

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ОДЕСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ І. І. МЕЧНИКОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГІЇ ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ
КАФЕДРА СОЦІАЛЬНОЇ ПСИХОЛОГІЇ

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

«Психологічні особливості тривожності особистості»

«Psychological features of personality anxiety »

Виконала: здобувачка заочної форми навчання

спеціальності 053 Психологія

Освітня програма «Психологія»

Кисіль Марина Віталіївна

Керівник: д. психол. н., професор, Кононенко О.І.

Рецензент: д.психол.н., професор, професор кафедри диференціальної і спеціальної психології, Чернявська Т.П

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ 8 від 24.04. 2025 р.

Завідувач кафедри

Кононенко О.І. _____

(підпис)

Захищено на засіданні ЕК _____

протокол № __ від _____ 202__ р.

Оцінка _____/_____/_____

(за національною шкалою, шкалою ECTS, бали)

Голова ЕК

Кононенко О.І. _____

(підпис)

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ I. ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ АСПЕКТІВ ТРИВОЖНОСТІ: СУТНІСТЬ ТА ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ	7
1.1. Поняття та характеристика тривожності.....	7
1.2. Психологічні особливості реалізації особистості	10
1.3. Чинники розвитку тривожності особистості	21
Висновок до Розділу I.....	27
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ НА ЕТАПІ МОЛОДОГО ВІКУ.....	28
2.1. Методи емпіричного дослідження тривожності у молоді. Вибірка досліджуваних.....	28
2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів.....	40
Висновок до Розділу II.....	50
ВИСНОВКИ.....	51
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	53
ДОДАТКИ.....	58

ВСТУП

Актуальність досліджуваного питання. Сучасне суспільство особливо потребує інтелектуальних, ініціативних і творчих людей, здатних знаходити нові, креативні та нестандартні підходи до вирішення актуальних соціальних проблем. Дійсно, ці якості відіграють ключову роль у досягненні успіху в умовах сучасного розвитку суспільства. Упродовж життя людини, починаючи з раннього віку (1–3 роки), поряд із природними кризовими періодами та процесом формування окремих психічних і фізіологічних функцій, супроводжуваним явищем є тривога. Зі зростанням виникають нові інтереси, прагнення та життєві цілі, досягнення яких пов'язане з подоланням численних труднощів. Це вимагає значної внутрішньої сили, адже на шляху постійно з'являються страх, тривожність, переживання та побоювання невдач. Такі емоційні стани впливають на різні аспекти розвитку особистості: індивідуальний, соціальний і професійний. У цьому процесі ключову роль відіграє становлення особистості. Незважаючи на великий обсяг накопичених знань, проблема розвитку психіки залишається надзвичайно актуальною для сучасної науки.

Це зумовлено низкою факторів: впливом новітніх технологій і методик дослідження цього питання, а також появою та розвитком різних концепцій і гіпотез у даній сфері. Кожна людина має свій оптимальний рівень тривожності, який можна назвати корисною тривожністю. Особистість із високим рівнем тривожності схильна перебільшувати загрозові ситуації, що позначається на її самооцінці та повсякденній діяльності.

Однією з ключових умов, що значно впливають на ефективну реалізацію зазначених чинників, є формування та розвиток особистісних рис, які сприяють самореалізації людини протягом усього життєвого шляху. Виходячи з цього, можна стверджувати, що виникає потреба у розробці нових підходів до вивчення особливостей індивідуальності, які проявляються в темпераменті, здібностях і характері особистості.

Одним із напрямів вияву особистісних якостей є тривожність, яка відображає специфіку переживання людиною емоційного напруження та стресових ситуацій. Вона пов'язана з відчуттям невизначеної загрози й проявляється в очікуванні можливих негативних подій або прогнозуванні несприятливих наслідків без чітко визначених причин. Важливо розрізнити поняття тривоги і страху, які часто ототожнюють. Страх виникає як реакція на реальну, безпосередню загрозу в теперішньому часі, тоді як тривога пов'язана з переживаннями щодо минулих або майбутніх подій, які людина проектує на теперішнє. Тривожність виконує дві основні функції: захисну (як засіб передбачення небезпеки та підготовки до неї) та мотиваційну (що спонукає до дій).

Актуальність дослідження зумовлена тим, що кожен віковий період має свої особливості у формуванні, розвитку та становленні передумов тривожності в психологічному аспекті. Особливу увагу слід зосередити на підлітковому віці, адже саме в цей період відбувається важливий етап навчання, вибір професійного шляху та формування основ практичної діяльності, які відіграють ключову роль у набутті спеціалізації, компетентності та кваліфікації. Тривожність може бути спричинена різними факторами, зокрема стресом у школі, соціальним тиском, проблемами в сім'ї та гормональними змінами. Однією з головних проблем є методи діагностики, оскільки підлітки не завжди можуть чітко висловити свої емоції, а тому необхідно використовувати різноманітні підходи, такі як опитувальники, психологічні тести та спостереження. Важливу роль у формуванні тривожних станів відіграють соціальні мережі, які можуть як посилювати, так і зменшувати рівень тривоги, тому дослідження їхнього впливу є надзвичайно актуальним. Ще одним важливим аспектом є вивчення стратегій подолання тривоги, оскільки не всі підлітки мають ефективні механізми боротьби зі стресом. Серед дієвих методів можна виокремити заняття спортом, творчість, психотерапію та підтримку близьких. Велике значення у зниженні тривожності має також сім'я та школа, адже підтримка з боку батьків і вчителів допомагає підліткам краще

регулювати свій емоційний стан. Дослідження цих аспектів є важливим кроком до розуміння проблеми та пошуку ефективних способів її подолання.

Це, у свою чергу, може сприяти підвищенню рівня тривожності, що призводить до негативних наслідків у різних сферах життя. Тому вважаємо, що дослідження теми «Психологічні особливості тривожності особистості» є актуальним і потребує систематизації та узагальнення наявних матеріалів.

Ступінь вивченості проблеми: феномен тривожності привертав увагу багатьох відомих науковців, зокрема З. Фрейда, К. Хорні, Е. Фромма, Р. Мея, Ч. Спілбергера, Г. Айзенка та інших.

Дослідженням особливостей тривожності в юнацькому та молодому віці присвячено праці таких науковців, як А. Прихожан, Р. Бернс, Л. Божович, А. Мікляєва, Б. Волков, Ю. Лановенко, В. Гарбузов, В. Мухіна, Т. Лук'яненко та інших дослідників.

Мета дослідження: полягає в теоретичному обґрунтуванні та емпіричному підтвердженні психологічних особливостей впливу тривожності на особистість.

Об'єктом дослідження є: особливості тривожності.

Предметом дослідження є: вплив тривожних станів на психоемоційний стан підлітків.

Згідно з поставленою метою дослідження, у роботі були визначені такі завдання:

1. Провести теоретико-методологічний аналіз наукових джерел з теми «тривожність» та проаналізувати основні характеристики;
2. Узагальнити сучасні психологічні концепції тривожності, зосереджуючи увагу на факторах становлення особистості та її самооцінки;
3. Окреслити психологічні аспекти становлення особистості.
4. Описати основні чинники, що сприяють розвитку тривожності.
5. Здійснити емпіричне дослідження з метою виявлення кореляцій між тривожністю та рівнем самооцінки.

З метою досягнення поставленої мети та виконання дослідницьких завдань були використані такі методи:

– теоретичні: аналіз, синтез, класифікація та узагальнення, що дали змогу вивчити сучасний стан проблеми в науковій теорії та практиці, а також визначити понятійний апарат дослідження.

– емпіричні: педагогічне спостереження, цілеспрямоване і систематичне вивчення поведінки учнів для визначення рівня життєвої успішності та тестування для визначення особливостей тривожності.

В дослідженні використані методики:

1. Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою).

2. Шкала прояву тривожності Тейлора.

Організація дослідження. Вивчення особливостей тривожності особистості. У дослідженні взяли участь 25 досліджуваних віком від 14 до 16 років (учні 7-9 класів).

Структура роботи. Робота складається зі вступу, двох розділів теоретичного та практичного характеру, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (становить 50 найменувань), а також додатків.

Загальний обсяг роботи – 62 сторінки.

РОЗДІЛ 1. ДОСЛІДЖЕННЯ ТЕОРЕТИЧНИХ АСПЕКТІВ ТРИВОЖНОСТІ: СУТНІСТЬ ТА ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ

1.1. Поняття та характеристика тривожності

Формування, реалізація та досягнення особистістю життєвих цілей і результатів значною мірою залежать від умов її розвитку.

З позиції обох теоретичних підходів основними характеристиками особистості є: індивідуальність, свідомість, здатність до саморегуляції, активність у діяльності, а також успішна соціалізація. Ці риси тісно пов'язані з процесом спільної праці. Важливу роль при цьому відіграють такі чинники, як соціальний статус, прагнення до самореалізації, авторитет у колективі та активна участь у колективній діяльності.

Виявляється інтерес до темпераменту: оскільки цей біологічний фундамент, що є основою для формування особистості, є найбільш стійким і довготривалим.

Від типу темпераменту залежить як сама людина реалізує свої дії. Не менш важливо постає тривожність, як один із елементів тривоги, що виявляється у схильності до надмірного хвилювання та тривожних переживань у ситуаціях, які, на думку людини, можуть обернутися неприємностями чи невдачами. Особливо важливо підкреслити, що йдеться саме про психологічну загрозу, яка має суб'єктивний характер і не пов'язана з фізичною небезпекою. Такими ситуаціями можуть бути, наприклад, конфлікти, порівняння себе з іншими, які мають певні переваги, або суперництво з такими людьми.

Тривожність – це емоційний стан, що проявляється у вигляді невизначеного занепокоєння, страху або внутрішньої напруги, пов'язаних із передчуттям можливих негативних подій. Буває, як тимчасовою реакцією на стрес, так і стійкою особистісною рисою.

К. Хорні вважає, що основним джерелом тривожності є не конфлікт між біологічними потягами та соціальними обмеженнями, а саме неправильні міжособистісні стосунки [21, с. 10].

Відповідно, тривога як стан недовіри до соціуму у проявляється у вигляді постійного відчуття небезпеки, очікування негативних подій та труднощів у взаємодії з іншими людьми. Людина, яка відчуває таку тривожність, часто сприймає соціальне середовище як загрозове, що може бути наслідком негативного досвіду, виховання або психологічних особливостей. Недовіра до соціуму може формуватися ще в дитинстві через нестабільні стосунки з батьками, булінг або соціальну ізоляцію.

Еріх Фромм розглядав тривожність як явище, тісно пов'язане з історичним розвитком людства, соціальними трансформаціями та змінами в суспільному устрої. Він вважав, що зростання особистої свободи, яке відбувалося в процесі історичного розвитку, водночас супроводжувалося почуттям самотності та екзистенційної тривоги. В умовах індустріалізації та капіталізму тривожність посилюється через відчуження, прагнення до матеріальних благ та втрату глибоких міжособистісних зв'язків. Людина намагається уникнути цієї тривожності різними способами. [24, с. 35].

