**ВСТУП**

**Актуальність теми дослідження.** Актуальність даної роботи зумовлена недостатністю знань про системні взаємозв'язки між деякими психологічними перемінними такими, як тривожність і самооцінка. Потреба в цих знаннях виражається не тільки в науковому, але і практичному інтересі, оскільки вони відкривають можливості цілісного розуміння особистості. Проблема особистісної тривожності в сучасному світі є дуже актуальною, завдяки проведенню та аналізу сучасної соціологічної статистики виявлено, що число тривожних людей з високим рівнем тривожності зростає з кожним роком і в досить великій кількості, особливо серед осіб юнацького віку. Почуття тривожності, що супроводжуються підвищеним хвилюванням, настороженістю, емоційною нестійкістю, заважає жити, впливає на поведінку зростаючої особистості, коригуючи її, відбивається на взаєминах з оточуючими та може призвести до виникнення відчуття самотності, постійного душевного дискомфорту.

Тривожність — це індивідуально-психологічна особливість, що складається з підвищеної схильності відчувати занепокоєння у різних життєвих ситуаціях. Змістом її є почуття невизначеності та безпорадності. Виникнення і закріплення тривожності пов'язане із незадоволенням вікових потреб людини. Рівень особистісної тривожності один з найзначущіх у діагностиці особистісного неблагополуччя показник, завжди сигнал внутрішніх недозволених конфліктів, суперечливих установок і почуттів, слабості і неефективності механізмів психологічного захисту.

Високий рівень особистісної тривожності є дезадаптуючим фактором та тягне за собою конфлікти у відносинах та проблеми у спілкуванні, проявляючи завищені вимоги, як до оточуючих так і до себе. В такому випадку людина з високим рівнем особистісної тривожності розцінює оточення загрозливим, а будь-яку ситуацію небезпечною. За зовнішніми проявами такого поводження завжди приховані внутрішні переживання, які і підтримують постійне напруження особистості в період пізнього юнацького віку. Протиріччя які характерні для даного вікового періоду, що полягає в яскравому відображенні прагнень та бажань, але недостатність можливостей для їх здійснення і стають фундаментом для накопичення внутрішніх переживань. Саме це протиріччя в основному і призводить до виникнення тривоги й страху, що в свою чергу впливає на самооцінку, взаємовідносини та ставлення до себе в період розвитку особистості.

Загальнотеоретичні психологічні проблеми тривоги та тривожності досліджували: В. Астапов, В. Березін, Г. Габдрєєва, Ю. Забродін, О. Захаров, Е. Зетцель, К. Ізард, Н. Імедадзе, Л. Костіна, Н. Левітов, Д. Леонтьєв, Р. Мей, Г. Прихожан, І. Рантбут, Ф. Ріман, Г. Салліван, Ч. Спілбергер, Д. Тейлор, П. Тилліх, З. Фрейд, Е. Фромм, Ю. Ханін, К. Хорні, Ю. Щербатих та ін.

**Об’єкт дослідження** – тривожність як емоційний стан.

**Предмет дослідження** – вікові особливості впливу тривожності на статусне положення особистості в студентській групі.

**Мета дослідження:** теоретично обгрунтувати та експериментально дослідити вікові особливості впливу тривожності на статусне положення особистості в студентській групі.

Відповідно до мети визначено наступні **завдання дослідження**:

1. Проаналізувати наукову літературу за проблемою дослідження.
2. Надати характеристику особливостей розвитку особистості в студентському віці.
3. Визначити психологічні особливості впливу тривожності на особистість та причини виникнення стану тривоги.
4. Підібрати методики та провести дослідження вікових особливостей впливу тривожності на статусне положення особистості в студентській групі.
5. На основі результатів констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо підтримки особистісної ідентичності та досягнення високого ступеня комунікативної успішності.

**Теоретико-методологічною основою дослідження** є: є: загальні принципи детермінізму, єдності свідомості і діяльності (Л.С. Виготський, П.І. Зінченко, О.М. Леонтьєв, Б.Ф. Ломов, С.Д. Максименко, С.Л. Рубінштейн та ін.); генетико-моделюючий підхід С.Д. Максименка до аналізу становлення особистості на різних вікових етапах життя; концепція саморозвитку особистості Г.С. Костюка; концепції розвитку особистості як суб’єкта власної життєдіяльності (К.О. Абульханова-Славська, Г.О. Балл, М.Й. Боришевський, Т.П. Вісковатова, І.В. Данилюк, З.О. Кіреєва, В.О. Моляко, В.Ф. Моргун, В.О. Татенко, Т.М. Титаренко та ін.); концепції розвитку психіки та особистості в діяльності (К. Абульханова-Славська, В. Давидов, Г. Костюк, О. Леонтьєв, С. Максименко, В. Роменець, С. Рубінштейн); підходи до вікових особливостей особистісного та професійного становлення студентів (Б. Ананьєв, Л. Балабанова, О. Винославська, М. Заброцький, Е. Зеєр, А. Реан); особливості адаптації та соціалізації молоді в умовах трансформації суспільства (Ю. Бохонкова, В. Бочелюк, В. Москаленко, Ю. Сербін та ін.).

Для вирішення поставлених завдань використовувались наступні **методи дослідження:**

- *теоретичні* (системний теоретико-методологічний і порівняльний аналіз наукової літератури; визначення методологічних основ дослідження); аналіз та систематизація наявних у психологічній науці знань;

- *емпіричні*: бесіда, спостереження, констатувальний експеримент, тестування (1. Особистісна шкала проявів тривоги (J.Teylor). 2. Методика особистісного диференціала. 3. Методика «Q-сортування» В. Стефансона. Діагностика основних тенденцій поведінки в реальній групі та представлень про себе. 4. Методика шкала М.Розенберга);

- *методи математичної обробки даних*.

**Теоретичне значення** **дослідження** полягає: у розкритті теоретико-методологічних засад вивчення вікових особливостей впливу тривожності на статусне положення в студентській групі, доповнені теоретичних уявлень про психологічні особливості періоду пізньої юності та ранньої дорослості. Визначенні соціально-психологічних чинників, які впливають на розвиток особистості в ці вікові періоди, його навчальну і пізнавальну діяльність. Дані, отримані під час, написання роботи допоможуть доповнити знання про психологічні особливості періоду ранньої дорослості, як вікового етапу, детальніше розглянути фактори та чинники, які впливають на самореалізацію, самопізнання.

**Практичне значення дослідження**: полягає в обґрунтуванні методоло-гічних основ та методичного інструментарію для вивчення психологічних особливостей впливу тривожності в період ранньої дорослості на розкриття своїх внутрішніх потенційних можливостей під час навчання в вищому навчальному закладі; дослідженні впливу тривожності на навчальну діяльність та розвиток самооцінки у цей віковий період. Отримані в ході дослідження факти та сформульовані на їх основі висновки будуть корисними для практичних психологів, психологів-консультантів, психологів у закладах освіті, а також можуть бути використаними для психологічної просвіти та подальших теоретичних розробок в галузі вікової та педагогічної психології.

**РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ ТА ЇЇ ЗВ’ЯЗКУ ІЗ СОЦІАЛЬНИМ РОЗВИТКОМ ОСОБИСТОСТІ**

**1.1. Аналіз літератури за проблемою дослідження тривожності**

Сучасний стан проблем при вивченні психології особистості - емоційно-вольовій регуляції в ситуації подолання певних фізичних та психологічних перешкод, який чітко пов'язаний з існуванням людини в умовах суспільних новоутворень, все більш звертає увагу дослідників на таке психічне явище, як тривога. Проблема дослідження тривожності та міжособистісних відносин, успішної самореалізації людини та впливу цього психологічного явища на поведінку особистості, широко висвітлена у сучасній вітчизняній та зарубіжній психології, існує багато досліджень присвячених цій проблемі.

Вивчаючи джерела за даною проблемою, спостерігається співіснування таких понять як тривога та тривожність, але відміннім є те, що тривожність це властивість особистості, яка відносно постійна, відносно незміна протягом життя якість особистості (особистісна тривожність) і тривогу як негативний емоційний стан, відносно тривалий, пов'язаний зі зміною нервово-психічної діяльності (ситуативна тривога).

У зарубіжній психології значний вплив на розвиток проблематики тривоги та тривожності зробили наступні напрямки: класична теорія емоцій (Ч. Дарвін, У. Джемс, У. Мак-Дауголл), теорія научіння (Дж. Доллард, О. Маурер, Г. Мандлер, В. Хартуп), біхевіоризм (Е. Торндайк, Дж. Уотсон), психоаналіз та неопсихоаналіз (А. Адлер, О. Ранк, К. Хорні, А. Фрейд, З. Фрейд, К. Юнг), екзистенціалізм (С. Мадді, Р. Мей, Ж. Сартр, П. Тилліх, М. Хайдеггер, К. Ясперс), гуманістичний напрямок (К. Роджерс), трансперсональна психологія (С. Гроф). На думку більшості дослідників, основними характерними проявами тривожності є: негативний емоційний відтінок, невизначеність предмета переживання, відчуття реальної погрози. Багато науковців наголошують на важливому факторі тривожності в якості спрямованості у майбутнє (У. Макдаугал, С. Мадді, П. Тилліх, Ч. Рікрофт).

Вченими виокремлено джерела тривожності: значуща людина (Г. Салліван, К. Хорні), внутрішньоособистісні (Д. МакКлеланд, Р. Мей, К. Роджерс, Е. Фром, К. Юнг), перинатальні (С. Гроф, О. Ранк). Зазначається, що тривожність є досить суб’єктивним феноменом, який має індивідуально значущі, інтроспективні, поведінкові та фізіологічні прояви [35; 38; 46; 50].

У радянській та пострадянській психології термін «тривожність» часто використовується як загальне поняття, що об’єднує тривогу й власне тривожність.

Тривога розглядається, з одного боку, як вроджена, психодинамічна характеристика (В. Білоус, О. Захаров, Н. Левітов, В. Мерлін), а з іншого, як умова і результат соціалізації (В. Астапов, Н. Імедадзе, Г. Прихожан). Досліджено зв’язки тривожності з самооцінкою (В. Бодров, Л. Бороздіна, О. Гілязова, А. Парафіян, В. Пінчук, В. Плотніков), рівнем домагань (Л. Божович, Л. Бороздіна, О. Мотков, М. Неймарк, А. Парафіян), впевненістю у собі (О. Нікітіна), результативністю діяльності (Н. Наєнко). Тривога може бути викликана внутрішнім конфліктом (О. Бодалев, Ю. Забродін, О. Захаров), недостатнім обґрунтуванням мети (Р. Найдиффер), передчуттям об’єктивних труднощів (В. Кисловська). Крім того, надмірна тривожність перешкоджає формуванню адаптивної поведінки, викликає поведінкову дезінтеграцію (В. Березін, В. Карандашев), гальмує особистісний розвиток, впливає на психічне та фізичне самопочуття, тісно пов’язана з провіднимимотивами та потребами людини **(**Ю. Антонян, В. Астапов, В. Вілюнас, Н. Вязовець, Б. Вяткін, Г. Габдрєєва, Ж. Глозман, Є. Калінін, Н. Левітов, О. Мельниченко).

Найчастіше люди, використовуючи термін «тривога», навіть не розуміють дійсне його значення. Здебільше люди, якщо їм запропонувати описати, що саме вони відчувають в стані тривоги, дають відповідь, що вони охопленні недобрими передчуттями, відчувають хвилювання, занепокоєння, і навіть тремтіння. Всі описи можуть свідчити про те, що в основі феноменології тривоги основним фактором виступає переживання страху. Страх - це базова емоція, вона може варіювати у своїй інтенсивності, відповідно і в тривозі він може бути виражений слабо, помірно або сильно.

Зазвичай під поняттям «тривожність» розуміють стан людини, який характеризується підвищеною схильністю до переживань, побоюваннями і неспокоєм, що має негативне емоційне забарвлення [15].

Поняття «тривожність» (тривога) було введено в психологію З. Фрейдом у 1925 року. Під тривожністю розуміється емоційний стан гострого внутрішнього болісного беззмістовного занепокоєння, пов’язаного із прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж з очікуванням чогось важливого, значного для людини в умовах невизначеності [40; 43].

Тривога, з точки зору Фрейда, є функцією «Его» і попереджає «Его» про небезпеку, що насувається, загрози, допомагаючи особистості реагувати в подібних ситуаціях (ситуаціях небезпеки, загрози) безпечним, адаптивним, способом. Залежно від того, звідки виходить загроза для «Его», Фрейд виділяв три типи тривоги: об'єктивну, або реалістичну (пов'язану з впливами зовнішнього світу), невротичну (пов'язану з впливами «Ід») і моральну (пов'язану з впливами «Супер-его»). джерела, якщо тривога невротична – джерело її невідоме. У дитячому віці тривога виникає внаслідок надмірно збуджених інстинктів - пізніше вона з’являється в очікуванні небезпеки, а не як реакція на небезпеку. Тривожний сигнал мобілізує захисні заходи, механізми, спрямовані на уникнення реальної або вигаданої зовнішньої загрози, або психологічний захист, який нейтралізує підвищене збудження інстинктів [8, с. 47].

У неофройдистській концепції К. Хорні поведінку визначає внутрішньо властиве кожній людині «основне занепокоєння» ( чи «базальна тривога»), яка є в основі внутрішньоособистісних конфліктів [8, с. 81]. Тривога є динамічним центром неврозів, в дійсності цей термін позначає емоційні реакції на небезпеку, які можуть супроводжуватися такими фізичними відчуттями, як тремтіння, прискорене дихання, сильне серцебиття. Тривога є адекватною реакцією на небезпеку, але в разі страху небезпека очевидна, об'єктивна, а в разі тривоги вона прихована і суб'єктивна. Інакше кажучи, інтенсивність тривоги пропорційна тому змісту, який для даної людини має дана ситуація. Причини ж його тривоги, по суті, йому невідомі [46].

Базальна тривога - інтенсивне і всеохоплююче відчуття відсутності безпеки і самотності [33].

Згідно з позицією багатьох учених, почуття, емоції й афекти суб’єкта відображають його актуальні потреби. Наприклад К. Ізард вважає, що тривога – це не окремий самостійний феномен, а комбінація стану страху з однієї або декількома іншими емоціями: гнівом, провиною, соромом, інтересом [42].

Філософ XIX століття С. К'єркегор вказував на те, що емоції інтересу та страху змагаються один з одним за нашу увагу і поведінку [15].

Як зазначив C. Рубінштейн: «Динамічне значення емоційного процесу може бути взагалі двояким: емоційний процес може підвищувати тонус, енергію психічної діяльності і може знижувати, гальмувати її. Одні - особливо У. Кеннон, який спеціально досліджував емоційне збудження при люті і страху, - підкреслюють переважно їх мобілізуючу функцію (emergency function по Кеннону), для інших (Е.Клапаред, Кантор і ін.), навпаки, емоції нерозривно пов'язані з дезорганізацією поведінки; вони виникають при дезорганізації і породжують зрив» [37].

Е. Фромм підкреслював, що основним джерелом тривожності, внутрішнього занепокоєння є переживання відчуженості, пов'язане з уявленням людини про себе як про окрему особистість, що відчуває у зв'язку із цим свою безпорадність перед силами природи та суспільства. Основним шляхом вирішення цієї ситуації автор вважав різні форми любові між людьми [45, с. 39; 50].

«Тривожність - невротичний симптом par excelence. Навіть якщо сама людина не відчуває своєї тривоги завдяки витісненню, вона буде явною для кожного спостережливого ока, проявляючись в неспокої, підвищеному пульсі, поверхневому диханні. Оскільки психотерапевти вважають тривожність основним симптомом у всіх пацієнтів, то теоретизированиям з цього приводу немає кінця…. Травма народження, придушенням широкими грудьми матері, "звернене" лібідо, стримувана агресія, прагнення до смерті - все це і багато іншого здається різним теоретикам центральним в тривожності. Кожна теорія може бути справедливою по відношенню до певних специфічних випадків; але всі вони не помічають загального у всіх випадках відчуття тривоги. Тим часом, це дуже просте психосоматичне подія. Тривога - це переживання труднощів з диханням під час заблокованого збудження. Це переживання спроби набрати більше повітря в легені, скуті м'язовим стисканням грудної клітки» [27, с. 61].

Тривога - внутрішнє переживання організму, що не має прямого відношення до зовнішніх об'єктів. Без сумніву, збудження страху, якщо воно пригнічується, викликає тривогу; але тривога викликається придушенням і будь-якого іншого порушення. Насправді багато ситуацій викликають страх, але в нашому суспільстві «сильна» особистість намагається не проявляти його, і таким чином між тривогою і страхом встановлюється тісний зв'язок [27].

Вивчаючи роботи вітчизняних дослідників слід звернути увагу на праці Я. Омельченко, працюючи в традиціях психодинамічного підходу, представлений аналіз явищ тривожного ряду. Нею були виокремленні такі поняття: тривога, страх, тривожні стани, тривожність та особистісна тривожність. Критерієм для розрізнення понять слугували: предметність – безпредметність явища та тимчасовість – стійкість. Я. Омельченко підмітила, що тривожні стани можуть відрізнятись силою імпульсу, відповідністю ситуації, роллю в діяльності, значенням для розвитку особистості. Відповідно до цього тривожні стани слід розрізняти як адаптивні та дезадаптивні. Перші необхідні для успішного формування особистості, а другі – свідчать про дисгармонійність її розвитку [25].

