолого-педагогічного факультету МДУ за результатами участі у Декаді студентської науки 2023 / За заг. ред. к.політ.н., проф. Трофименка М.В., д.е.н., проф. О.В. Булатової. Київ, 2023. С. 216-219.

32. Максимець С. М., Запара В. О. Вплив тривожності на психічне здоров'я студента. Актуальні проблеми сучасної психологічної науки: виклики сучасності. Житомир, 2022. С. 18-20.

33. Максимець С. М., Палійчук А. Т. Особистісна тривожність як чинник неуспішності студентів. Сучасні тенденції прикладної психології: спецвипуск за мат. XXV міжнародної науково-практичної конференції Студент – Дослідник – Фахівець. С. 233-235.

34. Матяш М. М. Особливості посттравматичного стресового розладу в учасників антитерористичної операції – український синдром. Лікарська справа. 2014. № 12. С. 105-112.

35. Мегель С. С. Психологічні особливості подолання стресу в юнацькому віці. Практична психологія у сучасному вимірі: XV Міжнародна науково-практична конференція науковців та студентів: тези доповідей, Дніпро, 26 березня 2024 р. Дніпро: Університет імені Альфреда Нобеля, 2024. С. 191-193.

36. Медуха Т. С. Тривожність як чинник виникнення депресії. Тези 76-ї наукової конференції професорів, викладачів, наукових працівників, аспірантів та студентів університету. Т. 2. 2024. С. 191-192.
37. Мирошник О. Г. Копінг-стратегії як вияв стресостійкості підлітків із різним рівнем тривожності. Габітус. Вікова та педагогічна психологія. Вип. 50. 2023. С. 46-51.
38. Олійник К., Гліченко О. Фактори підвищення тривожності особистості в когнітивно-поведінковому підході. Актуальні питання, проблеми та перспективи розвитку науки та освіти : збірник матеріалів II міжнародної міждисциплінарної науково-практичної конференції (м. Полтава, 25-27 квітня 2024 року), 2024. С. 129-132.
39. Папуша В. Психологічні особливості прояву тривожності в дітей різного віку. Нова педагогічна думка. 2024. №2 (118). С. 25-30.
40. Потапчук Є. Пасічник А. Взаємозв'язок тривожності та психічного здоров'я особистості. *Scientific Journal «Psychology Travelogs»*, Issue 2. 2023. С.184-193.
41. Пухно С., Коноз К. Тривожність студентів закладу вищої освіти як психологічна проблема. Інновації в освіті: реалії та перспективи розвитку : матеріали II Міжнародної науково-практичної конференції (м. Тернопіль, 25 листопада 2021 р.). Тернопіль : ЗУНУ, 2021. С. 277-280.
42. Туріна О. Л. Психологія травмуючих ситуацій. Київ : ДП «Вид. дім «Персонал», 2017. 160 с.
43. Федоренко Д. І. Вплив організаційної тривожності на ефективність праці. Інноваційні проекти для післявоєнного відновлення та розвитку України : зб. доп. Ювілейної 90-ї щорічної студентської наукової конференції, 17 квітня-20 травня 2023 р. Київ, КНЕУ, 2023. С. 73-74.
44. Фесюк А. І. Рівень тривожності військовослужбовців в умовах бойових дій. Актуальні проблеми практичної психології : збірник

наукових праць Всеукраїнської науково-практичної інтернет конференції (19 травня 2023 року), 2023. С. 63-65.

45. Фесянова С. В. Зв'язок копінг-стратегій та тривожності особистості в період ранньої дорослості. *Освіта і наука — 2024: зб. наук. прац.*, 2024. С. 248-249.

46. Халік О.О. Тривожність на початкових етапах професійного становлення особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2014. №23. С. 663-676.

47. Хоміцька В. М. Прояви рівня тривожності у студентів перших та випускних курсів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. № 15. *Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 2022. С. 440–444

48. Чуйко, О. В., Іванова, І. В. Вплив рівня тривожності на успішність навчальної діяльності. *Актуальні проблеми психології*, 2021. С. 217.

49. Шеленкова Н. Л., Кобильчук О. Г. Тривожність як один з параметрів індивідуальних відмінностей. *Актуальні питання психології: теорія, методика, практика: збірник матеріалів X-тої Всеукраїнської наукової Інтернет-конференції, 25-26 жовтня 2021 р.* / гол. ред. Сафін О. Д. Умань. С. 43-45.

50. Широких А., Шевчук А. Психологічні особливості підвищеної тривожності у підлітків. *Психологія: реальність і перспективи* : збірник наукових праць РДГУ. Вип. 20, 2023. С. 195-204.

51. Шутова М. Соціально-психологічні чинники розвитку особистісної тривожності у старшому підлітковому віці. *Магістерський науковий вісник*. 2023. №41. С. 66-68.

52. Ясточкіна І. Особистісна тривожність як соціально-психологічна проблема. *Вісник Львівського університету. Серія психологічні науки*. 2020. Випуск 6. С. 165–170.

53. Ясточкіна І. А. Прояви тривожності серед студентської молоді. Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки. 2014. №1. С. 173-180.