На думку Ч. Спілбергера, тривога це складне психологічне явище, яке може мати як ситуативний, так і особистісний характер. Він розрізняв два основних види тривоги: стан тривоги, який виникає у відповідь на конкретну загрозу чи стресову ситуацію, і тривожність як стійку особистісну рису. На його думку, часті переживання тривоги можуть поступово призводити до формування схильності до надмірного занепокоєння та нервозності, що стає стабільною характеристикою особистості. [25, с. 45].

На думку Карла Роджерса, тривожність виникає внаслідок ситуацій, які не усвідомлюються особистістю, але вступають у конфлікт із її внутрішнім «Я» та глибинними потребами, тобто виходять за межі її особистісних конструктів. Напруження, що виникає в результаті розбіжностей між реальним «Я» і ідеальним образом себе, стає джерелом тривожності [21, с. 44].

В. Суворова розглядає тривожність як психічний стан внутрішнього напруження, що може виникати без очевидної причини та бути обумовленим переважно суб'єктивними чинниками. Дослідниця відносить тривожність до негативних емоцій, серед яких провідну роль відіграє фізіологічний компонент [29, с. 31].

Американський дослідник Е. Еріксон вважав, що особистісний розвиток відбувається через послідовне проходження певних етапів, кожен із яких супроводжується специфічною кризою у взаємодії особистості із соціальним оточенням. У цих кризових моментах людині доводиться обирати між двома варіантами розвитку – один із яких веде до позитивного результату, інший – до негативного [15, с. 47].

Учений виділив наступні вікові стадії, що формують самовизначення особистості:

1. Немовля (від народження до 1 року) – ключовою кризою є формування довіри або недовіри до світу, що залежить від якості взаємодії з батьками. Емоційний контакт у цей період визначає майбутнє емоційне ставлення до світу.
2. Раннє дитинство (1–3 роки) – дитина починає активно досліджувати навколишній світ, у неї з'являється інтерес до нового, формується потреба в спілкуванні. На цьому етапі розвивається автономія або, навпаки, виникає сором і сумнів у власних можливостях, що значною мірою залежить від підтримки дорослих.
3. Дошкільний вік (3–6 років) – період розвитку ініціативи або почуття провини. Через гру дитина освоює основи відповідальності, розвиває волю, пам'ять, мислення та самостійність.
4. Молодший шкільний вік (6–11 років) – дитина здобуває знання, навички, вчиться працювати у колективі. Якщо навчання є успішним, формується почуття компетентності, у протилежному випадку – почуття неповноцінності.

5. Підлітковий і юнацький вік (11–20 років) – центральною темою є пошук ідентичності. У разі невдачі виникає плутанина ролей. Фізіологічні та емоційні зміни ускладнюють соціальні стосунки та самоусвідомлення.
6. Молодість (20–25/30 років) – період, коли людина прагне до близьких, емоційно значущих стосунків. Успішне подолання цього етапу веде до гармонійного партнерства, тоді як труднощі можуть спричинити самотність.
7. Зрілість (30–60 років) – на цьому етапі людина або досягає продуктивності у професійній діяльності та сімейному житті, або ж відчуває застій, незадоволення, внутрішню порожнечу.
8. Пізня старість (після 60 років) – головне завдання полягає в осмисленні прожитого життя. Людина або досягає цілісності, приймає свій життєвий шлях, або переживає розчарування та страх перед кінцем життя [22, с. 19].

Усі ці етапи є ключовими у формуванні самовизначення людини, її ставлення до себе, суспільства та майбутнього. Відповідно кожен життєвий етап має свої особливості, які можуть сприяти набуттю певних передумов, як позитивних так і негативних, які виступатимуть підґрунтям для розвитку тривожності у особистості. Кожен етап життя сприяє формуванню самовизначення особистості. Важливо проходити ці стадії гармонійно та поступово, щоб уникати криз і психологічних труднощів у майбутньому.

1.2. Психологічні особливості реалізації особистості

Досліджуючи специфіку визначень можливо дійти висновку що відповідно до трактування поняття самосвідомість виявляється як усвідомлення людини власного «Я» а також здатність до розуміння власних потреб бажань інтересів механізмів поведінки тощо [12, с. 32].

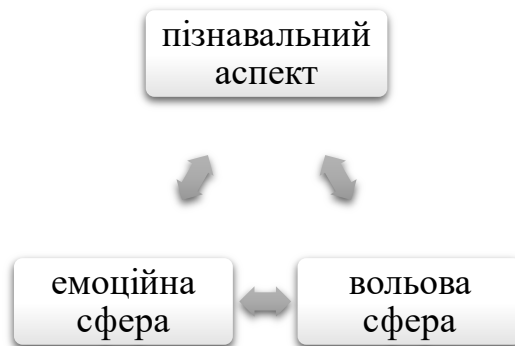


Рис. 1.1. Особливості структури самосвідомості особистості [12]

В структурі самосвідомості важливу роль відіграє взаємодія трьох основних компонентів: пізнавального аспекту, емоційної сфери та вольової сфери.

Відтак, структура самосвідомості особистості доволі складна оскільки вона визначається різноманіттям форм прояву різних аспектів психічної діяльності що детермінуються вище окресленими сферами.

Досліджуючи особливості кожної складової можливо дійти таких висновків:

- пізнавальна сфера уособлює в собі здатність до самоаналізу та самооцінки, самокритики та самоіронії, також у пізнавальній сфері фокусуються перейняття певного позитивного досвіду, тобто відбувається формування базових поведінкових патернів, що ґрунтуються на певному позитивному підкріпленні дій;

- водночас, емоційна сфера враховує такі структурні компоненти як: самоповага, самомилування, самосхвалення, самозадоволення тобто, по суті - це здатність до рефлексії й розуміння власних переживань уподобань, що формують можливість зниження внутрішньої напруги через невисловлені емоції та почуття й досягнення певного балансу та гармонії;

- вольовий аспект наразі передбачає формування певної самодисципліни, самоконтролю та саморегуляції. Важливо враховувати аспекти самовимогливості що в гармонійному поєднанні одне з одним сприяють формуванню гнучкості, адаптованості до мінливих умов оточуючого середовища.

Пізнавальний аспект самосвідомості

- Включає процеси самопізнання, усвідомлення власних якостей, здібностей, мотивів, цінностей.
- Формує уявлення про власне «Я» (Я-концепцію).
- Відповідає за рефлексію та здатність аналізувати власний досвід.

Приклад: Людина ставиться з розумінням до своїх сильних та слабких сторін, аналізуючи власні вчинки.

2. Емоційна сфера самосвідомості

- Включає самооцінку, рівень самоповаги та емоційне ставлення до себе.
- Формує почуття власної значущості або, навпаки, невпевненості.
- Визначає рівень задоволеності собою та своєю діяльністю.

Приклад: Позитивна самооцінка допомагає людині впевнено взаємодіяти з оточенням, тоді як негативна може спричиняти тривожність і невпевненість.

3. Вольова сфера самосвідомості

- Відповідає за контроль над власною поведінкою, подолання труднощів.
- Включає рівень саморегуляції, наполегливість, здатність до самоконтролю.
- Дозволяє людині діяти відповідно до своїх цілей, а не тільки під впливом емоцій.

Приклад: Людина, навіть відчуваючи страх перед публічним виступом, все ж виступає завдяки силі волі та мотивації.

Вольові акти бувають простими та складними.

До простих вольових дій належать ті, в яких людина без зволікань прямує до поставленої мети, чітко розуміючи її суть і спосіб досягнення. У таких випадках мотивація або відразу спонукає до дії, або практично автоматично переходить у саму дію [4].

Гармонійний розвиток пізнавального, емоційного та вольового компонентів забезпечує цілісне уявлення про себе, адекватну самооцінку та впевненість у своїх силах.

Дисбаланс між цими аспектами може спричиняти особистісні кризи, тривожність або труднощі в адаптації.

Приклад: Якщо людина добре усвідомлює свої здібності (пізнавальний компонент), але має низьку самооцінку (емоційний компонент), це може призвести до невпевненості у своїх діях, навіть якщо вона об'єктивно компетентна.

Самосвідомість формується через взаємодію пізнавального, емоційного та вольового аспектів. Їх баланс сприяє гармонійному особистісному розвитку, тоді як порушення у будь-якому з них може призводити до психологічних труднощів.

Щодо складних формах виникає певна послідовність стадій чи фаз, тим часом, як у простому вольовому акті, всі ці моменти або фази не обов'язково мають бути представлені у розгорнутому вигляді.

Вага різних стадій може змінюватися залежно від умов протікання конкретного вольового акта.

Іноді деякі із фаз може зосереджуватись на собі майже весь вольовий акт, а інколи частина фаз може повністю випадати [3].

Усі фази вольового акту зображено на рисунку 1.2.:

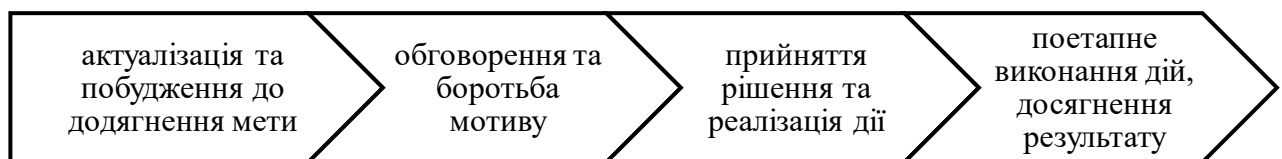


Рис. 1.2. Фази реалізації вольового акту ([14])

Перша фаза: актуалізація спонукання та постановка мети. Перша фаза реалізації вольового акту, яка включає актуалізацію спонукання та постановку мети, є початковим етапом свідомого регулювання поведінки людини. У цей момент виникає внутрішня потреба або мотив, який стимулює індивіда до дії.

Друга фаза: обговорення та боротьба мотивів. Вольовий акт перетворюється на дію, опосередковане думкою. Імпульсивність чи затримка

дії, через боротьбу мотивів, є істотним для вольового акта. Для врахування наслідків реалізації свого бажання, людина підключає інтелектуальний процес.

Третя фаза: прийняття рішення. Перш ніж діяти, людина ухвалює рішення. На цьому етапі можуть виникати суперечливі почуття, сумніви та коливання, оскільки кожен можливий вибір має як позитивні, так і негативні сторони. Усвідомлення альтернатив супроводжується внутрішньою боротьбою між бажанням досягти певної мети та побоюванням можливих наслідків. Іноді рішення приймається через усвідомлення необхідності. Рішення і його виконання супроводжується почуттям зусилля. Але це обов'язково є ознакою сильного вольового акта. Прийняття рішення ще не означає його виконання.

Четверта фаза: виконання. Після прийняття рішення має бути виконання. Без останньої фази вольовий акт не можливо завершити [21].

Відповідно кожен з етапів реалізації вольового акту є дуже важливим, а виключення з ланки хоча б одного – призводить до переривання послідовності циклу дій. Відтак, людині вдається уникати прокрастинації лінощів та інших чинників що можуть призводити до незрегульованості та втрати почуття внутрішньої безпеки.

Самосвідомість реалізується шляхом формування здатності до пізнання.

