

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

факультет здоров'я людини
кафедра психології та соціології

Т. В. Якуба

Кваліфікаційна робота

**ІНДИВІДУАЛЬНО – ТИПОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ
ВИНИКНЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ**

2023

**СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ**

Факультет здоров'я людини

(повне найменування інституту, факультету)

Кафедра психології та соціології

(повна назва кафедри)

ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

до кваліфікаційної роботи

освітньо-кваліфікаційного рівня бакалавр

(бакалавр, спеціаліст, магістр)

спеціальності 053 Психологія

(шифр і назва спеціальності)

Освітня програма «Психологія»

**на тему: «Індивідуально – типологічні особливості виникнення тривожності у
юнацькому віці»**

Виконала: здобувачка вищої освіти групи ПС-19д

Якуба Т.В.

Керівник: д.психол.н., проф.

Лосієвська О.Г.

Завідувачка кафедри психології та соціології:

д.психол.н., проф.

Бохонкова Ю.О.

Рецензент: д. психол.н., доцент, завідувач кафедри
психології та соціальної роботи Академії праці,
соціальних відносин і туризму (м. Київ).

Бегеза Л. Є.

Нормо-контроль:

д.психол.н., проф.

Лосієвська О.Г.

2023

СХІДНОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ДАЛЯ

Факультет _____ здоров'я людини _____
Кафедра _____ психології та соціології _____
Освітньо-кваліфікаційний рівень _____ бакалавр _____
(бакалавр, спеціаліст, магістр)

Спеціальність _____ 053 Психологія _____
(шифр і назва)
Освітня програма _____ «Психологія» _____

ЗАТВЕРДЖУЮ

**Завідувачка кафедри
психології та соціології
Бохонкова Ю. О.**

“26” травня 2023 року

**ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
ЗДОБУВАЧКИ ВИЩОЇ ОСВІТИ
ЯКУБИ ТЕТЯНИ ВАСИЛІВНИ**

1. Тема роботи: «Індивідуально – типологічні особливості виникнення тривожності у юнацькому віці»

Керівник роботи: Лосієвська О. Г. – д. психол.н., професор, професорка кафедри психології та соціології, затверджена наказом по університету від «22» лютого 2023 року, № 11/15.17

2. Строк подання студентом роботи 14 червня 2023 року

3. Вихідні дані до роботи: обсяг роботи – 87 сторінок (1,5 інтервал, 14 шрифт з дотриманням відповідного формату), список використаної літератури оформлюється згідно з бібліографічними нормами Ф-23.

4. Перелік питань, які потрібно розробити: проаналізувати наукові джерела із зазначеної проблематики; підібрати діагностичний інструментарій згідно проблеми дослідження та провести дослідження; за допомогою методів математичної статистики обробити отримані результати; на основі результатів проведеного констатувального експерименту розробити практичні рекомендації щодо проблеми дослідження.

5. Перелік графічного матеріалу: таблиці, рисунки (гістограми, діаграми)

6. Консультанти розділів роботи:

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1.	Лосієвська О. Г. – д. психол.н., професор, професорка кафедри психології та соціології	29.05.2023 р.	03.06.2023 р.
2.	Лосієвська О. Г. – д. психол.н., професор, професорка кафедри психології та соціології	04.06.2023 р.	11.06.2023 р.

7. Дата видачі завдання: 26.05.2023 р.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проектування	Строк виконання етапів	Примітка
1	Визначення проблеми, завдань дослідження та розроблення плану кваліфікаційної роботи.	29.05.2023 р. – 30.05.2023 р.	
2	Аналіз літератури за проблемою. Робота над теоретичною частиною дослідження.	31.05.2023 р. – 03.06.2023 р.	
3	Підбір діагностичного інструментарію та проведення констатувального експерименту.	04.06.2023 р. – 06.06.2023 р.	
4	Узагальнення результатів констатувального експерименту та їх графічна презентація.	07.06.2023 р. – 08.06.2023 р.	
5	Розробка практичних рекомендацій, спрямованих на допомогу зниження тривожності у юнацькому віці.	09.06.2023 р. – 11.06.2023 р.	
6	Підготовка кваліфікаційної роботи до захисту.	12.06.2023 р. – 13.06.2023 р.	
7	Представлення роботи на зовнішню рецензію.	14.06.2023 р. – 15.06.2023 р.	
8	Перевірка роботи на академічний плагіат.	16.06.2023 р. – 18.06.2023 р.	
9	Захист роботи.	19, 20, 21.06. 2023 р.	

Здобувачка вищої освіти

Якуба Т.В.

Керівник роботи:
д. психол. н., проф.

Лосієвська О. Г.

РЕФЕРАТ

Текст – 87 с., рис. – 7, табл. – 7, додатків – 11, літератури – 57 дж.

В роботі представлено аналіз індивідуально – типологічної особливості виникнення тривожності у юнацькому віці. Проведено експериментально – психологічне дослідження індивідуально – типологічної особливості виникнення тривожності у юнацькому віці. Надано статистичний та психологічний аналіз результатів констатувального експерименту.

Розроблено практичні рекомендації щодо зниження тривожності у юнацькому віці у вигляді тренінгу, який направлений на зниження тривожності та набуття практичних навичок для самопомоги під час тривожності.

Ключові слова: АМБІВЕРТ, БЕЗПОРАДНІСТЬ, ВПЕВНЕНІСТЬ, ВТОМЛЕНІСТЬ, ЕКСТРАВЕРСІЯ, ЕМОЦІЙНА СТІЙКІСТЬ, ЕНЕРГІЙНІСТЬ, ІНДИВІДУАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ, ІНТРОВЕРСІЯ, НЕЙРОТИЗМ, ПІДНЕСЕННЯ, ПРИГНІЧЕНІСТЬ, СПОКІЙНІСТЬ, СТРЕСОСТІЙКІСТЬ, ТРИВОЖНІСТЬ, ЮНАЦЬКИЙ ВІК

ЗМІСТ

ВСТУП.....	7
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	10
1.1. Теоретичний аналіз поняття «тривожність» у світовій науці.....	10
1.2. Психологічна характеристика юнацького віку.....	16
1.3. Тривожність як психологічний феномен у юнаків.....	22
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1.....	29
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО – ТИПОЛОГІЧНОЇ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ.....	31
2.1. Індивідуально – типологічні особливості виникнення тривожності у юнацькому віці.....	31
2.2. Експериментальне дослідження індивідуально – типологічних особливостей тривожності.....	33
2.3. Статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.....	36
2.4. Практичні рекомендації щодо зниження тривожності у юнацькому віці.....	45
ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 2.....	55
ВИСНОВКИ.....	56
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	59
ДОДАТКИ.....	66

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Проблема тривожності була завжди актуальним питанням, яким займалися психологи та науковці впродовж останніх ста років. Існує безліч підходів та точок зору з питання тривожності, але ця проблема досліджується науковцями і сьогодні. Дослідження тривожності були на передньому плані ще в двадцятих та тридцятих роках нашого століття. Дослідження тих років показувало, що тривожність вже тоді стала відкритою соціальною проблемою.

На початку досліджень проблему тривожності психологія розглядала як екзистенційний конфлікт та кризу. Сучасна психологія досліджує тривожність через статистичні дані, які укріплювали точку зору про те, що тривожність є наслідком емоційних та поведінкових порушень.

В сучасному світі тривожність переросла в неконтрольований нав'язливий стан, який призводить до неврозів та тривожних розладів. За даними організації ВООЗ, до десяти мільйонів українців ризикують отримати психічний розлад, через тривогу та стрес.

Стурбованість, тривога – це важливі та невід'ємні стани для нашої психіки, як і радість, захоплення, емоційне піднесення. Але надмірна тривожність негативно впливає на думки, емоції та поведінку людини, що призводить до труднощів в різних сферах життєдіяльності та в міжособистісних стосунках.

Юнаки є найбільш вразливими до кризових станів, хвилювання та тривожності. Підвищена тривожність у юнацькому віці є розповсюдженою проблемою, яка властива більшості юнаків. Юнацький вік – це перехідний етап дорослішання та становлення особистості в усіх сферах життя. В житті молодшої людини відбувається безліч соціальних та особистісних змін, які часто супроводжуються надмірною тривожністю, що обумовлено індивідуально – типологічними особливостями. Тривожність негативно

впливає на психологічний та емоційний стан юнаків, що призводить до деструктивної поведінки та труднощів в соціальному середовищі.

Юнацький вік – це період дорослішання, інтеграції в соціум. Відбувається становлення «Я-концепції», формування самооцінки, розвиток критичного мислення, ідентифікація. На цьому етапі тривожність породжує індивідуальні девіації розвитку, що призводить юнаків до екзистенціальної кризи, внутрішніх конфліктів та переживань, заниженої самооцінки, невпевненості в собі. Виникнення та не здатність подолати тривожність у юнацькому віці призводить до її закріплення в якості стійкого особистісного новоутворення, що в подальшому стане фундаментом розвитку особистості.

Підвищена особистісна тривожність пов'язана з індивідуально – типологічними особливостями юнаків, які включають в себе темперамент, рівень нейротизму та емоційну стресостійкість.

До науковців, які зробили значний внесок в дослідження тривожності відносять: А. Прихожан, В. Астапов, Хорні, Р.Мей, Є. Калюжна, І. Ясточкіна С. Виготський, С. Рубінштейн, І. Павлов, Л.Божович.

Об'єкт дослідження – тривожність у юнацькому віці.

Предмет дослідження – індивідуально – типологічні особливості виникнення тривожності у юнацькому віці.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні та експериментальному дослідженні індивідуально – типологічних особливостей виникнення тривожності у людей юнацького віку.

Завдання дослідження:

1. Теоретично обґрунтувати поняття «тривожність».
2. Розглянути індивідуально – типологічні особливості виникнення тривожності у юнацькому віці.
3. Провести експериментальне дослідження, зробити статистичний аналіз результатів констатувального експерименту.
4. Розробити практичні рекомендації щодо зниження рівня тривожності у юнацькому віці.

Методологічну і теоретичну основу дослідження становили: особистісна тривожність, як індивідуальна особливість А. Прихожан, В. Астапов, Г.Салліван, Д. Тейлор І. Ільїн, І. Кочубей, К. Хорні, Р.Мей та ін.), прояв тривожності у юнаків (Є. Калюжна, І. Ясточкіна, Л. Божович, М. Якобсон, С. Виготський, С. Рубінштейн), нейродинамічні властивості тривожності (Б. Скіннер, Г. Айзенк, Г. Сельє, І. Павлов, К. Левін, Р. Кеттел), психологічні прояви тривожності (А. Адлер, А. Александровський, Е. Фромм, І. Кочубей, Л.Божович, С. Кон).

Методи дослідження:

- теоретичні - аналіз проблеми дослідження на базі вивчення наукової літератури;
- емпіричні – психолого – педагогічний констатувальний експеримент та формувальник експеримент, опитування, тестування: «Тест-опитувальник – Eysenck Personality Inventory (EPI)» Г. Айзенка, «Методика самооцінки емоційного стану» Уессмана-Рікса, «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора; методи
- математичної обробки даних із їх подальшою якісною інтерпретацією та змістовим узагальненням.

статистичні - обробка даних і графічна презентація результатів дослідження.

Теоретичне значення дослідження полягає у розширенні уявлення про індивідуально – типологічні особливості тривожності у осіб юнацького віку; розширення теоретичних знань з феномену тривожність.

Практичне значення дослідження полягає в експериментальному дослідженні індивідуально – типологічних особливостей виникнення тривожності у юнацькому віці. Тривожність представлена як складна система біологічних, психо – фізіологічних, психологічних та соціальних властивостей, які впливають на когнітивний, емоційний та поведінковий компоненти структури юнаків. Матеріали бакалаврської роботи можна використовувати для створення корекційно-розвивальних програм, соціально–психологічних тренінгів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО – МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ВИВЧЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

1.1. Теоретичний аналіз поняття «тривожність» у світовій науці

Проблема тривожності в психології, соціології та медицині завжди займала значне місце. Теоретичний аналіз поняття «тривожність» передбачає аналіз та характеристику різноманітних теорій та напрямків психології. Дослідження тривожності були проведені фундаментальними світовими науковцями, які зробили значний внесок в теоретичну базу теми тривожності, що є актуальним в науці і сьогодні.

Серед зарубіжних вчених, що досліджували теоретичну характеристику тривожності відносять: З. Фрейда, В. Райха, П. Тілліха, К. Хорні, А. Адлера, Ч. Спілбергер.

Одним із перших дослідників, які почали вивчати теоретичний аспект тривожності – Зигмунд Фрейд. На думку Зигмунда Фрейда тривожність – це психо – емоційний стан, який виникає в неприємних ситуаціях та які людини сприймає як загрозову. Тривожність має афективний характер, що проявляється в неусвідомленості та безконтрольності. За Зигмундом Фрейдом тривога – це «Его» індивіда, яке дає сигнал людині для усвідомлення загрози та небезпеки. Для зниження тривожності застосовуються захисні механізми психіки для того, щоб послабити психоемоційне напруження. До захисних механізмів психіки, що направлені на усунення тривожності Зигмунд Фрейд вносить наступні компоненти: заперечення, регресію, витіснення, сублімацію, проекцію [48; 52].

В. Райх – австралійський та американський учений, послідовник Фрейда стверджував, що тривожність є біологічною реакцією на зовнішні загрозові об'єкти. Біологічна реакція проявляється в м'язовій нарузі та

соматичних реакціях. Тілесна реакція тривожності проявляється в скутості, напрузі, що попереджає особистість про наближення небезпеки[52].

П. Тілліх описує стан тривожності як безпорадність, розгубленість, відчуття наближення катастрофи. За його слова страх та тривожність є взаємопов'язані між собою, але мають суттєві відмінності. Тривожність – це суб'єктивний стан, що проявляється в хвилюванні, пригніченні, яке немає конкретного об'єкту, що викликає цей стан. Страх – об'єктивне, що має конкретний предмет загрози в реальності [52].

К. Хорні вважає, що тривожність – це несвідоме для особистості відчуття. Тривожність характеризується відсутністю внутрішнього ресурсу та опори. Стійка риса тривожності формується ще в дитячі роки під впливом психотравмуючих ситуацій та надмірної батьківської опіки. Хорні виділяє два види тривожності: психологічну та фізіологічну. Фізіологічна тривожність виникає внаслідок впливу зовнішніх факторів на організм, а психологічна тривожність з внутрішнім дисбалансом [48].

А. Адлер визначає тривожність як стійку індивідуальну рису, що сприяє психічним та емоційним порушенням. Тривожність проявляється в негативних емоційних переживання – хвилювання, напруженість, страх. Тривожність направлена на майбутнє, яке людина намагається спрогнозувати та передбачити [14].

Д. Уотсон – представник біхевіоризму вважав, що тривожність є тотожним до поняття страху. Тривожна риса особистості сформувалася під впливом зовнішніх травматизуючих стимулів. Негативні емоції, що виникли після певної події починають проявлятися у вигляді переживання, хвилювання перед можливою травматизуючою подією [14].

На думку Б. Скіннера тривожність виникає під впливом оперативного обумовлення, коли індивід закріплює негативну поведінку та установку, яка утворилася під впливом агресивного стимулу, який провокує стіку рису тривожності [55].

П. Ленг визначає тривожність як власну суб'єктивну інтерпретацію об'єкта, ситуації. Сприйняття ситуації, як потенційно тривожної та загрозової, залежить від когнітивних процесів та сприйняття індивідуальної особистості. Тривожність – це емоційна реакція когнітивних процесів [52;55].

М. Кордуелл вважає, що тривожність – це негативний психофізіологічний стан, що проявляється в емоційному переживанні страху та фізіологічних реакціях тіла. Тривожність є передвісником фобій та різних психічних розладів [14].

М. Кричфалушій вважає, що тривожність являє собою негативно підвищений стан, що проявляється в надмірному хвилюванні, відсутності спокійного стану та здорового сну. Тривожність виникає внаслідок страху ймовірної небезпеки в майбутньому. Тривожність є індивідуальною властивістю, яка робить особистість не стресостійкою та вразливою до несподіваних ситуацій [29].

За М.Колесник тривожність – це складний психічний стан емоційної напруженості, який є реакцією на подразник. Тривожність, на відміну від тривоги, має постійний стійкий стан. Відчуття страху та небезпеки під впливом об'єктів, які людина інтерпретує як загрозу. Тривожність є психологічною реакцією на неспроможність вирішити певні суб'єктивні проблеми та є внутрішнім конфліктом [32].

М. Тесленко визначає, що тривожність – це емоційне переживання негативних емоцій, які деструктивно впливають на психологічний стан людини. Тривожність проявляється, коли для індивіда наближається потенційно небезпечна та неприємна загроза. Стійка риса тривожності особистості має тенденцію розвитку психологічних порушень [49].

В. Волошок описує тривожність як індивідуальну властивість людини до емоційного негативного перенапруження, яке супроводжується почуттями безпорадності, неспокою, чутливості, передчуттям небезпеки. Вона виступає як захисний механізм, що попереджає про небезпеку. Тривожність є реакцією на ситуації та події соціального плану та обумовлюється суб'єктивним

сприйняттям людини. Надмірна тривожність порушує функціонування особистості в соціальному середовищі та психоемоційні реакції. Тривожність виникає з двох причин: зовнішні обставини, що діють на людину та особистісні психологічні, фізіологічні чинники [13].