Дуже цікавою думкою на причину виникнення тривоги можна знайти у праці «Психическая и психофизиологическая адаптация человека» Ф. Березина: «При будь-якому порушенні збалансованості системи людина - середовище недостатність психічних або фізичних ресурсів індивідуума для задоволення актуальних потреб, неузгодженість самої системи потреб, побоювання, пов'язані з імовірною нездатністю реалізувати значущі устремління в майбутньому, а також з тим, що нові вимоги середовища можуть виявити неспроможність, є джерелом тривоги. Тривога, що позначається як відчуття невизначеною загрози, характер і (або) час виникнення якої не піддаються передбачення, як почуття дифузного побоювання і тривожного очікування, як невизначене занепокоєння, є результат виникнення або очікування фрустрації і найбільш інтимний (і облігатний) механізм психічного стресу. Облігатно цього механізму випливає, очевидно, з тієї самої зв'язку психічного стресу із включенням психологічної змінної - загрози, відчуття якої є центральний елемент тривоги й обумовлює її біологічне значення як сигналу неблагополуччя та небезпеки» [7].

Вивченням соціальної тривожності займалися такі вчені, як Д. Ватсон, Дж. Вілсон, А. Зимбардо, Д. Кларк, Р. Френд, С. Хофман, Р. Тарасова, Т. Булатова, Е. Черних, В. Краснова, А. Холмогорова, К. Хорні та ін. Д. Кларк, Л. Стопа виявили, що досліджувані, які страждають від соціальної фобії, схильні до оцінки нейтральних соціальних ситуацій (наприклад, співбесідник під час розмови поглянув у вікно) як негативних. Таким чином мінімально неприємні ситуації, що можуть виникнути у процесі спілкування, наприклад, людина не погодилася з думкою свого співбесідника, особа із соціальною тривожністю буде персоніфікувати. Під персоніфікацією Д. Кларк та Л. Стопа мають на увазі перенесення соціальної ситуації на свою особистість, тобто, якщо хтось з кола спілкування не роділяє думку співрозмовника, соціально тривожна особа схильна до самопригнічення («Я – нецікава людина»). Окрім персоніфікації особи, що страждають від соціальної тривожності, схильні до негативного прогнозу подальших подій, які можуть бути викликані нею у процесі соціальної взаємодії («Мене відрахують із університету», «Я завалю екзамени»). Характерним у дослідженнях Д. Кларка та Л. Стопи було те, що ситуації, котрі не мали зв’язку із соціальною взаємодією, досліджувані інтерпретували набагато точніше та краще [53].

Імедадзе І.В. виділяє два рівні тривожності: низький і високий [14]. Низький необхідний для нормального пристосування до середовища, а високий викликає дискомфорт людини в навколишньому його соціумі. Українські вчені Б. Кочубей та Є. Новікова виділяють три рівні тривоги, пов'язаної з діяльністю: деструктивний, недостатній і конструктивний [18].

Їхні дослідження дозволяють зробити висновок, що діти з підвищеною тривожністю відносяться до груп ризику по неврозам, адитивній поведінці, емоційним порушенням особистості.

За Ч. Спілбергером ситуативна тривожність виникає, коли індивід сприймає певний подразник або ситуацію як таку, що несе в собі актуальні або потенційні елементи небезпеки, загрози або шкоди. Особистісна тривожність не проявляється безпосередньо в поведінці, але її рівень можна визначити, виходячи з того, як часто та інтенсивно виникає стан тривоги [26].

Ситуативно стійкі прояви тривожності прийнято називати особистісними і пов’язувати з наявністю у людини відповідної особистісної риси (так звана «особистісна тривожність»). Це стійка індивідуальна характеристика, яка відображає схильність суб’єкта до тривоги і передбачає наявність у нього тенденції сприймати досить широке “віяло” ситуацій як загрозливе, відповідаючи на кожну з них певною реакцією. Як схильність, особистісна тривожність активізується при сприйнятті певних стимулів, що розцінюються людиною як небезпечні, пов’язані зі специфічними ситуаціями загрози її престижу, самооцінці, самоповазі [51].

Особистісна тривожність проявляється у схильності особи переживати стан тривоги у різноманітних життєвих ситуаціях, навіть у таких, що об’єктивно викликати тривогу не можуть. Це стійке утворення, що виявляється в розлитому, хронічному переживанні соматичного і психічного напруження, у схильності до дратівливості і неспокою навіть з незначних приводів, в почутті внутрішньої скутості і нетерплячості. Тривожність як риса особистості відображає частоту переживань індивідом стану тривоги. Високотривожні індивіди переживають стан тривоги з більшою інтенсивністю і частотою, ніж низькотривожні [29].

Отже, проаналізувавши багато джерел стосовно питань щодо визначення тривоги та тривожності, можна констатувати що явище тривожності – складний психологічний феномен. Тривожність здатна стати постійним супутником особи стісного розвитку, детермінуючи не тільки внутрішньоособистісні утворення, а й зумовлювати соціальну сторону психічної активності.

**1.2. Психологічна характеристика студентства як періоду пізньої юності або ранньої дорослості**

Проблема психічного розвитку людини в період студентства займає чільне місце в сучасних вітчизняних і зарубіжних теоретико-емпіричних дослідженнях. Широке різноманіття термінів, а також визначення чітких вікових меж вказує на складність проблеми періодизації та розгляду особливостей фізичного, психофізіологічного й когнітивного розвитку особистості в цей період життя.

Студентство як соціальна група виникло в XI-XII ст. із відкриттям в Європі перших вищих навчальних закладів. Воно об’єднує молодих людей, які свідомо та цілеспрямовано оволодівають професійними знаннями, уміннями й навичками, набувають професійних якостей, готуються до виконання важливих професійних, культурологічних, громадсько-політичних, сімейних та інших функцій через навчання у вищих навчальних закладах.

Термін «студент» (від лат. studens (studentis) – такий, що старанно працює; той, що займається, означає того, хто наполегливо працює, робить справу, тобто опановує знання, вивчає (студіює) науку [25]. Згідно із Законом України «Про вищу освіту», студент (слухач) – особа, яка в установленому порядку зарахована до вищого навчального закладу і навчається за денною (очною), вечірньою або заочною, дистанційною формами навчання з метою здобуття певного освітнього та освітньо-кваліфікаційного рівнів. Здобувачі вищої освіти - особистості, які навчаються у закладі вищої освіти на певному рівні вищої освіти з метою здобуття відповідного ступеня і кваліфікації, згідно із Закону «Про вищу освіту» від 01.07.2014 N 1556-VII) ВР України [31].

Студентський період життя людини припадає переважно на період пізньої юності або ранньої дорослості, який характеризується оволодінням усім різноманіттям соціальних ролей дорослої людини, отриманням права вибору, набуття певної юридичної та економічної відповідальності, можливості включення в усі види соціальної активності (аж до державного рівня), здобуттям вищої освіти та опануванням професією. Головними сферами життєдіяльності здобувача вищої освіти є професійне навчання, особистісне зростання та самоствердження, розвиток інтелектуального потенціалу, духовне збагачення, моральне, естетичне і фізичне самовдосконалення. Нерідко ж викладач не розуміє цього і бачить здобувача вищої освіти лише через свій викладацький стіл: як студент відвідує заняття, виконує завдання, слухає і відповідає. Інше ж в особі вихованця багатьох викладачів не цікавить. А це «інше» – частина ядра особистості здобувача вищої освіти – її багатство або бідність у прагненнях і задумах, її духовність або бездуховність, моральність або аморальність, гідність або рабська покірливість і пристосуванство, сила духу або слабкість характеру, працьовитість або лінощі й апатія, корисливість або безкорисливість (З. Слєпкань) [30].

Студентський вік розглядається Б. Ананьєвим як особлива онтогенетична стадія соціалізації індивіда. Він дає таке визначення студентського віку: «Виховання спеціаліста, суспільного діяча і громадянина, опанування та консолідація багатьох соціальних функцій, формування професійної майстерності – все це становить особливий і найважливіший для суспільного розвитку та становлення особистості період життя, який позначається як студентський вік» [1].

Студентський вік – надзвичайно важливий період становлення «Я-концепції» як ядра особистості. «Я-концепція» майбутнього фахівця – складна, динамічна система уявлень студента про себе як особистості й суб’єкта навчально-професійної діяльності, яка включає в себе:

1. «Образ-Я», що розкриває неповторність самосприйняття через фіксацію здобувачем вищої освіти певної соціально-рольової позиції та настанов щодо себе.
2. Емоційно-ціннісне ставлення до себе, що визначається самооцінкою професійних якостей і особистісних властивостей, рівнем самоприйняття і самоповаги.
3. Поведінкова складова як самопрезентація – певні дії (внутрішні чи практичні), які породжені уявленням про себе та самоставлення.

Вікові межі студенства слід розглядати в двох вікових періодах , таких як пізня юність та рання дорослість, що характеризується складністю становлення особистісних рис. Другий період юності, на який припадає студентський вік, має специфічні закономірності й являє собою важливий етап у розвитку особистості. У цей період відбувається становлення фахівця, формування його світогляду, ідеалів, переконань. Студентські роки для молодої людини слід розглядати не тільки як підготовку до майбутньої професійної діяльності, але й як першу сходинку до зрілості. К. Ушинський вважав період життя людини від 16 до 22-23 років найбільш вирішальним: «Тут саме завершується період утворення окремих низок (плетениць) уявлень, і якщо не усі вони, то значна частина їх групуються в одну мережу, досить широку, щоб надати вирішальну перевагу тому чи іншому уявленню у напряму думок людини та її характері» [44].

Аналіз наукових досліджень призводить до виводів, що в пізньому періоді юнацького віку (17-18 років) продовжують розвиватися усі когнітивні, афективні, особистісні процеси, але характер їх протікання має якісні зміни і, крім того, з’являються нові новоутворення. Характерним є здатність виконувати розумові операції дорослих, посилюється розвиток абстрактного мислення, хоча ще немає чіткої систематизації у оцінці своїх поглядів, глибини здібностей, потенційних можливостей. Спостерігаються чіткі відмінності у інтелектуальному розвитку юнацтва через різні умови соціального оточення, рівня навчальної діяльності, схильності і здібності навчатися, пізнавати щось нове.

Але це здебільш характеристики стосовно когнітивних властивостей особистості на початку навчання, що стосується і тут треба зробити наголос на здатності адаптуватися до нової середи. Виготський у своїй праці «Педагогічна психологія» висловлюється, що: «Ставлення людини до середовища завжди повинно носити характер активності, а не простий залежності. Тому пристосованість до середовища може означати найжорстокішу боротьбу з окремими елементами середовища і завжди відомі активні взаємини з нею. Отже, в одній і тій же соціальному середовищі можливі абсолютно різні соціальні установки індивіда, і вся справа в тому, в якому напрямку буде вихована ця активність.» [10].

Соціально-психологічна адаптація особистості - це процес входження особистості в систему психологічних зв'язків і відносин, що виникають в контактній соціальному середовищі життя і діяльності індивіда, тому соціально-психологічна адаптація особистості може виступати як аспект виробничої, так і соціальної адаптації.

Юність - вік специфічної емоційної сенситивності. В цей період інтенсивно реалізуються і розквітають при сприятливих умовах все ті потенції емоційності людини, які закладені в його натурі. «Юнацька гарячність», «юнацька палкість» - не випадкові слова, а виразна характеристика особливостей емоційного життя молодих людей в ці роки [17].

Сенситивність (від лат. Sensus - почуття, відчуття) – характерологічна особливість людини, що виявляється в підвищеній чутливості до що відбувається з ним подій, зазвичай супроводжується підвищеною тривожністю, боязню нових ситуацій, людей, всякого роду випробувань і т. п.

У період ранньої юності у молодих людей формуються основи емоційної культури. Емоційна культура (від лат. Cultura) - дослівно вихованість емоцій; рівень розвитку емоцій, який передбачає емоційну чуйність і відповідальність за свої переживання перед собою і оточуючими.

Характер людських переживань в більшій мірі визначається складаються в життєвому досвіді кожного індивіда певними емоційними утвореннями, які можна назвати програмними емоційними установками людини [13].

Період навчання у закладі вищої освіти та освоєння професії є важливим і складним для молодої людини. Адже, протягом цього періоду відбувається розвиток особистості, молода людина стає більш самостійною, їй необхідно здобувати знання і практичні навички обраного фаху та навчитися вирішувати складні завдання. Проте через певні негативні події у власному житті, хвилювання за рідних, труднощі пов’язані з навчанням, конфлікти з оточенням, соціально-економічною нестабільністю в державі, відчуття невизначеності перед майбутнім тощо, на цьому віковому етапі можуть виникати тривожні настрої, які з стану реактивності легко можуть перейти в хронічний стан та набути статус особистісної якості. Оскільки базовим компонентом тривожності у розвитку особистості виступає почуття занепокоєння, доцільно виділити його основні ознаки, а саме невпевненість у спілкуванні, настороженість, збентеження, невиразність і суперечливість мови, переляк у погляді, блідість лиця, метушливість, напруженість, скутість рухів або, навпаки – надмірна жестикуляція [51].

Отже, тривожність – це досить складне, багатокомпонентне утворення у структурі психіки, що досить часто свідчить про дисгармонійне функціонування людини. Надмірний рівень особистісної тривожності для студентської молоді є дезадаптивним фактором, який негативно впливає не тільки на навчальну діяльність особистості в цей віковий період, його стосунки з іншими людьми, але і на розвиток особистості молодої людини, роблячи молоду людину більш схильною до стресу.

**1.3. Тривожність та її вплив на соціальний розвиток особистості в студентській групі**

Будь-які трансформації, що відбуваються із суспільством, першочергово відображаються на студентській молоді. Це зумовлено тим, що через вікові, соціальні та психологічні особливості студентство є найбільш вразливою та чутливою соціальною групою, а також індикатором позитивних й негативних суспільних змін, що відбуваються на сьогодні у нашій країні [52].

Навчаючись у закладі вищої освіти, студентська молодь повсякчас включена у соціальну взаємодію, що відбувається між самими здобувачами вищої освіти так й з викладачами. Негативні переживання, викликані соціальною фобією на цьому етапі розвитку особистості, можуть негативно вплинути на якість життя людини в цей віковий період, її успішність у навчанні та викликати соціальну та емоційну дезадаптацію. Соціальна тривожність переростає в соціальну фобію за умови, якщо вона розпочинає приносити в життя особистості відчутний дискомфорт та заважає нормальному функціонуванню індивіда.

Л. Виготський зауважує : «Вищі психічні функції і складні культурні форми поведінки зі всіма властивими їм специфічними особливостями функціонування і структури, зі всією своєрідністю їх генетичної дороги — від виникнення до повної зрілості або загибелі, зі всіма особливими закономірностями, яким вони підпорядковані, залишалися зазвичай поза увагою дослідника» [9, с. 209-210].

Тривожність часто розглядається в загальному ряді невротичних і пре невротичних утворень як та, що породжується внутрішніми конфліктами (Б. Кочубей, А. Захаров, К. Роджерс). У радянській психології першим висунув проблему внутрішнього конфлікту В. Мясіщев. Він визначав такий конфлікт як особливе поєднання об’єктивних та суб’єктивних факторів, яке порушує значущі стосунки особистості і те, що сприяє стійкому переживанню емоційної напруги, інтенсивність якої визначається суб’єктивною значущістю для особистості порушених відносин. Центральними моментами тут виявляються протиріччя між можливостями, що є у особистості, і вимогами, які до неї висуваються, що є основою для виникнення тривожності. Тут акцент більше робиться не стільки на зовнішніх чинниках, як на їх переживанні та оцінці. Саме значу щість визначає силу конфліктуючих переживань, створює емоційне напруження, яке переживається як тривожність. Тривале збереження внутрішнього конфлікту сприяє збереженню та посиленню тривожності [3].

Л. Виготський [19, с. 53], розглядаючи афектні переживання в плані їх впливу на розвиток особистості на різних стадіях онтогенезу, вказував на особливо важливе значення їх для розвитку дитяти, розділяючи їх на продуктивних і непродуктивних. Він вважав, що характер афектного переживання визначається тим, як дитя розуміє обставину, що впливає на нього.

Тривожність — це індивідуально-психологічна особливість, що складається з підвищеної схильності відчувати занепокоєння у різних життєвих ситуаціях. Змістом її є почуття невизначеності та безпорадності. Основними ознаками тривожності є: специфічне почуття неприємного; усвідомлення цього переживання; відповідні соматичні реакції, що проявляються фізіологічними симптомами. Виділяють такі види тривожності на основі ситуацій, пов'язаних: з процесом навчання — навчальна тривожність; зі спілкуванням — міжособистісна; з уявленням про себе — самооцінююча тривожність.

Щодо форм тривожності, то вони є відкриті та закриті.

Відкриті форми: гостра нерегульована тривожність; регульована і компенсуюча тривожність; культивуюча тривожність.

Закриті форми тривожності названі «масками». Розрізняють ще й два типи тривожності: агресивно-тривожний та залежно-тривожий типи, що проявляються у її різних формах.

Вивчення ситуаційних та особистісних характеристик тривожності в першокурсників передбачає вивчення як загального рівня тривожності студента в цілому, так і окремих факторів та ситуацій, які підвищують рівень її тривожності в на­вчальному закладі (тобто вивчення реактивної та особистісної тривожності).

Тривожність має захисну (передбачення небезпеки і підготовка до неї) та мотиваційну функції (легка тривожність посилює мотивацію досягнення). Нормальний (оптимальний) рівень тривожності розглядається як необхідний для ефективного пристосування до дійсності (адаптивна, мобілізуюча тривога). Надмірно високий рівень розглядається як дезадаптивна реакція, що виявляється у загальній дезорганізації поведінки і діяльності. У руслі вивчення проблем тривожності розглядається і повна відсутність тривоги як явище, що перешкоджає нормальній адаптації і також, як і стійка тривожність, заважає нормальному розвитку і продуктивній діяльності. Відповідь про причини стійкої тривожності залежить від того, чи розглядається вона як особистісне утворення і або як властивість темпераменту.