Пізнання являє собою найвищу форму відображення навколишньої реальності та виступає процесом формування істинних знань. Спочатку воно було невід'ємною складовою практичної діяльності людини, однак з розвитком людства пізнання набуло характеру окремого виду діяльності. У цьому процесі інформація трансформується у знання. Важливо розуміти, що інформація є об'єктивною складовою пізнавального процесу, оскільки вона визначає рівень невизначеності, тоді як знання має суб'єктивний характер і формується як образ у свідомості людини. Це, у свою чергу, породжує філософське питання про існування об'єктивного знання [12].

Пізнання — це процес отримання знань, розуміння та усвідомлення навколишнього світу, а також внутрішнього стану людини через досвід,

спостереження, рефлексію та аналіз. Пізнання включає в себе здобуття інформації, її осмислення та використання в практичних і теоретичних цілях.

Основні етапи процесу пізнання:

Спостереження — первинне сприйняття зовнішнього світу через органи чуття (зір, слух, дотик тощо). На цьому етапі відбувається збирання фактів, що формують основу для подальшого аналізу та осмислення.

Усвідомлення — це стадія, на якій людина переходить від пасивного сприйняття інформації до її первинного осмислення, аналізу та інтеграції у власну картину світу.

Аналітичне мислення — передбачає розчленування складних понять на окремі елементи, їхню систематизацію, порівняння та виявлення взаємозв'язків.

Інтерпретація — передбачає здатність аналізувати явища, знаходити причинно-наслідкові зв'язки, розпізнавати приховані значення та формувати власне ставлення до отриманої інформації. Вона залежить від когнітивних здібностей людини, її життєвого досвіду, рівня освіти та культурного контексту.

Загальні висновки та принципи — відображають головні тенденції, визначають причини та наслідки, а також пропонують можливі шляхи вирішення проблем або вдосконалення процесів, а також є своєрідними орієнтирами, що визначають правила і підходи, яких слід дотримуватися для досягнення ефективних результатів.

Емоції та почуття виникають з двох основних джерел: з одного боку, це навколишня дійсність, яка відображається у свідомості людини, а з іншого — внутрішні потреби особистості [12].

Навколишня дійсність — це сукупність об'єктивних явищ, подій, предметів і процесів, що існують незалежно від свідомості людини, але

безпосередньо впливають на її життя та діяльність. Вона охоплює як природне середовище, так і соціальні, культурні та економічні аспекти буття, з якими людина стикається щодня. Вона включає в себе матеріальні й нематеріальні аспекти: природу, суспільство, технології, знання, традиції тощо.

Потреба — це внутрішній стан людини або живого організму, який виражається у відчутті нестачі чогось необхідного для існування, розвитку чи досягнення певних цілей. Вона є рушійною силою поведінки, оскільки спонукає до активних дій, спрямованих на її задоволення.

Навколишня дійсність є основним фактором, що формує потреби людини. Водночас, ці потреби мотивують людину активно змінювати навколишнє середовище, шукати шляхи для задоволення і розвитку як особистості.

Було висунуто припущення, що початкова емоційна реакція організму на негативне стимулювання – це посилений стан емоційності, який можна назвати страхом. Було запропоновано схему розвитку безпорадності за певних умов, що представлено на рисунку 1.3.:



Рис. 1.3. Варіанти впливу почуття страху на розвиток особистості

Зважаючи на теорію З. Фрейда, можна виділити таку ієрархію страхів, що впливають на розвиток тривожності [9, с. 76]:



Рис. 1.4. Теорія З. Фрейда [9, с. 80]

Існує велика кількість різноманітних підходів до класифікації страхів. Серед них особливої уваги заслуговує (із деякими уточненнями [27]) класифікація, запропонована Ю. Щербатихом [27, с. 25], яка, на нашу думку, відрізняється простотою, точністю та певною універсальністю. У ній страхи поділяються на три основні категорії:

1. біологічні (або природні),
2. соціальні,
3. екзистенціальні.

Біологічний страх — це природна, вроджена реакція організму на реальну або потенційну загрозу, спрямована на виживання та збереження життя. Він є еволюційним механізмом, який формується на основі інстинктів і забезпечує мобілізацію організму в небезпечних ситуаціях.. Біологічний страх активує фізіологічні реакції, які готують організм до захисту або втечі, що є частиною так званої реакції "бій або втеча" (fight or flight).

Цей страх закладений еволюцією в мозок тварин і людей на рівні вродженого інстинкту [18, с. 67]. Можна стверджувати, що до першої групи страхів належать страхи, які безпосередньо пов'язані із загрозою життю людини.

Соціальний страх — це емоційний стан тривоги та напруження, що виникає в ситуаціях взаємодії з іншими людьми та пов'язаний із побоюванням бути засудженим, відкинутим або незрозумілим. Він може проявлятися у вигляді страху публічних виступів, спілкування з незнайомцями, критики чи соціальних оцінок. Такий страх часто ґрунтується на негативному досвіді, низькій самооцінці або підвищеній чутливості до думки оточення.

Соціальний страх є однією з найбільш поширених форм тривоги, що проявляється в різних ситуаціях. Серед соціальних страхів, які виникають виключно у людському суспільстві, можна виокремити страх відповідальності та страх перед випробуваннями (наприклад, перевіркою знань тощо). За словами З. Фрейда, суть страху відповідальності полягає в тому, що, приймаючи важливе рішення, людина бере на себе відповідальність за його наслідки. У разі невдачі вона може зіштовхнутися не лише з осудом або покаранням з боку суспільства, але й із глибоким внутрішнім почуттям провини, яке здатне серйозно вплинути на подальше життя [16, с. 108].

Екзистенційний страх, у свою чергу, є глибоким внутрішнім переживанням, що виникає у зв'язку з усвідомленням кінцівки життя, пошуком сенсу буття, свободою вибору та особистою відповідальністю за власне існування. Такий страх з'являється тоді, коли людина задумується над фундаментальними аспектами життя — самотністю, невизначеністю майбутнього та страхом перед невідомим.

Таким чином, можливо зазначити, що тривожність породжується певними страхами, безпорадністю, невизначеністю у професійній сфері, навчанні. Тож, важливо розуміти специфіку «успіху» — як цілковитого досягнення провідної мети та завдань діяльності особистості; «невдача» — відповідно, фіаско, на шляху до досягнення бажаного. [24, с. 40].

У віці від 17-18 років спостерігається формування певної зрілості в інтелектуальному, моральному та соціальному аспектах, що супроводжується посиленням усвідомлених мотивів поведінки. Цей період поділяється на дві категорії студентського віку: стандартний (17–22 роки) та нестандартний (23–

27 років) [14;18]. Такий поділ пояснюється поступовим накопиченням знань і досвіду, що зумовлює розширення світогляду та зміцнення особистісних якостей.

Другий етап молодого віку охоплює проміжок від 25 до 34 років.

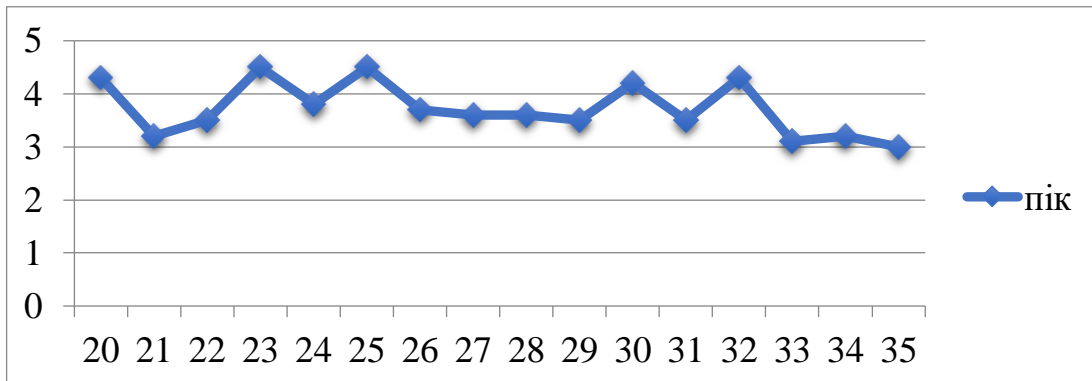


Рис. 1.5. Піки та спади розвитку у молодому віці

На графіку 1.4 відображено динаміку піків і спадів розвитку в цьому віковому періоді:

- Піки розвитку спостерігаються на 20, 23, 25, 30 та 32 роках.
- Спади розвитку фіксуються на 22, 24, 26, 28, 31 і 34–35 роках.

Отримані результати свідчать про те, що розвиток інтелектуальних функцій не є рівномірним. Виявлено часові відмінності в активізації пам'яті та мислення [16;19]. Така хвильова динаміка розвитку відображає індивідуальні особливості становлення особистості та може бути чинником формування або підвищення рівня тривожності.

Наявність піків та спадів відображає нерівномірність розвитку особистості, що може проявлятися у розвитку тривожності.

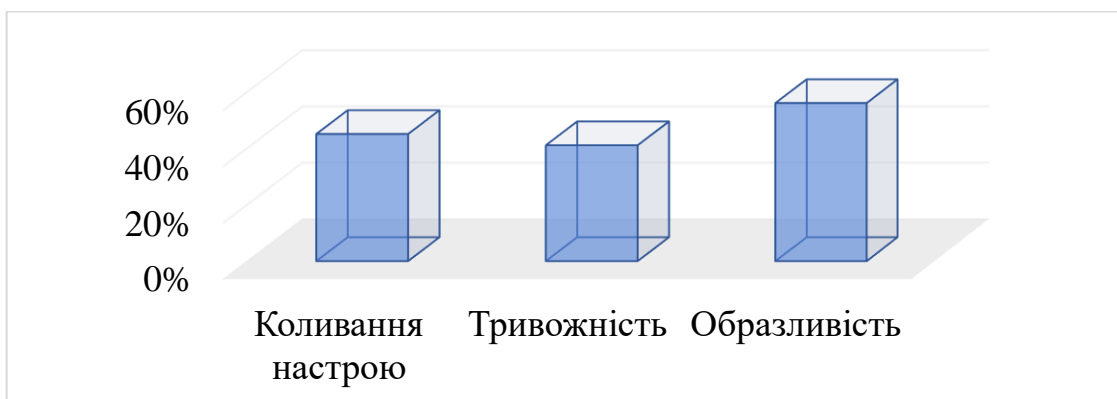


Рис. 1.6. Рівень тривожності за результатами опитування (у %)

Згідно з графіком 1.5, що ілюструє рівень тривожності серед опитаних (у відсотках), можна зробити такі висновки:

- Понад 50% респондентів демонструють ознаки психоемоційної травматизації, що виявляється у дестабілізації емоційного стану та переживань.
- 45% відзначають непередбачувані зміни настрою — від надмірної збудженості до апатії, а також порушення харчової поведінки без очевидної причини.
- 31% респондентів мають проблеми зі сном, які виражаються в безсонні або нічних кошмарах.
- Близько 35% відзначають підвищену чутливість і образливість, що супроводжується відчуттям напруженості та неможливістю пояснити джерело внутрішнього дискомфорту.