На думку С. Ставицької тривожність – це індивідуальна стійка властивість до чутливості емоційних реакцій. Суб'єктивне сприйняття ситуації чи об'єкту як небезпеки та загрози. Тривожність формує певні алгоритми реагування на когнітивному, емоційному та поведінковому рівнях. Тривожність характеризується боязкістю, неспокоєм, роботою вегетативної системи організму [43].

А. Ясточкіна описує тривожність як рису особистості, що є признаком внутрішньої дисгармонії. Тривожність негативно впливає на емоції, самопочуття, поведінку людини. Це стан розгубленості, хвилювання, негативізм. Тривожність впливає на соматичну складову та може вплинути на розвиток психосоматичних хвороб [56].

На думку І. Стрілецької тривожність індивідуальна особливість, що змушує відчувати стан напруженості, хвилювання при певних несприятливих обставинах. Емоційна сфера характеризується нестійкістю, вразливістю, надмірним хвилюванням [48].

Ч. Рікрофт у своїй науковій роботі «Нейротизм та тривожність» виділяє п'ять видів тривожності: тривожність як хвилюючий стан основною характеристикою якого є відчуття невідомості; тривожність як стан передчуття перед загрозою; тривожність як відчуття пильності, неспокою перед подією; тривожність як внутрішній стан окремоті від соціального оточення, взаємозв'язку з іншими; тривожність як інтеральність суб'єкта, що виникає внаслідок загрози втрати авторитету серед оточуючих людей [17].

Д. Леонт'єв позиціонує тривожність з точки зору екзистенційного підходу. Тривожність розуміється, як страх перед незворотністю, можливою втратою, смертю, відчуттям невідповідності та меншовартості. Вчений

вважає, що тривожність є одним з елементів екзистенційного етапу життя індивіда [56].

На думку Я. Омельченко тривожність – це реакція у відповідь на можливу втрату особистої значимості, негативну оцінку себе, посягання на статус та важливе для людини положення. Підвищена тривожність є намагання зберегти безпеку та уникнути неприємностей [37].

А. Гринечко вирізняє тривожність аутоморальну і танатичну. Аутоморальна тривожність є суб'єктивним сприйняттям індивіда зовнішніх подій як можливість приближеної смерті, що є неконтрольованим та невідомим. Танатична тривожність розуміється як прояв емоцій на страх смерті, що є близьким до аутоморальної тривожності [17].

За Н. Шевченко тривожність – це негативний емоційний стан, що характеризується суб'єктивним сприйняттям небезпечної загрози важливим для людини цінностей та речей. Тривожність супроводжується фрустрацією, страхом оцінки з боку соціуму. Підвищена тривожність з'являється за умови, коли суб'єкт на межі втрати безпеки, статусу, високої оцінки, поваги. Функція тривожності полягає у внутрішньому спонуканні індивіда до дій, які направлені на попередження та запобігання несприятливій загрозі. Властивість відчувати тривожність при найменших несприятливих подразниках є вродженою схильністю до тривожності, що детерміновано генетичним, спадковим факторами. На рівні емоційних реакцій тривожність проявляється в надмірному прояві негативних переживань у відповідь на подразник та перебільшенні небезпеки об'єктивної ситуації, що викликає відчуття безпорадності та розгубленості [54].

За словами О. Брюховецької тривожність є індивідуальною рисою, яка є ознакою дисфункції індивіда. Висока особистісна тривожність проявляється в труднощах адаптації, низькому порозі стресостійкості та негативному мисленні, пригніченості, страху [9].

Р. Білоус стверджує, що тривожність – це внутрішнє протиріччя між самооцінкою та рівнем домагань, яке проявляється в емоційному хвилюванні, соматичних реакціях [7].

В. Дробот визначає тривожність як сталу властивість людини переживати хвилювання, неспокій, вразливість на постійній основі. Характерними ознаками тривожності є стан апатії, низька активність, пригніченість, емоційне вигорання. Фізіологічно тривожність супроводжується зміною вегетативної системи [20].

Ю. Філоненко описує тривожність як негативний емоційний стан, що виникає під час стресових ситуацій, які можуть мати неприємні наслідки для особистості. Тривожність є індивідуальною особливістю та має суб'єктивне сприйняття ситуації як такої, що змушує відчувати тривожність [3].

Б. Левковська вважає, що тривожність – це внутрішній суб'єктивний конфлікт індивіда, деструктивні установки, негативна реакція захисту психіки, які проявляються в момент кризових ситуацій та суб'єктивних проблем [33].

М. Мирончук визначає тривожність як негативні емоції, що виникають при думках страху невдач, провалу, суб'єктивно страшних наслідках. Тривожність проявляється в неорганізованості, розгубленості, відчутті безвихідності [3].

Н. Кодацька вважає, що до відчуття тривожності входять такі компоненти як страх, хвилювання. При тривожності людина відчуває страх перед можливою загрозою, неприємними подіями, конфліктом. Тривожність направлена на майбутні події, ситуації, можуть негативно вплинути на людину та її цілісність [25].

Н. Гаркавенко стверджує, що тривожність – це стан, який передуює перед страхом, що проявляється в зацикленості та зосередженості на стресорі, який викликає тривожне хвилювання. Тривожність є індивідуальною особливістю до чутливості та низького порогу стресового реагування. Тривожність виникає в результаті зіткнення індивіда з оточуючим соціумом, що є сприятливою основою до виникнення невротичних рис, нав'язливих станів [15].

1.2. Психологічна характеристика юнацького віку

Юнацький вік - це завершальний етап в дозріванні фізіологічної та психологічної сфери особистості. Період ранньої юності 15 -18 років, 18 – 21 – це власне юність. Цей етап є переходом від підліткового віку до дорослості та автономності. Відбувається усвідомлення власного «Я», власна ідентифікація, самовизначення, формування цінностей і цілей. Юність є етапом фізичного дозрівання та завершення конституціональної будови тіла та організму в цілому [41].

Провідним етапом у період юності є формування «Я» концепції. «Я» концепція – це суб'єктивне сприйняття себе, уявлення та оцінка щодо себе. Від «Я» концепції людини залежить її розвиток та становлення в усіх сферах життя. Позитивна власна концепція передбачає усвідомлення власної цінності та важливості, позитивна оцінка себе в цілому. «Я» концепція має три складові: когнітивна, поведінкова, емоційна. Когнітивний компонент власної концепції передбачає стійкі переконання щодо себе та власної персони. Власні переконання про себе можуть базуватися на суб'єктивній або об'єктивній інформації. Емоційна або оціночна складова передбачає адекватну самооцінку юнаків, почуття власної значущості. Через порушення формування «Я» концепції виникає нестійка самооцінка та емоційне ставлення до себе. Поведінкова складова власної концепції проявляється в взаємодії в соціальному середовищі та реакціями поведінки [18].

Юнацький вік характеризується формуванням ціннісних та смислових орієнтацій людини, з'являються інтереси, прагнення, мрії та плани на майбутнє. Самовизначення в юнацькому віці – це уявлення про подальші життєві дії та вчинки, образ себе в майбутньому. Сюди входить професійне самовизначення – вибір діяльності та сфери самореалізації, сімейне самовизначення – орієнтація на створення сім'ї, продовження потомства, соціальне самовизначення – активна соціальна позиція [11].

Для юнаків є актуальним процес автономності. Автономність у юнацькому віці – це бажання юнаків стати самостійними, незалежними від батьків, родини та іншого близького оточення. Вчасна автономність юнаків забезпечує їм формування індивідуального власного світогляду, бачення, позиції. Автономна молода людина проявляє та зберігає власну індивідуальність, природність. Порушення автономності в юнаків може мати два негативні наслідки: надмірна відстороненість та ізоляція від інших призводить до емоційної, соціальної депривації, що призводить до порушення комунікації та соціалізації юнаків, а відсутність особистісної автономності юнаків перешкоджає формуванню ідентичності, призводить до психологічної залежності та постійній потребі в допомозі дорослих. Автономність виконує функцію збереження власної індивідуальності та особливості. Етап автономності передбачає усвідомленості юнаків власної самості, свободи вибору [2].

На етапі ранньої юності особистість починає переходити до дорослості в юридичному аспекті: отримання паспорта, з'являється повна кримінальна відповідальність за правопорушення перед законом, юнаки мають право вступати в шлюб, отримувати водійські права і т. д. У юнаків формується соціальна, політична позиції, погляди та думки з різних суспільно – політичних питань [45].

Відбувається поступовий перехід інтересу в спілкуванні з дорослими людьми. Юнаки починають проявляти цікавість досвідом дорослих людей в своєму оточенні, конфлікти та суперечки між юнаками та старшими починають поступово знижуватись, різні покоління знаходять спільну мову та виникає довіра. Перед юнаками постають важливі теми для обговорення: інтереси, цінності, вибір професії, фінансові питання, соціальне положення [40].

Емоційна сфера у юнацькому віці є більш стабільною та стійкою, ніж в період підліткового віку. Емоційна регуляція в цей період може

контролюватися особистістю. Етап юнацтва в емоційному плані передбачає закріплення та формування патернів емоційного реагування та поведінки[50].

У юнацькому віці зростає рівень волі та вольових проявів. З'являється усвідомленість, контрольованість та поміркованість. Поведінка юнаків керується власними інтересами та переконаннями. Низький прояв волі у юнаків свідчить про емоційну незрілість та безвідповідальність, які ще не утворилися в структурі особистості [53].

В період юнацтва для особистості є актуальною особистісна рефлексія. Дослідження себе, свого власного внутрішнього світу. Виникає потреба в індивідуальності та особливості, не бути як всі. В цей період власних пошуків та роздумів формується самість [40].

Емоційний стан юнаків здебільшого характеризується тривожністю, агресивністю, нейротизмом, депресивними настроями, хвилюванням. Складний емоційний стан юнаків обумовлений фізіологічним та гормональним процесом дозрівання, соціальним оточенням, психологічними особливостями юнаків. В цей період юнаки відчують спектр різних емоцій та почуттів, які намагаються контролювати та стримувати, що може призвести до проблем в психічних структурах. Етап юнацтва протікає з підвищеним нейротизмом, емоційною нестабільністю. Емоційність юнаків проявляється в наступних характеристиках: розвиток естетичних відчуттів, прояв вразливості, переживання романтичних почуттів, розвиток емпатії [40].

Важливим етапом в юності є ідентичність – внутрішнє узгодження між психологічними властивостями та соціальною роллю, поведінкою. Якщо юнак не формує власну ідентичність то це сприяє утворенню негативної оцінки себе та навколишніх, когнітивні викривлення. В наслідок вдалої сформованої ідентичності у юнаків формується власний життєвий сценарій, що проявляється в чіткому усвідомленні напрямку діяльності. Особистісна ідентичність визначає подальше місце людини в суспільстві, направляє та унормовує поведінку. Для періоду юності є актуальним ідентична криза. Криза ідентичності – це внутрішній конфлікт, який проявляється в конфлікті між

внутрішнім світом людини та зовнішнім соціальним оточенням. Криза ідентичності є не реалізацією власного потенціалу, потреб та мрій. Юнаки в цей період схильні до пасивності та втрати сенсу [38].

На етапі фізичного дозрівання у юнаків відбувається гендерна ідентичність. Гендерна ідентичність передбачає усвідомлення себе як представника своєї статі. Ідентифікація себе, як представника певної статі впливає на позитивне ставлення до себе та своєї зовнішності. Для юнацького є важливим у формуванні здорової самооцінки, прийняття себе та свого тіла. Негативна оцінка власного зовнішнього виду формує комплекс неповноцінності, що негативно впливає на психоемоційний стан молоді людини. Відбувається етап статевого дорослішання, готовність вступати в стосунки та створювати сім'ю. Розкриття власної гендерної ролі викликає тривожність, оскільки юнаки намагаються відповідати соціальним нормам та стандартам в суспільстві щодо гендерного стандарту [31].

Серед юнаків є розповсюдженим перебудовою емоційної сфери. З'являється автономність, відповідальність, раціональність. В той же час їм ще властиво емоційна вразливість та збудження, що може проявлятися в тривожності, перепадами настрою, ірраціональними діями та реакціями. З процесом становлення та дорослішання емоційна сфера починає стабілізуватися. Емоційні реакції в юності залежать від індивідуальних особливостей структур юнаків [40;43].

Сучасні юнаки самовиражаються та взаємодіють за допомогою соціальних мереж. Соціальні мережі виступають для сучасних юнаків, як засіб самопрезентації, формою взаємодії та важливим елементом самовираження. Створюючи персональну сторінку в соціальних мережах юнаки демонструють в них власне «Я». Позиціонуючи себе в соціальній мережі юнаки формують власний соціальний імідж та заявляють про себе на широкий загал, що слугує засобом соціальної взаємодії з оточуючими [47].

Соціальні мережі для юнаків є платформою спілкування, пошуку друзів, осіб протилежної статі. Інтернет простір є об'єднуючим елементом для

сучасних юнацьких субкультур, де вони створюють різноманітні групи, канали для обміну інформацією та пошуком однодумців. Для більшості сучасних юнаків інтернет середовище є комфортним осередком для прояву власних ідей, переживань, емоцій, прояву власної позиції та цінностей. Вільне спілкування без кордонів та обмежень формує у юнаків індивідуальний підхід до життя. В соціальних мережах юнаки забезпечують більшість власних потреб таких, як спілкування, отримання позитивного схвалення та прийняття, самовираження. Віртуальна реальність для юнаків стала найголовнішим засобом спілкування, отримання освіти та дозвіллям у вільний час. Розповсюдженість віртуальної форми взаємодії та комунікації серед покоління сучасних юнаків призводить до проблем і труднощів комунікації та взаємодії в реальному житті. Переважне віртуальне спілкування у юнацькому віці часто призводить до відсутності міжособистісного спілкування в режимі реального часу, недостатність отримання «живих» емоцій, що негативно впливає на формування емпатії, емоційного інтелекту [47].

В юності відбувається професійне становлення юнаків. Професійний вибір відображає цінності та принципи юнаків. Юнаки обирають навчальний заклад та спеціальність де відбувається їх процес соціалізації та розвитку серед майбутніх колег. В виборі професії визначається автономність та незалежність юнаків. Розповсюдженим явищем є коли батьки в ранній юності авторитарно впливають на вибір професії юнаків. В подальшому в молодій людині відбувається внутрішній конфлікт, негативізм та розчарування. Для нормального процесу формування юнаків важливо, що їх вибір професії та галузі роботи був їхнім власним відповідальним вибором, що обумовлюється власними інтересами та схильностями [40].

Юнаки в освітньому навчальному закладі проходять важливий соціальний етап, який впливає на їх професійне становлення та побудову міцних соціальних зв'язків. В ранній юності (18 років) юнаки проходять етап адаптації та інтеграції в вищі навчальні заклади після школи. Колишній школяр, а нині здобувач освіти має засвоїти нові правила, порядки. В юнаків

формується відповідальність, самоорганізація. Цей процес адаптації та перебудови діяльності всі юнаки – здобувачі проходять по різному, в залежності від індивідуальних особливостей [38].

В період юності важливим новоутворенням є формування здорової самооцінки. Висока самооцінка для юнаків є підґрунтям для подальшого функціонування особистості в усіх сферах життя: кар'єра, життєва амбітність, налагодження міжособистісних стосунків, поведінка та стиль життя. Висока самооцінка у юнацькому віці допомагає особистості в період юнацьких змін, життєвої кризи бути впевненим та впоратися з труднощами, які постають перед ними. Низька самооцінка породжує дисгармонію особистості та негативно впливає на мотиваційну, вольову поведінку. Юнак з низькою самооцінкою має труднощі в період свого особистісного становлення. Здорова самооцінка виконує функції захисту та регуляції. Захисна функція самооцінки полягає в стійкості власного відношення до себе [23].

Комунікація з викладачами у навчальному закладі будується на основі суб'єктивного сприйняття юнаками в першу чергу людських якостей, характеристик, відношення до здобувачів викладача. Наступним є оцінка юнаків викладача з професійної точки зору, на третьому – здатність організувати навчальний процес та об'єктивно оцінювати здобувачів. Ефективна взаємодія юнаків та викладачів базується на взаємному розумінні, повазі та позитивному відношенні одне до одного [21;39].

В період юнацтва формуються плани та цілі на майбутнє життя, що може викликати розгубленість, невпевненість та страх перед невідомим. Юнаки обирають власний вектор розвитку, визначають головні та другорядні речі в своєму житті, оцінюють власні можливості та перспективи. Перед молодими людьми постає складний етап узгодження власних внутрішніх цінностей, можливостей та здатністю долати, витримувати труднощі, складні ситуації. Юнацький вік є важливим етапом перебудови стратегії уникнення труднощів на стратегію досягнення цілей, успіху [26].

Юнацький вік – це пора дорослішання, становлення особистості та набуття нового досвіду. Особистість прагне до власної самоактуалізації, що означає розкриття власного потенціалу, можливостей, прагнення до кращої версії себе. Життєва самоактуалізація здійснюється через мотиви, мотивацію та цілі юнаків. Ці процеси становлення юнаків викликають різні емоційні переживання та когнітивні переконання, які впливають на подальший позитивний розвиток особистості [41].