При розумінні тривожності як властивості темпераменту як основні фактори визнаються природні передумови – властивості нервової та ендокринної систем, а саме – слабкість нервових процесів (Н. Данілова, В. Мерлін, Я. Стреляу) [28]. Проте розуміння тривожності як відносно стійкої особистісної характеристики спрямовує особливу увагу на роль особистісних і соціальних факторів у її виникненні і закріпленні, перш за все – особливостей спілкування.

Отже, в даний час виділяються в основному 2 типи джерел стійкої тривожності:

1) довготривала зовнішня стресова ситуація, яка виникла в результаті частого переживання стану тривоги (Ю. Ханін, Ч. Спілбергер);

2) внутрішні – психологічні і/або психофізіологічні – причини. В даному ракурсі продуктивним є підхід, що об’єднює зовнішнє джерело стресу і його суб’єктивну оцінку.

У ряді досліджень тривога розглядається як психологічний еквівалент будь якого конфлікту. При цьому конфлікт розуміється як протиріччя між оцінкою індивідом певної ситуації як загрозливої і відсутністю необхідних засобів для її уникнення чи подолання. Це уявлення знаходиться в загальному ряду теорій психологічного стресу і тривоги як його компоненту. Довготривалий і багаторазовий вплив стресової ситуації при відповідній її оцінці індивідом розглядається як основне джерело невротичних і преневротичних станів, в тому числі і тривожності.

Як ще одне – екстремальне – зовнішнє джерело тривожності в літературі виділяється посттравматичний стрес. Загальна тривожність є одним з центральних компонентів «посттравматичного синдрому» у дорослих. Багато досліджень присвячено тривожності, яка виникла в результаті таких травматичних факторів, як аварії, природні катастрофи, перебування у клініці, хірургічні операції, розлучення батьків. Особливу групу робіт складає вивчення тривожності дітей – жертв жорстокого поводження, сімейного насилля.

Одним з перших, хто ввів положення про тривожність як про між особистісний феномен у наукову психологію, був відомий психолог і психіатр Г. Саллівен. На його думку, напруження викликається незадоволенням потреб, які викликають порушення біологічної рівноваги, а також порушенням міжособистісної надійності, яке і породжує тривожність. Тривожність виникає від емпатійного зв’язку зі значущою, більш старшою людиною. А страх виявляється тоді, коли задоволення загальних потреб відкладається до тих пір, доки вони набудуть виключної сили [38].

Тривожність має зовнішнє походження, і тому дитина не може її усунути. Тривожність не пов’язана ні з якими органами. У ній немає нічого специфічного, конкретного, щоби дозволило її виділити і, проявляючи певну активність, звільнитись від неї. Основне джерело тривожності – несхвалення значущих людей. «Функціональна активність Я системи перш за все спрямована на подолання або ослаблення напруження при тривожності і опосередковано – на захист немовля від поганої випадковості у зв’язку з задоволенням потреб». Тому потреба у безпеці або свободи від тривоги з самого початку відрізняється від всіх інших потреб. Якщо у дитини з самого початку буде створено почуття міжособистісної надійності, то воно не дозволить розвинутись тривожності [38, c. 267].

Тривожність породжується міжособистісними стосунками, а по друге, потреба в уникненні або в усуненні тривожності по суті дорівнює потребі в міжособистісній надійності і безпеці. Тривожність іде поряд з людиною там, де вона вступає в контакт з іншими людьми, вона є основним джерелом психічної гармонії.

В умовах нестабільного сьогодення з його соціально-економічними негараздами, невпевненістю в завтрашньому дні, ростом насилля у суспільстві все частіше розвиток людини супроводжується переживаннями негативної модальності і, перш за все, високою тривожністю, яка ускладнює гармонійне становлення особистості.

Психологічні причини, що викликають тривогу, можуть лежати у всіх сферах життєдіяльності людини. До суб’єктивних відносять причини інформаційного характеру, пов’язаних з невірним уявленням про завершення події, і причини психологічного характеру, які підвищують суб’єктивну значимість завершення події. Серед об’єктивних причин виділяють екстремальні умови, що ставлять підвищені вимоги до психіки людини і пов’язані з невизначеністю завершення ситуації, втому, порушення психіки, вплив фармакологічних засобів та інших препаратів, які можуть впливати на психічний стан.

У роботах американського психолога К. Роджерса (1902 – 1987) тривожність розглядається як певна емоційна реакція на внутрішньо особистісні протиріччя, як пережитий людиною стан скутості, напруженості, причину якого він усвідомити не може. Це поданий у свідомості неначебто певний символ загрози, яка створюється внаслідок неконгруентності «Я-концепції» індивіда і актуального досвіду [35].

Дослідження В. Лебединського [12] дозволяють зробити висновок, що діти з підвищеною тривожністю відносяться до груп ризику по неврозам, адитивній поведінці, емоційним порушенням особистості. Закономірності зміни ефективності пізнавальної, зокрема перцептивної, діяльності людини при збільшенні психоемоційного напруження досліджували М. Фролов, П. Симонов та інші вчені [30]. У цих дослідженнях виявилося, що помірне психоемоційне напруження навіть підвищує ефективність діяльності, зменшує кількість помилок. П. Симонов пояснює це тим, що «виникнення емоційного напруження супроводжується переходом до інших, ніж у спокійному стані, форм поведінки, механізмів оцінки зовнішніх сигналів і реагування на них за принципом домінанти О.О. Ухтомського» [39]. Тобто для емоційно збудженого мозку властивий перехід до генералізованого домінантного реагування. Проте в міру подальшого зростання психоемоційного напруження знову змінюється характер діяльності, зокрема погіршується увага, ще більше посилюється тривожність.

Ученими Б. Кочубей та А. Прихожан експериментально встановлено, що тривожність чинить деструктивний вплив на результати пізнавальної діяльності людини [18].

За дослідженнями П. Симонова, «чим сильніша тривожність, тим частіше суб'єкт відповідає на нейтральний стимул як на аверсивний» [39], тобто як на шкідливий або неприємний. В. Суворова у своїй праці обґрунтувала залежність ефективності пізнавальної діяльності людини від рівня тривожності, оскільки тривожні особи підлягають стресогенним факторам [43]. У стресових ситуаціях важливого значення набуває емоційна стійкість, яка забезпечує успішне досягнення мети, сталість психічних та рухових функцій, правильне співвідношення позитивних дій індивіда у спокійному та емоційних станах.

Високотривожні молоді люди характеризуються, переважно, нестійкою самооцінкою та невпевненістю в собі, постійно відчувають страх перед невідомим і як наслідок – рідко проявляють ініціативу, прагнуть не привертати до себе увагу оточуючих, намагаються не порушувати дисципліну, точно виконуючи поставлені перед ними вимоги. Юнаки та дівчата з підвищеним рівнем особистісної тривожності, як правило, не мають авторитету та популярності в колективі, через свою замкнутість, невпевненість в собі, нетовариськість, безініціативність або навпаки настирливість. Відчуття тривоги, виражене в показниках рівня тривожності, неминуче супроводжує всі види діяльності людини, у тому числі й навчально-пізнавальну діяльність. Стан тривожності залежно від показника рівня може справляти як позитивний, так і негативний вплив на діяльність та успішність здобувачів вищої освіти. Високий рівень тривожності ускладнює пізнавальну діяльність здобувача вищої освіти, звужуючи зону уваги та гнучкість стратегій дій, знижує інтелектуальну працездатність, дезорганізує діяльність включно до відмови від неї, викликає надмірну емоційну напругу, а в довгостроковій перспективі – сприяє формуванню в особистості студентського віку низької самооцінки.

Отже, можна констатувати, що тривожність з одного боку сприяє успішності діяльності у простих для індивіда ситуаціях, а з іншого – перешкоджає та навіть призводить до повної дезорганізації діяльності в складних ситуаціях. Тобто тривожність як особистісна риса надає неоднозначний вплив на ефективність пізнавальної діяльності, що визначається ступенем відповідності рівня тривоги оптимального для конкретної людини станом. У цілому, ефект може бути як мобілізуючий, так і дезорганізуючий, причому чим інтенсивніший стан тривоги, тим більш ймовірний дезорганізуючий ефект.

**Висновки до розділу 1**

Актуальність досліджуваної проблеми зумовлюється стрімкими соціально-економічними змінами, кризовими явищами, що негативно впливають на психічне здоров’я громадян, активізуючи прояви тривожності.

Науковий стан проблеми тривожності характеризується неузгодженістю між теоретичними наробками та їх експериментальним обґрунтуванням. Дослідники сходяться на думці, що надмірні прояви тривожності призводять до особистісних дисгармоній, внутрішніх протиріч, супроводжуються емоційним дискомфортом, доводять несприятливий вплив тривожності на психічне та фізичне самопочуття, а також її тісний зв’язок з провідними потребами та мотивами людини.

Термін «особистісна тривожність» використовується у якості 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.

Певний рівень тривожності це природна і обов’язкова особливість активності особистості. До складу тривожності входять поняття: «тривога», «страх», «занепокоєння».

Тривога – це нормальна реакція на стрес: всі нестандартні й несподівані життєві ситуації потребують від організму перебудови, адаптації до ситуації, що виникла; ця потреба і є суть стресу, й не має значення, приємна чи неприємна ситуація. Тривога з’являється на першій стадії переживання стресу і допомагає людині впоратися з важкою ситуацією.

У загальному своєму вигляді питання тривожності розглядали як ряд зарубіжних вчених З. Фрейд, Ч. Спілбергер, К. Броннер, Д. Боулбі, К. Ясперс, К. Хорні, та ін., так і вітчизняних науковців Л. Гозман, А. Прихожан. Дослідження впливу тривожності на успішність виконання діяльності визначено в працях Б. Вейнера та К. Шнайдера.

Тривожність чинить деструктивний вплив на результати пізнавальної діяльності особистості в період пізньої юності чи ранньої дорослості. В цей віковий період людина з підвищеним рівнем особистісної тривожності, як правило, не має авторитету та популярності в колективі, через свою замкнутість, невпевненість в собі, нетовариськість, безініціативність або навпаки настирливість. Відчуття тривоги, виражене в показниках рівня тривожності, неминуче супроводжує всі види діяльності людини, у тому числі й навчально-пізнавальну діяльність.

Стан тривожності залежно від показника рівня може справляти як позитивний, так і негативний вплив на діяльність та успішність здобувача вищої освіти.

Отже, тривожність з одного боку сприяє успішності діяльності у простих для індивіда ситуаціях, а з іншого – перешкоджає та навіть призводить до повної дезорганізації діяльності в складних ситуаціях. Тобто тривожність як особистісна риса надає неоднозначний вплив на ефективність пізнавальної діяльності, що визначається ступенем відповідності рівня тривоги оптимального для конкретної людини станом.

**РОЗДІЛ 2. ЕКСПЕРЕМЕНТАЛЬНЕ ДОСЛІЖЕННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ВПЛИВУ ТРИВОЖНОСТІ НА СТАТУСНЕ ПОЛОЖЕННЯ В СТУДЕНТСЬКІЙ ГРУПІ**

**2.1. Дослідження вікових особливостей студентського віку та впливу тривожності у вітчизняній та зарубіжній психології, опис методів дослідження**

У психології розрізняють тривожність як властивість, незмінну протягом життя рису особистості. Особистісну тривожність і тривогу розглядають як негативний емоційний стан, в якому знаходиться особистість на даний момент, досить тривалий і пов'язаний зі зміною нервово-психічної діяльності, яка є ситуативною тривогою.

Дослідження вчених доводять, що підвищена особистісна тривожність призводить до невпевненості у своїх комунікативних можливостях, пов’язана із негативним соціальним статусом, формує конфліктні взаємостосунки. Стан тривожності характеризується сильною психоемоційною напругою та пролонгованістю. Тому високий рівень тривожності у людини є фактором ризику. В основі тривожності лежать внутрішні конфлікти особистості.

Дослідженнями загальнотеоретичних психологічних проблем тривоги та тривожності займалися: В. Астапов, В. Березін, Г. Габдрєєва, Ю. Забродін, О. Захаров, Е. Зетцель, К. Ізард, Н. Імедадзе, Н. Левітов, Р. Мей, А. Прихожан, І. Рантбут, Ф. Ріман, Г. Салліван, Ч. Спілбергер, Д. Тейлор, З. Фрейд, Е. Фромм, Ю. Ханін, К. Хорні та ін. [4; 7; 14; 15; 24; 28; 38; 46].

Розвиток особистості та особливості формування в юнацькому в студентському періоді розглянуті у працях: Р. Бернс, Л. Божович, Б. Волков, В. Гарбузов, Е. Горюхіна, І. Дубровіна, Е. Еріксон, І. Кон, Ю. Лановенко, Т. Лук’яненко, Л. Мудрик, В. Мухіна, Л. Обухова, Р. Попелюшко, Ф. Райс, К. Роджерс, Х. Ремшмідт, Д. Фельдштейн [17; 35].

Невелика кількість наукових праць, направлена саме на дослідження страхів виникаючих в юнацький віковий період, приблизно 15-17 років можна знайти у таких вчених, як І. Вачков, В. Крайнюк, Д. Кузнєцов, М. Одінцова, Г. Прихожан, К. Фопель. Ці праці орієнтовані здебільше на виявлення різниці між такими поняттями, як «страх», «тривога» та «тривожність», обґрунтування принижуючого впливу тривожності на особистість старшокласника (І. Вачков, Д. Кузнєцов), теоретичного та практичного з’ясування причин, видів тривоги, впливу тривожності на розвиток та діяльність особистості в контексті динаміки вікових змін (Г. Прихожан, Д. Кузнєцов). Цікава робота В. Крайнюк, який в своєму дослідженню на окремій соціальній групі призовники, присвячена впливу високого рівня тривожності на комунікацію особистості. Існує багато авторських психокорекційних розробок, в яких присвячено окремі блоки занять для зниження високого рівня тривожності (І. Вачков, М. Одінцова, Г. Прихожан, І. Стишенок, К. Фопель, Н. Шевченко).

З метою дослідження видів тривожності у здобувачів вищої освіти та рівня їх прояву необхідно використовувати комплекс психодіагностичних методик та методів дослідження. При інтерпретації отриманих результатів важливо враховувати також дані, отримані в процесі спостереження, бесіди із здобувачами вищої освіти, опитування викладацького составу вузу. Це дасть змогу доповнити та уточнити результати психодіагностичного обстеження і ефективно розробити програму корекційної роботи психолога із студентською молоддю щодо подолання тривожності.

На сьогодні існує велика кількість діагностичних методик для заглибленому вивченню психологічних особливостей особистості під час навчання в закладі вищої освіти, найчастіше застосовують наступні методи:

Для вивчення інтелектуальних здібностей здобувача вищої освіти використовують тест зростаючої трудності «Методику Дж. Равена» [32].

Тест Дж. Равена можливо застосовувати для діагностики інтелекту особистості в достатньо великий віковий проміжок, а саме з 8 до 65 років. Діагностується «візуальна логіка», невербальний інтелект та логічне мислення. Тест Равена направлений на випробування здібностей сприймати певні форми, охоплювати їх особливості та характер, їх взаємозв’язок, стосунки, і ансамбль – сукупність стосунків, а тому він вимагає по деяких завданнях, саме тому це спонукає по деяких завданнях до методологічних міркувань. При цьому слід зазначити, що таким чином не можна виробляти вимір якогось абсолютного інтелекту, проте результати тестування дають можливість зрозуміти, що виміряні уміння і навики до певної міри репрезентують інтелект.

2. Для вивчення мотиваційної сфери особистості найбільш прийнятні у використанні:

- методика «Конструктивність мотивації». Відносно цієї методики є дані про позитивні кореляції конструктивності мотивації з особливостями інтелекту і властивостями особистості по параметрах реактивності і активності. Методика КМ використовується для безпосереднього діагностування індивідуальних відмінностей людей. Нескладність, загальнодоступність вмісту методики дозволяє застосовувати її в широких вікових і соціальних діапазонах. Методика валідна і сповна стандартізуєма:

- методика «Анкета вивчення життєвих цінностей»;

- методика «Мотивація вчення у вузі».

3. Для вивчення емоційної сфери особистості рекомендується використовувати:

- методику «Шкала реактивної (ситуативною) і особової тривожності Ч.Д. Спілбергера – Ю. Ханіна». Вимір тривожності як властивості особи особливо важливий, оскільки це властивість багато в чому обусловлює поведінка суб'єкта. Вибір даної методики обумовлений тим, що вона є єдиною, яка дозволяє диференційовано вимірювати тривожність і як особистісна властивість, і як стан. Внаслідок того, що тривожність є одним з провідних параметрів індивідуальних відмінностей особистості, необхідно зіставити її з іншими, так або інакше пов'язаними з нею параметрами. Зокрема встановлюються прояви фрустрірованності, агресивності, нейротізма.

- Для здобуття повнішої інформації про емоційний стан здобувача вищої освіти необхідно використовувати «Методику діагностики рівня соціальної фрустрірованності» Л. Вассермана, модифікація В. Бойко.