Зміст накопичених особистісних переживань призводить до помітної негативної динаміки у ставленні до навчального процесу, соціальних зв'язків і характеру спілкування:

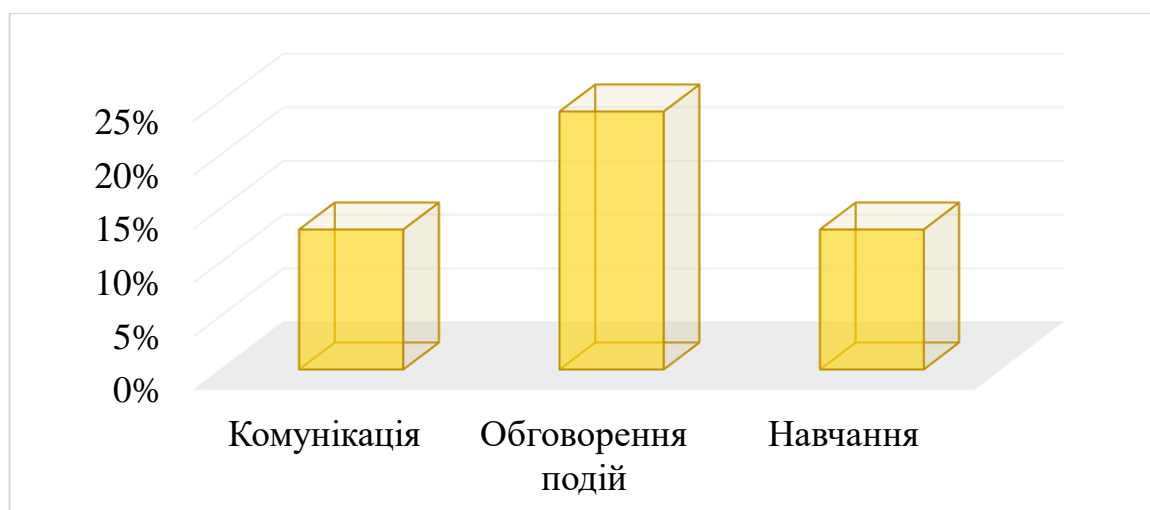


Рис. 1.7. Сприйняття навколишнього світу за результатами опитування (у %)

Рівень тривожності безпосередньо впливає на сприйняття реальності та комунікативну активність:

-13% опитаних зазначили втрату мотивації до спілкування – вони уникають налагодження нових контактів і виявляють недовіру до оточення;

-24% молоді концентруються на змісті та глибині пережитих подій;

-13% респондентів зберігають орієнтацію на навчання, однак уникають формування сталих соціальних зв'язків.

У зв'язку з цим актуальним є аналіз особливостей та ключових факторів, що виступають детермінантами зростання тривожності серед сучасної молоді, яка проходить процес особистісного становлення в умовах воєнного стану.

1.3. Чинники розвитку тривожності особистості

До основних чинників, що спричиняють формування тривожного стану, належать:

- риси саморефлексії;
- рівень самовизначення та самосвідомості;
- мотивація досягнення результату та прагнення до успіху;
- особливості соціалізації;
- якість соціально-психологічного мікроклімату, в якому розгортається особистісне та професійне становлення молодої людини.

Тривожність є багатокomпонентним психоемоційним явищем, яке включає в себе почуття напруження, неспокою та невизначеності. Вона формується внаслідок комплексного впливу біологічних, психологічних та соціальних чинників.

Біологічні чинники включають спадкову схильність до підвищеної збудливості нервової системи, а також особливості роботи мозку, пов'язані з регуляцією емоцій. Порушення в роботі нейромедіаторних систем, зокрема серотонінової та дофамінової, також можуть сприяти розвитку тривожності.

Психологічні чинники охоплюють досвід дитинства, тип виховання, наявність травматичних подій або хронічного стресу. Діти, які росли в умовах надмірної критики, контролю або емоційного холоду з боку батьків, можуть формувати негативне уявлення про світ і себе, що сприяє тривожним установам.

Соціальні чинники включають тиск з боку суспільства, нестабільність у соціальному або економічному середовищі, проблеми в міжособистісних стосунках та ізоляцію. Особливо важливими є умови життя, в яких індивід не відчувається захищеним і не має підтримки.

Таким чином, тривожність формується під впливом багатьох чинників, що взаємодіють між собою. Розуміння цих чинників є ключем до своєчасної діагностики та ефективної психологічної підтримки особистості.

На думку І. Кона, ключовими психологічними новоутвореннями в юнацькому та молодому віці є здатність до саморефлексії, усвідомлення власної неповторності, визначення життєвих орієнтирів, формування самовизначення, а також прагнення до свідомого конструювання особистісного шляху [27;33].

Самовизначення є важливою складовою процесу становлення особистості та невід'ємною частиною набуття життєвого досвіду. Це складний внутрішній процес, під час якого індивід осмислює свої цінності, цілі, переконання та приймає відповідальність за власне життя. Самовизначення сприяє усвідомленому вибору життєвого шляху, професії, соціальних ролей і стилю життя. [6;11].

Вчені підкреслюють, що в сучасних умовах ключову роль у формуванні самовизначення особистості відіграють такі компоненти:

- Мотиви та мотивація особистості: усвідомлення індивідом своїх прагнень та необхідних засобів для їх досягнення.
- Самопізнання та самооцінка: розуміння власних сильних і слабких сторін, визначення подальших кроків для саморозвитку.
- Усвідомлення суспільних вимог: орієнтація на цінності суспільства, переоцінка соціальних норм та розуміння загальних очікувань.

У структурі самовизначення особистості виділяють такі типи:

1. Соціальне самовизначення: усвідомлення приналежності до соціальних груп та дотримання їхніх норм.

2. Громадянське самовизначення: позиція індивіда як громадянина своєї країни.
3. Суспільно-політичне самовизначення: прихильність до певних політичних поглядів і партій.
4. Професійне самовизначення: свідомий вибір професійного напрямку та сфери діяльності.
5. Релігійне самовизначення: приналежність до конкретної релігії та ставлення до інших конфесій.
6. Сімейне самовизначення: формування уявлень про сім'ю та сімейні відносини.
7. Внутрішньогрупове самовизначення: усвідомлення своєї ролі в межах певної соціальної групи. [31;37].

Для гармонійного та всебічного розвитку особистості важливо, щоб усі ці складові самовизначення були реалізовані в обсязі, прийнятному для конкретної людини.

Для успішного самовизначення необхідно забезпечити такі умови:

- соціалізація особистості та благополуччя: створення сприятливого соціального середовища.
- життєва успішність: можливість здійснювати діяльність відповідно до власних переконань. [14;20].

Наступним аспектом, який варто розглянути в теоретичному дослідженні, є соціальна спрямованість особистості. Під спрямованістю психологи розуміють цілі, які ставить перед собою людина в процесі діяльності, та мотиви, що визначають її поведінку. У цьому контексті важливо розуміти основні мотиви, які спонукають до певної діяльності.

Соціалізація – це процес входження індивіда в суспільство, засвоєння ним соціальних норм, цінностей, моделей поведінки та ролей, які забезпечують успішну інтеграцію в соціальне середовище. Вона триває протягом усього життя людини, починаючи з раннього дитинства і закінчуючись у зрілому віці. [23;28].

Самооцінка відображає сталість особистісної ідентичності, незважаючи на зміну зовнішніх обставин, і тісно пов'язана з проявами самосвідомості. Вона також відіграє важливу роль у формуванні особистості та впливає на успішність діяльності протягом усього періоду розвитку [30;33].

Окрім самооцінки та самоставлення, не менш важливу роль посідає емоційна чуйність – як певний емоційний відклик або реакція на певні події.

Займаючись проблемою емоційної чуйності, Т.А. Андреєнко [34;36] розглядає її як процес, що включає наступні компоненти: когнітивний, емоційний та поведінковий. Когнітивний компонент передбачає здатність розуміти емоційні стани інших людей, аналізувати їхні почуття та правильно інтерпретувати емоційні сигнали. Емоційний компонент виражається в здатності переживати емоції іншої людини, співпереживати та виявляти емпатію. Поведінковий компонент включає здатність адекватно реагувати на емоційні стани інших, використовуючи вербальні та невербальні засоби комунікації, підтримку та конструктивне спілкування.

Емоційна чуйність особистості складається з таких структурних компонентів:

-мотиваційний компонент: визначається біологічними чинниками, які впливають на характер емоційних реакцій на різноманітні явища та об'єкти навколишнього середовища.

-соціально-комунікативний компонент: проявляється у взаємодії з іншими людьми або об'єктами зовнішнього світу, що викликає потребу в емоційному реагуванні та чуйності.

-когнітивний компонент: пов'язаний із пізнавальними процесами, що сприяють розумінню, ідентифікації та запам'ятовуванню емоцій, збагачуючи інтелектуальну та емоційну сфери особистості.

поведінковий компонент: виражається у поведінкових реакціях, які свідчать про рівень сформованості емоційної чуйності.

-оціночно-рефлексивний компонент: передбачає аналіз та оцінку отриманої інформації, що зумовлює подальше емоційне реагування та розуміння почуттів і переживань інших людей. [1;5]

Важливо, у змісті розуміння проблематики формування тривожності враховувати й соціальні обставини. Однією із провідних передумов травматизації є травма через порушення почуття справедливості.

Дослідники виділяють ряд критеріїв, які зумовлюють ймовірну травматизацію від впливу порушення феномену почуття справедливості:

- індивідуальна чутливість особистості до справедливості;
- інтенсивність індивідуальних емоційних реакцій на несправедливість;
- стійкість думок щодо несправедливих подій;
- вмотивованість особистості до відновлення справедливості [36, с. 32].

Вбачається, що важливо не тільки те, чи представляє справедливість значущу цінність для особистості, але, що набагато важливіше, з якої позиції суб'єкт до неї ставиться та який особистий досвід проектує в ситуації несправедливості. Згідно з експериментальними дослідженнями М. Голлівіцера і Т. Ротмунда особи що суб'єктивно відчують несправедливість посідають одну з трьох позицій: готовність бути скривдженим, захищати слабких та знедолених, проявляти великодушність на шкоду власним інтересам [36, с. 34].

Отже, процес переосмислення справедливості та формування нових концепцій тісно пов'язаний із трансформаціями, що відбуваються в політичному, економічному та правовому середовищі суспільства. Як засвідчують дослідження, поняття справедливості є досить багатозначним і складним для однозначного тлумачення, особливо в контексті правової системи. Попри певні специфічні особливості, справедливість усе ж залишається фундаментом права. Водночас вона постає як ідеал, досягнення якого є складним завданням.

Справедливість часто розглядають як суб'єктивну категорію, сприйняття якої може суттєво різнитися між людьми. У цьому контексті право виступає як

інструмент, що прагне наблизитися до цього «неідеального ідеалу». Саме прагнення до справедливості стало рушієм створення права. Звідси випливає, що право і справедливість є взаємозалежними поняттями, які не існують одне без одного.

Їх значення та необхідність для суспільства свідчать про їхню життєздатність. Справедливість відіграє ключову роль у всіх сферах суспільного життя — соціальній, правовій, політичній, економічній та духовній.

У працях О.А. Гулевич та Л.М. Сосніної, як зазначає В.П. Лютий, виокремлюються кілька форм побутового розуміння справедливості [37].

Відплатна справедливість полягає в тому, що кожен вчинок повинен мати відповідну відплату: добро має винагороджуватися добром, а злі наміри чи дії — відповідним покаранням. Такий підхід виконує функцію регулювання людських взаємин, встановлюючи баланс між дією та її наслідками [37, с. 28].