Для періоду юнацтва є характерним криза юнацького віку, що проявляється в тяжких емоційних переживаннях та негативних настроях. Кризовий стан у юнаків характеризується тривожністю, переживаннями, страхами, ваганнями, невпевненістю, відсутністю життєвих сил. Під час кризи юнаки переймаються майбутнім, перебувають у стані фрустрації, мають нестійкі емоційні реакції та перепади настрою [38;40].

1.3. Тривожність як психологічний феномен у юнаків

Високий рівень тривожності негативно відображається на емоційній, когнітивній та поведінковій сферах юнаків. Психологічно тривожність проявляється в заниженій самооцінці, деструктивному перфекціонізмі, низькій стресостійкості, емоційному вигоранні, зниженій працездатності та ефективності, соціальній тривожності, порушенні комунікації з оточуючими.

Самооцінка – це суб'єктивна оцінка себе, своїх можливостей з певним ідеалом. Самооцінка відображає ставлення, власну цінність для себе, переконання особистості щодо себе та є важливим елементом Я – концепції. Від рівня самооцінки залежить поведінка, діяльність, життєва позиція та ставлення до себе і оточуючих людей [41].

При підвищеній тривожності людина відчуває безпорадність, беззахисність, неспроможність вплинути на ситуацію, відсутність чіткої позиції та рішучості дій, що згодом негативно впливає на зниження власної

самооцінки. Уникнення відповідальності та ризику під впливом тривожності викликають у особистості власне знецінення та неповагу до себе. Тривожна людина схильна до вагань, невпевненості в собі та своїх можливостях, що призводить до почуття власної обмеженості [23].

Юнаки з заниженою самооцінкою вразливо реагують на несприятливі обставини, чужу критику та намагаються уникати труднощів. Порівнюючи себе з однолітками, які мають тривожність в межах норми та високу самооцінку, юнаки з високою тривожністю відчують себе нижчими, обмеженими та неспроможними, що закріплює низьку самооцінку. Тривожність обмежує індивіда в його проявах та можливостях. Це позначається на розвитку людини, формуванню негативної оцінки власного «Я» [23].

Високий рівень тривожності впливає на стратегію поведінки уникнення. Тривожна людина характеризується уникненням невідомого та нового, що провокує надмірний тривожний стан. Висока оцінка ризику, негативні очікування від невідомої ситуації та сугестивний стан емоцій є вирішальними в прийнятті рішень та поведінці індивіда. Висока тривожність змушує переоцінювати небезпеку та упереджено ставитись до об'єкта тривоги, спираючись на минулий негативний досвід. Тривожна особистість характеризується підвищеним контролем над ситуацією, що допомагає їй знизити тривожність. Розуміння того, що ситуація не контролюється сприяє підвищенню побоювання негативних наслідків та призводить до поведінки уникнення. Ситуації та події, які тривожний не контролює викликають невизначеність та загрозу, що є для суб'єкта руйнівними та яку він прагне уникнути [1].

Високий рівень особистісної тривожності викликає соціальну тривожність. Соціальна тривожність – це хвилювання та занепокоєння при соціальній взаємодії з людьми. Вона характеризується сором'язливістю та почуттям дискомфорту у спілкуванні з людьми. Людина хвилюється про те, як вона виглядає на людях, що про неї думають та як її оцінюють інші. Тривожний

має складнощі у встановленні контактів та схильний відчувати паніку, страх в процесі спілкування. Людина з соціальною тривожністю не може виступати перед публікою, відвідувати масові заходи, перебувати у людських містах. При соціальній тривожності є наявне хвилювання при вживанні їжі при людях, виконувати роботу в присутності інших людей. Індивід схильний критикувати себе і вважає, що оточуючі теж його критикують та вважають невідповідним [56].

Тривожність викликає внутрішній конфлікт, в якому людина прагне відповідати соціуму, бути позитивно оціненим та прийнятим та одночасно уникати ситуацій, в яких можна себе проявити. Соціальна тривожність порушує процес соціалізації та інтеграції індивіда в суспільство [56].

Соціальна тривожність у юнаків змушує прогнозувати негативні сценарії та оцінки з боку соціуму, що негативно позначається на взаємозв'язках з однолітками. Уникнення соціальних зв'язків робить юнаків неспроможними задовільнити потребу в спілкуванні, взаємодії та призводить до самотності. Як наслідок, особистості не вистачає базових потреб у приналежності до соціальної групи, що провокує її до деструктивних способів компенсації – алкоголь, наркотичні речовини та агресивні прояви [39].

Особистісна тривожність виступає бар'єром в міжособистісному спілкуванні між людьми. Юнаки з тривожністю мають проблеми з налагодженням близького контакту та встановлення зв'язку. Тривожний характеризується сором'язливістю, безініціативністю до співрозмовника, що негативно впливає на встановлення контакту між співрозмовниками. Відсутність зворотнього зв'язку з боку тривожного юнака створює негативне враження оточуючих, що в подальшому сприяє формуванню негативного іміджу. Уникнення контакту та закритість перед співрозмовником є захисним механізмом, який направлений на уникнення потенційно неприємної та небезпечної ситуації між співрозмовником [21].

Під впливом надмірного хвилювання, страху та невпевненості у тривожного юнака виникає схильність до конформності. Конформізм – це

схильність піддаватися на тиск інших. Конформна особистість погоджується з групою та не відстоює власні інтереси. Тривожна особистість переживає хвилювання та стрес, а конформність є способом уникнути конфлікту та емоційного стресу. Конформність є свідомою стратегією поведінки. Тривожна особистість, в наслідок низької самооцінки, принижає власну думку та позицію. Вплив групи на тривожну людини є тригером, який запускає реакцію стресу та надмірного хвилювання, що підштовхує до конформної поведінки аби уникнути психічного напруження [16].

Високий рівень тривожності у осіб юнацького віку характеризує їх, як соціально пасивних, безініціативних, нерішучих, інтровертованих, замкнених. Ці показники негативно впливають на соціальну адаптацію. Соціальна адаптація передбачає процес пристосування та встановлення взаємодії з соціумом. Тривожний індивід через емоційну напругу та боязкість має труднощі в адаптації, на основі чого виникає дезадаптація. Дезадаптація проявляється в неспроможності адаптуватися до навколишнього середовища та ефективно взаємодіяти з людьми, що характеризується підвищеною тривожністю, емоційною напруженістю, деструктивною поведінкою. Надмірна особистісна тривожність є значним чинником дезадаптації та порушення функціонування індивіда в соціумі [26].

Високий рівень особистісної тривожності призводить до емоційного виснаження. Тривожна особистість постійно проживає емоційний стрес, сприймаючи зовнішні подразники, як потенційну загрозу. Тривожні юнаки схильні відчувати сугестивні негативні емоції, страхи, хвилювання за майбутнє, що в тривалій перспективі виснажує їх емоційно, психологічно та морально. Відчуття негативізму, песимізму та гострої негативної реакції призводить до виснаження емоційної сфери людини. Чим більший рівень тривожності, тим сильніше емоційне виснаження [10;44].

Емоційне виснаження характеризується емоційним вигоранням, що проявляється в емоційній байдужості, песимізмі, негативній оцінці навколишніх ситуацій та подій, заниженням себе та своєї гідності. Емоційне

виснаження викликає стан пониженого настрою, зниження працездатності [10].

Тривожність негативно впливає на когнітивні спроможності індивіда. Це проявляється в порушенні механізму уваги та концентрації. Нав'язливі думки та сугестивні відчуття заважають сприйманню інформації та якісної обробки. Під час інтелектуального навантаження тривога відволікає індивіда від поглиблення в матеріал та не дає зосередитися на справі. Стабільно високий рівень підвищення гормонів адреналіну та кортизолу у тривожних людей впливає на «туманне мислення», яке негативно позначається на когнітивних функціях [8].

Тривожність гальмує оперативну пам'яті, що заважає в умовах навчальної діяльності ефективно мислити та діяти. Здобувачі освіти, які мають високий рівень тривожності є менш успішним в сприйманні та обробці інформації тому, що значна кількість енергії та ресурсу витрачається на керування тривогою. Формування та закріплення знань залежить від кодування, зберігання та пошуку інформації. Тривога порушує ці процеси, що спричиняє не ефективність концентрації та уваги. Спрямовуючи внутрішній ресурс на пошук та сканування подразника тривоги, увага не спрямовується на предмет дослідження. Як наслідок, погіршення оперативної пам'яті викликає труднощі у навчанні та успішності тривожної особистості [8].

Особистісна тривожність слугує сприятливим фактором виникнення перфекціонізму. Тривожність та перфекціонізм пов'язані між собою тим, що тривожна особистість завжди переймається тим, наскільки вона відповідає встановленим правилам, нормам та є чутливими до критики. Індивід з високим рівнем нейротизму постійно переймається настільки досконало виконує свою роботу. Невротичний перфекціонізм – це деструктивний стан незадоволеністю собою, невпевненість в своїй відповідності, уразливість до критики та помилок. Тривожний перфекціоніст сприймає труднощі та задачі, як виклик для його власного «Я» [28].

Перфекціонізм супроводжується наступними емоційними станами: хронічне занепокоєння результатом, тривога за майбутній негативний сценарій подій, встановлення високих нереалістичних стандартів, уникнення неприємностей, зниження продуктивності та ефективності, як наслідок нереалістичних стандартів, порівняння себе з іншими, прагнення постійно тримати все під контролем [28].

Перфекціонізм людини з нормальним рівнем особистісної тривожності відрізняється від невротичного перфекціонізму, який властивий особистості з стійкою властивістю до тривожності тим, що така людина отримує задоволення від процесу розвитку, вдосконалення, отримання позитивного результату, реалістично оцінює свої можливості та очікування. Невротичний перфекціоніст має сильний страх та тривогу, що він може потерпіти невдачу та бути недостатньо ідеальним. Перфекціонізм є наслідком надмірної тривожності, як засіб впоратися з нею та отримання почуття безпеки та повноцінності [28].

Тривожність викликає у сучасних юнаків залежність від соціальних мереж та віртуальної реальності. Відчуття негативних переживань, хвилювання та власної безпорадності перед труднощами, які виникли в житті. Тривожна поведінка інтернет – залежних юнаків проявляється в наступних характеристиках: постійне перевіряння вхідних повідомлень в месенджерах, постійне прогортання соціальної стрічки, часте поповнення світлин на власних соціальних сторінках, надання переваги віртуальному спілкуванню та уникнення комунікації в режимі офлайн. Надмірне перебування в соціальних мережах є психологічним захистом зниження власної тривожності та ігнорування реальних задач, обов'язків, суб'єктивних проблем. Юнаки поринаючи у віртуальний безпечний та комфортний для них осередок уникає неприємних переживань, емоцій та зміщує фокус уваги з реальності на віртуальність [6].

Хронічна тривожність впливає на утворення невротичних симптомів особистості: постійне хвилювання та занепокоєння, невпевненість, зацикленість на негативних думках та емоціях, іпохондрія, емоційне

виснаження, апатія, відсутність стабільного сну, утворення різноманітних фобій та страхів, панічні стани. Людина з невротичними симптомами уникає емоційно тяжких ситуацій, через високий рівень тривоги і напруження [12].

ВИСНОВОК ДО РОЗДІЛУ 1

Теоретичний аналіз поняття «тривожність» дає змогу визначити, що тривожність – це суб'єктивний негативний психоемоційний стан, який характеризується надмірним хвилюванням, неспокоєм, відчуттям страху та наближенням небезпеки. Тривожність є індивідуально – типологічною особливістю людини, яка не піддається подоланню, а лише частковому зниженню. Надмірна тривожність проявляється під час ситуацій та життєвих подій, які особистість інтерпретує як загрозу власному «Я». Психологічно тривожність проявляється в деструктивному стані безпорадності, розгубленості, безсиллі та пригніченості, вразливості та чутливості до діючого подразника, фрустрації. Тривожність здатна підвищується, коли особистість перебуває в невизначеності, невідомості та нездатна контролювати і впливати на події. Стан тривожності супроводжується активацією вегетативної нервової системи, що проявляється в підвищеному тиску, прискореному серцебитті, запамороченні голови, розладом шлунку, потовиділенням.

Юнацький вік – це перехідний етап від підлітка до дорослості, що характеризується складними процесами, формуванням та набуттям нових особистісних новоутворень. Юнацький вік є завершальним етапом дозрівання фізіологічної, психологічної та емоційної сфери. Для юнацького віку є характерним формування власної Я – концепції, сталої самооцінки, автономності від батьків, ідентифікація, формування цілей та цінностей, вибір власної траєкторії життєвого шляху, вибір професії, побудова міцних міжособистісних зв'язків. Юність – це важливий етап розвитку та подальшої направленості особистості в доросле самостійне життя. Перебудова звичних форм діяльності, зміна рольового статусу, набуття юридичної та кримінальної відповідальності супроводжується різноманітними психоемоційними станами, переживаннями та страхом серед юнаків. Для юнаків є розповсюджений стан кризи, який проявляється в деструктивних переживаннях, поведінці та інших структурах особистості.

Психологічний феномен тривожності у юнаків полягає в деструктивному та негативному впливі на розвиток, становлення та формування особистості у період юнацького віку. Тривожність проявляється у власній неадекватно заниженій самооцінці юнаків, що проявляється в заниженні власної позиції, нерішучості, боязкості відповідальності та відсутністю ініціативи. Юнакам з підвищеною тривожністю характерна поведінка уникнення, яка слугує захисним механізмом уникнення неприємностей та негативних наслідків. Високий рівень особистісної тривожності юнаків перешкоджає процесу адаптації, що робить юнаків не гнучкими та несприятливими до нових змін. Тривожність робить особистість комформною, що проявляється в поступливості та відсутності власної чіткої позиції. Емоційна нестабільність, переживання спектру астенічних емоцій спричиняє емоційне вигорання, яке дисфункціонально позначається на всіх сферах особистості. Юнаки з високою тривожністю мають нездоровий перфекціонізм, який характеризується надмірним контролем усього, завищеними стандартами та підвищеною відповідальністю.

Стійка тривожність негативно впливає на когнітивну сферу юнаків, що пояснюється зниженням концентрації, уваги, пам'яті через вплив «туманного» мислення, яке заважає сприймати інформацію та зберігати її. Особистісна тривожність у юнацькому віці впливає на появу невротичних симптомів як: панічні атаки, нав'язливі стани, відсутність стабільного сну.

Отже, тривожність є індивідуально – типологічною особливістю яка виразно проявляється в період юнацького віку, який характеризується фундаментальними змінами в структурі особистості та несе за собою різноманітні новоутворення, зміни та набуття нового досвіду. Тривожність має значний негативний вплив на юнаків та їх розвиток, що проявляється в ряді певних психологічних порушень.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО – ТИПОЛОГІЧНОЇ ОСОБЛИВОСТІ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

2.1. Індивідуально – типологічні особливості виникнення тривожності у юнацькому віці

Індивідуально – типологічна особливість виникнення тривожності у юнацькому віці пояснюється нейродинамічними властивостями людини. Основа нейродинамічної структури – тип нервової системи. Нервова система є вродженою властивістю особистості, яка впливає на утворення індивідуально – типологічних особливостей, поведінку, характер. Нервова система кожного індивіда має різний ступінь вираженості процесу збудження та гальмування. Типологічна особливість нервової системи має стійкий і постійний характер, та є генетично обумовленою [11;36].

Темперамент – це індивідуальна особливість індивіда, що характеризується в її збудливості, емоційній вразливості, врівноваженості і швидкості перебігу психічних реакцій [34].

Тип темпераменту зумовлює різні види реагування особистості на подразники. Люди з одним типом темпераменту реагують емоційно, чутливо, тривалий час перебувають під впливом подразника, а інші можуть проявляти в тих самих обставинах спокій, не квапитись, не надавати сильного значення подразнику [11;34].

Екстравертованість – спрямованість реакцій на зовнішні подразники, на інших людей. Екстравертованість характеризується імпульсивністю, гнучкістю поведінки [34].

Інтровертованість – це спрямованість на самого себе, свої психічні стани, переживання. Інтровертованість характеризується інертністю, закритістю, схильністю до внутрішніх суб'єктивних переживань, особистим самоаналізом, проблемами в соціальній адаптованості [34].

Сукупність всіх показників та властивостей нервової діяльності формують тип темпераменту, в якому закладена індивідуально – типологічна особливість до виникнення високого рівня тривожності [36].

Основою індивідуальної особливості до тривожності є високий рівень нейротизму. Нейротизм – це властивість, при якій проявляється емоційність, тривожність, депресивність, болюче переживання невдач. Нейротизм відповідає за емоційну стійкість або нестійкість особистості. Людина з високим рівнем нейротизму реагує на подразник швидше, ніж людина з низьким рівнем нейротизму. Це пояснюється тим, що при нейротизмі сила реакції автономної нервової системи на подразник є значною, що в свою чергу запускає лімбічну систему, яка впливає на емоційний стан. У нестабільних, нейротичних особистостей реакція на стимул є більш тривалою та продовжується навіть після зникнення подразника. В період юнацького віку відбувається складний етап перебудови та формування різних структур та сфер особистості, що зумовлює високий рівень нейротизму та негативні переживання [36].