Цей опитувальник фіксує міру незадоволення соціальними досягненнями в основних аспектах життєдіяльності. Інколи, стан фрустрації супроводиться різними негативними переживаннями: розчаруванням, роздратуванням, тривогою, відчаєм, озлобленістю і ін. Їх енергетика спонукає активно діяти інтелект, але він не знаходить виходу з ситуації, тому що перешкоди і труднощі об'єктивно непереборні, в результаті емоційна напруга ще більше посилюється Людина повинна була б поводитися раціонально — або знизити свої домагання, або змиритися з труднощами, або перестати думати про те і про інше, але він не в змозі обірвати виниклу енергетичну зав'язку між інтелектом і емоціями. Він опиняється в психологічному стресі.

Стан фрустрації негативно впливає на життєдіяльність організму, поступово підточує його сили, ослабляє нервову систему. Усунення фруструючих обставин зазвичай знімає нервову напругу. Фрустрірованная ж особа буває неприємна в спілкуванні, вона реагує на те, що відбувається в рамках свого дісфункционального стереотипу емоційної поведінки — некомунікабельного, енергетично-інформаційно переобтяженого.

Фрустрірованний чоловік зазвичай видає себе жорсткою експресією, схильністю зривати зло на партнерах, грубістю, недоброзичливим зверненням.

4. Для поглибленого вивчення характерологічних проявів індивіда доцільно використовувати «Особистісного опитувальника Г. Ю. Айзенка для дорослих (EPQ)».

Вміст цього опитувальника служить для визначення особистісних меж людини по двох основних «осях»: інтроверсия – екстраверсія замкнутість або спрямоіваність в зовні) і стабільність – нестабільність (рівень тривожності і нейротізма). Екстраверсія виявляється в товариській, активній, оптимістичній, самовпевненій, імпульсивній поведінці. Для інтровертів характерна поведінка нетовариське, пасивне, спокійне, вдумливе, розсудливе.

Людині з високим рівнем нейротизма властиві надчутливі реакції, напруженість, тривожність, незадоволеність собою і навколишнім світом. Високі показники за шкалою нейротизма говорять про високу психічну нестійкість індивіда.

5. Найбільш інформативними і зручними методиками для вивчення міжособистісних стосунків в студентській групі, внутрішньо-групової структури, є: - «Соціометрична методика» [38].

Адаптований (спрощений) варіант цієї методики не вимагає спеціальної психологічної підготовки і з успіхом може використовуватися куратором групи. Проведення соціометричної методики можна дає можливість вивчити в умовах групової діяльності типологію соціальної поведінки людей, судити про соціально – психологічній сумісності членів конкретних груп. У будь-якій групі завжди є особлива психологічна структура неформального або неофіційного порядку, яка формується в цілісну система міжособистісних стосунків, емпатії та антипатій. Завжди у неформальних структурах в групі існує декілька підструктур, це структури взаємовпливу, лідерства, та інше. Залежність неформальної структури від формальної певною мірою виражена в підпорядкованості поведінки індивіда до цілей і завданням спільної діяльності, міжособистісним рольовим стосункам. Саме цей вплив можна виявити та оцінити застосувавши соціометричну методику.

Методика дозволяє виразити внутрішньо-групові стосунки у вигляді числових величин і графіків і таким чином отримати коштовну інформацію про стан неофіційного аспекту соціальної групи і психологічної атмосфери, що панує в ній.

- методика «Атмосфера в групі».

6. У контексті дослідження проблеми формування і розвитку особистості процес соціальної адаптації є одним з актуальних. «Методика діагностики соціально – психологічній адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда» найбільш інформативна і доцільна для використання при вивченні симптомів соціальної дезадаптації і рівня адаптованості людини до нових соціальних умов. Результати інтерпретуються по декількох напрямах: адаптація, самосприйняття, прийняття інших, емоційна комфортність, відношення внутрішнього контролю до зовнішнього, прагнення до лідерства і ескапізм (відхід від проблем). Узагальнені результати комплексу діагностики дають підставу для розробки індивідуальної карти розвитку особистості здобувача вищої освіти, яка у свою чергу є відправною крапкою при побудові індивідуальної програми виховної дії на її особистість. Але для одного куратора це досить складне і трудомістке завдання. Тому індивідуальну карту кураторам рекомендується складати спільно з психологом на так званих «проблемних» особистостей студентського віку. При цьому слід виходити з того, що ефективність психологічної роботи куратора визначається повнотою вивчення особистісних особливостей здобувача вищої освіти і правильно розробленою коректувальною програмою.

Це дозволить кураторові або самому здобувачу вищої освіти, коректно направити його на консультацію до психолога, і далі цією людиною вже займається фахівець. Розглянуті методики апробовані психологами управління виховної роботи з молоддю УО «БГСХА» і рекомендуються до широкого вживання в учбово-виховній діяльності вихователям, кураторам, викладачам.

Проблема емоційної стійкості набуває особливої актуальності в молодіжному середовищі, оскільки емоційна стійкість визначає психологічну підготовленість особистості до майбутньої професійної діяльності.

Значення емоційної стійкості в учбовій діяльності студентської молоді обумовлюється роллю емоцій і їх впливом на пізнавальні процеси, на якість діяльності, схильністю процесу вчення впливу емоцій. Емоційну стійкість можна рахувати одним з чинників, що визначають психічне і фізичне здоров'я здобувачів вищої освіти і, відповідно, результативність їх учбової діяльності, а згодом і професійною.

**2.2. Дослідження вікових особливостей впливу тривожності на статусне положення в студентській групі опис вибірки та методів обраних для дослідження**

Для експериментального дослідження, щоб виявити особливості тривожності і встановити їх взаємозв'язок зі статусним положенням в студентській групі було обрано наступні методки:

1. Особистісна шкала проявів тривоги (J.Teylor) в модифікації В.Г. Норакідзе [19].

2. Методика особистісного диференціала [41].

3. Методика «Q –сортування» (В.Стефансон) [22].

4. Методика шкала М.Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) [55].

**1. Особистісна шкала проявів тривоги (J.Teylor) в модифікації В. Г. Норакідзе [19].**

Методика призначена для вимірювання рівня тривожності. У 1975 р. В.Г. Норакідзе доповнив опитувальник шкалою брехні, яка дозволяє судити про демонстративність, нещирість у відповідях.

Методика використовується при індивідуальному та груповому обстеженні, здатна вирішувати як теоретичні, так і практичні завдання й може бути включена в батарею інших тестів. Для зручності користування кожне твердження може пропонуватися респонденту на окремій картці. Відповідно до інструкції респондент відкладає картки вправо і вліво залежно від того, згоден він чи не згоден з твердженнями, що містяться в них. Тестування триває 15-30 хв. (див. Додаток А).

**Ключ до тесту.**

Шкала тривоги. У 1 бал оцінюються відповіді «Так» до пунктів 6, 7, 9 11, 12, 13, 15, 18, 21, 23, 24, 25, 26, 28, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36 , 37, 38, 40, 42, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 54, 56, 60.

Відповіді «Ні» до пунктів 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

Шкала брехні. У 1 бал оцінюються відповіді «Так» до пунктів 2, 10, 55; відповіді «Ні» до пунктів 16, 20, 27, 29, 41, 51, 59.

Спочатку слід обробити результати за шкалою брехні. Вона діагностує схильність давати соціально бажані відповіді.

Якщо цей показник перевищує 6 балів, то его свідчить про нещирість випробуваного.

Потім підраховується сумарна оцінка за шкалою тривоги:

40 - 50 балів розглядається як показу людина дуже високого рівня тривоги;

25 - 40 балів - свідчить про високий прояв тривоги;

15 - 25 балів - про середній (з тенденцією до високого) рівню;

5 - 15 балів - про середній (з тенденцією до низького) рівню;

0 - 5 балів - про низький рівень тривоги.

**2. Методика «Особистісний диференціал» (од) (адаптована в НДІ ім. В.М. Бехтєрєва) (підлітковий, юнацький вік) [41].**

**Мета:**визначення емоційно-оцінних ставлень людини до себе, її самооцінки.

**Необхідний матеріал:**бланк ОД з протилежними рисами особистості

Хід проведення:

Досліджуваним роздаються бланки з надрукованими в них прикметниками, що відображають рівень самоповаги, вольові якості, інтро-екстровертованість особистості. Пропонується самим оцінити себе по 21-му пункту, відмітивши на бланку лише одну цифру від (+3) до (-3).

Методика може бути використана для вимірювання взаємних оцінок досліджуваних.

Інструкція: «Перед вами 21 пара прикметників, які характеризують особистість. Будь ласка, оцініть наскільки вираженими є ці ознаки у Вас та обведіть на бланку цифру, що відображає вашу оцінку її вираженості відповідно до шкали:

- яскраво виражена ознака;

- ознака виражена;

- незначно, трішки виражена ознака;

- обидві ознаки виражені рівною мірою (не виражена жодна ознака, важко відповісти)».

Час виконання - 10 хвилин.

Обробка та аналіз результатів:

Підрахуйте загальну кількість балів окремо за шкалами оцінки (О), сили (С), активності (А). Загальний рівень вираження цих компонентів:

до-6 балів - низький рівень;

від -5 до +5 балів - середній;

від +6 балів і більше - високий.

Отже, оптимальним рівнем розвитку факторів (О), (С), (А) слід вважати ті, що виражені високими балами та позитивними середніми.

Фактор оцінки (О) свідчить про рівень самоповаги-самоприниження.

Отримані високі бали вказують на те, що досліджуваний приймає себе як особистість, задоволений собою, позитивно оцінює свої якості, можливості, схильний усвідомлювати себе як носія позитивних, соціально бажаних характеристик.

Низькі значення цього фактора наголошують на критичному ставленні до себе, невдоволеністю власною поведінкою, рівнем досягнень, особливостями особистості, низьким рівнем прийняття власного «Я». Отримані крайні негативні бали свідчать про можливі невротичні проблеми, пов'язані з відчуттям нікчемності своєї особистості. Взагалі, фактор (О) використовується для діагностики рівня привабливості, симпатії-антипатії, емоційного ставлення людини до власного образу «Я».

При використані ОД для вимірювання взаємних оцінок фактор (О) інтерпретується як свідчення рівня привабливості, симпатії, яким володіє одна людина у сприйнятті іншої. При цьому позитивні (+) значення цього фактора відповідають перевазі, що надається об’єкту оцінки, негативні (-) – його відторгненню.

Фактор сили (С) свідчить про усвідомлення і оцінку людиною своїх вольових якостей.

Високі показники по фактору (С) вказують на впевненість у собі, незалежність, здатність розраховувати на власні сили в несподіваних або важких ситуаціях.

Низькі показники свідчать про недостатній рівень самоконтролю, нездатність дотримуватись прийнятої лінії поведінки, її залежність від зовнішніх оцінок та обставин. Особливо низькі показники позитивно корелюють з наявністю астенії, високого рівня тривожності.

У взаємних оцінках фактор (С) виявляє стосунки домінування-підкорення, як вони сприймаються суб’єктом оцінки.

Фактор активності (А) інтерпретується як свідчення екстра-інтровертованості особистості.

Позитивні (+) значення вказують на екстравертованість, високу активність, комунікабельність, імпульсивність особистості.

Негативні значення (-) інтерпретуються як інтровертованість, певна пасивність, замкнутість, малоконтактність, спокійні емоційні реакції.

У взаємних оцінках відображається сприйняття людьми особистісних особливостей один одного.

При аналізі та інтерпретації даних, отриманих за допомогою ОД, слід пам'ятати, що в них відображені суб'єктивні, емоційно-оцінні уявлення людини про саму себе та інших людей, його ставлення, які можуть лише частково відповідати реальному стану справ, але часто самі по собі мають першочергове значення.

Отримані результати є достатньо важливими показниками для вирішення таких завдань, як діагностика неврозів, граничних станів, контроль ефективності психокорекції та психотерапії (Див. Додаток Б).

**3. Методика «Q –сортування» (В.Стефансон) [22].**

Шкали: залежність - незалежність, товариськість – нетовариськість, прийняття «боротьби» – уникнення «боротьби». (див. Додаток В).

**Призначення тесту**

Методика призначена для вивчення уявлень людини про себе й дозволяє визначити шість основних тенденцій поведінки людини в реальній групі:

- залежність;

- незалежність;

- товариськість;

- нетовариськість;

- прийняття «боротьби»;

- уникнення «боротьби».

Можливе використання даної методики в якості взаємооцінки для порівняння уявлень про самого себе з думкою кожного про кожного усередині групи. Розроблена В.Стефансоном і вперше опублікована в 1958 р.

**Інструкція до тесту**

Випробуваному пропонується набір карток, що містять твердження або назви властивостей особистості. Їх необхідно розподілити по групах від «найбільш характерних» до «найменш характерних» для нього. Завдання можуть бути приготовлені відповідно до цілей діагностики.

Можливе й повторне сортування того ж набору карток, але в інших відносинах:

- соціальне «Я» (яким мене бачать інші);

- ідеальне «Я» (яким би я прагнув бути);

- актуальне «Я» (який я в різних ситуаціях);

- «значимі інші» (яким я бачу свого партнера);

- «ідеальний партнер» (яким я прагну бачити свого партнера).

Модифікація: досліджуваному пред'являється картка тверджень і пропонується відповісти «так», якщо воно відповідає його уявленню про себе як члена даної конкретної групи, або «ні», якщо воно суперечить його уявленню, і тільки у виняткових випадках дозволяється відповісти: «сумніваюся», тобто розкласти на три групи відповідей.

**Інструкція:** Вашій увазі пропонується 60 тверджень, що стосуються поведінки людини групі. Прочитайте послідовно кожне з них і відповідайте «так», якщо воно відповідає вашому уявленню про себе, або «ні», якщо не відповідає йому. У виняткових випадках дозволяється відповісти «сумніваюся». Відповіді зафіксуйте в реєстраційному бланку.

**Обробка й інтерпретація результатів тесту**

**Ключ до тесту**

- Залежність: 3, 9, 15, 21, 27, 33, 39, 45, 51, 54;

- Незалежність: 6, 12, 18, 24, 30, 36, 42, 48, 57, 60;

- Товариськість: 5, 7, 13, 19, 25, 31, 37, 43, 49, 52;

- Нетовариськість: 4, 10, 16, 22, 28, 34, 40, 46, 55, 58;

- Прийняття «боротьби»: 1, 11, 17, 23, 29, 35, 41, 47, 56, 59;

- Уникнення «боротьби»: 2, 8, 14, 20, 26, 32, 38, 44, 50, 53.

**Опис шкал тесту**

Тенденція до залежності визначена як внутрішнє прагнення індивіда до прийняття групових стандартів і цінностей: соціальних і морально-етичних.

Тенденція до товариськості свідчить про контактність, прагнення створювати емоційні зв'язки як у своїй групі, так і за її межами.

Тенденція до «боротьби» – активне прагнення особистості брати участь у груповому житті, домагатися більш високого статусу в системі міжособистісних взаємин;

Тенденція до уникнення «боротьби» показує прагнення піти від взаємодії, зберегти нейтралітет у групових спорах і конфліктах, схильність до компромісних рішень.

Кожна з тенденцій має внутрішню й зовнішню характеристику, тобто залежність, товариськість і «боротьба» можуть бути дійсними, внутрішньо властивими особистості, а можуть бути зовнішніми, своєрідною "маскою", що приховує справжнє обличчя людини.

Якщо число позитивних відповідей у кожній сполученій парі (залежність – незалежність, товариськість – нетовариськість, прийняття «боротьби» – уникнення «боротьби») наближається до 20, то ми говоримо про дійсну перевагу тієї або іншої стійкої тенденції, властивої індивідові, що й проявляється не тільки в певній групі, але й за її межами.

**Обробка й інтерпретація результатів тесту**

Відповіді випробуваного розносяться по відповідних до ключів і підраховуються тенденції по кожній зі сполучених пар. Тому що заперечення однієї якості є визнанням полярної якості, кількість відповідей «так» складається з кількістю відповідей «ні» протилежних тенденцій.

Три-чотири відповіді «сумніваюся» по окремих тенденціях розцінюються як ознака нерішучості, ухильності, астенічності, однак в інших випадках це може свідчити про відому вибірковість у поведінці, про тактичну гнучкість, стенічність. Ці якості можна верифіцирувати, аналізуючи їх у сукупності з іншими особистісними особливостями.

Можлива й нульова оцінка, коли суми відповідей по одній тенденції збігаються із сумою відповідей по протилежній. Саме таке положення може з'явитися джерелом внутрішнього конфлікту особистості, що перебуває у владі протилежних тенденцій, що мають однакову виразність. (Див. додаток В).

**4. Методика шкала М. Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) [55].**

Методика шкала М. Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale) - це особо-вий опитувач для виміру рівня самоповаги. Самоповага - це суб'єктивна оцінка людиною себе як внутрішньо позитивного або негативного до якоїсь міри. Сюди також входить упевненість у своїй цінності; ствердний принцип по від-ношенню до права жити і бути щасливим; комфорт при доречному затвердженні своїх думок, бажань і потреб; почуття, що радість - це невід'ємне право.

Найбільш значимим є дослідження типів самооцінки М. Розенберга, в якому взяло участь більше 5 000 випробовуваних. М.Розенберг визначив самооцінку як позитивну або негативну установку відносно себе, важлива роль у формуванні якої належить соціальним і культурним чинникам [Rosenberg, 1995]. Самооцінку він вважав результатом процесу порівняння, важливу рольв якому грають цінності. Згідно з його поглядами, рівень самооцінки визнача-ється тим наскільки реальне «Я» людини відповідає, або не відповідає його так званому ідеальному «Я»: чим менше цей розрив, тим вище самооцінка. І навпаки, негативна самооцінка відповідає великому розриву між реальним і ідеальним чином себе, навіть якщо оточенням людина бачиться в набагато позитивнішій. В першу чергу М.Розенберг вивчав вплив на самооцінку соціальних чинників, таких, наприклад, як релігія приналежність до певного соціального класу і ін., що призводить до закономірного висновку про необхідність поліпшення соціальних умов для підвищення і підтримки самооцінки.