Розподільча справедливість передбачає добровільний обмін благами між сторонами. Цей розподіл може бути рівним — тобто всі отримують однаково (зрівняльний варіант), або ж пропорційним — відповідно до зусиль, які кожен учасник доклав до створення спільного результату [37, с. 29].

Дистрибутивна справедливість виникає у випадках, коли розподіл благ здійснюється за участю третьої, неупередженої сторони, яка виступає в ролі арбітра. Така сторона керується об'єктивними критеріями оцінки діяльності учасників, що дозволяє уникнути впливу їхніх особистих упереджень. Цей тип справедливості регламентує відносини в межах спільної діяльності, забезпечуючи чесний розподіл і об'єктивність у прийнятті рішень [37, с. 31].

Таким чином, кожна людина має власне почуття справедливості, що необхідно враховувати в процесі надання підтримки при травмуючій ситуації.

В змісті забезпечення збереження та підтримки психічного здоров'я особистості в актуальних умовах, важливої ролі набуває надання своєчасної підтримки та допомоги особам від фахівців (психологів, психотерапевтів), що є компетентними у векторі надання ресурсу.

Висновок до Розділу I

Підбиваючи підсумок теоретичному огляду літератури ми можемо визначити такі ключові аспекти:

1. Тривожність є властивістю темпераменту, яка передається у спадок від батьків та інших родичів. Вона притаманна кожній людині, однак проявляється на різних рівнях інтенсивності, що й обумовлює індивідуальні особливості поведінки.
2. Однією з характерних ознак розвитку молоді є зростання свідомих мотивацій у поведінці. Помітно розвиваються такі якості, як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, самостійність, ініціативність і здатність до самоконтролю. Формування особистості відбувається під впливом комплексу різноманітних чинників.
3. У структурі загальних компонентів самовизначення важливо враховувати його основні типи:

-Соціальне самовизначення — це усвідомлення своєї належності до певних соціальних груп і дотримання прийнятих у них норм.

-Громадянське самовизначення — відображає ставлення особи до своєї держави та її ролі як громадянина.

-Суспільно-політичне самовизначення — виявляється у підтримці певних політичних поглядів або партій.

-Професійне самовизначення — полягає у свідомому виборі професії та шляху професійного розвитку.

-Релігійне самовизначення — визначає прихильність до певної релігії та ставлення до представників інших конфесій.

-Сімейне самовизначення — пов'язане з формуванням уявлень про сімейне життя та взаємини в родині.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ТРИВОЖНОСТІ НА ЕТАПІ МОЛОДОГО ВІКУ

2.1. Методи емпіричного дослідження тривожності у молоді. Вибірка досліджування

Метою емпіричного етапу дослідження є визначення рівня тривожності серед підлітків. У дослідженні взяли участь 25 учнів віком від 14 до 16 років, які навчаються у 7–9 класах.

Основні завдання цього етапу включають:

- Проведення аналізу вибірки учасників за такими критеріями: вік, стать, сімейне оточення, характер міжособистісних взаємин.
- Добір методик, які найбільш відповідають тематиці дослідження та дозволяють ефективно оцінити рівень тривожності.
- Розроблення чіткого алгоритму реалізації дослідницької частини.
- Проведення аналізу та інтерпретації отриманих даних, з метою виявлення закономірностей формування тривожності у підлітків у шкільному середовищі.
- Надання обґрунтованої характеристики передумов розвитку тривожності в контексті освітнього процесу.

У межах дослідження були виокремлені такі етапи:

1. Підготовчий етап – передбачає добір відповідних психодіагностичних методик та формування вибірки учасників.
2. Експериментальний етап – безпосереднє проведення дослідження з підлітками за обраними методиками.
3. Аналітичний етап – аналіз та оцінювання отриманих результатів, а також визначення факторів, що впливають на формування тривожності у процесі спільної діяльності в умовах шкільного середовища.

Вибірка дослідження становить 25 учнів 7-9 класів (віком 12-14 років), що знаходяться у «групі ризику». Віковий розподіл випробуваних диференційований таким чином:

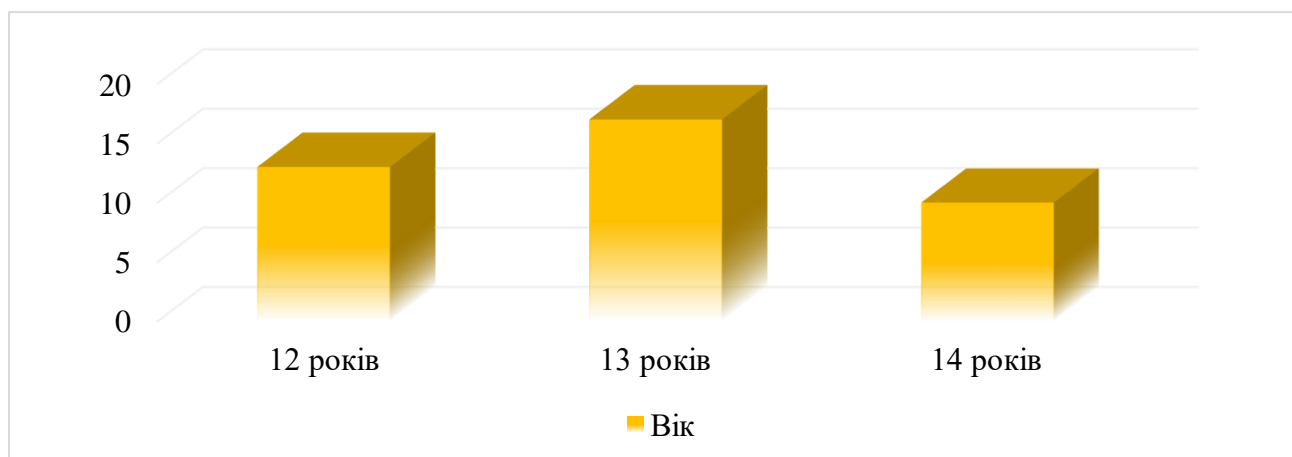


Рис. 2.1. Розподіл випробуваних за віком (к-ть осіб)

В змісті розподілу за статтю, встановлено, що в групі досліджуваних:

- 7 дівчат – що становить 30 % у вибірці;
- 18 хлопців – що становить 70 % у вибірці.

Дані представлені в таблиці 2.1.:

Таблиця 2.1.

Розподіл випробуваних за статтю

Стать/Вік	12 років	13 років	14 років
Хлопці	2	11	5
Дівчата	3	2	2

З попередніх результатів встановлено, що у групі відповідно до розподілу за статтю та віком співвідношення хлопці/дівчата у віці 12-13 років становить 2:1; а у віці 14 років – 4:1.

Така особливість може пояснюватися особливостями розвитку самооцінки у підлітковому віці (хлопцям важливо формувати лідерські якості, «завойовувати» повагу однолітків тощо).

Натомість, дівчата по мірі дорослішання становляться більш жіночними, хочуть привертати до себе увагу та намагаються віднайти інші шляхи позиціонування власного «Я» серед однолітків.

1. Етапи проведення емпіричного дослідження є такими:

- Підготовчий, що полягав у визначенні соціально-психологічних умов проживання підлітків в родині, взаємин з батьками та сиблінгами;

- Проведення первинної (вхідної) діагностики за обраними для дослідження методиками з метою встановлення провідних чинників та особливостей реалізації протиправної поведінки у випробуваних;

- Аналітичний етап, що мав на меті інтерпретацію та аналіз отриманих результатів, встановлення маркерів, що зумовлюють схильність до протиправної поведінки у підлітків.

В межах проведення підготовчого етапу та дослідження особливостей соціально-психологічного клімату в середині родини, ми можемо дійти таких висновків.

1. Нами було досліджено показники рівня сімейної ситуації, наявності існуючих проблем в системах «підліток – батьки», «підліток – сиблінги (брати та сестри).

Відповідно до поставленого завдання були виділені такі кроки у його вирішенні:

- Оцінка повноти сім'ї;
- Оцінка рівня матеріального благополуччя родини;
- Наявність в підлітка сиблінгів (братів/сестер);
- Стиль виховання що є провідним у родині.

В опитуванні взяли участь 50 батьків, серед них 26 чоловіків та 24 жінки, що відповідає 42% та 58% від загальної кількості опитуваних. Відповідно до вікових критеріїв, розподілу батьків, показники виявилися такими:

Батьки віком 35-40 років – 40%;

Батьки віком 40-45 років – 46%;

Батьки віком 45-50 років – 14%.

Надалі перед нами постало завдання оцінки повноти сімей.

У цьому випадку ми досліджували розподіл показників серед сімей, які виявилися наступними, як показано в таблиці 2.2.:

Таблиця 2.2.:

Розподіл показників повноти родини			
Повна родина	Лише мати	Мати та вітчим	Батько та мачуха
18%	30%	42%	10%

- 18% сімей характеризуються наявністю обох батьків, які приділяють рівну увагу вихованню дитини.

- в 30% сімей є лише мати (у 24% – батьки перебувають у розлученні, проте матері не формують нові стосунки; спілкування з батьком відбувається нерегулярно. У 6% - батько помер нещодавно).

- у 42% мати та вітчим (така сімейна система функціонує досить тривалий час – від 3 та більше років. Рідний батько – наявний, проте спілкування із ним є обмеженим),

- у 10% батько та мачуха (батьки розлучені, за рішенням суду – дитина проживає із батьком).



Рис. 2.2. Повнота родини (показники у %)

Візуально оцінюючи отримані результати, ми можемо дійти таких висновків:

- відсоток серед повних сімей значно нижче, ніж всіх інших варіантів, що дає нам підстави вважати, що наявність повної сім'ї (де й батько, й мати є рідними) забезпечує більший рівень емоційної стабільності та знижує схильність до різних видів протиправної поведінки та зростання тривожності особистості при навчанні.

Це пояснюється тим, що наявність обох батьків мотивують дитину на прийняття правильної життєвої мотивації та реалізації здорового способу життя, дотримання норм моралі й права;

- і навпаки, у сім'ях у яких спостерігається інший розподіл – відсутність когось – або з батьків та виховання вітчимою чи мачухою, що може бути свідченням того, що діти, позбавлені уваги одного з батьків, більш схильні до прояву різного виду протиправної поведінки, як ознаки протесту, привертання уваги, маніпулювання.

Наступним аспектом у процесі соціально – психологічного дослідження умов зростання підлітків є матеріальна забезпеченість сімей, що представлено в таблиці 2.3.:

Таблиця 2.3.

Розподіл показників ступеню матеріальної забезпеченості			
Стать	Постійна робота за фахом	Наявність вищої освіти	Високий рівень матеріального забезпечення
Чоловік	21%	19 %	17%
Жінка	28%	27 %	11%

Результати, отримані дослідження цієї категорії, виглядають так:

- 49 % батьків даної категорії мають постійну роботу і працюють за спеціальністю;

- 28 % випробуваних мають високий і середній рівень доходу;

- 46 % батьків, які взяли участь у дослідженні, мають повну вищу освіту.