Юнацький вік є складним етапом становлення особистості та набуття нового досвіду, що супроводжується переживанням різних емоційних станів, як спокійність, тривожність, втомленість, пригніченість, піднесення, впевненість, безпорадність, енергійність, втомленість. Переважання негативних емоційних настроїв таких, як тривожність, пригніченість, безпорадність, втомленість сприяють підвищеному рівню тривожності, що може перейти в закріпленій автоматичний тип реагування на стресор [11].

Особистісна тривожність – це вроджена схильність відчувати тривожність на постійній основі. Високий рівень особистісної тривожності у юнацькому віці сприяє негативному психоемоційному стану в період юності. Людина з високим рівнем особистісної тривожності характеризується низькою стресостійкістю, вразливістю, чутливістю до несприятливих обставин та подій. Особистісна тривожність характеризується невротичними характеристиками такими, як постійний емоційний та душевний дискомфорт,

хвилювання без причини, нав'язливі негативні думки. Генералізована тривожність, як стійка риса особистості має значний вплив на утворення кризи юнацького віку, стану фрустрації та порушення становлення особистості [11;36].

Отже, індивідуально – типологічна особливість виникнення тривожності у юнацькому віці зумовлена такими чинниками, як тип темпераменту (екстраверсія – інтроверсія), високий рівень нейротизму, загальний емоційний стан в період юнацтва та високий рівень особистісної тривожності [11;36].

2.2. Експериментальне дослідження індивідуально – типологічних особливостей тривожності

Метою емпіричного дослідження було визначити експериментально індивідуально – типологічні особливості тривожності юнаків. В процесі дослідження взяли участь 30 респондентів юнацького віку віком від 18 до 21 років, серед яких 18 осіб жіночої статі, чоловічої – 12 . Серед респондентів були здобувачі вищої освіти.

У емпіричному дослідженні були використані три методики, які дають змогу дослідити рівень тривожності.

1. Методика «Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка [27], (див. Додаток А).

Особистісний опитувальник був запропонований у 1963 році для психодіагностики індивідуальних психодинамічних особливостей. Опитувальник дає змогу визначити екстраверсію, інтроверсію та рівень нейротизму. Текст опитувальника має 57 запитань, на які потрібно відповідати «так» або «ні». Методика дозволяє визнати рівень нейротизму у юнаків та його взаємозв'язок з типом темпераменту.

Екстраверсія – це направленість особистості назовню. Екстраверт характеризується комунікабельністю, імпульсивністю, оптимізмом, імпульсивністю та безтурботністю. Екстраверти схильні до агресії, емоційності та ризикованості.

Інтроверсія – це направленість особистості на власний внутрішній світ. Інтроверт характеризується песимізмом, замкнутістю, усамітненням, сором'язливістю. Інтроверти не схильні до ризику, а навпаки є дуже поміркованими та раціональними, сприймають все серйозно.

Шкала «Екстраверсія – інтроверсія» включає в себе показники як «Потенційний екстраверт» та «Потенційний інтроверт» - це середній бал по шкалі інтроверсії або екстраверсії, що означає часткову, але не повну схильність особистості до екстраверсії чи інтроверсії.

Над – інтроверт – це високі або перевищені показники за шкалою «Інтроверсія». Над – інтроверти характеризуються надмірною замкнутістю, відстороненістю від людей, зосереджені лише на собі.

Над – екстраверт – це високі або перевищені показники за шкалою «Екстраверсія». Над – екстраверти характеризуються надмірною комунікабельністю, потребою в постійному перебуванні серед людей та проявляти ініціативність.

Амбіверт – це властивість при якій людина здатна в залежності від ситуації та обставини проявляти реакцію та поведінку екстраверта та інтроверта. Амбіверти легко пристосовуються до нових умов та є гнучкими.

Нейротизм – це здатність до емоційної стійкості або нестійкості. Рівень нейротизму визначає поведінку людини в стресових подіях та обставинах.

Особистість з підвищеним нейротизмом характеризується чутливістю, вразливістю, дратівливістю. Емоційна нестійкість проявляється в сильних емоційних реакціях на мінімальний та об'єктивно незначний подразник.

2. Методика «Самооцінки емоційного стану» Уессмана – Рікса [27], (див. Додаток Б).

Методику «Самооцінка емоційного стану» створили американські психологи А. Уессман та Д. Рікс. Методика дає змогу визначити поточний емоційний стан та самопочуття респондентів – юнаків, що дозволяє дізнатися про актуальність тривожності та емоційних переживань у юнацькому віці. Опитувальник має чотири шкали: «Спокійність – тривожність», «Енергійність – втомленість», «Піднесення – пригніченість», «Впевненість – безпорадність».

Показники за шкалою «Спокійність» - це стабільний психоемоційний стан. Індивід перебуває в нормі та немає хвилювань, переживань, він має гарний настрій та внутрішній ресурс.

Шкала «Тривожність» - це не стабільний психоемоційний стан, що проявляється в хвилюванні, занепокоєнні та неспокої. Показники за цією шкалою свідчать про негативний психологічний стан та підвищений рівень тривожності.

Показники за шкалою «Енергійність» характеризується енергійністю, активністю та працездатністю людини. Енергійність є позитивним показником та свідчить про хороший психологічний стан.

Шкала «Втомленість» характеризується втомленістю, відсутністю внутрішнього ресурсу та енергії. Втомленість проявляється в млявості, безініціативності та психологічному вигоранні.

Показники за шкалою «Піднесення» - це ознака гарного настрою, бадьорості та позитивного психологічного стану особистості. Піднесення характеризується енергійністю, життєрадістю, позитивним сприйняттям.

Шкала «Пригніченість» - це негативний психоемоційний стан людини. Пригніченість характеризується відсутністю настрою, пригніченням, астеничним проявом емоцій, депресивними настроями.

Показники за шкалою «Впевненість» характеризується впевненістю, стійкістю та відчуттям внутрішніх сил, ресурсу.

Шкала «Безпорадність» характеризується невпевненістю, безпорадністю, відчуттям безсилля. Показники за даною шкалою є признаком негативного психоемоційного стану особистості.

3. Методика «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора (в адаптації Г. Норахідзе) [27] (див. Додаток В).

Методика «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора була створена 1953 року. Методика виявляє загальний рівень особистісної тривожності. Методика дозволяє визнати актуальність проблеми тривожності юнаків та визначити загальний рівень стресостійкості та переживань. Г. Норахідзе адаптував опитувальник в 1975 році.

Особистісна тривожність – це індивідуальна схильність людини на постійній основі відчувати тривожність. Стійка індивідуальна риса до тривожності проявляється на когнітивному, емоційному, поведінковому рівнях життєдіяльності особистості. Особистісна тривожність є вродженою властивістю, яка не піддається повному подоланню, але знизити рівень тривожності можливо за допомогою корекції. Людина з високим рівнем особистісної тривожності характеризується низькою стресостійкістю, вразливістю, чутливістю. Низька особистісна тривожність свідчить про норму психоемоційного стану особистості. Середній рівень особистісної тривожності проявляється як адекватній реакції людини на подразник. Майже високий та майже низький рівні тривожності характеризуються, як потенційна схильність до високої або низької тривожності.

2.3. Статистичний аналіз результатів констатувального експерименту

На основі вище перелічених методик було здійснено статистичний аналіз констатувального експерименту.

Результати дослідження за методикою «Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка, який дозволяє визначити рівень екстраверсії, інтроверсії та нейротизму представлені в таблиці 2.1. та таблиці 2.2 (див.табл.2.1) (див. табл. 2.2).

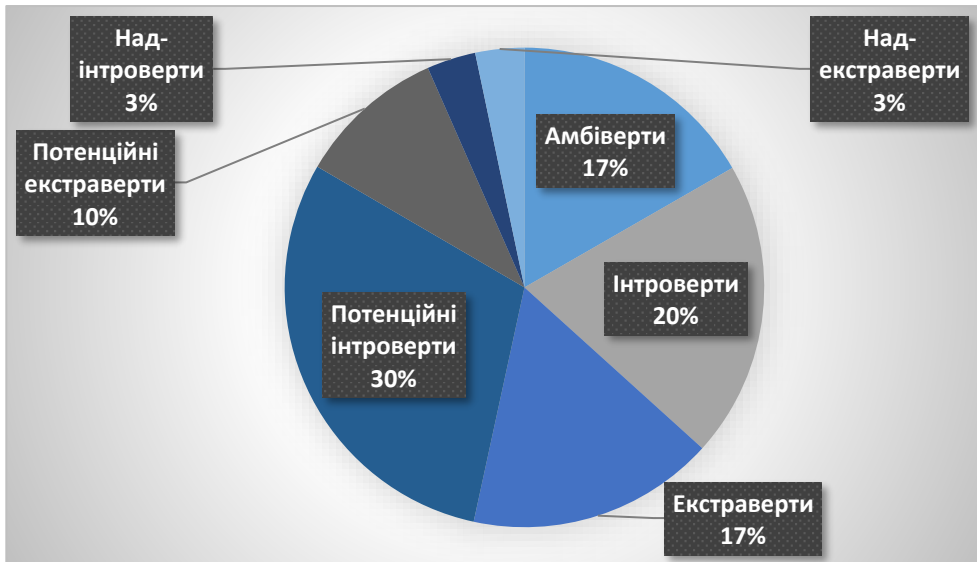
Таблиця 2.1

**Результати дослідження екстраверсії та інтроверсії за методикою
«Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка**

Респонденти – 30 осіб	Амбіверти	Інтроверти	Екстраверти	Потенційний інтроверт	Потенційний екстраверт	Над-інтроверт	Над-екстраверт
	5 осіб	6 осіб	5 осіб	9 осіб	3 особи	1 особа	1 особа
	16,7%	20%	16,7%	30%	10%	3,3%	3,3%

Результати за шкалами «Інтроверсія» та «Екстраверсія» наочно представлено на сегментограмі 2.1 (див.рис.2.1)

Рис.2.1.



**Сегментограма розподілу показників інтроверсії та екстраверсії за
методикою «Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка**

Таблиця 2.2

**Результати дослідження нейротизму за методикою «Особистісний
опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка**

Респонденти – 30 осіб	Низький рів. нейротизму	Середній рів. нейротизму	Майже високий рів. нейротизму	Майже низький рів. нейротизму	Над-низький
	9 осіб	13 осіб	3 особи	4 особи	1 особа
	30%	43,4%	10%	13,3%	3,3%

Результати за шкалою «нейротизм» наочно представлено на сегментограмі 2.2 (див. рис. 2.2.)



**Рис.2.2. Сегментограма розподілу показників нейротизму за методикою
«Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка**

За результатами методики «Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка отримано наступні показники: серед респондентів амбівертів – 5 осіб (17); інтроверти – 6 осіб (20%) ; екстраверти – 5 осіб (17%); потенційні інтроверти – 9 осіб (30%); потенційні екстраверти – 3 особи (10%); над – інтроверт – 1 особа (3 %); над – екстраверт – 1 особа (3%).

Отже, за результатами отриманих даних серед юнаків респондентів переважають потенційні інтроверти – 30 %. Потенційні інтроверти мають переважну схильність проявляти інтровертований тип реагування та поведінку в життєвих ситуаціях, які характеризуються стриманістю, врівноваженістю, орієнтації на власному внутрішньому світі.

За шкалою «Нейротизм» методики «Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка отримано наступні результати: серед 30 респондентів юнаків виявлено 9 осіб з низьким рівнем нейротизму (30%); середній рівень нейротизму – 13 осіб (44%); майже високий рівень нейротизму – 3 особи (10%); майже низький рівень нейротизму – 4 особи (13%); над низький рівень нейротизму – 1 особа (3%).

Отже, за результатами отриманих показників серед респондентів переважає середній рівень нейротизму – 44 %. Особистість з середнім рівнем нейротизму є емоційно стійкою, врівноваженою, однак при стресі та непередбачуваних ситуаціях схильна до переживань, хвилювання.

Результати дослідження за методикою «Самооцінки емоційного стану» Уессмана–Рікса, яка дає визначити рівень емоційного стану юнаків респондентів наведено в таблиці 2.3. (див.табл.2.3).

Таблиця 2.3

**Результати дослідження за методикою «Самооцінки емоційного стану»
Уессмана–Рікса**

Респонденти – 30 осіб	Спокійність	Тривожність	Енергійність	Втомленість	Піднесення	Пригніченість	Впевненість	Безпорадність
	19 осіб	11 осіб	11 осіб	19 осіб	22 особи	8 осіб	24 особи	6 осіб
	63,3%	36,7%	36,7%	63,3%	73,3%	26,7%	80%	20%

Результати показників за шкалами емоційного стану наочно представлено на сегментограмі 2.3, сегментограмі 2.4, сегментограмі 2.5, сегментограмі 2.6 (див. рис.2.3, рис.2.4, рис.2.5, рис. 2.6).



**Рис.2.3. Сегментограма розподілу показників емоційного стану за
шкалою «Спокійність – тривожність»**

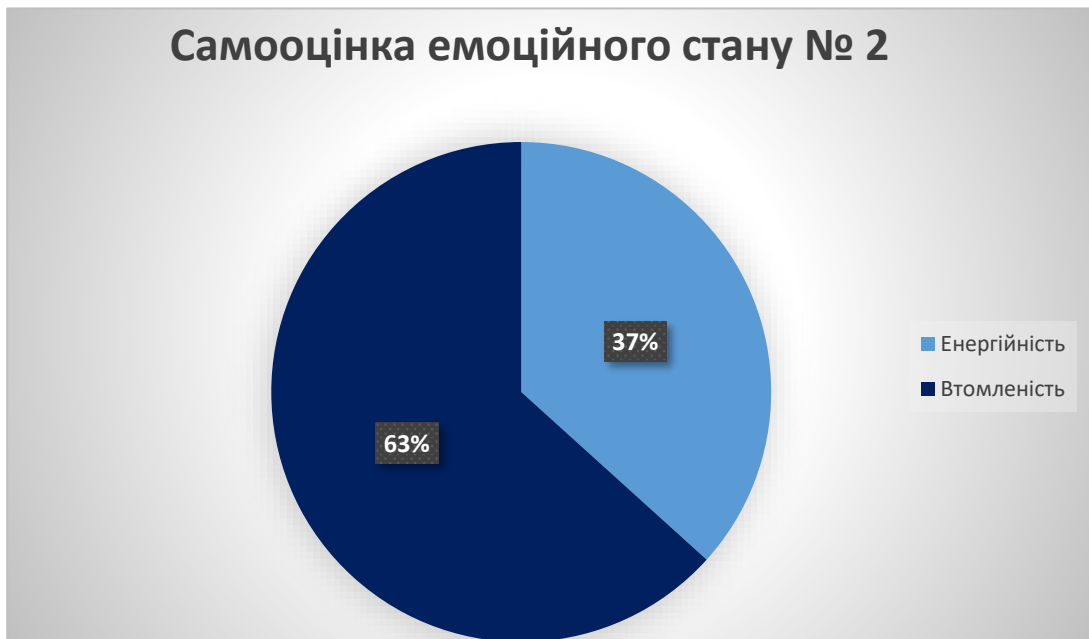


Рис.2.4 Сегментограма розподілу показників емоційного стану за шкалою «Енергійність – втомленість»

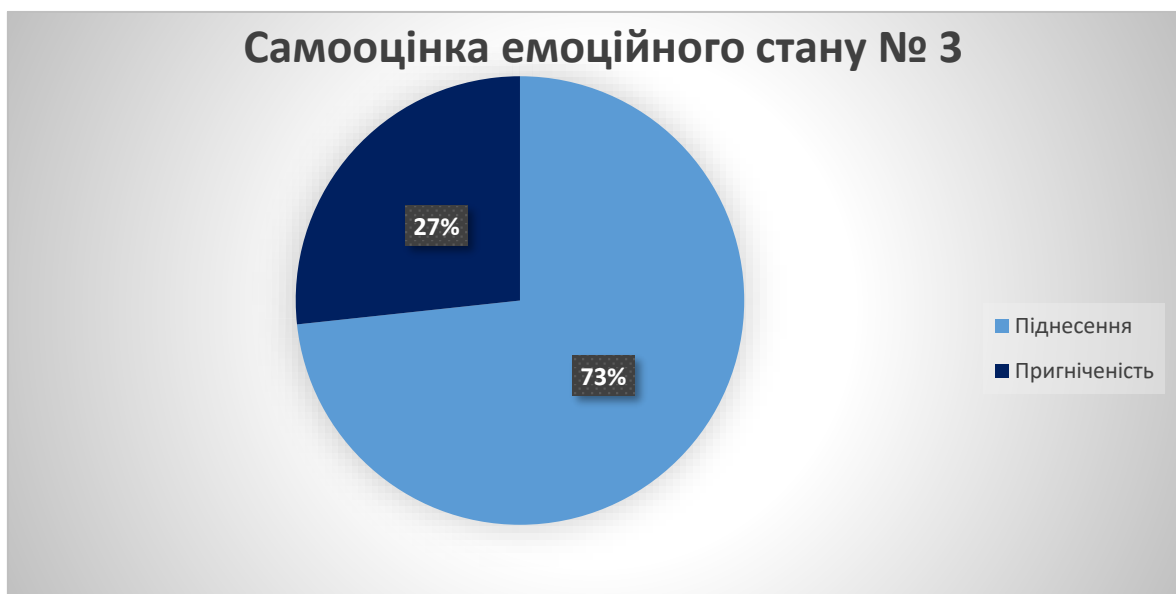


Рис. 2.5. Сегментограма розподілу показників емоційного стану за шкалою «Піднесення – пригніченість»