З цієї точки зору самооцінка розглядається як деяке освіта, що формується за допомогою впливу на людину зовнішнього середовища, і не враховуються індивідуальні, внутрішні особистісні причини її утворення і функціонування. Ця позиція може бути невигідною і з практико-орієнтованій сторони: представляється досить складним збудувати сприятливу для самооцінки людини що оточує дійсність; в той же час існує безліч прикладів неоднозначної відповідності рівня самооцінки людини і міри благополуччя дійсності, що оточує його.

Методика спрямована на діагностику рівня самоповаги як підлітка, так і може бути застосовна у ранньому дорослому віці. Розроблена М. Розенбергом в 1972 р. Опитувач створювався і в основному використовується як одновимірний, хоча факторний аналіз виявив два незалежні чинники: самоприниженняі самоповага. Самоповага існує і у відсутності самоприниження, і разом з ним, в останньому випадку воно виступає в захисній функції. Опитувач має хорошу надійність і конструктивну валідність. Показники по опитувачу пов'язані з депресивним станом, тривожністю і психосоматичними симптомами, активністю в спілкуванні, лідерством, почуттям міжособистістної безпеки.

Методика пред'являється респондентам на бланку. Можливе як групове, так і індивідуальне пред'явлення (див. Додаток Д).

**2.3. Психологічний та статистичний аналіз результатів констатувального експерименту**

Узагальнення досліджень впливу тривожності на статусне положення в студентській групі, що проводилися за чотирма методиками.

Вибірка складалася з 30 респондентів, які є здобувачами вищої освіти четвертого курсу спеціальностей психологія та практична психологія, Східноукраїнського національного університету імені Володимира Даля. Вік респондентів від 22 до 25 років, серед них дівчат – 29, хлопців – 1. Всі респонденти отримують освіту за контрактом, 6 респондентів із групи мають статус «внутрішньо переміщеної особи» з непідконтрольної території України.

Експеримент складався з 4 етапів.

На першому етапі дослідження була проведена методика «Особистісна шкала проявів тривоги (J.Teylor)» ( див. Додаток Г).

Отриманні результати при обробці бланків виявили, що показник по шкалі брехні не перевищує 6 балів, це свідчить про щирість випробуваних, також було визначено, що за шкалою тривоги усі респонденти показали середній рівень тривоги. Але якщо розподіляти за відношенням до направленості результати можна розподілити наступним чином:

- 24 опитуваних мають середній бал в межах 15-25, що відповідає за ключем середньому рівню з тенденцією до високого,

- 6 опитуваних мають середній бал в межах 5-15, це відповідає рівню середньому з тенденцією до низького рівню тривоги.

Для детальнішого ознайомлення - отримані результати зображені за допомоги діаграма (див. рис. 2.1), де по осі Х розміщені кількість респондентів, а ось Y ( від 0 до 50), синім кольором позначений середній рівень з тенденцією до високого, червоним середній рівень з тенденцією до низького.

**Рис. 2.1. Гістограма результатів дослідження за тестовою методикою Особистісна шкала проявів тривоги (J.Teylor) у респондентів обраної групи**

Узагальнюючи отримані дані, можливо зробити певні висновки, що 80% респондентів мають середній рівень особистісної тривожності з тенденцією до високого, цей показник характеризується достатньо спокійним емоційним станом, товариськістю, помірної самооцінкою. Це більш відкриті люди, на відміну тих, у кого висока тривожність. Але вони так само можуть відчувати безпричинне занепокоєння, коли для цього немає видимих причин.

20% респондентів показали середній рівень особистісної тривожності з тенденцією до низького, такі люди мають свою думку та вміють її висловлювати і відстоювати. У цих особистостей виявлена досить висока самооцінка і незалежність поглядів, вони здатні спокійно ставитись до критики, але є схильність до ліні, хоча почуття тривоги виникає лише тоді , коли є дійсний привід (див. рис. 2.2).

**Рис. 2.2. Сегментограма середнього рівню особистісної тривожності**

На другому етапі дослідження була проведена методика «Методика особистісного диференціала» (див. Додаток Е). Результати представлені у вигляді діаграми (див. рис. 2.3), де по осі Х розміщені загальна кількість респондентів, а по осі Y ( від -21 до +21) показані бали отримані ними при опитувані за трьома факторами (О),(С),(А) :

**Рис. 2.3. Гістограма результатів за тестовою методикою «Особистісний диференціал»**

1. За фактором оцінки (О), що свідчить про рівень самоповаги-самоприниження, середній показник цілої групи опитуваних дорівнює **13,73** відповідно належить до високого рівню, але якщо розбирати детальніше, то результати мають такі показники:

а) 20% респондентів показали середній рівень;

б) 80% респондентів показали високий рівень.

Це в цілому свідчить про те, що досліджувані приймають себе як особистість, задоволені собою, позитивно оцінюють свої якості, можливості, мають схильність усвідомлювати себе як носія позитивних, соціально бажаних характеристик. Високі показники за цим фактором, вказують на впевненість у собі, незалежність, здатність розраховувати на власні сили в несподіваних або важких ситуаціях.

2. За фактором сили (С), що свідчить про усвідомлення і оцінку людиною своїх вольових якостей, середній показник в групі дорівнює **9,13** – це відповідає високому рівню:

а) 13% опитуваних мають показники, які належать до середнього рівню;

б) 87% опитуваних показали високий рівень усвідомлення і оцінку своїх вольових якостей.

3. За фактором активності (А) (див. рис. 2.4), який інтерпретується як свідчення екстра-інтровертованості особистості маємо:

а) 13%, а саме 4 респонденти мають негативні значення (-), що інтерпретуються як інтровертованість, певна пасивність, замкнутість, малоконтактність, спокійні емоційні реакції.

б) 87%, 26 респонденти мають позитивні (+) значення, які вказують на екстравертованість, високу активність, комунікабельність, імпульсивність особистості.

**Рис. 2.4. Сегментограма екстра-інтравертованості**

Також із цієї вибірки можливо виокремити різний рівень активності, а саме:

- 54% показали високий рівень активності;

- 33% середній рівень активності.

Тривожність у інтровертованої особистості частіше сприяє усамітненню людини, проявів відстороненню від групи, але це почуття не минає коли вони залишаються і на самотності, тому вони схильні до роздумів про все, що пішло або могло піти не так, та утримуються від активної взаємодії.

Виходячи з отриманих за двома методиками результатів, наступною була проведена «Методика «Q –сортування» (В.Стефансон)», що мала визначити основні тенденції поведінки людини в опитуваній групі (див. Додаток Ж):

- залежність - незалежність;

- товариськість - нетовариськість;

- прийняття «боротьби» - уникнення «боротьби».

Отже результати за тенденцією «залежність – незалежність» занесені в табл.2.1, та в детальному вигляді зображені на рис. 2.5:

**Таблиця 2.1**

**Таблиця результатів за шкалою «залежність – незалежність»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | залежність | № | незалежність |
| Респонденти | 1,2,3,4,5,11,12,14,15,16,17,18,19,25,26,28,29,30 | Респонденти | 6,7,8,9,10,13,20,21,22,23,24,27. |
| загальний | 16 |  | 12 |
| 2 респонденти виявили нульову тенденцію | | | |

**Рис. 2.5. Гістограма тенденцій у поведінки «залежність – незалежність»**

Отже, тенденція до залежності визначена як внутрішнє прагнення індивіда до прийняття групових стандартів і цінностей: соціальних і морально-етичних виявлена у **53,3%** опитуваних; тенденція до незалежності виявлена у **40%**; 2 респонденти виявили нульову тенденцію (див. рис. 2.6):

**Рис. 2.6. Сегментограма тенденції у поведінці «залежність – незалежність»**

Що стосується тенденцій у поведінці «товариський – нетовариський» (див. рис. 2.7), то в середньому **93,3%** опитуваних проявили тенденцію до товариських відносин – це свідчить про контактність, прагнення створювати емоційні зв'язки як у своїй групі, так і за її межами, лише **6,7%** виявили незначну (+1) зворотну тенденцію.

**Рис. 2.7. Гістограма тенденцій у поведінці «товаристкість – нетоваристкість»**

При аналізі наступної групи тенденції у поведінці (див. рис. 2.8) визначені наступні показники:

- тенденція до «боротьби» – активне прагнення особистості брати участь у груповому житті, домагатися більш високого статусу в системі міжособистісних взаємин виражена у **36,7%** **респондентів;**

- тенденція до уникнення «боротьби» показує прагнення піти від взаємодії, зберегти нейтралітет у групових спорах і конфліктах, схильність до компромісних рішень визначена у **43,3% респондентів;**

У 20% опитаних визначена нульова тенденція, таке положення може з'явитися джерелом внутрішнього конфлікту особистості, що перебуває у владі протилежних тенденцій, що мають однакову виразність.

**Рис. 2.8. Гістограма тенденцій у поведінці « прийняття боротьби – уникнення боротьби»**

Отримані результати показують, що респонденти із середнім рівнем тривожності (з тенденцією до високого), віддають перевагу в поведінці тенденцію до уникнення «боротьби», при достатньо високий показниках розвитку факторі оцінки, сили, активності.

В протилежність респондентам котрі виявили середній рівень тривоги ( з тенденцією до низького) більшість прагне домагатися більш високого статусу в системі міжособистісних взаємин, при таких же високих показниках розвитку.

Підвищений рівень тривожності та у особистості впливає його емоційну пристосованість до тих або інших соціальних ситуацій, це може породжувати загальну установку на непевність у собі та зниженню рівня самоповаги.

Тому на четвертому етапі експериментального дослідження було проведено опитування для виміру рівня самоповаги за допомогою «Методики Розенберга» (див. Додаток З), результати зображені на рис. 2. 9:

**Рис. 2.9. Гістограма результатів за тестовою методикою Розенберга**

У процентному співвідношенні маємо такі показники (див. рис. 2.10):

- надмірно високий рівень самоповаги у 7,14% опитуваних;

- високий, продуктивний рівень самоповаги у 64,29%;

- середній рівень самоповаги 28,57% опитуваних.

**Рис. 2.10. Сегментограма процентного співвідношення рівню самоповаги**

При обробці результатів виявлено, що середній показник самоповаги дорівнює 30,92 балів для всієї групи, це відповідно за шкалою самоповаги відноситься до високого продуктивного рівню - це свідчить про те що, респонденти в змозі адекватно оцінювати свої достоїнства і недоліки, можуть погодитися з тим, що бувають неправі, зберігають повагу до себе при невдачах, але схильні іноді займатися затягнутим «самобичуванням», що не передбачили, не помітили, що не дозволяє змиритися з тим, що змінити неможливо і швидко зреагувати і відкоригувати там, де є можливість, що ї викликає почуття тривожності.

Отже, у результаті експериментального дослідження виявлено пряму взаємозалежність поведінки особистості, рівню розвитку і рівню самоповаги від рівня особистісної тривожності. У респондентів, в яких виявлено середній рівень тривожності з тенденцією до нижнього, визначено високий, продуктивний рівень самоповаги та високі показники у особистісному розвитку.

**2.4. Профілактичні заходи та рекомендації щодо підтримки особистісного психологічного саморегулювання поведінки та досягнення високого ступеня комунікативної успішності під час навчання у закладі вищої освіти.**

Виходячи з отриманих результатів експериментального дослідження, можливо чітко зазначити, що тривожність, як стійка індивідуальна риса особистості істотно впливає на продуктивність навчання, спілкування, на самоповагу та розвиток особистості в цілому.

Тому при розробці рекомендацій за мету ставилось як подолання почуття тривожності так і побудування гармонійного «образу Я», що і є головним чинником прийняття особистості як компонента соціального світу.

Типовою визначають особистість, яка, постійно змінюючись, створює одночасно і свій внутрішній світ, і світ соціальної взаємодії, відзначаючись при цьому такою інтегральною характеристикою, як здатність до самостійної смислової інтерпретації соціальної дійсності, найважливішою рисою сучасної людини має бути готовність до вироблення та реалізації самостійних рішень. У зв’язку з цим О. Белинська зазначає, що фактичне існування особистості в умовах різних соціальних змін можна прирівняти до її функціонування в ситуаціях невизначеності, коли основним завданням стає не реалізація схвалюваних суспільством цільових орієнтувань (і, відповідно, сувора рольова ідентифікація), а пошук об’єкта ідентичності, тобто встановлення смислу і значення даної ситуації для себе особисто, з мінімальною опорою на стару соціально-нормативну базу, але з актуалізацією усього особистісного ресурсу [4].

Люди, потрапляючи у нові соціально-економічні умови, змушені адаптуватись до них, надаючи відповідного змісту і спрямування усім проявам своєї соціальної активності, і прояв тривожності не завжди

Допомагає сформувати здорове відношення до проблем та подолати психічну напругу позитивне, адекватне мислення. Наприклад, позитивна «Я концепція» забезпечить розвиток гармонійної особистості, яка перебуває в єдності зі світом, людьми і сама з собою.

Позитивна «Я концепція»– це шлях до успіху в особистому житті, на ро-боті, в навчанні, в бізнесі. Адже тільки внутрішньо погоджена, стійка в поведінці, розвинута особистість може бути успішною у всіх сферах життєдіяльності, в будь який віковий період. Подоланню тривожності сприяє також внесення коректив освітню середу і всю структуру міжособистісних відносин особистості. Психологічним підґрунтям для розвитку і реалізації у процесі спілкування комунікативної компетентності (всіх її складових) є потребово-мотиваційні утворення особистості: зокрема, моральні уявлення, потреба у спілкуванні, особистісна спрямованість, морально орієнтовані особистісні якості. Судячи з аналізу різних психологічних досліджень, сформованість відповідних якостей вольової сфери (впевненості у собі, самоконтролю, ініціативності тощо) сприяє розвитку комунікативної компетентності особистості. Мартін Селигман (англ. Martin E. P. Seligman, 12 серпня 1942 року, Олбані, Нью-Йорк, США) - американський психолог, основоположник позитивної психології, провівши багато досліджень, зазначає що самоконтроль є одним із продуктивних факторів успіху [51].

Самопізнання називають найкращим із знань, а вміння себе об’єктивно оцінювати – ознакою мудрості.

Для зниження ситуативної тривожності все частіше використовують елементи арт-терапії. Нині арт-терапія є: технологією психічної гармонізації та розвитку людини, засобом вирішення внутрішніх конфліктів особистості, використання її творчого потенціалу; технологією знаходження та активізації ресурсів і поширення діапазону саморегуляції [2; 16].

Використання арт-терапії в роботі з тривожними станами полягає в тому, що цей метод застосовує невербальні способи спілкування і самовираження. Це дуже важливий фактор, бо тривожний стан проявляється саме в емоційній нерівновагі.

Р. Тарасова у журналі « Міжнародний студентський науковий вісник» в своїй статті присвяченій «Проблемі тривоги студентів» визначає наступні рекомендації щодо подолання тривожності під час навчання : « Студентам з переважанням низької тривожності слід приділити особливу увагу до мотивів діяльності і розвитку відчуття відповідальності. При цьому корекція поведінки студентів може відбуватися через усвідомлення ними своїх помилок в поведінці прямо під час аудиторних занять: лекції відповідної тематики або спеціально організовані практичні заняття (рольові ігри)» [44].

Проведення тренінгів з метою є формування навичок особистісної рефлексії молоді стосовно власного минулого та планування майбутніх подій життя, планування кар’єри. При цьому важливо дотримуватись вимог Етичного кодексу Товариства психологів України. У тренінгах є можливість виявити причину виникання тривожності в певних ситуаціях, час виникнення цієї якості особистості і більш глибше розібратися у такому стані, звідти і намітити методи подолання тривожності (див. Додаток К).

Також можливо застосовувати загально відомі дванадцять поведінкових практик, які успішні люди застосовують усвідомлено:

- не сваріть себе, треба підтримувати самооцінку, люди з високим емоцій-ним інтелектом впевнені: запорука успіху - вміння встати після удару долі. Якщо постійно думати про минуле, встати і піти в майбутнє після падіння не вийде. Ризик - невід'ємний і необхідний компонент успіху;

- навчиться казати «ні»;

- займайтеся фізичними вправами;

- медитуйте. Навіть прості техніки покращують самосвідомість і здатність мозку протистояти деструктивним імпульсам;

- контролюйте хвилі бажань, сила бажань і інших факторів, що відволікають увагу, змінюється в часі, як приплив і відплив. Коли бажання занадто сильно, почекайте, поки пульс не ослабне до такої міри, що стане контрольованим.

- важливим заключним кроком в досягненні самоконтролю є придушення негативних думок в зародку.

Адекватна самооцінка, самопізнання і самоаналіз сприяють чіткому визначенню мети самовиховання і спрямованості подальших дій. Саме з мети починається перемога над собою, боротьбою над тривожним станом та продуктивним подальшім розвитком.

Необхідність вивчати систему особистісних відносин здобувачів вищої освіти в групі, для того щоб цілеспрямовано формувати ці відносини, для створення сприятливого емоційного клімату в колективі першочергове завдання дослідників. Пояснення та вивчення природи тривожності особистості на сьогодні є одним з найбільш експериментально досліджуваних та теоретичних означених питань соціально-педагогічної, психологічної та медичної науки.

**ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2**

У другому розділі було розглянуто практичну частину проблеми дослідження впливу тривожності на статусне положення в студентській групі. Проблему діагностики тривожності почали аналізувати у світовій літературі з 1927 року. Дослідження вчених доводять, що підвищена особистісна тривожність призводить до невпевненості у своїх комунікативних можливостях, пов’язана із негативним соціальним статусом, формує конфліктні взаємостосунки. Стан тривожності характеризується сильною психоемоційною напругою та пролонгованістю. Тому високий рівень тривожності у людини є фактором ризику. В основі тривожності лежать внутрішні конфлікти особистості.

Незначна кількість наукових праць, присвячена дослідженню страхів, тривог раннього юнацького віку, що охоплює проміжок 15-17 років (І. Вачков, В. Крайнюк, Д. Кузнєцов, М. Одінцова, Г. Прихожан, К. Фопель). Вони, здебільшого, стосуються розмежування понять «страх», «тривога» та «тривожність», обґрунтування демобілізуючого впливу тривожності на особистість старшокласника (І. Вачков, Д. Кузнєцов), теоретичного та практичного з’ясування причин, видів тривоги, впливу тривожності на діяльність та розвиток особистості в контексті динаміки вікових змін (Г. Прихожан, Д. Кузнєцов). Існують дослідження, проведені на певній соціальній групі юнаків, наприклад, призовниках (В. Крайнюк), а також авторські психокорекційні розробки, в яких зниженню високого рівня тривожності присвячено окремі блоки занять (І. Вачков, М. Одінцова, Г. Прихожан, Ю. Саєнко, І. Стишенок, К. Фопель, Н. Шевченко).

В емпіричному досліджені за обраними повʼязаними між собою чотирма методиками, а саме:

1. Особистісна шкала проявів тривоги (J.Teylor) в модифікації В.Г. Норакідзе.

2. Методика особистісного диференціала.

3. Методика «Q –сортування» (В.Стефансон).

4. Методика шкала М.Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale).

З проведеної роботи можна зробити такі висновки:

- якісний аналіз отриманих кількісних значень свідчить що в обраній групі 100% респондентів мають середній рівень особистісної тривожності, але у 80% респондентів виявлено достатньо високий рівень тенденції переходу межі до високого рівню, і лише 20% респондентів мають середній рівень особистісної тривожності з тенденцією но нижчого рівню;

- за другою проведеною методикою для дослідження особистості та її сприйняття, а також визначення емоційно-оцінних ставлень людини до себе, її самооцінки, виявилось середній показник за факторами оцінки і сили цілої групи опитуваних належить до високого рівню. Високі показники по фактору (С) вказують на впевненість у собі, незалежність, здатність розраховувати на власні сили в несподіваних або важких ситуаціях. Але при аналізі фактору (А), активності в самооцінці, який слід інтерпретувати як показник екстраверсії, 54% показали високий рівень активності. 33% респондентів мають середній рівень активності, людина більш пасивна і спрямована на себе.

У взаємних оцінках цей показник відображає сприйняття людьми особливостей один одного. Тому доцільно було провести на третьому етапі . Методику «Q –сортування», за якою були отримані підтвердження гіпотези про вплив тривожності на поведінку особистості в студентській групі в період навчання, а саме:

- тенденція до залежності визначена як внутрішнє прагнення індивіда до прийняття групових стандартів і цінностей: соціальних і морально-етичних виявлена у 53,3% опитуваних; тенденція до незалежності виявлена у 40%, 2 респонденти виявили нульову тенденцію.

Що стосується тенденцій у поведінці «товариський – нетовариський» то 93,3% опитуваних проявили тенденцію до товариських відносин – це свідчить про контактність, прагнення створювати емоційні зв'язки як у своїй групі, так і за її межами, лише 6,7% виявили незначну (+1) зворотну тенденцію.

Тенденція до «боротьби» – активне прагнення особистості брати участь у груповому житті, домагатися більш високого статусу в системі міжособистісних взаємин виражена у 36,7% респондентів.

Тенденція до уникнення «боротьби» показує прагнення піти від взаємодії, зберегти нейтралітет у групових спорах і конфліктах, схильність до компромісних рішень визначена у 43,3% респондентів.

У 20% опитаних визначена нульова тенденція, таке положення може з'явитися джерелом внутрішнього конфлікту особистості, що перебуває у владі протилежних тенденцій, що мають однакову виразність.

Отримані результати показують, що респонденти із середнім рівнем тривожності ( з тенденцією до високого), та середнім рівнем активності віддають перевагу в поведінці тенденцію до уникнення «боротьби», тобто більш виявляють перевагу компромісу, в деякому змісті гнучкості в поведінці.

Суб’єктом тривожності виступає особистість, що є носієм нестабільної, умовно-залежної або потенційно втраченої ідентичності, здобувач вищої освіти переймається більш несхожістю у поведінці з іншими, аніж втратою специфічних відносин у студентській групі. Тому це може впливати на його самооцінку.

Після проведення діагностики на самоповагу виявилось, що 64,29% респондентів мають високий, продуктивний рівень самоповаги, це свідчить що вони в змозі адекватно оцінювати свої достоїнства і недоліки, можуть погодитися з тим, що бувають неправі, зберігають повагу до себе при невдачах.

Виходячи з отриманих результатів було запропоновано низку профілактичних заходів, щодо підтримки особистісного психологічного саморегулювання поведінки та досягнення високого ступеня комунікативної успішності під час навчання у вищому навчальному закладі. Надано рекомендації щодо підтримки особистісної ідентичності та досягнення високого ступеня комунікативної успішності в період ранньої дорослості, запропоновані вправ, щодо подолання тривожного стану та особистісного росту. Як профілактичний захід було був зроблений наголос на вплив позитивної «Я концепція», яка забезпечить розвиток гармонійної особистості, котра перебуває в єдності зі світом, людьми і сама з собою.

Позитивна «Я концепція» – це шлях до успіху в особистому житті, на роботі, в навчанні, в бізнесі. Адже тільки внутрішньо погоджена, стійка в поведінці, розвинута особистість може бути успішною у всіх сферах життєдіяльності, в будь який період дорослості.

**ВИСНОВКИ**

На основі проведеного теоретичного і емпіричного дослідження вікових особливостей впливу тривожності на статусне положення особистості в студентській групі, що дало можливість сформулювати наступні висновки:

1. На основі аналізу наукової літератури було здійснено теоретичний аналіз вікових особливостей впливу тривожності в період пізньої юності чи/або ранньої дорослості на соціальний розвиток особистості в цей віковий період. Вивчаючи джерела за даною проблемою, спостерігається співіснування таких понять як тривога та тривожність, але відміннім є те, що тривожність це властивість особистості, яка відносно постійна, відносно незміна протягом життя якість особистості (особистісна тривожність) і тривогу як негативний емоційний стан, відносно тривалий, пов'язаний зі зміною нервово-психічної діяльності (ситуативна тривога).

Поняття «тривожність» (тривога) було введено в психологію З. Фрейдом у 1925 року. Під тривожністю розуміється емоційний стан гострого внутрішнього болісного беззмістовного занепокоєння, пов’язаного із прогнозуванням невдачі, небезпеки або ж з очікуванням чогось важливого, значного для людини в умовах невизначеності. Згодом багато дослідників займалися проблемою вивчення цього емоційного стану, та його впливу на особистість.

Тривога, що позначається як відчуття невизначеною загрози, характер і (або) час виникнення якої не піддаються передбачення, як почуття дифузного побоювання і тривожного очікування, як невизначене занепокоєння, є результат виникнення або очікування фрустрації і найбільш інтимний (і облігатний) механізм психічного стресу.

Вивченням соціальної тривожності займалися такі вчені, як Д. Ватсон, Дж. Вілсон, А. Зимбардо, Д. Кларк, Р. Френд, С. Хофман, Р. Тарасова, Т. Булатова, Е. Черних, В. Краснова, А. Холмогорова, К. Хорні та ін. Д. Кларк, Л. Стопа.

Отже, проаналізувавши багато джерел стосовно питань щодо визначення тривоги та тривожності, можна констатувати що явище тривожності – складний психологічний феномен. Тривожність здатна стати постійним супутником особи стісного розвитку, детермінуючи не тільки внутрішньоособистісні утворення, а й зумовлювати соціальну сторону психічної активності.

2. Проблема психічного розвитку людини в період студентства займає чільне місце в сучасних вітчизняних і зарубіжних теоретико-емпіричних дослідженнях.

Термін «студент» (від лат. studens (studentis) – такий, що старанно працює; той, що займається, означає того, хто наполегливо працює, робить справу, тобто опановує знання, вивчає (студіює) науку.

Студентський період життя людини припадає переважно на період пізньої юності або ранньої дорослості, який характеризується оволодінням усім різноманіттям соціальних ролей дорослої людини, отриманням права вибору, набуття певної юридичної та економічної відповідальності, можливості включення в усі види соціальної активності (аж до державного рівня), здобуттям вищої освіти та опануванням професією.

Студентський вік – надзвичайно важливий період становлення «Я-концепції» як ядра особистості. «Я-концепція» майбутнього фахівця – складна, динамічна система уявлень студента про себе як особистості й суб’єкта навчально-професійної діяльності, яка включає в себе:

1. «Образ-Я», що розкриває неповторність самосприйняття через фіксацію студентом певної соціально-рольової позиції та настанов щодо себе.

2. Емоційно-ціннісне ставлення до себе, що визначається самооцінкою професійних якостей і особистісних властивостей, рівнем самоприйняття і самоповаги.

3. Поведінкова складова як самопрезентація – певні дії (внутрішні чи практичні), які породжені уявленням про себе та самоставлення.

Аналіз наукових досліджень призводить до виводів, що в пізньому періоді юнацького віку (17-18 років) продовжують розвиватися усі когнітивні, афективні, особистісні процеси, але характер їх протікання має якісні зміни і, крім того, з’являються нові новоутворення. Характерним є здатність виконувати розумові операції дорослих, посилюється розвиток абстрактного мислення, хоча ще немає чіткої систематизації у оцінці своїх поглядів, глибини здібностей, потенційних можливостей. Спостерігаються чіткі відмінності у інтелектуальному розвитку юнацтва через різні умови соціального оточення, рівня навчальної діяльності, схильності і здібності навчатися, пізнавати щось нове.

Отже, тривожність – це досить складне, багатокомпонентне утворення у структурі психіки, що досить часто свідчить про дисгармонійне функціонування людини. Надмірний рівень особистісної тривожності для студентської молоді є дезадаптивним фактором, який негативно впливає не тільки на навчальну діяльність студента, його стосунки з іншими людьми, але і на розвиток особистості молодої людини, роблячи молоду людину більш схильною до стресу.

3. Навчаючись, здобувачі вищої освіти повсякчас включені у соціальну взаємодію, що відбувається між самим студентами та студентами й викладачами. Негативні переживання, викликані соціальною фобією на цьому етапі розвитку особистості, можуть негативно вплинути на якість життя студентів, їх успішність у навчанні та викликати соціальну та емоційну дезадаптацію. Соціальна тривожність переростає в соціальну фобію за умови, якщо вона розпочинає приносити в життя людини відчутний дискомфорт та заважає нормальному функціонуванню індивіда.

Тривожність часто розглядається в загальному ряді невротичних і пре невротичних утворень як та, що породжується внутрішніми конфліктами (Б. Кочубей, А. Захаров, К. Роджерс). У радянській психології першим висунув проблему внутрішнього конфлікту В. Мясіщев.

Психологічні причини, що викликають тривогу, можуть лежати у всіх сферах життєдіяльності людини. До суб’єктивних відносять причини інформаційного характеру, пов’язаних з невірним уявленням про завершення події, і причини психологічного характеру, які підвищують суб’єктивну значимість завершення події. Серед об’єктивних причин виділяють екстремальні умови, що ставлять підвищені вимоги до психіки людини і пов’язані з невизначеністю завершення ситуації, втому, порушення психіки, вплив фармакологічних засобів та інших препаратів, які можуть впливати на психічний стан.

4. У рамках безлічі психологічних підходів до вивчення впливу тривожності на соціальний розвиток особистості в студентський період з метою дослідження видів тривожності у студентів та рівня їх прояву необхідно використовувати комплекс психодіагностичних методик та методів дослідження. При інтерпретації отриманих результатів важливо враховувати також дані, отримані в процесі спостереження, бесіди із здобувачами вищої освіти, опитування викладачів. Це дасть змогу доповнити та уточнити результати психодіагностичного обстеження і ефективно розробити програму корекційної роботи психолога із здобувачами вищої освіти щодо подолання тривожності.

Зв'язок тривожного стану зі статусним положенням в групі було доведено експериментальним дослідженням, котре було проведено в чотири етапи, із використанням наступних методик:

1. Особистісна шкала проявів тривоги (J.Teylor) в модифікації В.Г. Норакідзе.

2. Методика особистісного диференціала.

3. Методика «Q –сортування» (В.Стефансон).

4. Методика шкала М.Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale).

Результати емпіричного дослідження дають змогу робити висновки, які можуть представляти цінність для практичних психологів, психологів-консультантів, психологів у закладах освіти, а також можуть бути корисними для подальших теоретичних наробок у галузі вікової психології.

5. Виходячи з отриманих результатів було запропоновано низку профілактичних заходів, щодо підтримки особистісного психологічного саморегулювання поведінки та досягнення високого ступеня комунікативної успішності під час навчання у вищому навчальному закладі. Надано рекомендації, приклади вправ, щодо підтримки особистісної ідентичності та досягнення високого ступеня комунікативної успішності в період ранньої дорослості, в прикладі впливу позитивної «Я концепція», яка забезпечить розвиток гармонійної особистості, котра перебуває в єдності зі світом, людьми і сама з собою.

Позитивна «Я концепція» – це шлях до успіху в особистому житті, на роботі, в навчанні, в бізнесі. Адже тільки внутрішньо погоджена, стійка в поведінці, розвинута особистість може бути успішною у всіх сферах життєдіяльності, в будь який період дорослості.

Таким чином, мета дослідження досягнута, усі завдання – виконані.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАУРИ**