Рис. 2.3. Показники матеріального добробуту родин (показники у %)

В даному випадку, аналізуючи результати, ми можемо зробити наступний висновок:

- рівень матеріального добробуту може зіграти як позитивну, і негативну роль процесі становлення особистості підлітків і формуванні різного виду адикцій, звичок, відхилень у поведінці. З одного боку, матеріальне благополуччя може забезпечити як всебічний розвиток підлітка, його самореалізацію та підвищення самооцінки, так з іншого боку, матеріальне благополуччя може стати фактором всездозволеності та сприяти розвитку протиправних дій;

- рівень освіти та професійна зайнятість батьків впливають на формування особистості підлітків. При цьому ми можемо укласти, що позитивний приклад з боку батьків (наявність у них власної реалізації та професійного зростання) сприяють формуванню та реалізації дітей з позитивного боку, що значно знижує ризик розвитку залежностей та відхилень у поведінці, призводитиме до порушення самостійності, зниження самооцінки, що може формувати внутрішню напруженість, яка згодом втілюватиметься у протиправні дії.

У той же час відсутність позитивного прикладу з боку батьків, сприяє зниженню авторитету, підлітки починають шукати образ «для наслідування» поза сім'єю, що в результаті, здебільшого сприяє розвитку протиправної поведінки.

На третьому етапі нашого дослідження ми вивчили стилі сімейного виховання. Було проведено дослідження розподілу стилів внутрішньосімейних взаємин, у випробуваних сім'ях, з метою оцінки впливу цього чинника на формування протиправної поведінки у підлітків. Серед наших випробуваних показники розподілилися таким чином:

Таблиця 2.4.

Розподіл показників типу сімейного виховання					
Стать	Демократичний	Авторитарний	Відчуження	Потурання	Хаос
Чоловік	8 %	15%	13%	3%	7%
Жінка	9 %	18%	11%	9 %	7 %

Як ми можемо спостерігати, для більшості батьків характерний авторитарний та відчужуваний стилі сімейного виховання, що не забезпечує формування відповідальної та соціально благополучної особистості підлітка. В даному випадку використання таких стилів сімейного виховання не сприяють зниженню ризику виникнення залежностей та відхилень у поведінці.

У той же час, для переважної решти сімей характерна реалізація негативних стилів сімейного виховання: хаотичний, потуральний типи – ці стилі сімейного виховання підвищують рівень виникнення різного виду протиправної поведінки, так як батьки потрібним чином не беруть участь у формуванні необхідного для гармонійного розвитку особистості рівня взаємовідносин між батьками та дітьми.

Демократичний стиль виховання (там, де висвітлені норми взаємин, збалансованість батьківсько-дитячих взаємин) властивий для невеликої кількості родин, що вказує на переважну більшість непродуктивних та руйнівних стилів батьківсько-дитячих взаємин.

Встановлено, що окрім проблем з батьками, негативний вплив на розвиток особистості підлітка накладає взаємодія з братами та сестрами, що може мати негативний вплив. Водночас, наприклад у неповних родинах, або за

відсутності батька/матері, коли їх роль виконує вітчим/мачуха, а дитина в родині сама – вона може відчувати самотність, нереалізовану потребу в увазі, що може транслюватися девіантними проявами (через відсутність брата/сестри).

Відповідно до вище окресленого важливого змісту набуває дослідження кількості дітей в родинях, що представлено на рисунку 2.4.

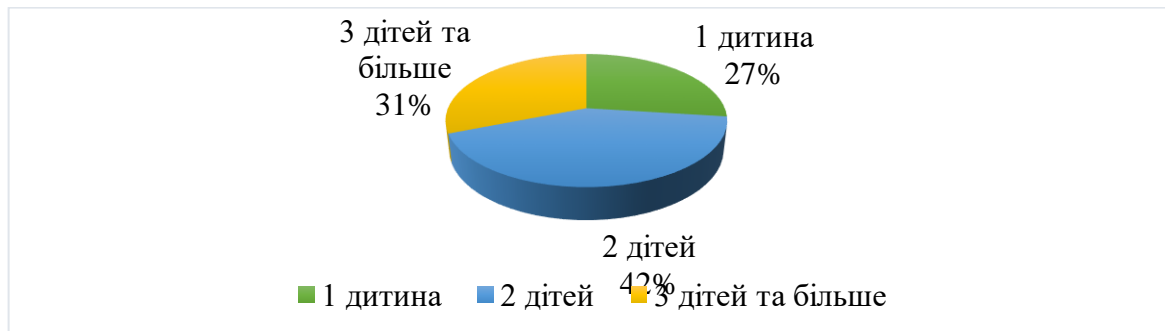


Рис 2.4. Кількість дітей в родинях (у %)

Ми бачимо, що у найбільшій кількості батьків у сім'ї двоє дітей – 42% усіх опитаних сімей;

-на другому місці знаходиться показник «троє та більше дітей у сім'ї», який становить 31% від усіх опитаних;

- найменша кількість респондентів вказала, що у них одна дитина у сім'ї - 27%.

Проведене попереднє дослідження соціально-психологічних умов зростання та формування особистості підлітка, відповідно до випробуваних родин, надає нам можливість виявити такі маркери, що сприяють формуванню протиправної поведінки:

- Неповні родини, або відсутність спілкування з рідними батьком/матір'ю, – коли втрачається зв'язок поколінь, дитина більше часу витрачає на пошук відповідей, на які дорослі відмовляються відповідати, бажання привернути до себе увагу стає ключовим у змісті особистісних проявів дитини, виникають тенденції маніпулювання, надмірна вразливість тощо;

- Недостатній рівень матеріального забезпечення – в підлітковому віці значного змісту набуває бажання купувати нові речі, одяг, щоб бути «у

тренді», мати сучасні гаджети тощо. В ситуації обмеженого родинного бюджету виникають конфлікти з батьками, що можуть транслюватися у формування протиправної поведінки;

- Некоректний стиль родинного виховання: коли дитина має або надмірно низьку, або патологічно високу самооцінку, що призводить до складнощів адаптації в умовах оточуючої дійсності, порушення соціальних зв'язків та виникнення протиправної поведінки.

За результатами загальної зведеної оцінки негативних чинників детермінант формування протиправної поведінки можемо дійти таких висновків:

- в 38 % випадків – ризики є значними, оскільки обидва батьки не беруть участі у вихованні дитини, економічна ситуація не є позитивною (відсутній стабільний дохід), батьки обирають непродуктивні стилі виховання (хаотичний, авторитарний, потурання), в родині більше ніж 1 дитина – наявні конфлікти із сиблінгами;

- у 40 % випадків – ризики не є значними, проте варто приділяти більше уваги становленню та розвитку індивідуальності особистості підлітка, допомагати та підтримувати на етапі дорослішання;

- у 22 % випадків – ризики є мінімальними, проте батьки мають налагоджувати більш довірливі взаємини із дитиною проте не втручатися в особистий простір.

Періодизація виконання етапів дослідження представлена нами в таблиці 2.5.:

Таблиця 2.5.

Періодизація проведення етапів емпіричного дослідження

№ з/п	Назва етапу та період проведення	Особливості етапу
1	Підбір методик та збір загальних характеристик	Аналіз загальних особливостей, вибір методик, які відповідають актуальній меті та завданням

		роботи
2	Встановлення психоемоційних особливостей особистості	Визначення ризиків, та чинників, що можуть впливати на особистість в період війни. Врахування чинників, що можуть спотворювати дані за результатами проведеного дослідження
3	Безпосереднє проведення емпіричного дослідження на вибірці респондентів	Отримані дані були систематизовані та структуровані, проведений аналіз та надана інтерпретація результатів дослідження

Реалізуючи перший етап проведення емпіричного дослідження, ми розглянули методи проведення роботи, що можуть бути актуальними при розгляді психоемоційного стану внутрішніх переселенців в період війни.

В психології фахівці виокремлюють дві групи методів:

1. пізнавальні (дослідницькі) методи;
2. методи, що активно впливають на особистість.

Важливим для нас є перша група методів, що охоплюють безпосередній процес психологічного дослідження, в межах послідовної реалізації ряду етапів, зокрема:

1. підготовка до дослідження;
2. збирання актуальної інформації, що стосується проблематики дослідження;
3. вивчення, обробка та інтерпретація отриманих даних за результатами відповідей респондентів;
4. систематизація результатів та формулювання відповідних висновків.

На другому етапі було виявлено об'єктивні характеристики психоемоційного стану особистості, зокрема у внутрішньо переміщених осіб. Це допомогло нам сформулювати вибірку випробуваних для проведення роботи на практичному етапі дослідження.

На третьому етапі емпіричного дослідження ми вивчили зміст діяльності, що має бути реалізована в ситуації розвитку особистості в період війни, та ризиків дестабілізації психоемоційного стану особистості під впливом негативних чинників оточуючої дійсності.

Важливим є врахування таких аспектів:

- контингент та кількість випробуваних. Вибірка має відповідати меті дослідження, кількість учасників дослідження має складати репрезентативну вибірку, таку, що є відображенням аналогічних процесів у генеральній сукупності;

- час та місце проведення – формування оптимальних умов: рівень освітлення, відсутність шуму; врахування необхідності проведення індивідуального чи групового дослідження; час на виконання кожного завдання та інтервали між пред'явленням завдань;

- правильне надання інструкції до завдання; врахування запитань від випробуваних, необхідності пояснення додаткової інформації; технічне оснащення; чинники що необхідно враховувати при дослідженні;

- отримання попередніх даних; обробка протоколів; врахування відмов від проведення дослідження; чинники обробки та інтерпретації результатів.

1. При збиранні конкретних, фактичних даних, можуть використовуватися такі методи роботи: бесіда, спостереження, тестування, анкетування, різні види експерименту тощо.

Робота будується наступним чином:

- при проведенні дослідження чітко давати інструкції;
- фіксувати у протоколі усі реакції випробуваних (при бесіді, спостереженні);

- при проведенні тестувань, анкетувань перевіряти якість заповнення даних, щоб не було спотворення результату;

- при проведенні експерименту, всі дані ретельно вносяться до протоколу: має бути послідовний та цілеспрямований механізм, що включає реєстрацію усіх параметрів та результатів експериментальної ситуації й психічних властивостей кожного індивідууму.

2. Етап обробки передбачає кількісну та якісну обробку отриманих результатів та формулювання відповідних висновків за результатами.

3. Останній етап враховує ступінь виконання дослідження, достовірність отриманих даних, ступінь відповідності отриманих результатів гіпотезі, що була заявлена в роботі. В разі отримання даних, що можуть бути цікавими для подальшої розробки їх виносять на подальшу програму, в мажах нового вектору дослідження.

Відповідно, оглянувши загальні етапи формування та реалізації емпіричного дослідження необхідно звернути увагу на чотири основні групи методів:

- організаційні;
- емпіричні;
- методи обробки даних;
- включення інтерпретаційних методів.

З метою підтвердження або спростування гіпотези нами на виконання досліджуваним були запропоновані такі методики:

1. Методика «Визначення рівня своєї самооцінки» (розроблена Г.М. Казанцевою).(додаток 1)

Методика Казанцевої для визначення рівня самооцінки є одним із психодіагностичних інструментів, що допомагає оцінити, як людина сприймає себе та свої можливості. Вона використовується для аналізу рівня самооцінки у підлітків і дорослих, визначення її адекватності та виявлення можливих перекосів (завищена чи занижена самооцінка).