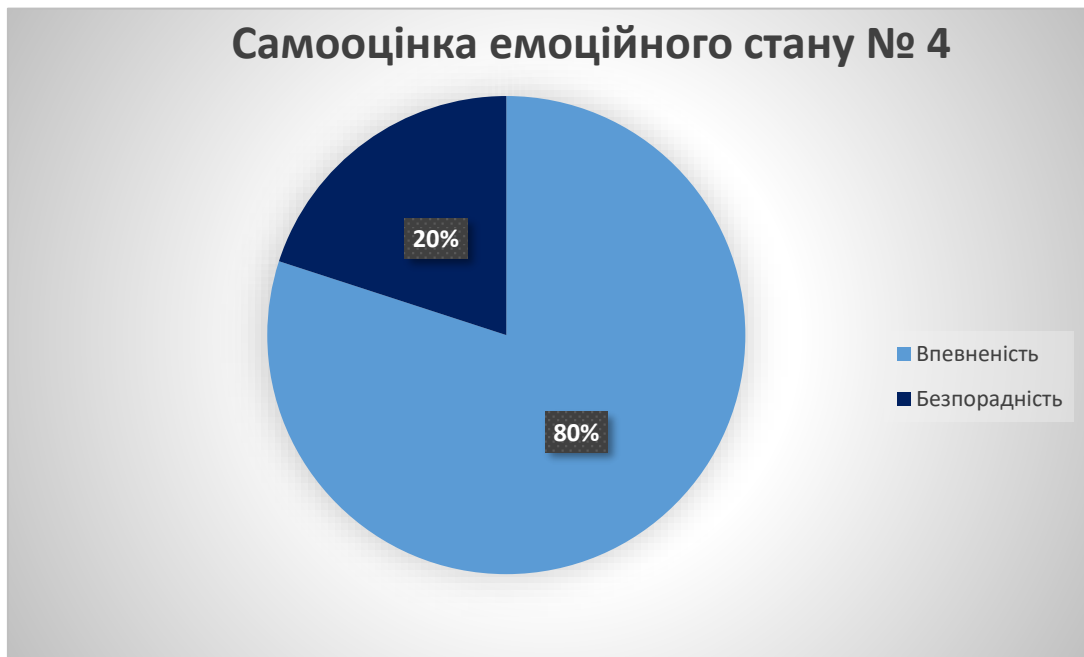


Рис. 2.6. Сегментограма розподілу показників емоційного стану за шкалою «Впевненість – безпорадність»

Результати дослідження за методикою «Самооцінки емоційного стану» Уессмана–Рікса показують наступні висновки: серед 30 респондентів юнаків виявлено, що спокійність відчують – 19 осіб (63,3%); тривожність відчують – 11 осіб (36,7%); енергійність відчують – 11 осіб (36,7%); втомленість – 19 осіб (63,3%); піднесення – 22 особи (73,3%); пригніченість відчують – 8 осіб (27,7%); впевненість відчують – 24 особи (80%); безпорадність – 6 осіб (20%).

Результати дослідження за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора (в адаптації Г. Норахідзе), яка дає можливість визначити рівень особистісної тривожності серед юнаків респондентів представлено в таблиці 2.4

Таблиця 2.4

Результати дослідження за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора (в адаптації Г. Норахідзе)

Респонденти – 30 осіб	Високий рів. тривожності	Майже високий рів. тривожності	Низький рів. тривожності	Майже низький рів. тривожності	Середній рів. тривожності
	7 осіб 23,3%	5 осіб 16,7%	2 особи 6,7%	10 осіб 33,3%	6 осіб 20%

Результати за шкалами показників рівня особистісної тривожності у наочно представлено на рис.2.7



Рис.2.7. Сегментограма розподілу рівня особистісної тривожності у відсотках за методикою за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора (в адаптації Г. Норахідзе)

За результатами методики «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора (в адаптації Г. Норакідзе) отримано наступні показники: серед 30 респондентів високий рівень тривожності мають – 7 осіб (23%); майже високий рівень тривожності мають – 5 осіб (17%); низький рівень тривожності мають – 2 особи (7%); майже низький рівень тривожності – 10 осіб (33%); середній рівень тривожності мають - 6 осіб (20%).

Отже, серед респондентів переважає майже низький рівень тривожності – 33%. Високий рівень тривожності має 23 % респондентів.

РОЗДІЛ 3. ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

ТРЕНІНГОВА ПРОГРАМА ЩОДО ЗНИЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ У ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Мета тренінгу: сформувати навички самостійного контролю та зниження рівня тривожності у юнаків.

Цілі тренінгу:

1. Провести теоретичні та практичні заходи для профілактики тривожності у юнаків.
2. Ознайомити учасників тренінгу з поняттям «тривожність» та його впливом на психологічне здоров'я у юнацькому віці.
3. Сформувати та практично закріпити навички зниження тривожності.

Завдання тренінгу:

1. налагодити контакт між членами тренінгової групи.
2. поінформувати учасників групи про тривожність та її негативний вплив на юнаків.
3. Ознайомити з техніками та вправами зниження тривожності.
4. Підвищити та покращити психоемоційний стан юнаків.
5. Навчити навичкам релаксації та зняття емоційного напруження.

Матеріали, обладнання та приміщення: просторе приміщення з необхідними меблями (парти, крісла, дошка, достатнє освітлення).

Кількість учасників тренінгу: 10 учасників.

Час проведення тренінгу: 6 годин.

Правила тренінгу:

1. Добровільне прийняття участі. Учасник тренінгу має право відмовитись від участі в тренінгу;
2. Конфіденційність учасників. Учасники мають право не розголошувати про себе інформацію, якщо вони того не бажають;

3. Повага один до одного в групі тренінгу. Забороняється проявляти грубість, нетактовність та неповагу про цесі тренінгу.

4. Правило активності. Учасники тренінгу приймають участь в обговоренні, виконанні вправ та технік.

5. Заборона використання мобільного телефону. Під час процесу тренінгу забороняється говорити по телефону, відволікатися на соціальні мережі і т. д.

Зміст тренінгу

1. Фаза знайомства. Учасники групи здійснюють власну самопрезентацію говорячи про себе декілька слів. Етап знайомства є важливим для обізнаності одне одного та подальшій взаємодії в групі. Мета першої фази полягає в формуванні першого позитивного враження одне до одного в групі. Для знайомства в групі запропонована вправа «Самопрезентація».

2. Фаза розігріву. Другий етап тренінгу передбачає використання вправ на активізацію та налаштування до активної взаємодії, об'єднанні групи та формуванні комфортного емоційного клімату. На цьому етапі запропонована вправа «Наша спільність».

3. Фаза лабілізації. Етап лабілізації має на меті усвідомлення негативного впливу тривожності психологічний стан юнаків та сформувані мотивацію в учасників до опанування способів зниження власної тривожності.

Запропоновано вправу «Мої емоції та страхи».

4. Фаза навчання. Етап навчання передбачає оволодіння та застосування практичних вправ та технік для самостійного зниження, керування тривожністю під час впливу стресорів на психоемоційний стан юнаків. Запропоновано наступні техніки: «Що станеться, якщо...», «Самостереження», «Перерва на тривожність», «Когнітивне занурення», «Глибоке дихання», «М'язове розслаблення», «Розминка рук».

5. Фаза завершення. Останній етап тренінгу передбачає зворотній зв'язок між учасниками групи, обговорення вражень та емоцій які виникли під

час тренінгу, закріплення сформованих навичок. На цьому етапі пропонується завершити тренінг вправами «Виграш», «Безпечне місце».

Вступні слова ведучого: Доброго дня, шановні учасники тренінгу. Сьогодні ми проведемо з вами тренінг на тему «Подолання тривожності у юнаків». Проблема тривожності у юнацькому віці є розповсюдженою проблемою, з якою стикаються більшість молодих людей. Тривожність – це негативний психоемоційний стан, який негативно впливає на формування та розвиток особистості у юності. Для кожного з вас тривожність має свій індивідуальний прояв інтенсивності та рівень. Тривожність може бути ситуативною або особистісною, як стійка властивість до постійного хвилювання. Причини тривожності для кожного юнака є індивідуальними та суб'єктивними. Це можуть бути криза юнацького віку, внутрішній конфлікт особистості та або вроджена схильність, що обумовлена типом нервової системи. Сьогодні на даному тренінгу наше завдання навчитися розпізнавати тривожність та сформувати навички її подолання. Ми застосуємо техніки та вправи на подолання тривожності та зняття емоційної напруги, які ви зможете використовувати в повсякденному житті для контролю власних емоцій та усуненню переживань. Тривожність є індивідуальною властивістю особистості та піддається частковому зниженню, але не повному усуненню. Наше завдання на сьогоднішньому тренінгу – це навчитися ефективним навичкам та прийомам зниження тривожності, які будуть корисними для вас в повсякденному житті.

Сьогодні на даному тренінгу наше завдання навчитися розпізнавати тривожність та сформувати навички її подолання. Ми застосуємо техніки та вправи на подолання тривожності та зняття емоційної напруги, які ви зможете використовувати в повсякденному житті для контролю власних емоцій та усуненню переживань. Бажаю всім учасникам тренінгу плідної праці та хорошого настрою.

Вправа 1. «Самопрезентація» [5].

Час виконання: 10 хв.

Мета: познайомити учасників групи та встановити комунікаційний контакт.

Хід вправи: учасники тренінгу стають в коло. Кожен по черзі робить крок вперед, називає своє ім'я, чим займається та називає одну або кілька своїх позитивних якостей.

Вправа 2. «Наша спільність» [5].

Час виконання: 10 хв.

Мета: об'єднати учасників групи, між ними знайти спільність та налаштувати на взаємодію.

Хід вправи: ведучий дає учасникам маленький м'ячик, який по черзі учасники передають один одному в руки проговорюючи наступні слова: «Мені здається у нас є спільне...», «Я вважаю, що ми з тобою ...», «Ми з тобою...». По завершенню вправи юнаки повинні мати позитивний настрій та дружню атмосферу.

Вправа 3. «Мої емоції та страхи» [30].

Час виконання: 30 хв.

Мета: виявлення негативних емоцій, страхів та усвідомлення їх деструктивного впливу на самого себе.

Хід вправи: ведучий пропонує учасникам закрити очі і уявити або згадати моменти, коли учасникам було страшно, тривожно. Потім розплющити очі та намалювати на папері олівцями, фарбами емоції та відчуття які вони переживають момент тривоги та страху. Ведучий пропонує учасникам висловитись на їх думку, яку шкоду несуть страхи та переживання на психологічне здоров'я кожного учасника.

Вправа 4. «Мапа емоцій» [22].

Час виконання: 30 хв.

Мета: виявити, усвідомити негативні емоції, переконання, установки які викликають тривожність та неспокій.

Інструменти: фарби, олівці, папір, кольорові ручки, фломастери.

Хід вправи: ведучий просить назвати кожного з учасників негативні емоції, думки які часто турбують та викликають тривожність. Кожен з учасників по черзі називає, що його турбує та записує це на папері. Наступним кроком ведучий тренінгу просить учасників намалювати планету або кулю та підписати, намалювати на ній свої емоції, страхи, переживання. На планеті зображених емоцій треба відмітити початок емоцій та прокласти поступовий алгоритм протікання емоцій до самого завершення. Потрібно придумати назву своєї планети. Далі учасники по черзі представляють свої планети та розповідають про них. В ході розповіді про свою планету учасники мають відповідати на наступні питання: «Як ви опишете людину, яка живе на цій планеті?», «Чи Спокійно на цій планеті?», «Яка частина даної планети є найнебезпечнішою?», «Що варто змінити в цій планеті?». Зображені символи, знаки на малюнку несуть в собі емоції учасників. Найвиразніший об'єкт на планеті відображає емоцію, яка найбільш турбує учасника. Якщо початок емоцій відзначено з лівого боку планети, то це свідчить про переживання за майбутнє. Якщо з правого, то переживання за минулим.

Вправа 5. «Жахлива маска» [22].

Час виконання: 30 хв.

Мета: виявлення та опредметнення емоцій, страху, переживання.

Інструменти: папір, кольорові ручки, олівці, ножиці, пензлі, пластилін.

Хід вправи: учасники проговорюють негативні емоції. Потім за допомогою отриманих матеріалів кожен з учасників створює свою маску негативних емоцій. Ведучий виділяє 15 хвилин на те щоб кожен зробив собі маску. Після цього кожен одягає на себе маску та починає говорити від імені негативної емоції. Наприклад, «Мене звати тривожність і я ...». Після завершення монологу учаснику задають наступні запитання: «Що ви відчували під час розробки своєї маски?», «Одягнувши маску на обличчя які у вас виникли відчуття?», «Як ви вважаєте, що символізує ваша маска?», «Наскільки сильно ця маска викликає у вас негативні емоції?».

Вправа 6. «Темний квадрат» [22].

Час виконання: 30 хв.

Мета: виявити негативні емоції, які впливають на виникнення почуття тривожності, боязкості, страху та визначити як це впливає на емоційний стан людини.

Інструменти: папір, акварель, гуаш, пензлики.

Хід вправи: учасники групи малюють на аркуші паперу темний квадрат розмальовуючи його різними темними кольорами та відтінками. Далі кожен може зобразити в цьому квадраті все що забажає. Ведучий дає ряд запитань: «Що ви відчуваєте дивлячись на свій темний квадрат?», «Опишіть, що ви додали в центр свого квадрату?», «Як те, що ви намалювали в темну квадраті має відношення до вашого життя?». Ця вправа показує величину значення негативних переживань в житті людини. Великий темний квадрат свідчить про сильні негативні емоції, які були вкладені в темний квадрат.

Вправа 7 «Що станеться, якщо...» [57].

Час виконання: 15 хв.

Мета: визначити вплив деструктивних фантазій, які є джерелом тривожності.

Хід вправи: візьміть папір та олівець. Напишіть негативну думку, яка викликає тривожність. Під цією думкою намалюйте стрілку вниз та відповідайте на наступні запитання: «Що зі мною станеться, якщо це відбудеться?», «Наскільки вірогідно це станеться», «Я зможу жити після того як це станеться?».

Вправа 8. «Самоспостереження» [4].

Час виконання: 15 хв.

Мета: навчитися відслідковувати тривожні думки та раціонально їх долати.

Хід вправи: ведучий пропонує записати в колонку тривожні думки, страхи. Далі в іншу колонку слід прописати які з цих думок є реальні, які насправді траплялися з учасниками. В ході вправи учасники переконуються,

що більшість з тривожних думок є фантазіями та важливо навчитися їм виявляти. Цю вправу слід виконувати вдома кожного дня, для відстеження та самопостереження за власними думками.

Вправа 9. «Перерва на тривожність»[57].

Час виконання: 15 хв.

Мета: навчитися контролювати прояв тривожності.

Хід вправи: ведучий пропонує учасникам відводи протягом дня час для тривожності. Наприклад, якщо юнакам тривожність та неспокій заважають при підготовці до занять, то слід собі нагадати, що ви знайдете час для тривоги пізніше. Відтермінування тривоги дозволяє успішно концентруватися на речах не відволікаючись.

Вправа 10. «Когнітивне занурення»[57].

Час виконання: 30 хв.

Мета: навчитися витримувати тривожність та страхи.

Хід вправи: ведучий пропонує учасникам групи уявити ситуацію, яка викликає тривожність. Наприклад, коли тривожні думки виникають через страх падіння літака на якому ви будете летіти. Потрібно явити, що літак падає та відчуті максимальну тривожність, не уникати її. Являючи катастрофічну ситуацію тривожність сама по собі буде знижуватися.

Вправа 11. «Глибоке дихання» [51].

Час виконання: 15 хв.

Мета: навчитися нормалізувати дихання та знімати напруження в тілі під час тривожності.

Хід вправи: оберіть для себе зручну позу. Праву руку покладіть на голову, а ліву на низ живота. Дихайте в звичайному темпі, а затим почніть фокусуватись на діаграмі, грудному відділі та низу живота. Чи маєте ви дискомфорт у цих ділянках тіла? Чи є напруження в ділянці шиї? Спробуйте відчуті це. Роблячи цю вправу робіть акцент на вдихі повітря. Ваша грудна клітка, живіт, діафрагма мають відчувати цей процес. Роблячи вдихи розширюйте діафрагму наповнюючи легені повітрям. Розширюйте верхню

частину легень одночасно піднімаючи плечі. Для того щоб полегшити дихання втягуйте низ живота. Наступним кроком вправи є затримання дихання на кілька секунд (затримайте дихання наскільки вам буде комфортно). Почніть видихати ротом звільнюючи легені від повітря розслабляючи живіт, плечі, діафрагму. Завершаючи вправу повільно опустіть плечі, руку та діафрагму відчувуючи розслаблення в тілі.

Вправа 12. «М'язове розслаблення» [35].

Час виконання: 15 хв.

Мета: фізично заземлити під час стану тривожності та навчитися знімати напруження в тілі.

Хід вправи: вправу можна виконувати в будь – якому зручному для вас положенні. Можна сісти на стілець, лягти на підлогу і т.д. Ноги підніміть вгору перед собою. Руки підніміть вгору розправте в різні сторони. Відчуйте власне дихання. Напружте стегна, сідниці, нижню частину ніг. Потім напружуйте поступово інші ділянки тіла. Спробуйте витримати напругу до хвилини. Різко розслабте все тіло та відчуйте полегшення. Обхватіть руками власні коліна та протримайтеся в цьому положенні кілька хвилин, щоб відчути полегшення в ділянці м'язів хребта. Під час вправи ви маєте відчути тепло та полегшення в тілі.