1. Ананьев Б. Г. Избранные психологические труды [Текст] : в 2 т. / Б. Г. Ананьев ; под ред. А. А. Бодалева, Б. Ф. Ломова ; Акад. пед. наук СССР. – М. : Педагогика, 1980. – Т. 1. – 232 с.
2. Арт-терапия – новые горизонты / под ред. А.И. Копытина. – М. : Когито-Центр, 2006. – 336 с.
3. Астапов В.М. Тревога и Тревожность / В.М. Астапов. - СПб.: Питер, 2001. – 256 с.
4. Астапов В. Н. Функциональный подход к изучению состояния тревоги / В.Н. Астапов // Психологический журнал, 1992. – Т. 13. – №5. – С. 105-119.
5. Белинская Е. П. Неопределенность как категория современной социальной психологии личности: [ Электронний ресурс] / Е. П. Белинская // Психологические исследования – 2014. – Т. 7. – №36. – С. 3. – Режим доступа :<http://psystudy.ru/index.php/num/2014v7n36/1014-belinskaya36.html>].
6. Березівська Л. Д. Ушинський Костянтин Дмитрович / Л. Д. Березівська // Українська педагогіка в персоналіях : У 2 кн. : навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів / ред. О. В. Сухомлинська. – Київ : Либідь, 2005. – Кн. 1 : Х-ХІХ століття. – С. 284-292.
7. Березин Ф. Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф. Б. Березин ; АН СССР, Дальневост. отд-ние, Ин-т биол. пробл. Севера, Моск. мед. ин-т им. И. М. Сеченова (1). – Л. : Наука. Ленингр. отд-ние, 1988. – 272 с.
8. Варій М. Й. Психологія особистості: навч. посібник / М. Й. Варій. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 592 с.
9. Выготский Л. С. Психология / Л. С. Выготский. – М.: Изд-во ЭКСМОПресс, 2002. – 1008 с.
10. Выготский Л.С. Педагогическая психология // Педагогическая психология / Под ред. В.В. Давыдова. М., 1996.- 194 с.
11. Выготский Л.С. История развития психических функций / Выготский Л. С. Собрание сочинений: в 6 т. // Гл. ред. А. В. Запорожец. — М.: Педагогика, 1982—1984. Т. 1 : Вопросы теории и истории психологии // Под. ред. А. Р. Лурия, М. Г. Ярошевского. — 1982. — 488 с.
12. Горго Ю. П. Основи психофізіології: навч. посібник / Ю. П. Горго, Г. М. Чайченко – Херсон: Персей, 2002. – 248 с.
13. Додонов Б. И. В мире эмоций / Б. И. Додонов. – К.: Изд-во политической литературы, 1987. – 127 с
14. Імедадзе Н. В. Тривожність як чинник навчання в дошкільному віці / Психологічні дослідження / Н. В. Імедадзе; Ред. А.С. Прангішвілі. – Тб., 1996. – С. 49-58.
15. Изард К. Э. Психология эмоций / К. Э. Изард ; [пер. с англ.]. – СПб.: Питер, 1999. – 464 с. – (Серия «Мастера психологии»).
16. Киселева М. В. Арт-терапия в работе с детьми: руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми / М. В. Киселева. – СПб. : Речь, 2006. – 158 с.
17. Кон И. С. Открытие «Я» / Игорь Семенович Кон. – М.: Политиздат, 1978, – 367 с.
18. Кочубей Б. І. Емоційна стійкість школяра / Б. І. Кочубей, Є. В. Новікова. – К.: Освіта, 1998. – 237 с.
19. Личностная шкала проявления тревоги (Дж. Тейлор, адаптация В. Г. Норакидзе) / Диагностика эмоционально-нравственного развития / Ред. и сост. Дерманова И. Б. – СПб., 2002. – С.126-129.
20. Лордкипанидзе Д.О. Педагогическое наследие К.Д.Ушинского. / Д.О. Лордкипанидзе, Э.Д. Днепров. - М. : Педагогика, 1974. - 346 с.
21. Метельська Н.Й. Психологічні основи дослідження та розвитку професійної самосвідомості працівників освіти. Методичні матеріали та рекомендації/ Н. Й. Метельська ; за ред. Седих К. В. – Полтава, 2019. – 105 с.
22. Методика “Q -сортировка” (В.Стефансон) // Психологические тесты / Под ред. А.А.Карелина: В 2т. – М., 2001. – Т.2. С.65-69.
23. Морено Я. Л. Социометрия: Экспериментальный метод и наука об обществе / Я. Л. Морено; [Пер. с англ. А. Боковикова]. – М. : Академический проект. – 2004. – 320 с.
24. Мэй Р. Смысл тревоги / Р. Мэй; [Перев. с англ. М. И. Завалова и А. И. Сибуриной]. –М.: Независимая фирма Класс, 2001. – 384 с.
25. Омельченко Я. Психологічна допомога дітям з тривожними станами / Я. М. Омельченко, З. Г. Кісарчук. – К.: Шкільний світ, 2008. – 112 с. – (Серія «Бібліотека шкільного світу»).
26. Неведомська Є. О. Як подолати педагогу тривожність студентів? / Є. О. Неведомська, Т. О. Михайловська // Освітологічний дискурс. – 2016. – № 1. – С. 131-144.
27. Перлз Фредерик С. Внутри и вне помойного ведра. Практикум по гештальттерапии / Фредерик С. Перлз, Пауль Гудмен, Ральф Хефферлин // пер. с англ. - СПб. : Петербург-XXI век, 1995. – 448 с.
28. Прихожан А. М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2000. – 304 с. – (Серия «Библиотека педагога-практика»).
29. Прихожан А. М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст / А.М.Прихожан. – СПб.: Питер, 2007. – 192 с.
30. Подоляк Л. Г. Психологія вищої школи: Підручник 2- вид. / Л. Г. Подоляк, В. І. Юрченко – К.: ЦУЛ, 2014. – 360 с.
31. Про вищу освіту [ Електронний ресурс— Режим доступу:<https://zakon.rada.gov.ua/laws/term/33962>].
32. Равен Дж. К. Руководство к Прогрессивным Матрицам Равена и Словарным Шкалам. Раздел 4. Продвинутые Прогрессивные Матрицы / Дж. Равен, Дж. К. Равен, Дж. Х. Корт; [пер. с англ. В. И Белопольский]. – М. : Когито-Центр, 2012. – 132 с. [Електронний ресурс— Режим доступу:<https://www.twirpx.com/file/2513544/>] .
33. Реан А.А. От рождения до смерти. / А.А. Реан. - Прайм-Еврознак – 2002. – 652с.
34. Реан А. А. Психология изучения личности: Учеб. пособие. / А. А. Реан. – СПб., Изд-во Михайлова В. А., 1999. – 288 с. [Електронний ресурс — Режим доступу: <https://klex.ru/c4q>].
35. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Р. Роджерс ; пер. с англ. М. М. Исениной ; общ. ред. и предисл. [с. 5-33] Е. И. Исениной.. – М.: «Прогрес», «Универс», 1994. – 480 с.
36. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: Учеб. Пособие: В 2 кн. / Е. И. Рогов. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Гума-нит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста. – 384 с.
37. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологи / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер Ком, 1999. – 720 с.
38. Салливан Г. С. Интерперсональная теория в психиатрии / Г. С. Салливан ; [Пер. с англ. О. Исаковой]. – М. : КСП+ ; СПб. : Ювента, 1999. – 345 с.
39. Симонов П. В. Лекции о работе головного мозга. Потребностно-информационная теория высшей нервной деятельности / П. В. Симонов. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 1998. – 98 с.
40. Cловарь практического психолога / [сост. С. Ю. Головин]. – Минск: Харвест, 1997. – 800 с.
41. Скрипченко О.В., Вікова та педагогічна психологія: Навч. посіб. / Скрипченко О.В., Долинська Л.В., Огороднійчук З.В. та ін.— К.: Просвіта, 2001.— 416 с.
42. Столин В.В. Общая психодиагностика / Под ред. Столина В.В., Бо-далева А.А., – СПб.: Речь, 2000.- 443 с.
43. Суворова В.В. Психофизиология стресса / В. В. Суворова ; Науч.-исслед. ин-т общей и пед. психологии Акад. пед. наук СССР. – М.: Педагогика, 1975. – 208 с.
44. Сухомлинська О. В. Ушинський Костянтин Дмитрович // Українська педагогіка в персоналіях: навч. посібник для студентів ВНЗ: у 2-х кн. Кн.2 ХХ століття / за ред. О. В. Сухомлинської. – Київ : Либідь, 2005. – С. 284-292.
45. Тарасова Р. Е. Проблема тревожности студентов: [Электронный ресурс] / Р. Е. Тарасова // Международный студенческий научный вестник. – 2016. – № 5-1. – Режим доступа: <https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=15327> ].
46. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. Самоанализ / К. Хорни ; Перевод с англ. В. В. Старовойтова; Общ. ред. [и послесл.] Г. В. Бурменской.. – М.: Изд. группа «Прогресс – Универс», 1993. – 480 с.
47. Фрейд З. Психоанализ и детские неврозы [Сборник: Пер. с нем.] / З. Фрейд.– СПб. : Алетейя, 2000. – 296 с.
48. Фрейд 3. Введение в психоанализ: Лекции: [Пер. с нем.] / З. Фрейд ; Изд. подгот. М. Г. Ярошевский. – М.: Наука, 1989. – 455 с.
49. Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп : Учеб. пособие для студентов вузов / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Мануйлов. – М. : Изд-во Ин-та Психотерапии, 2002. – 488, [1] с.
50. Фромм Э. Анатомия человеческой деструктивности / Э. Фромм. - М.: Прогресс, 1994. – 261 с.
51. Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності: [ Електроний ресурс] / О. В. Царькова, С. В. Радченко // Актуальні проблеми психології. – 2015. – Т. 7, Вип. 38. – С. 479-491. – Режим доступу: <http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsuh_2015_7_38_43>.
52. Alden L. E. Patient-therapist relationship and treatment response in generalizaded social phobia. Manuscript submited for publication / L. E. Alden, W. J. Koch, 2003.
53. Martin E. P. Seligman Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life, VINTAGE, 2006,-336 p.
54. Stopa L. Social phobia and interpretation of social events / L. Stopa, D. M. Clark // Behaviour Research and Therapy. – 2000. – Vol. 38. – P. 273–283.
55. Rosenberg М. Self-Esteem Scale // Measures of Social Psychological Attitudes / Ed.Robinson J.P., Shaver P.R. Ann Arbor: Institute for Social Research, 1972. – P. 98-101.

**Додаток А**

**ОСОБИСТІСНА ШКАЛА ПРОЯВІВ ТРИВОГИ (J.TEYLOR)**

Інструкція: уважно прочитайте твердження наведенні у таблиці та дайте вашу відповідь «згоден/ не згоден», у відповідному відповіді стовпчику залиште позначку «+».

**Таблиця А.1**

**Бланк**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Твердження | Згоден | Не згоден |
| 1 | Я можу довго працювати не втомлюючись. |  |  |
| 2 | Я завжди виконую свої обіцянки, не рахуючись з тим, зручно мені це чи ні. |  |  |
| 3 | Зазвичай руки і ноги у мене теплі. |  |  |
| 4 | У мене рідко болить голова. |  |  |
| 5 | Я впевнений у своїх силах. |  |  |
| 6 | Очікування мене нервує. |  |  |
| 7 | Часом мені здається, що я ні на що не придатний. |  |  |
| 8 | Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим. |  |  |
| 9 | Я не можу зосередитися на чомусь одному. |  |  |
| 10 | У дитинстві я завжди негайно і покірно виконував все те, що мені доручали. |  |  |
| 11 | Раз на місяць або частіше у мене буває розлад шлунка. |  |  |
| 12 | Я часто ловлю себе на тому, що мене щось тривожить. |  |  |
| 13 | Я думаю, що я не більше нервовий, ніж більшість людей. |  |  |
| 14 | Я не занадто сором'язливий. |  |  |
| 15 | Життя для мене майже завжди пов'язана з великою напругою. |  |  |
| 16 | Іноді буває, що я говорю про речі, в яких не розбираюся. |  |  |
| 17 | Я червонію не частіше, ніж інші. |  |  |
| 18 | Я часто засмучуюсь через дрібниці. |  |  |
| 19 | Я рідко помічаю у себе серцебиття або задишку. |  |  |
| 20 | Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються. |  |  |
| **Продовження Додатку А**  **продовж. табл. А.1** | | | |
| 21 | Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить. |  |  |
| 22 | Зазвичай я спокійний і мене не легко засмутити. |  |  |
| 23 | Мене часто мучать нічні кошмари. |  |  |
| 24 | Я схильний все приймати занадто серйозно. |  |  |
| 25 | Коли я нервую, у мене посилюється пітливість. |  |  |
| 26 | У мене неспокійний і переривчастий сон. |  |  |
| 27 | В іграх я волію скоріше вигравати, ніж програвати. |  |  |
| 28 | Я більш чутливий, ніж більшість людей. |  |  |
| 29 | Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх. |  |  |
| 30 | Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, ймовірно, задоволені інші |  |  |
| 31 | Мій шлунок турбує мене. |  |  |
| 32 | Я постійно стурбований своїми матеріальними і службовими справами. |  |  |
| 33 | Я насторожено ставлюся до деяких людей, хоча знаю, що вони не можуть заподіяти мені шкоди. |  |  |
| 34 | Мені часом здається, що переді мною нагромаджені такі труднощі, яких мені не подолати. |  |  |
| 35 | Я легко приходжу в замішання. |  |  |
| 36 | Часом я стаю настільки збудженими, що це заважає мені заснути. |  |  |
| 37 | Я віддаю перевагу ухилятися від конфліктів і скрутних положень. |  |  |
| 38 | У мене бувають напади нудоти і блювоти. |  |  |
| 39 | Я ніколи не спізнювався на побачення або paботе. |  |  |
| 40 | Часом я виразно відчуваю себе марним. |  |  |
| 41 | Іноді мені хочеться вилаятися |  |  |
| 42 | Майже завжди я відчуваю тривогу у зв'язку з чим-небудь або з ким-небудь |  |  |
| 43 | Мене турбують можливі невдачі. |  |  |
| 44 | Я часто боюся, що ось-ось почервонію. |  |  |
| 45 | Мене нерідко охоплює розпач. |  |  |
| 46 | Я - людина нервова і легко збудлива. |  |  |
| 47 | Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити. |  |  |
| **Продовження Додатку А**  **продовж. табл. А.1** | | | |
| 48 | Я майже завжди відчуваю почуття голоду. |  |  |
| 49 | Мені не вистачає впевненості в собі. |  |  |
| 50 | Я легко потею, навіть у прохолодні дні. |  |  |
| 51 | Я часто мрію про такі речі, про які краще нікому не розповідати. |  |  |
| 52 | У мене дуже рідко болить живіт. |  |  |
| 53 | Я вважаю, що мені дуже важко зосередитися на якій-небудь завданні чи роботі. |  |  |
| 54 | У мене бувають періоди такого сильного занепокоєння, що я не можу довго всидіти на одному місці. |  |  |
| 55 | Я завжди відповідаю на листи відразу після прочитання. |  |  |
| 56 | Я легко засмучуюсь |  |  |
| 57 | Практично я ніколи не червонію. |  |  |
| 58 | У мене набагато менше побоювань і страхів ніж у моїх друзів і знайомих. |  |  |
| 59 | Буває, що я відкладаю на завтра те, що слід зробити сьогодні. |  |  |
| 60 | Зазвичай я працюю з великою напругою. |  |  |

**Додаток Б**

**Таблиця Б.1**

**Методика «Особистісний диференціал» (од) (адаптована в НДІ ім. В.М. Бехтєрєва)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| О | привабливий | +3 2 1 0 1 2 3- | непривабливий |
| С | слабкий | -3 2 1 0 1 2 3+ | сильний |
| А | балакучий | +3 2 1 0 1 2 3- | мовчазний |
| О | безвідповідальний | -3 2 1 0 1 2 3+ | сумлінний |
| С | впертий | +3 2 1 0 1 2 3- | поступливий |
| А | замкнутий | -3 2 1 0 1 2 3+ | відвертий |
| О | добрий | +3 2 1 0 1 2 3- | егоїстичний |
| С | залежний | -3 2 1 0 1 2 3+ | незалежний |
| А | активний | +3 2 1 0 1 2 3- | пасивний |
| О | байдужий | -3 2 1 0 1 2 3+ | чуйний |
| С | рішучий | +3 2 1 0 1 2 3- | нерішучий |
| А | млявий | -3 2 1 0 1 2 3+ | енергійний |
| О | справедливий | +3 2 1 0 1 2 3- | несправедливий |
| С | розслаблений | -3 2 1 0 1 2 3+ | напружений |
| А | метушливий | +3 2 1 0 1 2 3- | спокійний |
| О | ворожий | -3 2 1 0 1 2 3+ | дружелюбний |
| С | впевнений | +3 2 1 0 1 2 3- | непевний |
| А | мовчазний | -3 2 1 0 1 2 3+ | комунікабельний |
| О | чесний | +3 2 1 0 1 2 3- | нещирий |
| С | несамостійний | -3 2 1 0 1 2 3+ | самостійний |
| А | дратівливий | +3 2 1 0 1 2 3- | незворушливий |

**Додаток В**

**Методика «Q –сортування» (В.Стефансон).**

Інструкція: Вашій увазі пропонується 60 тверджень, що стосуються поведінки людини групі. Прочитайте послідовно кожне з них і відповідайте «так», якщо воно відповідає вашому уявленню про себе, або «ні», «сумніваюся».

**Таблиця В.1**

**Реєстраційний бланк**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | ПИТАННЯ | ТАК | НІ | СУМНІВАЮСЬ |
| 1 | Я критичний до товаришів. |  |  |  |
| 2 | Я схильний додержуватися порад лідера. |  |  |  |
| 3 | Я не схильний створювати занадто близькі відносини з товаришами. |  |  |  |
| 4 | Я не схильний створювати занадто близькі відносини з товаришами |  |  |  |
| 5 | Мені подобається дружність у групі. |  |  |  |
| 6 | Я схильний суперечити лідерові. |  |  |  |
| 7 | Відчуваю симпатію до одного-двох певних товаришів. |  |  |  |
| 8 | Уникаю зустрічей і зборів у групі. |  |  |  |
| 9 | Мені подобається похвала лідера. |  |  |  |
| 10 | Я незалежний у судженнях і манері поведінки. |  |  |  |
| 11 | Я готовий встати на будь-чию сторону в спорі. |  |  |  |
| 12 | Я схильний керувати товаришами. |  |  |  |
| 13 | Радію спілкуванню з одним-двома друзями. |  |  |  |
| 14 | З появою ворожості з боку членів групи я зовні спокійний. |  |  |  |
| 15 | Я схильний підтримувати настрій усієї групи. |  |  |  |
| 16 | Не надаю значення особистим якостям членів групи. |  |  |  |
| 17 | Я схильний відволікати групу від її цілей. |  |  |  |
| 18 | Відчуваю задоволення, протиставляючи себе лідерові |  |  |  |
| 19 | Прагнув би зблизитися з деякими членами групи. |  |  |  |
| **Продовження Додатку В**  **продовж. табл. В.1** | | | | |
| 20 | Волію залишатися нейтральним у спорі. |  |  |  |
| 21 | Мені подобається, коли лідер активний і добре керує. |  |  |  |
| 22 | Волію холоднокровно обговорювати розбіжності. |  |  |  |
| 23 | Я недостатньо стриманий у вираженні почуттів. |  |  |  |
| 24 | Прагну згуртувати навколо себе однодумців. |  |  |  |
| 25 | Незадоволений занадто формальним (діловим) відношенням. |  |  |  |
| 26 | Коли мене обвинувачують, я гублюся й мовчу. |  |  |  |
| 27 | Волію погоджуватися з основними напрямками в групі. |  |  |  |
| 28 | Я прив'язаний до групи в цілому більше, ніж до певних товаришів |  |  |  |
| 29 | Я схильний затягувати й загострювати спір. |  |  |  |
| 30 | Прагну бути в центрі уваги. |  |  |  |
| 31 | Я прагнув би бути членом більш вузької групи. |  |  |  |
| 32 | Я схильний до компромісів. |  |  |  |
| 33 | Відчуваю внутрішнє занепокоєння, коли лідер чинить всупереч моїм очі-куванням. |  |  |  |
| 34 | Болісно ставлюся до зауважень друзів. |  |  |  |
| 35 | Можу бути підступним і вкрадливим. |  |  |  |
| 36 | Я схильний прийняти на себе керівництво в групі. |  |  |  |
| 37 | Я відвертий у групі. |  |  |  |
| 38 | У мене виникає нервове занепокоєння під час групової розбіжності |  |  |  |
| 39 | Віддаю перевагу, щоб лідер брав на себе відповідальність при плануванні робіт. |  |  |  |
| 40 | Я не схильний відповідати на прояви дружелюбності. |  |  |  |
| 41 | Я схильний гніватися на товаришів. |  |  |  |
| 42 | Я намагаюся вести інших проти лідера. |  |  |  |
| 43 | Легко знаходжу знайомства за межами групи. |  |  |  |
| 44 | Намагаюся уникати бути утягненим у спір. |  |  |  |
| **Продовження Додатку В**  **продовж. табл. В.1** | | | | |
| 45 | Легко погоджуюся із пропозиціями інших членів групи |  |  |  |
| 46 | Чиню опір утворенню угруповань у групі. |  |  |  |
| 47 | Коли роздратований, я глузливий і іронічний. |  |  |  |
| 48 | У мене виникає ворожість до тих, хто намагається виділитися |  |  |  |
| 49 | Віддаю перевагу меншій, але більш інтимній групі. |  |  |  |
| 50 | Намагаюся не показувати свої дійсні почуття. |  |  |  |
| 51 | Стаю на сторону лідера в групових розбіжностях. |  |  |  |
| 52 | Я ініціативний у встановленні контактів у спілкуванні. |  |  |  |
| 53 | Уникаю критикувати товаришів. |  |  |  |
| 54 | Волію звертатися до лідера частіше, чим до інших. |  |  |  |
| 55 | Мені не подобається, що відносини в групі занадто фамільярні. |  |  |  |
| 56 | Люблю затівати спори. |  |  |  |
| 57 | Прагну утримати своє високе положення в групі. |  |  |  |
| 58 | Я схильний втручатися в контакти знайомих і порушувати їх |  |  |  |
| 59 | Я схильний до перепалок, задиристий. |  |  |  |
| 60 | Я схильний виражати невдоволення лідером. |  |  |  |

**Додаток Д**

**МЕТОДИКА ШКАЛА М.РОЗЕНБЕРГА (ROSENBERG'S SELF-ESTEEM SCALE)**

Інструкція. Визначте, наскільки ви згодні або не згодні з приведеними нижче твердженнями.