2. Шкала прояву тривожності Тейлора.(Додаток 2)

Шкала прояву тривожності Тейлора (TAS – Taylor Anxiety Scale) – це психодіагностичний метод, розроблений Джанет Тейлор у 1953 році. Вона створена для вимірювання рівня тривожності як особистісної риси, що відображає схильність людини до переживання стресу та занепокоєння.

Опис методики

Шкала складається з 50 тверджень, які відображають різні аспекти тривожності. Респонденту пропонується відповісти «так» або «ні», залежно від того, чи відповідає твердження його внутрішньому стану.

Алгоритм проведення дослідження: групі випробуваних надавалися по черзі методики (по одній методиці на добу).

Час на виконання обмежувався 30 хвилинами на кожну з запропонованих методик в залежності від обсягу та кількості питань.

При проведенні дослідження нами не зафіксовано випадків порушення алгоритму виконання діяльності.

Випадків хибних відповідей зафіксовано не було.

Під час діагностики, нами були враховані аспекти що впливають на:

1. переживання за власне життя та власну родину;
2. порушення відчуття особистісного благополуччя;
3. порушення особистого відчуття справедливості;
4. порушення функціонування когнітивної сфери;
5. зниження мотивації особистості до діяльності;
6. реалізація захисних механізмів (копінг-стратегій, опору стресу).

2.2. Аналіз та інтерпретація отриманих результатів

За результатами діагностики усі результати були проаналізовані, що надало можливість для подальшої інтерпретації та оцінки отриманих результатів у двох групах.

Відповідно до отриманих даних за кожною методикою, ми визначили такі особливості, що візуалізовані надалі у рисунках та таблицях.

В групі 1 – визначається переважно низький рівень самооцінки та задоволеності життям (на рівні 64%) – діти фокусовані на минулому, мають тривожні думки.

У 36 % – діагностовано середній рівень задоволеності життям. Люди цієї категорії визначають, що переживають зниження соціального та матеріального статусу, проте – вони відчують певну безпеку. Водночас, їх тривожать похмурі думки стосовно перспектив майбутнього.

В групі 2 – діагностовано переважно низький рівень задоволеності життям (48%) - проте, діти даної групи переживають за майбутнє, а саме вибір професії, не відчують впевненості у майбутньому. Водночас, наголошують, що можуть спілкуватися із близькими проте вони не мають повноцінної можливості підтримувати родинні зв'язки та зв'язки поколінь.

Водночас, у 45% визначається середній рівень задоволеності життям – діти визначають, що пристосувалися до умов оточуючої дійсності, отримують відповідну підтримку від близьких та фахівців.

Також, у групі визначається 12% осіб, що мають високий рівень самооцінки та задоволеності рівнем життя – вони змогли відкрити власну справу на новому місці, відчують підтримку та допомогу від близьких та мають плани на найближче майбутнє заважаючи на оптимістичний сценарій.

За результатами досліджуваних 1 групи, визначено такі особливості:

- за критерієм «автономність» – переважній більшості (76%) властиві: стурбованість очікуваннями, залежність від соціального тиску та обставин, орієнтованість на забезпечення стійкого розвитку з можливістю вибору;

- за критерієм «особистісне зростання» – у більшості досліджуваних діагностовано вектор на центрованість на себе, не готовність формувати соціальні взаємини, наявне певне розчарування у оточуючих, нестача підтримки;

- за критерієм «позитивні взаємини» – властивим для групи є: нестача контактів із близькими та значущими людьми, зниження рівня довіри та позитивних міжособистісних взаємин;

- за критерієм «життєві цілі» – визначається зниження вмотивованості на результат, відсутні усталені погляди та переконання, що у структурі окреслюють сенс життя;

- за критерієм «самосприйняття» – 77% опитаних у групі розчаровані собою, не задоволені власним минулим та не готові до саморозвитку та самореалізації.

В групі 2, показники за відсотками вирізняються:

- наприклад, за критеріями «автономність», «особистісне зростання», «життєві цілі» - також переважними є низькі показники, проте, частка тих, хто має гарну адаптивність до ситуації та є самостійними, цілеспрямованими – в межах 12-18% вище в порівнянні із 1 групою;

- водночас, за критеріями: «позитивні взаємини» та «самосприйняття» - визначається високий рівень показників реалізації. Люди відчують підтримку близьких, мають певне коло спілкування, що надає певний ресурс для подолання перешкод та адаптації до життєвих викликів.

В 1 групі, визначаються високі показники за всіма критеріями «вторгнення», «уникнення», «збудливість». Показники коливаються в межах від 67% до 71%.

Фізіологічна збудливість проявляється майже у 75% випадків – коли підлітки надмірно активні та витрачають власний ресурс на дії, що не є актуальними.

Водночас, у 2 групі респондентів, визначаються високі рівні за шкалами, проте на рівні 42-53% (що на 15-20 пунктів нижче ніж в 1 групі). Відповідно, можливо припустити, що наявність поруч родини, формує певне відчуття безпеки, сприяє більшому рівню адаптивності перед невизначеними подіями майбутнього.

Визначаються такі рівні у групах за відповідними критеріями:

- За показником «фрустрація» - показники коливаються в межах 51% (у 2 групі) до 71% (у 1 групі) – таким чином, визначається, що підлітки, з повних сімей або у яких налагодженні стосунки з сім'єю, мають більше можливостей задовольняти, «закривати» нагальні потреби, що допомагає їм знижувати рівень фрустрованості.

- За показником «тривожність» - визначаються межі 54% (у 2 групі) до 78% (у 1 групі) – відповідно, підлітки, у яких неповна сім'я(тобто виховує або мати, або батько), витрачають певний внутрішній ресурс на переживання, що призводить до зростання рівня тривожності та невизначеності.

- За показником «уникнення», показники диференціюються в межах 50% (у 2 групі) до 75% (у 1 групі). Таким чином, представники 1 групи, більше орієнтовані на приховування власних переживань, адже не мають підтримки у колі близьких та не можуть зняти внутрішню напругу у змісті подій та ситуацій, що завдають травмального впливу на особистість.

Вітдак, за результатами діагностики, за всіма методиками визначено таку специфіку, що визначається показниками:

У 12 % досліджуваних виявлено соціальну безпорадність, тобто, для цих людей характерне переконання, що ситуація, в якій вони опинилися і яка жодною мірою їх не влаштовує, зовсім не залежить від їхньої поведінки, а також від зусиль, що реалізуються ними щоб змінити цю ситуацію.

Для цих досліджуваних характерним є песимістичний стиль пояснення подій, що відбуваються з ними: успіхи сприймаються ними як випадкові, тимчасові, від них не залежать, а невдачі – як постійні і тривалі.

Крім того, для них характерна ригідність в усвідомленні причин подій, застрягання на з'ясуванні питання «хто винен», що дезорганізує активність особистості, а також віра в те, що від них нічого не залежить та не піддається контролю.

Відповідно, переважно високий рівень сформованості такту та орієнтованості на подолання першкод 24 % – для них характерним є переконання, що сили, які визначають їхнє життя та реалізують модель

протистояння негодам, знаходяться всередині них самих, отже, вони самі можуть віднайти шляхи до постановки мети власної діяльності, автономного пошуку оптимального шляху досягнення результату діяльності, що уособлюватиметься (в тому числі й у професійній самореалізації, професійному зростанні).

Низький рівень соціальної активності та комунікації 26 % досліджуваних. За результатами дослідження вони певною мірою підвладні впливу зовнішніх чинників. Вирішальну роль життя цих людей відіграють зовнішні чинники, але не вони самі: вони ніби залежать від обставин, не мають власної точки зору та воліють «пливти за течією», що призводить в решті решт до зниження самооцінки, втрати власного «Я» – тим самим призводячи до деструкції комунікативного такту.

50% мають достатній рівень сформованості показника комунікативного такту. Вони логічно розглядають себе причиною власних успіхів і усвідомлюють, що для досягнення позитивних результатів у майбутньому необхідно робити зусилля та скеровувати певну енергію на самостійне управління середовищем (пошук можливостей; створення оптимальної атмосфери для професійної діяльності), а не сподіватися на допомогу інших людей чи успіх.

Таким чином, серед підлітків частіше зустрічаються особистості, що через пережиті обставини не готові брати на себе відповідальність за події, що відбуваються з ними в змісті життя та професійної реалізації та не мають виражений сформований комунікативний такт. Як у сфері освітньої діяльності, так і по відношенню до життя в цілому, виявляючи джерела, що впливають на них, у зовнішньому плануванні, хоча в ситуаціях успіху можливе приписування досягнення своїм старанням, що відбивається на певному викривленні розуміння «психологічного благополуччя» та власного «Я» в системі діяльності та самореалізації в контексті опанування принципами етики та культури, що реалізується у підвищенні рівня такту.

Лише у 27% учасників дослідження виявлено високий рівень самооцінки. Ці підлітки характеризуються активністю у спілкуванні та здатністю швидко пристосовуватися до нових або складних умов.

У 51% опитаних зафіксовано середній рівень самооцінки. Їхній емоційний стан виявляється нестабільним: нові подразники можуть викликати повернення до негативних емоційних реакцій. Проте за умов належної емоційної підтримки такі підлітки демонструють пізнавальну та поведінкову активність, що сприяє кращій адаптації до нових обставин.

У 22% учасників дослідження було зафіксовано тривожний показник низького рівня самооцінки. Для цієї групи характерними є агресивно-руйнівні форми реагування, спрямовані на спробу вийти з проблемної ситуації (руховий протест, агресивна поведінка). Незважаючи на підвищену емоційну напругу, часто спостерігається відсутність активності та ініціативи. Негативні емоційні реакції можуть проявлятися у формі пригніченості, напруженості, пасивного підкорення та відсутності опору.

Згідно з отриманими результатами, 44,7% та 22,3% дітей 12-13 років і 67% та 23,2% підлітків 14-15 років мають дуже високий та високий рівень самооцінки. Середні показники за рівнем самооцінки виявлено у 20,4% учнів 12-13 років та 8% 14-15 років. Низький рівень самооцінки мають 12,6% діти 12-13 років та 1,8% 14-15 років.

Виходячи з даних, можливо зробити висновок про перевагу високого та дуже високого рівня самооцінки для підлітків.

Крім того, наявність високого рівня домагань характеризує прагнення до високих здобутків, особистісної, професійної та соціальної зрілості та відображає особливості суб'єктності.

Незважаючи на невисоку виразність загального показника, є шкали, що мають досить високу виразність.

Респонденти також:

- прагнуть виконувати дані ними обіцянки,

- співчувають та співпереживають, орієнтовані на допомогу іншим особистостям;

- адаптовані є більш відповідальними за наслідки своїх вчинків, тобто, відповідно до цього емоційно-поведінкового компонента відповідальності, надають своїм діям та вчинкам продуманий, усвідомлений та цілеспрямований характер, намагаються чітко подати результати своєї діяльності й настільки ж емоційні під час виконання відповідальних справ: тобто, мають більш розвинений рівень емоційного інтелекту.