Вправа 13. «Дихання черевом» [35].

Час виконання: 10 хв.

Мета: навчитися нормалізувати дихання, серцебиття під час тривожності.

Хід вправи: займіть лежаче положення. Ліву руку покладіть на грудний відділ, а праву на нижню частину живота. Глибоко вдихайте носом приблизно три секунди. Поступово розширюйте живіт, грудний відділ. Потім поступово та повільно видихайте. Виконуючи праву постійно фокусуйтеся на діафрагмі та диханні.

Вправа 14. «Розминка рук» [35].

Час виконання: 10 хв.

Мета: навчитися знімати напруження та заземлитися шляхом концентрації на власному тілі.

Хід вправи: витягніть руки перед собою. Закрийте очі, сконцентруйтеся на тілі, сильно зігніть кулаки. Потім напружте всю ділянку рук, плечі. Відчуйте напруження на всіх ділянках рук. Потім різко опустіть руки та розслабте плечі, кисті рук та долоні. Повністю розслабте тіло. Дихайте повільно та рівномірно. Можете відкрити очі. Після вправи ви маєте відчувати розслаблення в руках та приємне тепло по всьому тілу. Вправа допомагає зняти напругу та хвилювання.

Вправа 15. «Знаходження в моменті» [4].

Час виконання: 30 хв.

Мета: навчитися зміщати фокус уваги з тривожних думок на поточний момент.

Хід вправи: ведучий просить згадати учасників моменти, коли вони відчували тривожність. Далі ведучий ставить запитання учасникам: «Ви часто концентруєтесь на майбутньому, тим самим не сприймаючи події в реальному часі?», «Проживаючи тривогу ви надаєте катастрофічного значення проблемі та відчуваєте фрустрацію перед складними завданнями?», «Як ви вважаєте, що вам потрібно зробити щоб перестати тривожитись?». Наступним кроком є зосередити свою увагу на речах в кімнаті для того, щоб повернутися в реальність та відволіктися від нав'язливих думок. Намагайтеся в голос описати все що навколо вас відбувається. Сконцентруйтеся на власному тілі: дихання, серцебиття, шкіра, кінцівки ніг. Відчуваючи тривогу потрібно переключати свідомість в теперішній момент.

Вправа 16. «Я приймаю відповідальність» [30].

Час виконання: 1 година.

Мета: навчитися позбавлятися тривоги, страху, сумнівів через усвідомлення власної відповідальності за своє життя.

Хід вправи: учасники діляться по парам. Перша пара виходить в центр кола та сідає на стільці один навпроти одного. Один з учасників починає говорити партнеру свої думки починаючи словами «Я приймаю відповідальність за...», « Я маю прийняти, що ...», «Я маю зробити це, щоб ...». Далі партнер що говорив приймає позицію слухача та передає слово партнеру який його слухав. Виконувати вправу з усіма учасниками. Під час вправи учасники повинні проговорити та усвідомити важливі для них речі та прийти до внутрішнього спокою.

Вправа 17. «Виграш» [30].

Час виконання: 10 хв.

Мета: навчитися автоматично викликати в себе приємні спогади, емоції та покращити настрій.

Хід вправи: ведучий пропонує учасникам уявити ніби учасники щойно стали переможцями спортивного змагання, поетичного конкурсу, фестивалю караоке і т. д . Кожен повинен викликати в себе емоції радості, тріумфу, емоційного задоволення. Учасники можуть бігати, кричати, танцювати від радощів та не стримувати свої емоції. В моменти тривожності варто навчитися згадувати приємні емоції та почуття для того, аби переключати увагу з деструктивних переживань на позитивний настрій.

Вправа 18. «Безпечне місце» [51].

Час виконання: 10 хв.

Мета: навчитися входити в стан спокою та релаксу.

Хід вправи: ведучий пропонує згадати учасникам групи найприємніші спогади зі свого життя. Учасники поринають в приємні відчуття та стан спокою. В моменти тривоги та хвилювання юнаки можуть згадувати позитивні моменти, які заспокоюють та дають відчуття безпеки. Наприклад, це може бути дід, батьки, спогади з дитинства.

ВИСНОВКИ ДО РОЗДІЛУ 2

Було проведено експериментальне дослідження індивідуально – типологічної особливості виникнення тривожності у юнацькому віці. В ході дослідження використовувались методики: «Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка за результатами якого 30% (9 осіб) респондентів є потенційними інтровертами, майже високий рівень нейротизму присутній у 10% (3 особи), а значна частина респондентів має середній рівень нейротизму – 44%(13 осіб); «Самооцінки емоційного стану» Уессмана – Рікса за результатами якої тривожний емоційний стан мають 36,7% (11 осіб) респондентів; «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора (в адаптації Г. Норакідзе) показала, що високий рівень особистісної тривожності мають 23% (7 осіб) респондентів.

Розроблено практичні рекомендації на основі отриманих даних щодо зниження тривожності у юнаків. Тренінгова програма щодо зниження тривожності у юнаків направлена на формування у навичок самостійного зниження тривожності. В тренінгу взяли участь 10 респондентів Університетського центру медіації. Вправи тренінгу базуються на основі різних напрямків психокорекції: когнітивно – поведінкова терапія, гештальт – терапія, арт – терапія, тілесно – орієнтована терапія. Обширність використання різних психотерапевтичних вправ та технік в тренінговій програмі щодо зниження тривожності у юнацькому віці дозволяє учасникам розширити знання, уміння та навички щодо ефективного зниження власної тривожності та підібрати для себе відповідні техніки для повсякденного практичного використання.

Отже, результати констатувального експерименту показали, що тривожність серед респондентів юнацького віку є актуальною проблемою, що обумовлено високим рівнем нейротизму, особистісної схильності до прояву стійкої тривожності та загальним рівнем емоційного стану в період юнацького віку.

ВИСНОВКИ

1. В ході аналізу наукової літератури теоретичного дослідження поняття «тривожність» було виявлено, що тривожність – це індивідуально – типологічна особливість, яка характеризується в стійкій властивості відчувати тривожність на постійній основі. Психологічно тривожність проявляється в наступних характеристиках: хвилювання, неспокій, відчуття наближення катастрофи та незворотних наслідків, страх, загроза власному «Я», безпорадність, пригніченість, фрустрація, підвищена збудженість. Фізіологічно тривожність проявляється активацією вегетативної нервової системи: прискорене серцебиття, тремтіння кінцівок, підвищення тиску і т.д. Тривожність є вродженою властивістю, яка не піддається повному усуненню, а лише частковому зниженню.

Теоретичний аналіз поняття «тривожність» у світовій літературі досліджувались: особистісна тривожність, як індивідуальна особливість (А. Прихожан, В. Астапов, Г.Салліван, Д. Тейлор І. Ільїн, І. Кочубей, К. Хорні, Р.Мей та ін.), прояв тривожності у юнаків (Є. Калюжна, І. Ясточкіна, Л. Божович, М. Якобсон, С. Виготський, С. Рубінштейн), нейродинамічні властивості тривожності (Б. Скіннер, Г. Айзенк, Г. Сельє, І. Павлов, К. Левін, Р. Кеттел), психологічні прояви тривожності (А. Адлер, А. Александровський, Е. Фромм, І. Кочубей, Л.Божович).

2. Було розглянуто індивідуально – типологічні особливості виникнення тривожності у юнацькому віці. Індивідуально – типологічні особливості виникнення тривожності у юнацькому віці зумовлені високим рівнем нейротизму, високим рівнем особистісної тривожності та загальним емоційним станом в період юнацького віку. Нейротизм – це здатність до емоційної стійкості або нестійкості. Рівень нейротизму визначає поведінку людини в стресових подіях та обставинах. Особистість з підвищеним нейротизмом характеризується чутливістю, вразливістю, дратівливістю.

Емоційна нестійкість проявляється в сильних емоційних реакціях на мінімальний та об'єктивно незначний подразник.

Особистісна тривожність – це індивідуальна схильність людини на постійній основі відчувати тривожність. Стійка індивідуальна риса до тривожності проявляється на когнітивному, емоційному, поведінковому рівнях життєдіяльності особистості. Особистісна тривожність є вродженою властивістю, яка не піддається повному подоланню, але знизити рівень тривожності можливо за допомогою корекції. Людина з високим рівнем особистісної тривожності характеризується низькою стресостійкістю, вразливістю, чутливістю.

Загальний емоційний стан – це рівень емоційної стабільності, стійкості та врівноваженості. Поганий рівень загального емоційного стану сприяє виникненню підвищеної тривожності та емоційної нестабільності. Негативний емоційний стан, що виступає сприятливим чинником до підвищеної тривожності характеризується пригніченістю, невпевненістю, відсутністю життєвих сил.

3. Було проведено статистичний аналіз констатувального експерименту дослідження індивідуально – типологічної особливості виникнення тривожності у юнацькому віці. В ході дослідження використовувались методики: «Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка за результатами якого 30% (9 осіб) респондентів є потенційними інтровертами, майже високий рівень нейротизму присутній у 10% (3 особи), а значна частина респондентів має середній рівень нейротизму – 44%(13 осіб) ; «Самооцінки емоційного стану» Уессмана – Рікса за результатами якої тривожний емоційний стан мають 36,7% (11 осіб) респондентів; «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора (в адаптації Г. Норакідзе) показала, що високий рівень особистісної тривожності мають 23% (7 осіб) респондентів.

4. Розроблено практичні рекомендації на основі отриманих даних щодо зниження тривожності у юнаків. Тренінгова програма щодо зниження тривожності у юнаків направлена на формування у навичок самостійного

зниження тривожності. В тренінгу взяли участь 10 респондентів Університетського центру медіації. Вправи тренінгу базуються на основі різних напрямків психокорекції: когнітивно – поведінкова терапія, гештальт – терапія, арт – терапія, тілесно – орієнтована терапія. Обширність використання різних психотерапевтичних вправ та технік в тренінговій програмі щодо зниження тривожності у юнацькому віці дозволяє учасникам розширити знання, уміння та навички щодо ефективного зниження власної тривожності та підібрати для себе відповідні техніки для повсякденного практичного використання.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Аврамчук. О. Роль впливу соціального уникнення та дистанціювання на схильність до тривожних розладів у період пандемії covid-19 / О. Аврамчук / Психосоматична медицина та загальна практика. – 2021. – т. 6 .№ 4. – С. 338.
2. Автономізація особистості як новоутворення юнацького віку / М. М. Бурдукало // Актуальні проблеми соціології, психології, педагогіки. - 2013. - Вип. 18. - С. 112-119
3. Актуальні проблеми психології в закладах освіти: збірник наукових праць / за наук. ред. Ю.М.Карандишева, Т.В.Сенько [та ін.]; заг. ред. Н.М.Токаревої. –Вип. 8.С.86 –Київ : ТОВ НВП «Інтерсервіс», 2018. -268с.
4. Астремська І. Прикладні методики та основи супервізії в соціальній роботі: навчальний посібник / Астремська І. – Миколаїв: ЧНУ ім. Петра Могили, 2017. – 396 с.
5. Афанасьєва Н. Є. Теоретико – методологічні основи соціально – психологічного тренінгу: навчальний посібник / Н. Є. Афанасьєва, Л.А. Перелигіна. – Харків, 2015. – 251 с.
6. Атаманчук Н. М. Інтернет-залежність та механізми психологічного захисту підлітків / Н. М. Атаманчук // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / наук. ред. С.Д. Максименко, Л.А.Онуфрієва. – Випуск 30. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. – С. 51–60.
7. Білоус Р. М. Психологічні особливості соціальної тривожності студентів / Р. М. Білоус, Я. О. Кармазіна // Молодий вчений. - 2016. - № 12.1. - С. 192-195.
8. Блейхер. В.М. Розлади мислення / Вадим Моїсейович Блейхер. – Київ: Здоров'я, 1983. – 192 с.

9. Брюховецька О. Особливості особистісної тривожності як індикатор психологічного благополуччя жінок / Олександра Брюховецька, Тетяна Чаусова, Леся Інжиєвська / Організаційна психологія. Економічна психологія. № 1 (25) / 2022.
10. Бужинська. С. М. Вплив тривожності на синдром емоційного вигорання у студентів педагогічного профілю навчання / С.М. Бужинська, А.О. Бойченко / Теорія і практика сучасної психології. – 2019. - № 5.т.1 - С.87.
11. Варій. М. Й. Загальна психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів / Мирон Йосипович Варій. – Київ: Центр учбової літератури, 2009. – 1008 с.
12. Вітенко. І.С. Основи загальної та медичної психології / І.С. Вітенко, О.С. Чабан. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2003. – 344 с.
13. Волошок. О.В. Особистісні чинники тривожності студентської молоді / О. В. Волошок // Вісник Одеського національного університету. Серія : Психологія. - 2012. - Т. 17, Вип. 8. - С. 479-484.
14. Галієва. О. М. Диференція понять «тривога» та «тривожність» / О.М. Галієва / Психологія та соціальна робота. 2019. Вип. 1 (49).
15. Гаркавенко Н. Тривожність в умовах соціальних трансформацій у суспільстві / Гаркавенко Н, Доскач С / Чернівецький національний університет ім.Ю.Федьковича . – 2019 .
16. Гопан. Н. Соціальна психологія: навчальний посібник / Н. Гопан. – Львів, 2008. – 399 с.
17. Гринечко А. Особливості прояву тривожності як наслідок впливу психотравмуючих подій на розвиток особистості / А. Гринечко // Проблеми гуманітарних наук. Серія : Психологія. - 2017. - Вип. 41. - С. 32–44
18. Гуменюк. О. Психологія Я – концепції: навчальний посібник / Оксана Гуменюк. – Тернопіль: Економічна думка, 2004. – 310 с.
19. Гуменюк. О.В. Проблема невротичної особистості та її розвиток у суспільстві/ О.В. Гуменюк / Тернопільський національний тех. унів. імені

- Івана Пулюя / Матеріали VIII Міжнародної науково-технічної конференції молодих учених та студентів. Актуальні задачі сучасних технологій – Тернопіль 27-28 листопада 2019.
20. Дробот В. Особистісна тривожність в юнацькому віці: специфіка гендерних проявів / Дробот. О. / Загальна психологія. Історія психології / Таврійський національний університет імені В.І. Вернадського. – 2022.
21. Кайдалова Л.Г. Психологія спілкування: навчальний посібник / Л. Г. Кайдалова, Пляка Л. В. – Харків: НФаУ, 2011. – 137 с.
22. Калька Н. Практикум з арт – терапії: навчально – методичний посібник / Калька Н, Ковальчук З. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2020. – 232 с.
23. Каськова І.В. Теоретичні аспекти тривожності та її вплив на самооцінку в юнацькому віці / І. В. Каськов, А.А. Марчевська // Вісник Національного університету оборони України. - 2014. - Вип. 4. - С. 230-235.
24. Коваленко. А.Б. Соціальна психологія: друге видання, перероблене та доповнене / Алла Борисівна Коваленко, Олександр Миколайович Корнев. – Київ: Геопринт, 2006. – 399 с.
25. Кодацька Н. Гендерні аспекти прояву страхів і тривожності у студентів юнацького віку / Н. О. Кодацька, П. Є. Терпімова // Молодий вчений. - 2016. - № 7. - С. 317-321.
26. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення діяльності: Монографія. – К.: Міленіум, 2004. – 265 с
27. Кокун О.М., Пішко І.О., Лозінська Н.С., Копаниця О.В., Малхазов О.Р. Збірник методик для діагностики психологічної готовності військовослужбовців військової служби за контрактом до діяльності у складі миротворчих підрозділів: Методичний посібник. – К.: НДЦ ГП ЗСУ, 2011. – 281 с.

28. Кононенко. О.І. Вплив перфекціонізму на емоційну сферу особистості / О. І. Кононенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Психологічні науки. - 2014. - Вип. 121. - С. 175-178.
29. Кричфалушій М. Самооцінка стану тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності / М. Кричфалушій, Л. Гнітецький, О. Швай, В. Тарасюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2015. - № 4. - С. 19-22
30. Кузікова С. Теорія і практика вікової психокорекції: навчальний посібник / Кузікова С. 2 – ге видання, перероблене, доповнене. – Суми: Університетська книга, 2020. – 304 с.
31. Кутішенко В. Вікова та педагогічна психологія (курс лекцій): навчальний посібник / Кутішенко В. – Київ: Центр учбової літератури, 2005. – 128 с.
32. Колесник М. Тривога та депресія очима фахівців різних спеціальностей / М. Колесник // Український медичний часопис. - 2019. - № 5(1). - С. 49 - 51.
33. Левковська Л. Психологічні чинники виникнення тривожності у осіб юнацького віку / Левковська Л. / «Молодий вчений» . № 1 (101) . січень, 2022 р.
34. Максименко. Д. Загальна психологія: підручник для студентів вищих навчальних закладів / С. Д. Максименко, В.О. Зайчук, В.В. Клименко, М.В. Папуча, В.О. Соловієнко. – Вінниця: Нова книга, 2004. – 352 с.
35. Ніколаєв Л. Тренінгові вправи: для початківців та професіоналів / Леонід Ніколаєв. – Київ, 2023. – 148 с.
36. Наугольник Л. Б. Психологія стресу: підручник / Л. Б. Наугольник. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2015. – 324 с.
37. Омельченко Я. М. Вплив тривожних станів різної інтенсивності на навчальну успішність молодших школярів / Я. М. Омельченко // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. - 2009. - Вип. 1. - С. 190-200.