Поставите навпроти відповідну цифру 4 - повністю згоден 3 - згоден 2 - не згоден 1 - абсолютно не згоден.

**Таблиця Д.1**

**Бланк**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Питання | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Я відчуваю, що я гідна людина, принаймні, не менше чим інші. |  |  |  |  |
| 2 | Я завжди схильний почувати себе невдахою. |  |  |  |  |
| 3 | Мені здається, у мене є ряд хороших якостей. |  |  |  |  |
| 4 | Я здатний дещо робити не гірше, ніж більшість. |  |  |  |  |
| 5 | Мені здається, що мені особливо нічим гордитися |  |  |  |  |
| 6 | Я до себе добре ставлюся. |  |  |  |  |
| 7 | В цілому я задоволений собою. |  |  |  |  |
| 8 | Мені б хотілося більше поважати себе. |  |  |  |  |
| 9 | Іноді я ясно відчуваю свою даремність. |  |  |  |  |
| 10 | Іноді я думаю, що я у всьому нехороший. |  |  |  |  |

**Додаток Г**

**Таблиця Г.1**

**Результати тестування за методикою «Особистісна шкала проявів тривожності (J.TEYLOR)»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **БАЛ** | **№** | **БАЛ** | **№** | **БАЛ** |
| **1** | 22 | **11** | 22 | **21** | 18 |
| **2** | 15 | **12** | 18 | **22** | 22 |
| **3** | 18 | **13** | 22 | **23** | 15 |
| **4** | 21 | **14** | 15 | **24** | 18 |
| **5** | 22 | **15** | 18 | **25** | 22 |
| **6** | 18 | **16** | 21 | **26** | 15 |
| **7** | 22 | **17** | 22 | **27** | 18 |
| **8** | 15 | **18** | 18 | **28** | 21 |
| **9** | 18 | **19** | 22 | **29** | 22 |
| **10** | 21 | **20** | 15 | **30** | 22 |

**Додаток Е**

**Таблиця Е.1**

**Результати тестування за методикою «Особистісний диференціал» (од) (адаптована в НДІ ім. В.М. Бехтєрєва).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **О** | **С** | **А** | **№** | **О** | **С** | **А** |
| **1** | +20 | +9 | -2 | **16** | +20 | +9 | -2 |
| **2** | +19 | +17 | +11 | **17** | +19 | +17 | +11 |
| **3** | +4 | +3 | +3 | **18** | +4 | +3 | +3 |
| **4** | +13 | +10 | +4 | **19** | +13 | +10 | +4 |
| **5** | +19 | +11 | +13 | **20** | +19 | +11 | +13 |
| **6** | +4 | +6 | +8 | **21** | +4 | +6 | +8 |
| **7** | +15 | +9 | +3 | **22** | +15 | +9 | +3 |
| **8** | +19 | +11 | +14 | **23** | +19 | +11 | 14 |
| **9** | +12 | +6 | +13 | **24** | +12 | +6 | +13 |
| **10** | +12 | +6 | +13 | **25** | +12 | +6 | +13 |
| **11** | +14 | +10 | +3 | **26** | +14 | +10 | +3 |
| **12** | +13 | +10 | +10 | **27** | +13 | +10 | +10 |
| **13** | +3 | +3 | +3 | **28** | +3 | +3 | +3 |
| **14** | +19 | +17 | +11 | **29** | +19 | +17 | +11 |
| **15** | +20 | +9 | -2 | **30** | +20 | +9 | -2 |

**Додаток Ж**

**Таблиця Ж.1**

**Результати тестування за методикою «Q –сортування» (В.Стефансон)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **залежність** | **Незалежність** | **товаристкість** | **нетоваристкість** | **Прийняття боротьби** | **Уникнення бородьби** |
| **1** | 6 | 3 | 5 | 2 | 7 | 2 |
| **2** | 13 | 6 | 11 | 8 | 6 | 13 |
| **3** | 9 | 4 | 10 | 5 | 8 | 9 |
| **4** | 10 | 10 | 12 | 8 | 11 | 9 |
| **5** | 7 | 5 | 9 | 4 | 2 | 13 |
| **6** | 5 | 7 | 11 | 4 | 8 | 6 |
| **7** | 5 | 11 | 13 | 6 | 9 | 9 |
| **8** | 5 | 11 | 13 | 6 | 9 | 9 |
| **9** | 4 | 10 | 13 | 5 | 8 | 8 |
| **10** | 5 | 8 | 12 | 4 | 8 | 7 |
| **11** | 15 | 4 | 9 | 10 | 5 | 14 |
| **12** | 9 | 3 | 10 | 6 | 8 | 9 |
| **13** | 9 | 11 | 12 | 8 | 11 | 9 |
| **14** | 7 | 5 | 9 | 4 | 3 | 13 |
| **15** | 6 | 3 | 5 | 2 | 7 | 2 |
| **16** | 13 | 6 | 11 | 8 | 6 | 13 |
| **17** | 9 | 4 | 10 | 5 | 8 | 9 |
| **18** | 10 | 10 | 12 | 8 | 11 | 9 |
| **19** | 7 | 5 | 9 | 4 | 2 | 13 |
| **20** | 5 | 7 | 11 | 4 | 8 | 6 |
| **21** | 5 | 11 | 13 | 6 | 9 | 9 |
| **22** | 5 | 11 | 13 | 6 | 9 | 9 |
| **23** | 4 | 10 | 13 | 5 | 8 | 8 |
| **24** | 5 | 8 | 12 | 4 | 8 | 7 |
| **25** | 15 | 4 | 9 | 10 | 5 | 14 |
| **26** | 9 | 3 | 10 | 6 | 8 | 9 |
| **27** | 9 | 11 | 12 | 8 | 11 | 9 |
| **28** | 7 | 5 | 9 | 4 | 3 | 13 |
| **29** | 6 | 3 | 5 | 2 | 7 | 2 |
| **30** | 13 | 6 | 11 | 8 | 6 | 13 |

**Додаток З**

**Таблиця З.1**

**Результати тестування за Методикою «Шкала М.Розенберга (Rosenberg's Self-Esteem Scale)»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Σ балів** | **№** | **Σ балів** | **№** | **Σ балів** |
| **1** | 32 | **11** | 33 | **21** | 38 |
| **2** | 29 | **12** | 31 | **22** | 37 |
| **3** | 39 | **13** | 30 | **23** | 33 |
| **4** | 37 | **14** | 38 | **24** | 39 |
| **5** | 29 | **15** | 39 | **25** | 38 |
| **6** | 28 | **16** | 30 | **26** | 39 |
| **7** | 31 | **17** | 33 | **27** | 33 |
| **8** | 32 | **18** | 33 | **28** | 33 |
| **9** | 33 | **19** | 30 | **29** | 34 |
| **10** | 30 | **20** | 39 | **30** | 39 |

**Додаток К**

**Приклад вправ для тренінгу на тему подолання психологічних бар'єрів ( в тому числі і тривожності), що заважають повноцінному самовираженю.**

Важливим напрямом тренінгової роботи є актуалізація використання учасниками технологій організації власного саморозвитку, в ході роботи тренери пропонують різні методи, техніки самокорекції, які допомагають їм подолати негативний емоційний стан, прийняти рішення, самоналаштуватися, розв’язати міжособистісні труднощі тощо, пояснюючи механізм їх впливу на внутрішню психологічну реальність.

З метою звернення уваги на внутрішні стани оточуючих, та причину прояву тривожного стану використовують наступні вправи:

**Вправа 1. «Я переживаю тривогу коли…».**

**Вправа 2. Психомалюнок « Я до тривоги…», « Я підчас тривоги…», «Я після тривоги…».**

Матеріалізовані асоціації емоцій тривоги зображені у формі образів чи реальних картин ситуацій, пропонуємо знищити будь-яким способом: порвати, спалити, зім’яти.

Рефлексією цих вправ є заглиблинне розуміння такого стану, покращує уявлення особистісних почуттів під час проходження через усі фази тривожності від реакції на тривогу – опору причині тривоги – виснаження . Пізнання коли виникає таке почуття.

**Вправа 3. «Вирішення проблеми»**

Хід вправи: Попросіть усіх учасників на маленьких аркушах анонімно коротко написати ситуацію, що їх непокоїть: конфлікт, особисті переживання, питання підвищення кваліфікації, успішність у спілкуванні та інше. Усі аркуші складіть в єдину тару.

**Продовження Додатку К**

Запропонуйте кожному навмання витягнути чийсь аркуш, прочитати проблемну ситуацію і запропонувати способи її вирішення.

Обговорення: Після того, як учасник запропонує свій варіант вирішення проблемної ситуації, інші колеги також можуть долучитися до обговорення, додавши свої ідеї з цього приводу. Коли не залишиться жодного папірця, вправа завершена.

Рефлексія: Виконання цієї вправи сприятиме формуванню сприятливого психологічного клімату та єднанню учасників спільноти.

**Вправа 4. «Вправа образ «Я».**

Призначення:

- глибше усвідомлення особового існування;

- з'єднання вербального і невербального компонентів виразності позиції самооцінки.

Кожному учасникові пропонується виголосити слово «Я» лише йому властивою інтонацією, мімікою, жестами. Потрібно зробити це так, щоб одним словом як можна повніше виразити сприйняття свого «Я», свою індивідуальність і своє місце в світі.

- глибше усвідомлення особового існування;

- з'єднання вербального і невербального компонентів виразності позиції самооцінки.

Кожному учасникові пропонується виголосити слово «Я» лише йому властивою інтонацією, мімікою, жестами. Потрібно зробити це так, щоб одним словом як можна повніше виразити сприйняття свого «Я», свою індивідуальність і своє місце в світі.

**Вправа 5. «Відпускання каміння».**

**Продовження Додатку К**

Мета: знизити рівень ситуативної та особистісної тривожності, використовуючи методи експресивно-емоційної дії.

Інструкція: сідайте зручно. Розслабтеся. Уявіть собі апельсин, його колір, склад і запах. Зніміть з нього шкірку, відломіть дольку й відкусіть шматочок, відчуйте, яка вона на смак. Потім поверніться в уяві назад так, щоб знову побачити цілий, нечищений апельсин.

Уявіть собі, що ви стоїте у гірській річці з дуже швидкою течією. Щоб вас не відніс стрімкий потік, ви тримаєтеся за великий камінь — схопіть його і напружтеся. Слухайте притчу, намагаючись утриматися за камінь.

Притча. У Річарда Баха в «Ілюзіях» один із героїв розповідає притчу про підвод­них жителів. На дні річки з дуже швидкою течією жили істоти, схожі на людей, тільки могли дихати під водою. Все своє життя вони проводили там, чіпляючись за вели­ке каміння, що лежало на дні. Таким чином, стримуючись від швидкої течії, вони народжувались, їли, кохали та помирали. Вважалося, що той, хто відпустить камінь, обов'язково загине, його понесе стрімкий потік води. Та все ж таки один із них відпустив свій камінь, але не загинув, а поплив за течією. Йому зустрілись інші такі ж поселення, в яких люди проводили своє жит­тя так, як у його рідному поселенні. Вони дивувалися: «Дивіться! Він літає! Це надлюдина!». На що «надлюдина» відповідала: «Це не так, я така людина як і ви. Просто відпустіть ваші каменюки й ми полетимо». Але ніхто не відважився зробити так як він ...

**6. Вправа «Концентричні кола».**

Мета: розвиток самосвідомості і позитивного ставлення до себе та оточуючих.

Учасники, розрахувавшись на перший-другий, об’єднуються у дві групи. Перша створює внутрішнє коло, друга зовнішнє. Усі повертаються одне до

**Продовження Додатку К**

одного обличчям, утворюючи пари. Учасники, спілкуючись у парах, продовжують незакінчені речення:

1. Мені подобається у моїй зовнішності…

2. Мої найбільші досягнення…

3. Мені хотілося б…

4. Моя мета в житті…

5. Ти досягнеш своєї мети, тому що…

Після обговорення кожного речення учасники зовнішнього кола роблять крок ліворуч, таким чином створюючи нові пари.

**7. Вправа «Занедбаний сад».**

Мета: релаксація

Уявіть, що ви прогулюєтеся територією великого замку. Ви бачите високу кам’яну стіну, повиту плющем, у якій знаходяться дерев’яні двері. Відчиніть їх та увійдіть. Ви опиняєтесь в старому занедбаному саду. Колись це був чудовий сад, але вже давно за ним ніхто не доглядає. Рослини так розрослися, усе настільки заросло травою, що не видно землі важко розрізнити стежки. Уявіть, що ви, почавши з будь-якої частини суду, просапуєте бур’яни, підрізаєте гілки, косите траву, пересаджуєте дерева, обкопуєте, поливаєте їх. Тобто робите все, щоб повернути саду колишній вигляд… Через певний час зупиніться і порівняйте ту частину саду, де ви вже попрацювали, з тією, якої ви ще не торкалися.

Обговорення

- Чи сподобалася вам вправа?

- Що ви відчували, коли уявляли собі сад?

**Продовження Додатку К**

- Який сад став після вашої роботи в ньому?

**8. Вправа «БЕЗ МАСКИ».**

Призначення:

- зняття емоційною і поведінковою замкнутості;

- формування навиків щирих висловів для аналізу суті «я».

Кожному учасникові дається картка з написаною фразою, що не має закінчення. Без всякої попередньої підготовки він повинен продовжити і завершити фразу. Вислів має бути щирим. Якщо останні члени групи відчують фальш, учасникові доведеться брати ще одну картку.

Зразковий вміст карток:

«Особливо мені подобається коли люди, що оточують мене...»

«Чого мені інколи по-справжньому хочеться, так це ...»

«Інколи люди не розуміють мене, тому що я ...»

«Вірю, що я ...»

«Мені буває соромно, коли я ...»

«Особливо мене дратує, що я ...» і тому подібне.

**9. Вправа « МЕТАФОРА».**

Призначення:

- формування установки на взаєморозуміння і розпізнавання невербальних компонентів спілкування;

- опанування навиків вислову і прийняття зворотних зв'язків.

Учасник виходить в центр круга і стає в будь-якій прийнятній для нього позі, з будь-яким зручним виразом обличчя, маючи можливість міняти міміку і позу в міру необхідності.

Завдання:

- який образ народжується при погляді на цю людину?

- яку картину можна було б домальовувати до цього образу?

- які люди можуть його оточувати?

- який інтер'єр або пейзаж складає фон цієї картини?

- які часи все це нагадує?

Ділитися своїми творчими ідеями із цього приводу може кожен учасник окремо або створюючи образ всією групою. Через центр круга повинні пройти всі члени групи.

**10. Вправа «Побудуй вежу» .**

Мета: зняти внутрішню напругу.

Ваше завдання полягає у тому, щоб побудувати вежу із кубиків, але не звичайну, а ту, яка допоможе вам у позбавлення себе неприємних емоцій.

Отже, перш ніж покласти кубик, ви повинні сказати, що вас тривожить. І так по черзі. Коли наша вежа побудована, ми всі разом повинні розваляти її, для того, щоб позбавитися всього того, що нам заважає почувати себе спокійно.

Обговорення:

- Чи сподобалася вам вправа?

- Чи важко було проговорювати свої тривоги?

- Чи стало вам краще, після проведення вправи?

**Продовження Додатку К**

**11. Вправа «Сходинки до вдосконалення».**

Мета: навчити бачити та оцінювати вже досягнуті професійні та особисті цілі та визначати майбутні.

Інструкція: кожен учасник отримує аркуш зі «Сходинками до вдосконалення».

Сходинка - це крок до досконалості. Потрібно зобразити себе на тій сходинці, де кожен уявляє себе відповідно до своїх набутих знань та умінь. На нижніх сходинках потрібно написати те, що вже досягнуто, а на верхніх - те, чого прагнете досягнути. Учасники команд презентують свої аркуші.