- 38.Павлик Н. Психологія гармонізації характеру у юнацькому віці / Павлик Н. – Київ: Логос, 2015. – 384 с.
- 39.Пвелків Р.В. Загальна психологія: Підручник / Видання третє, доповнене/ Р.В. Павелків. – Київ: Кондор, 2009. – 571 с.
- 40.Поліщук В. Вікові кризи в підлітковому і юнацькому віці: базові симптомокомплекси : [монографія] / Валерій Поліщук. – Суми : Університетська книга, 2019. – 478 с.
- 41.Савчин М. Вікова психологія: навчальний посібник / Савчин. М, Василенко Л. – Київ: Академвидв, 2005. – 360 с.
- 42.Сергеєнкова. О.П. Вікова психологія: навчальний посібник / О.П. Сергеєнкова, О.А. Столярчук, О.П.Коханова, О.В. Пасєка. – Київ: Центр учбової літератури, 2012. – 376 с.
- 43.Ставицька С. О. Теоретичний аналіз проблеми механізмів розвитку духовної самосвідомості особистості в юнацькому віці / С. О. Ставицька // Проблеми сучасної психології. - 2014. - Вип. 24. - С. 630-645.
- 44.Станчишин. В. Стіни в моїй голові: життя з тривожністю та депресією / Володимир Станчишин. – Київ: Віхола, 2020. – 127 с.
- 45.Столяренко.О.Б.Психологія особистості: навчальний посібник/ О.Б.Столяренко. – Київ: Центр учбової літератури, 2012. – 280 с.
- 46.Стрілецька І. І. Особистісна тривожність як складний полідетермінований психічний процес / І. І. Стрілецька // Інсайт: [зб. наук. праць студентів, аспірантів та молодих вчених / ред. кол. І.В. Шапошникова, О. Є. Блинова та ін.]. – Вип. 13. – Херсон : ПП Вишемирський В.С., 2016. – С. 299–301.
- 47.Стельмах О. Особливості впливу соціальних мереж на студентів / О. Стельмах / Інформаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців: Львівський державний університет безпеки життєдіяльності. – Львів, 2022. – С. 92 – 99.
- 48.Стрілецька І. І. Тривожність як індивідуальна властивість особистості (теоретичний аспект) / І. І. Стрілецька // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Серія Психологічні

- науки. – Вип. 1 (46). – Київ : Видавництво НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2015. – С. 266-272.
- 49.Тесленко М. Дослідження впливу тривожності підлітка та його статусне положення у групі однолітків / М. М. Тесленко // Психологія і особистість. - 2016. - № 2(1). - С. 105-115
- 50.Томчук. С.М. Психологія тривоги, страху та агресії в освітньому процесі: [монографія] / Сергій Михайлович Томчук, Михайло Іванович Томчук. – Вінниця: КВНЗ «ВАНО», 2018. – 200 с.
- 51.Федорчук В. М. Тренінг особистісного зростання. [текст] : навч. посіб. / В. М. Федорчук – К. : «Центр учбової літератури», 2014. – 250 с.
- 52.Царькова О. В. Теоретичні аспекти прояву психологічного феномену тривожності / О. В. Царькова, С. В. Радченко // Актуальні проблеми психології. - 2015. - Т. 7, Вип. 38. - С. 479-491. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/appsu_h_2015_7_38_43
- 53.Шевченко В. Особливості емоційної та вольової сфери у розвитку осіб юнацького віку / Шевченко В, Байер О. /Педагогіка, психологія, загальна психологія / Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара– 2015.
- 54.Шевченко Н.Ф. Тривожність як фактор дитячого неврозу: теоретичне обґрунтування / Н.Ф. Шевченко // Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України / наукова редакція С.Д. Максименко, Л.А.Онуфрієва. – Випуск 30. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2015. – С. 689–701.
- 55.Яремко Р.Я.Теоретичне дослідження проблеми тривожності особистості у психологічній літературі / Гродська В.М, Дзюбак А.В, Ільків Х.В./ Львівський державний університет безпеки життєдіяльності /«Молодий вчений» . № 5 (105) . травень, 2022 р.
- 56.Ясточкіна. Соціальна тривога людини: причини та наслідки / І. А. Ясточкіна. // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 11 :

Соціологія. Соціальна робота. Соціальна педагогіка. Управління. - 2014. -
Вип. 19. - С. 166-173.

57. Burns D. The Feeling Good Handbook / David Burns. - Penguin Publishing
Group, 1999. – 768 с.

Стимульний матеріал до методики

«Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка

Інструкція: “Вам буде запропоновано відповісти на низку запитань. Відповідайте тільки “так” або “ні”, відзначаючи знаком плюс (+) у відповідній графі реєстраційного бланка, якщо Ви згодні, і знаком (-), якщо не згодні, не роздумуйте! Важлива Ваша безпосередня реакція. Досліджуються тільки Ваші особистісні особливості, тому правильних або неправильних відповідей не існує”.

Текст опитувальника

1. Чи часто Ви відчуваєте потяг до нових вражень, до того, щоб “підбадьоритися”, відчути збудження?
2. Чи часто Ви відчуваєте, що маєте потребу в друзях, які Вас розуміють, можуть Вас підбадьорити або втішити?
3. Ви людина безтурботна?
4. Чи не вважаєте Ви, що Вам важко відповідати “ні”?
5. Чи замислюєтеся Ви перед тим, як що-небудь зробити?
6. Якщо Ви обіцяєте щось зробити, чи завжди Ви дотримуєтеся своїх обіцянок (незалежно від того, зручно це Вам чи ні)?
7. Чи часто у Вас бувають спади та підйоми настрою?
8. Зазвичай Ви дієте та говорите швидко, не роздумуючи?
9. Чи часто Ви відчуваєте себе нещасною людиною без достатніх на те причин?
10. Зробили б Ви майже все, що завгодно, на спір?
11. Чи виникає у Вас почуття сором’язливості й зниковілості, коли Ви хочете познайомитися з людиною протилежної статі, яка Вам симпатична?
12. Чи буває так, що розізлившись, Ви втрачаєте витримку?

Продовження Додатку А

13. Чи часто Ви дієте непомірковано під впливом хвилинного настрою?
14. Чи часто Ви тривожитесь через те, що зробили чи сказали що-небудь таке, чого не слід було б робити або говорити?
15. Чи віддаєте Ви перевагу читанню книг, а не зустрічі з людьми?
16. Чи легко Вас образити?
17. Чи любите Ви часто бувати в компанії?
18. Чи бувають у Вас іноді такі думки, які Ви хотіли б приховати від інших?
19. Чи правда, що Ви іноді настільки сповнені енергії, що все “горить” у руках, а іноді відчуваєте сильну млявість?
20. Чи надаєте Ви перевагу тому, щоб мати поменше друзів, проте особливо близьких до Вас?
21. Чи часто Ви мрієте?
22. Коли на Вас кричать, чи відповідаєте Ви тим же?
23. Чи часто Вас турбує почуття провини?
24. Чи всі Ваші звички хороші й бажані?
25. Чи здатні Ви дати волю своїм почуттям і щосили повеселитися в шумній компанії?
26. Чи вважаєте Ви себе людиною збудливою й чутливою?
27. Чи вважають Вас людиною живою та веселою?
28. Чи часто, зробивши якусь важливу справу, Ви повертаєтесь до неї подумки й міркуєте, що могли б зробити її краще?
29. Ви більше мовчите, коли перебуваєте в товаристві інших людей?
30. Ви іноді пліткуєте?
31. Чи буває, що Вам не спиться через те, що різні думки приходять у голову?
32. Якщо Ви хочете дізнатися про що-небудь, то Ви віддаєте

Продовження Додатку А

перевагу тому, щоб прочитати про це в книзі, ніж запитати?

33. Чи буває у Вас сильне серцебиття?

34. Чи подобається Вам робота, яка вимагає від Вас пильної уваги?

35. Чи бувають у Вас напади тремтіння?

36. Чи вірно, що Ви завжди кажете про знайомих людей тільки добре навіть тоді, коли впевнені, що вони про це не дізнаються?

37. Вам неприємно знаходитися в компанії, де жартують один над одним?

38. Чи Ви дратівливі?

39. Чи подобається Вам робота, яка вимагає швидкості дії?

40. Чи хвилюєтеся Ви з приводу різних неприємностей, які могли б статися, хоча все скінчилося благополучно?

41. Ви неквапливі в рухах?

42. Ви коли-небудь запізнювалися на побачення або на роботу?

43. Чи часто Вам сняться кошмари?

44. Чи правда, що Ви так любите побалакати, що не пропустите нагоди поговорити з незнайомою людиною?

45. Чи турбують Вас які-небудь болі?

46. Ви б відчували себе дуже нещасним, якби тривалий час були позбавлені широкого спілкування з людьми?

47. Чи можете Ви назвати себе нервовою людиною?

48. Чи є серед Ваших знайомих люди, які Вам явно не подобаються?

49. Чи можете Ви сказати, що Ви дуже впевнена в собі людина?

50. Чи легко Ви ображаєтеся, коли вказують на Ваші помилки в роботі або на Ваші особисті промахи?

51. Ви вважаєте, що важко отримати справжнє задоволення від вечірки?

Продовження Додатку А

52. Чи турбує Вас почуття, що Ви чимось гірші за інших?
53. Чи легко Вам внести пожвавлення в досить нудну компанію?
54. Чи буває, що Ви говорите про речі, в яких зовсім не розбираєтеся?
55. Чи турбуєтеся Ви про своє здоров'я?
56. Чи любите Ви жартувати над іншими?
57. Чи страждаєте Ви від безсоння?

Обробка результатів

Шкала «Екстраверсія – інтроверсія» обчислюється за відповідями:
«так» - 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 39, 44, 46, 49, 53, 56;
«ні» - 5, 15, 20, 29, 32, 34, 37, 41, 51.

Шкала «Нейротизм» обчислюється за відповідями: «так» - 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

За кожну відповідь, яка співпадає з ключем нараховується 1 бал.

Інтерпретація результатів:

Шкала « Екстраверсія – інтроверсія»

- 0 – 2 бали – над – інтроверт;
- 3 – 6 бали – інтроверт;
- 7 – 10 балів – потенційний інтроверт;
- 11 – 14 балів – амбіверт;
- 15 – 18 балів – потенційний екстраверт;
- 19 – 22 бали – екстраверт;
- 23 – 24 – над – екстраверт.

Шкала « Нейротизм»

- 0 – 2 бали – над-низький (емоційно стабільний);
- 3 – 6 балів – низький;
- 7 – 10 балів – майже низький;
- 11 – 14 балів – середній;

Продовження Додатку А

15 – 18 балів – майже високий;

19 – 22 балів – високий;

23 – 24 бали – над – високий (емоційна нестабільність).

Таблиця А.1

Результати дослідження за методикою «Особистісний опитувальник ЕРІ»

Г. Айзенка

№	Ім'я	Стать	Вік	Бал	Екстраверсія / Інтроверсія	Бал	Рівень нейротизму
1	Аліна П.	Ж.	21	7	Потенційно інтроверт	11	Середній
2	Альона К.	Ж.	21	11	Амбіверт	18	Майже високий
3	Анастасія К.	Ж.	21	11	Амбіверт	12	Середній
4	Анастасія М.	Ж.	21	10	Потенційно інтроверт	11	Середній
5	Анастасія О.	Ж.	21	18	Потенційно екстраверт	14	Середній
6	Ангеліна К.	Ж.	20	8	Потенційно інтроверт	14	Середній
7	Анна Ш.	Ж.	21	5	Інтроверт	4	Низький
8	Валерія К.	Ж.	21	16	Потенційний екстраверт	2	Над -низький
9	Віра С.	Ж.	19	6	Інтроверт	11	Середній
10	Владислава Б.	Ж.	18	6	Інтроверт	16	Майже високий
11	Володимир М	Ч.	21	7	Потенційний інтроверт	5	Низький
12	Володимир Т.	Ч.	21	22	Екстраверт	6	Низький
13	Данило Ч.	Ч.	21	13	Амбіверт	7	Майже низький
14	Дарія П.	Ж.	21	20	Екстраверт	11	Середній
15	Дмитро Ш.	Ч.	21	8	Потенційний інтроверт	12	Середній
16	Євгенія Г.	Ж.	21	10	Потенційний інтроверт	6	Низький
17	Єлизавета Г	Ж.	18	22	Екстраверт	12	Середній
18	Іван С.	Ч.	20	19	Екстраверт	3	Низький
19	Кристина А.	Ж.	19	2	Над -інтроверт	13	Середній
20	Кристина М.	Ж.	21	9	Потенційний інтроверт	6	Низький
21	Микита П.	Ч.	19	16	Потенційний екстраверт	6	Низький
22	Михайло В.	Ч.	18	8	Потенційний інтроверт	4	Низький
23	Надія Г.	Ж.	21	12	Амбіверт	16	Майже високий
24	Олександр Г.	Ч.	21	13	Амбіверт	9	Майже низький
25	Олександр К.	Ч.	21	4	Інтроверт	10	Майже низький
26	Олександр О.	Ч.	18	21	Екстраверт	9	Майже низький
27	Руслан П.	Ч.	21	10	Потенційний інтроверт	3	Низький
28	Світлана Т.	Ж.	19	4	Інтроверт	11	Середній
29	Сергій П.	Ч.	21	25	Над - екстраверт	12	Середній
30	Уляна Д.	Ж.	20	4	Інтроверт	11	Середній

Стимульний матеріал методики

«Самооцінки емоційного стану» Уессмана – Рікса

Інструкція: “Виберіть у кожному із запропонованих наборів тверджень те, яке найточніше відображає Ваш стан зараз. Номер твердження, вибраного з кожного набору, обведіть кружечком у відповідному рядку реєстраційного бланку.

Список тверджень за всіма шкалами

„Спокійність – тривожність”

10. Цілковита спокійність. Непохитно впевнений у собі.
9. Виключно холонокровний, на рідкість впевнений і не хвилююся.
8. Відчуття повного благополуччя. Впевнений і почуваю себе невимушено.
7. В цілому впевнений і вільний від стурбованості.
6. Ніщо особливо мене не турбує. Почуваю себе більш-менш невимушено.
5. Деяко занепокоєний, почуваю себе скуто, трохи стривожений.
4. Переживаю деяку занепокоєність, страх, неспокій або невизначеність. Знервований, хвилююся, роздратований.
3. Значна невпевненість. Вельми травмований невизначеністю. Відчуваю страхи.
2. Величезна тривожність, занепокоєність. Знищений страхом.
1. Повністю збожеволів від страху. Втратив розум. Наляканий труднощами, які не розв’язати.

„Енергійність – втомленість”

10. Поривання, що не знає перешкод. Життєва сила виплескується через край.
9. Життєздатність, величезна енергія, що б’є через край, сильне прагнення до діяльності.
8. Багато енергії, сильна потреба у дії.
7. Почуваю себе свіжим, у запасі значна енергія.
6. Почуваю себе досить свіжим, у міру бадьорий.

Продовження Додатку Б

5. Злегка втомився. Лінощі. Енергії не вистачає.
4. Доволі стомлений. У запасі не дуже багато енергії.
3. Велика стомленість. Млявий. Мізерні ресурси енергії.
2. Жахливо стомлений. Майже виснажений і практично не здатний до дії. Майже не залишилося запасів енергії.
1. Абсолютно видихався. Нездатний навіть до самого незначного зусилля.

„Піднесення – пригніченість”

10. Сильний підйом, запальні веселощі.
9. Збуджений, у піднесеному стані. Сприймає все із захватом.
8. Збуджений, у доброму настрої.
7. Почуваю себе дуже добре. Життєрадісний.
6. Почуваю себе доволі добре, “в порядку”.
5. Почуваю себе трохи пригніченим, “так собі”.
4. Настрій пригнічений і дещо сумний.
3. Пригноблений і почуваю себе дуже пригніченим. Настрій безумовно сумний.
2. Дуже пригнічений. Почуваю себе просто жахливо.
1. Крайня депресія і зневір’я. Пригнічений. Усе чорно й сіро.

„Впевненість у собі – безпорадність”

10. Для мене немає нічого неможливого. Зможу зробити все, що захочу.
9. Відчуваю велику впевненість у собі. Впевнений у своїх звершеннях.
8. Дуже впевнений у своїх здібностях.
7. Відчуваю, що моїх здібностей достатньо й мої перспективи хороші.
6. Почуваю себе доволі компетентним.

Продовження Додатку Б

5. Відчуваю, що мої вміння й здібності дещо обмежені.
4. Почуваю себе доволі нездібним.
3. Пригнічений своєю слабкістю й нестатком здібностей.
2. Почуваю себе жалюгідним і нещасним. Втомився від своєї некомпетентності.
1. Давить почуття слабкості й марності зусиль. У мене нічого не виходить.

Обробка результатів

В кожній шкалі є десять запитань, в яких позитивні емоційні стани починаються від 10, а негативні поступово знижуються до 1. Обране твердження відповідає кількості балів по даній шкалі.

ЕС – загальний показник емоційного стану; I1, I2, I3, I4 – окремі показники по кожній шкалі. Для визначення загального показника емоційного стану респондента використовують наступну формулу: $ЕС = (I1+I2+I3+I4) / 4$.

Загальний показник може бути в межах від 1 до 10 балів.

Інтерпретація результатів:

- 8 – 10 балів – дуже добре;
- 6 – 7 балів – добрий;
- 4 – 5 балів - поганий;
- 1 – 3 бали – дуже поганий.

Таблиця Б.1

Результати дослідження за методикою «Самооцінки емоційного стану» Уессмана – Рікса

№	Ім'я	Стать	Вік	Спокійність- тривожність	Енергійність- втомленість	Піднесення- пригніченість	Впевненість- безпорадність	Загальний бал	Рівень емоційного стану
1	Аліна П.	Ж	21	5	7	6	6	6	Добрий
2	Альона К.	Ж	21	7	5	6	7	6	Добрий
3	Анастасія К.	Ж	21	7	5	6	6	6	Добрий
4	Анастасія М.	Ж	21	7	5	6	6	6	Добрий

Продовження Додатку Б

5	Анастасія О.	Ж	21	7	5	6	6	6	Добрий
6	Ангеліна К.	Ж	20	5	5	6	5	5	Поганий
7	Анна Ш.	Ж	21	9	7	6	6	7	Добрий
8	Валерія К.	Ж	21	8	7	7	10	8	Дуже добрий
9	Віра С.	Ж	19	5	7	7	7	7	Добрий
10	Владислава Б.	Ж	18	4	4	5	6	5	Поганий
11	Володимир М.	Ч	21	7	6	6	7	7	Добрий
12	Володимир Т.	Ч	21	4	5	6	6	5	Поганий
13	Данило Ч.	Ч	21	7	6	6	10	7	Добрий
14	Дарія П.	Ж	21	8	7	5	8	7	Добрий
15	Дмитро Ш.	Ч	21	7	5	6	6	6	Добрий
16	Євгенія Г.	Ж	21	10	5	6	6	7	Добрий
17	Єлизавета Г.	Ж	18	5	4	5	6	5	Поганий
18	Іван С.	Ч	20	7	5	5	8	6	Добрий
19	Кристина А.	Ж	19	5	5	6	4	5	Поганий
20	Кристина М.	Ж	21	7	6	6	6	6	Добрий
21	Микита П.	Ч	19	8	10	7	9	9	Дуже добрий
22	Михайло В.	Ч	18	5	4	8	7	6	Добрий
23	Надія Г.	Ж	21	4	5	5	6	5	Поганий
24	Олександр Г.	Ч	21	6	4	3	4	4	Поганий
25	Олександр К.	Ч	21	6	5	6	7	6	Добрий
26	Олександр О.	Ч	18	9	7	6	5	7	Добрий
27	Руслан П.	Ч	21	10	7	6	7	8	Дуже добрий
28	Світлана Т.	Ж	19	3	4	6	6	5	Поганий
29	Сергій П.	Ч	21	3	4	4	3	3	Дуже поганй
30	Уляна Д.	Ж	20	6	4	5	5	5	Поганий

Стимульний матеріал до методики

«Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора (в адаптації Г. Норахідзе).

Інструкція: “Прочитайте уважно кожне з 60-ти запропонованих тверджень, які вимагають однозначних відповідей (“так” або “ні”). У реєстраційному банку, у клітинці, відповідній номеру твердження, поставте знак “+” (так), якщо згодні, або “-” (ні), якщо не згодні. Відповідайте швидко, довго не замислюйтесь”.

Текст опитувальника

1. Я можу довго працювати не втомлюючись.
2. Я завжди виконую свої обіцянки, не зважаючи на те, зручно мені це чи ні.
3. Зазвичай руки й ноги в 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 здатний.
8. Зазвичай я відчуваю себе цілком щасливим.
9. Я не можу зосередитися на чомусь одному.
10. У дитинстві я завжди негайно й покірливо виконував все те, що мені доручали.
11. Раз на місяць або частіше в 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 надто сором'язливий.
15. Життя для мене майже завжди пов'язане з великим напруженням.
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 в себе серцебиття або задишку.
20. Не всі люди, яких я знаю, мені подобаються.

Продовження Додатку В

21. Я не можу заснути, якщо мене щось тривожить.
22. Зазвичай я спокійний і мене нелегко засмутити.
23. Мене часто мучать нічні кошмари.
24. Я схильний все сприймати надто серйозно.
25. Коли я нервую, в мене посилюється пітливість.
26. У мене неспокійний і переривчастий сон.
27. В іграх я волю скоріше вигравати, ніж програвати.
28. Я більш чутливий, ніж більшість інших людей.
29. Буває, що нескромні жарти та гостроти викликають у мене сміх.
30. Я хотів би бути так само задоволений своїм життям, як, мабуть, задоволені інші.
31. Мій шлунок сильно турбує мене.
32. Я постійно заклопотаний своїми матеріальними та 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 ніяковію.
36. Часом я стаю настільки збудженим, що це заважає мені заснути.
37. Я вважаю за краще ухилятися від конфліктів і скрутних ситуацій.
38. У мене бувають напади нудоти та блювоти.
39. Я ніколи не спізнювався на побачення або роботу.
40. Часом я відчуваю, що від мене немає ніякої користі.
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 відчай.
46. Я – людина нервова і легко збуджувана.

Продовження Додатку В

47. Я часто помічаю, що мої руки тремтять, коли я намагаюся що-небудь зробити.
48. Я майже завжди відчуваю відчуття голоду.
49. Мені не вистачає впевненості в собі.
50. Я легко пітнію 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 задачі або 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 ж після прочитання.
56. Я легко засмучуюсь.
57. Практично я ніколи не червонію.
58. У мене набагато менше різних 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.

Обробка результатів

До відповідей «так» нараховуються наступні номери тверджень: 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, 47, 48, 49, 50, 53, 54, 56, 60;

До відповідей «ні» відносяться наступні номери тверджень: 1, 3, 4, 5, 8, 14, 17, 19, 22, 39, 43, 52, 57, 58.

За кожну відповідь, що співпадає з ключем нараховується 1 бал.

Інтерпретація результатів:

40 – 60 балів – дуже висока тривожність;

25 – 39 балів – висока тривожність;

Продовження Додатку В

16 – 24 бали – середній рівень тривожності (з тенденцією до високого);

5 – 15 балів – середній рівень тривожності (з тенденцією до низького);

0 – 4 бали – низький рівень тривожності.

Таблиця В.1

Результати за методикою «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора (в адаптації Г. Норакідзе)

№	Ім'я	Стать	Вік	Бал	Рівень тривожності
1	Аліна П.	Ж	21	24	Середній
2	Альона К.	Ж	21	29	Високий
3	Анастасія К.	Ж	21	22	Середній
4	Анастасія М.	Ж	21	18	Середній
5	Анастасія О.	Ж	21	17	Середній
6	Ангеліна К.	Ж	20	31	Високий
7	Анна Ш.	Ж	21	19	Середній
8	Валерія К.	Ж	21	3	Низький
9	Віра С.	Ж	19	12	Майже низький
10	Владислава Б.	Ж	18	28	Високий
11	Володимир М.	Ч	21	12	Середній
12	Володимир Т.	Ч	21	8	Майже низький
13	Данило Ч.	Ч	21	13	Майже низький
14	Дарія П.	Ж	21	17	Майже високий
15	Дмитро Ш.	Ч	21	20	Майже високий
16	Євгенія Г.	Ж	21	8	Майже низький
17	Єлизавета Г.	Ж	18	9	Майже низький
18	Іван С.	Ч	20	12	Майже низький
19	Кристина А.	Ж	19	29	Високий
20	Кристина М.	Ж	21	6	Майже низький
21	Микита П.	Ч	19	4	Низький
22	Михайло В.	Ч	18	27	Високий
23	Надія Г.	Ж	21	27	Високий
24	Олександр Г.	Ч	21	24	Високий
25	Олександр К.	Ч	21	16	Майже високий
26	Олександр О.	Ч	18	14	Майже низький
27	Руслан П.	Ч	21	6	Майже низький
28	Світлана Т.	Ж	19	23	Майже високий
29	Сергій П.	Ч	21	20	Майже високий
30	Уляна Д.	Ж	20	12	Майже низький

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ № 1/1

За методикою «Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка.

Респондент: Альона К.

Експериментатор: Якуба Тетяна Василівна

Дата проведення: 14.05.2023

Відповіді респондента

1.-	2.-	3.+	4.+	5.+	6.+	7.+
8. +	9. +	10.-	11.+	12.+	13.+	14.+
15. -	16.+	17. +	18.+	19.+	20.-	21.+
22.-	23.+	24.+	25.+	26.-	27.-	28.+
29.+	30.+	31.+	32.-	33.+	34.+	35.-
36.-	37.-	38.+	39.+	40.+	41.+	42.+
43.-	44.+	45.+	46.-	47.-	48.+	49.+
50.+	51.-	52.+	53.-	54.-	55.+	56.-
						57.-

Отримані результати: шкала «Екстраверсія/ інтроверсія» – 11 балів – амбіверт;
шкала «Нейротизм» - 18 балів – високий

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ № 1/2

За методикою «Самооцінки емоційного стану» Уессмана – Рікса

Респондент: Альона К.

Експериментатор: Якуба Тетяна Василівна

Дата проведення: 14.05.2023

Відповіді респондента

Спокійність - тривожність

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергійність - втомленість

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Піднесення - пригніченість

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Впевненість - безпорадність

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Отримані результати: Загальний емоційний стан – 6 – добрий .

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ № 1/3

За методикою «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора (в адаптації Г. Норахідзе).

Респондент: Альона К.

Експериментатор: Якуба Тетяна Василівна

Дата проведення: 14.05.2023

Відповіді респондента

1. -	2.-	3.-	4.-	5.+	6.+	7.+	8.+	9.+	10.+
11.+	12.+	13.-	14.-	15.+	16.-	17.-	18.+	19.+	20.+
21.+	22.+	23.-	24.+	25.-	26.-	27.-	28.-	29.-	30.+
31.+	32.+	33.-	34.-	35.+	36.+	37.+	38.-	39.-	40.+
41.+	42.+	43.+	44.-	45.+	46.-	47.-	48.-	49.+	50.-
51.+	52.-	53.+	54.+	55.+	56.+	57.+	58.+	59.+	60.+

Отриманий результат: Загальний бал – 29 – високий рівень тривожності

Заключення психолога

За результатами проведених методик респондент Альона К. має високий рівень нейротизму, високий рівень тривожності та добрий загальний емоційний стан.

Високий рівень нейротизму у респондента свідчить про емоційну нестійкість, підвищену тривожність, низьку стресостійкість, вразливість, невпевненість. Особистість з високим рівнем нейротизму схильна до депресивних настроїв, негативних емоційних станів, нав'язливих деструктивних думок.

Високий рівень особистісної тривожності у респондента свідчить про схильність на постійній основі відчувати тривожність, хвилювання, неспокій, страх при найменшому впливі діючого подразника. Тривожна особистість відчуває страх та хвилювання за майбутнє та намагається спрогнозувати майбутній перебіг подій.

Добрий емоційний стан респондента говорить стабільністю настрою та емоційну стійкість

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ № 2/1

За методикою «Самооцінки емоційного стану» Уессмана – Рікса

Респондент: Сергій П.

Експериментатор: Якуба Тетяна Василівна.

Дата проведення: 14.05.2023

Відповіді респондента

Спокійність - тривожність

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергійність - втомленість

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Піднесення - пригніченість

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Впевненість - безпорадність

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Отримані результати: Загальний емоційний стан – 3 бали – дуже поганий

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ № 2/2

За методикою «Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка.

Респондент: Сергій П.

Експериментатор: Якуба Тетяна Василівна

Дата проведення: 14.05.2023

Відповіді респондента

1.+	2.+	3.+	4.-	5.-	6.-	7.+
8. +	9. +	10.-	11.-	12.+	13.+	14.-
15. -	16.+	17. +	18.+	19.+	20.-	21.+
22.+	23.-	24.-	25.+	26.-	27.+	28.-
29.-	30.+	31.+	32.-	33.+	34.-	35.-
36.-	37.-	38.+	39.-	40.-	41.-	42.+
43.-	44.-	45.+	46.+	47.-	48.+	49.+
50.+	51.-	52.-	53.-	54.+	55.-	56.+
						57.+

Отримані результати: шкала «Екстраверсія/ інтроверсія» – 25 – над – екстраверт.

шкала «Нейротизм» - 12 – середній рівень

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ № 2/3

За методикою «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора (в адаптації Г. Норахідзе).

Респондент: Сергій П.

Експериментатор: Якуба Тетяна Василівна

Дата проведення: 14.05.2023

Відповіді респондента

1. -	2.-	3.+	4.+	5.+	6.+	7.-	8.-	9.+	10.-
11.-	12.-	13.+	14.-	15.-	16.+	17.+	18.-	19.+	20.+
21.+	22.-	23.-	24.-	25.+	26.-	27.+	28.-	29.+	30.+
31.-	32.+	33.-	34.-	35.-	36.-	37.-	38.-	39.-	40.-
41.+	42.-	43.-	44.-	45.+	46.+	47.-	48.-	49.-	50.-
51.+	52.+	53.+	54.+	55.-	56.-	57.+	58.-	59.+	60.+

Отриманий результат: Загальний бал – 20 – майже високий рівень тривожності

Заключення психолога

За результатами методик респондент Сергій П. має дуже поганий емоційний стан, середній рівень нейротизму та майже високий рівень тривожності.

Поганий емоційний стан респондента свідчить про поганий настрій, емоційну нестійкість, хвилювання та негативні переживання. Погіршений емоційний стан є ознакою несприятливого психоемоційного напруження, яке негативно впливає загальний психологічний стан особистості.

Середній рівень нейротизму у респондента говорить про задовільний рівень реакцій, емоційних переживань, але в стресових ситуаціях та непередбачуваних подіях респондент може проявляти емоційну нестійкість, підвищену тривожність.

Майже високий рівень тривожності у респондента говорить про те, що є схильність до особистісної тривожності в залежності від ситуації та обставин в яких респондент може проявити сильну тривожність.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ № 3 / 1

За методикою «Особистісна шкала прояву тривоги» Дж. Тейлора (в адаптації Г. Норахідзе).

Респондент: Надія Г.

Експериментатор: Якуба Тетяна Василівна.

Дата проведення: 12.05.2023

Відповіді респондента

1. -	2.-	3.-	4.-	5.+	6.-	7.-	8.+	9.-	10.+
11.-	12.+	13.+	14.+	15.-	16.+	17.+	18.+	19.+	20.+
21.+	22.-	23.-	24.+	25.+	26.+	27.+	28.+	29.+	30.+
31.-	32.-	33.+	34.+	35.-	36.+	37.+	38.+	39.-	40.-
41.+	42.-	43.+	44.-	45.+	46.+	47.-	48.-	49.+	50.-
51.-	52.-	53.+	54.+	55.-	56.+	57.+	58.+	59.+	60.+

Отриманий результат: Загальний бал – 27 – високий рівень тривожності.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ № 3/ 2

За методикою «Особистісний опитувальник ЕРІ» Г. Айзенка.

Респондент: Надія Г.

Експериментатор: Якуба Тетяна Василівна.

Дата проведення: 12.05.2023

Відповіді респондента

1.-	2.+	3.+	4.-	5.+	6.+	7.+
8. -	9. -	10.-	11.+	12.+	13.+	14.+
15. +	16.+	17. -	18.+	19.+	20.+	21.+
22.+	23.-	24.-	25.+	26.+	27.+	28.-
29.-	30.-	31.+	32.-	33.+	34.+	35.-
36.+	37.+	38.+	39.+	40.+	41.-	42.+
43.-	44.+	45.+	46.+	47.+	48.+	49.-
50.+	51.-	52.+	53.+	54.+	55.+	56.-
						57.-

Отримані результати: шкала «Екстраверсія/ інтроверсія» - 12 – амбіверт;
шкала «Нейротизм» - 16 – майже високий.

ПРОТОКОЛ ДОСЛІДЖЕННЯ № 3/3

За методикою «Самооцінки емоційного стану» Уессмана – Рікса

Респондент: Надія Г.

Експериментатор: Якуба Тетяна Василівна.

Дата проведення: 12.05.2023

Відповіді респондента

Спокійність - тривожність

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Енергійність - втомленість

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Піднесення - пригніченість

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Впевненість - безпорадність

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Отримані результати: Загальний емоційний стан – 6 – поганий.

Заключення психолога

За результатами методик респондент Надія Г. має високий рівень тривожності, майже високий рівень нейротизму та поганий загальний емоційний стан.

Високий рівень особистісної тривожності у респондента свідчить про схильність до частих постійних та сильних переживань, хвилювання в повсякденному житті з різних незначних підстав.

Високий рівень нейротизму характеризує респондента як емоційно нестійкого, тривожного та вразливого до найменших несприятливих ситуацій та схильного мати низьку стресостійкість.

Поганий загальний емоційний стан свідчить про поганий настрій, неблагополучний емоційний стан та відсутністю життєвих сил.