Водночас, надмірна емоційність щодо відповідальних справ, тривога та страх перед важливими подіями можуть надавати дезорганізаційний (деструктивний) вплив на їх виконання (що спостерігається у 24% випробуваних в обох групах).

Незважаючи на те, що значних статистичних відмінностей не виявлено, всеж таки загальна здатність до самоаналізу власних психічних станів більше властивою є для дітей з високим рівнем самооцінки, ніж для учнів з низьким рівнем самооцінки, що ще раз доводить переконаність у тому, що соціум задає їм занадто високі стандарти, дотримуватися яких все ж таки необхідно.

Однак, враховуючи обмеженість життєвого досвіду та недостатній рівень розвитку здатності до саморефлексії, було визначено, що:

- діти з низьким рівнем самооцінки зазвичай схильні до песимістичного атрибутивного стилю при поясненні різних життєвих ситуацій. Це ускладнює їхній рух до досягнення цілей, оскільки невдачі вони схильні сприймати як постійні та всеосяжні, а не як тимчасові труднощі. Вони рідко намагаються змінити обставини, що, у свою чергу, заважає створенню умов для власного розвитку.

- для учнів з високим та середнім рівнем самооцінки, характерним є конструктивний стиль самооцінки власних дій у поясненні подій, що відбуваються з ними.

Таким чином, результати діагностики рівня самооцінки свідчать про необхідність спеціально організованої роботи для досягнення мобільності,

самостійності, впевненості, взаємодії зі своїм соціальним оточенням, з активністю цього оточення щодо залучення його до колективного та трудового життя.

Надалі проводилось порівняння отриманих результатів.

Відповідно до отриманих результатів, діти з низьким рівнем самооцінки рідше використовують аналіз проблеми як стратегію подолання труднощів, надаючи перевагу іншим способам реагування на негативні ситуації. При цьому всі копінг-стратегії, за винятком «Пошуку винних», залишаються в межах нормативних показників.

У дітей із високим рівнем самооцінки також спостерігається використання адаптивних стратегій подолання, які відповідають нормі за результатами опитувальника.

Підсумовуючи результати всіх використаних методик, можна виокремити наступні загальні особливості:

- Діти з високим і середнім рівнем самооцінки демонструють вищий рівень самостійності та відповідальності.
- Вони частіше обирають проблемно-орієнтовані копінг-стратегії, такі як аналіз ситуації, емпатія, мобілізація внутрішніх ресурсів і звернення за соціальною підтримкою.
- Такі діти здатні приймати відповідальність за ситуацію, проявляють самоконтроль і вміння конструктивно долати труднощі.
- Характерною рисою є вміння позитивно переосмислювати складні ситуації, інтелектуалізуючи проблему та трансформуючи її на свою користь.
- Натомість діти з низьким рівнем самооцінки частіше покладаються на зовнішню допомогу та демонструють більшу залежність від соціальної підтримки.

За результатами емпіричного етапу, гіпотеза була підтверджена.

Основними шляхами запобігання та подолання емоційних переживань і труднощів є:

1. Створення комфортного середовища та сприятливих умов для самореалізації особистості, що дозволяє знизити рівень тривожності й сприяє розвитку внутрішніх ресурсів;
2. Уникнення перевантажень, які виникають через невідповідність складності завдань до індивідуальних можливостей людини, що дозволяє зберегти емоційну рівновагу;
3. Забезпечення підтримки та надання допомоги в адаптації до нових умов, що допомагає особистості ефективніше реагувати на зміни та долати виклики.

Варто враховувати, що в обов'язковому порядку необхідно докладати зусиль для подолання наслідків низької самооцінки та покращення емоційного стану у період війни, при цьому враховуючи наслідки, до яких вона призвела [30, с. 35-38].

Індивідуальна психологічна підтримка позитивно впливає на зменшення інтрузивних переживань, сприяє особистісному розвитку, формуванню усвідомлення власної сили, відкриттю нових можливостей і розвитку ефективних адаптивних копінг-стратегій.

Корекція тривожності — це складна, багатоскладова система взаємодії, яка потребує застосування різноманітних підходів, методів та технологій, спрямованих на подолання тривожних симптомів [14, с. 23].

Для оптимізації міжособистісної взаємодії та розвитку ключових компетенцій доцільно використовувати такі форми діяльності:

- Міні-лекції, які дозволяють сконцентрувати увагу на суті проблеми;
- Систематизовані огляди, що сприяють впорядкуванню знань та усвідомленню основних аспектів теми;
- Програмовані інструкції, які передбачають поетапне виконання дій;
- Рисункові методиками, що допомагають візуалізувати матеріал і краще зрозуміти головну ідею;

- Групові дискусії, які забезпечують обмін досвідом та пошук оптимальних рішень життєвих ситуацій [25].

Особливої уваги потребує індивідуальний підхід до підлітків із підвищеною тривожністю, який включає такі етапи:

1. Встановлення довірливого контакту з підлітком.
2. Вивчення особистісних особливостей, умов соціального становлення та соціального статусу.
3. Оцінка рівня емоційних переживань на основі зібраної інформації.
4. Залучення до соціально значущої діяльності, яка відповідає інтересам та здібностям підлітка і сприяє моральному розвитку.
5. Формулювання соціально схвалених цілей і завдань у процесі засвоєння нової діяльності.
6. Розвиток здатності до позитивного оцінювання власної поведінки та поведінки оточуючих [19, с. 117].

Серед найбільш ефективних форм роботи — індивідуальне консультування та соціально-психологічні тренінги.

Поширені помилки у взаємодії з емоціями інших, на які звертають увагу дослідники:

1. Ігнорування важливості емоцій та спроби переконати, що проблема не варта емоційного реагування.
2. Тиск на людину з метою змусити її швидко «заспокоїтись», зокрема через нав'язування рішень і порад.
3. Застосування некоректної або грубої лексики під час опису емоційного стану.
4. Втручання у приватний простір шляхом розголошення інформації, якої співрозмовник не просив торкатися.

Висновок до Розділу II

Тривожність у підлітковому віці є важливим психологічним феноменом, що впливає на емоційний стан, поведінку та соціальну адаптацію підлітків. Особливості тривожності у цьому віковому періоді зумовлені біологічними, психологічними та соціальними факторами.

Підлітковий період характеризується інтенсивними змінами в організмі, що можуть спричиняти підвищену чутливість до стресових ситуацій. Гормональні зміни, невизначеність щодо майбутнього, формування особистої ідентичності та міжособистісні стосунки є ключовими чинниками, що можуть сприяти розвитку тривожності.

Психологічні особливості тривожності у підлітків включають:

- Підвищений рівень емоційної нестабільності.
- Труднощі в саморегуляції емоцій.
- Наявність нав'язливих думок та страхів, пов'язаних із соціальною взаємодією, навчанням та майбутнім.
- Зниження самооцінки та підвищена чутливість до оцінки з боку інших.

Соціальні чинники мають суттєвий вплив на виникнення та поглиблення тривожних станів. Серед них – тиск з боку однолітків, сімейні конфлікти, навчальне перевантаження та вплив соціальних мереж, які можуть значно підвищувати рівень тривожності у підлітків. Ефективне подолання тривожності потребує комплексного підходу, що включає надання психологічної допомоги, розвиток емоційної саморегуляції та забезпечення позитивного соціального оточення. Робота з такими підлітками має бути орієнтована на зміцнення стресостійкості, підвищення впевненості у собі та формування навичок конструктивного подолання життєвих труднощів.

ВИСНОВКИ

Підбиваючи підсумок питанню, що було нами досліджене в окресленому векторі діяльності, нами отримані такі результати.

Була виконана мета дослідження : виявлені особливості впливу стресових чинників на психологічний стан підлітків та формування тривожності особистості на етапі молодості.

Було з'ясовано, що в структурі розуміння впливу на особистість виділяють основні особливості що виступають додатковими чинниками для формування деструктивного впливу на психологічний стан особистості.

В ході вирішення другого завдання - провести емпіричне дослідження ступеню впливу стресових чинників на психологічний стан підлітків.

За результатами досліджуваних 1 групи, визначено такі особливості:

- за критерієм «автономність» – переважній більшості (76%) властиві: стурбованість очікуваннями, залежність від соціального тиску та обставин, орієнтованість на забезпечення стійкого розвитку з можливістю вибору;

- за критерієм «особистісне зростання» – у більшості досліджуваних діагностовано вектор на центрованість на собі, не готовність формувати соціальні взаємини, наявне певне розчарування у оточуючих, нестача підтримки;

- за критерієм «позитивні взаємини» – властивим для групи є: нестача контактів із близькими та значущими людьми, зниження рівня довіри та позитивних міжособистісних взаємин;

- за критерієм «життєві цілі» – визначається зниження вмотивованості на результат, відсутні усталені погляди та переконання, що у структурі окреслюють сенс життя;

- за критерієм «самосприйняття» – 77% опитаних у групі розчаровані собою, не задоволені власним минулим та не готові до саморозвитку та самореалізації.

В групі 2, показники за відсотками вирізняються:

- наприклад, за критеріями «автономність», «особистісне зростання», «життєві цілі» - також переважними є низькі показники, проте, частка тих, хто має високий рівень самооцінки та є самостійними, цілеспрямованими – в межах 12-18% вище в порівнянні із 1 групою;

- водночас, за критеріями: «позитивні взаємини» та «самосприйняття» - визначається високий рівень показників реалізації. Підлітки відчують підтримку близьких, мають певне коло спілкування, що надає певний ресурс для подолання перешкод та адаптації до життєвих викликів.

В ході вирішення третього завдання - охарактеризувати провідні шляхи забезпечення психологічної підтримки – було з'ясовано, що важливого змісту набуває робота з наступних напрямків: розуміння впливу тривожності на психічне здоров'я .

Було підтверджено важливість реалізації заходів, спрямованих на стабілізацію емоційного стану особистості. До них належать: створення комфортного та сприятливого середовища для самореалізації; запобігання перенавантаженню, яке виникає через невідповідність складності завдань індивідуальним можливостям; надання підтримки та допомоги у процесі адаптації до нових умов; а також стимулювання до самоактивності та самовираження в повсякденному середовищі, що сприяє ефективній адаптації особистості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Актуальні напрями практичної психології і психотерапії: збірник матеріалів VIII Міжнародної науково-практичної конференції молодих вчених, студентів та аспірантів (м. Харків, 16 грудня 2020 року). Харківський національний університет внутрішніх справ. Харків, 2020. 227 с.
2. Бикова С. В. Особливості емоційного інтелекту жінок та чоловіків. Наука і освіта. 2015. № 10. С. 126–130
3. Бодров В. О. Проблема подолання стресу. Процеси та ресурси подолання стресу. Психологічний журнал. 2016. № 2. С. 113–122.
4. Гулько Г.О. Психологічні чинники актуалізації особистісних властивостей тривожного спектру в ситуації досягнення: дис. канд. псих. наук: 19.00.01. Київ, 2017. 249
5. Джеджара О. В. Емоційні переживання як детермінуючий чинник результативності навчальної діяльності студентів. Рівненський державний гуманітарний університет, 2017. № 12. С. 33–36.
6. Дуткевич Т. В. Загальна психологія. Теоретичний курс: навч. посіб. для студентів. Кам'янець-Поділ. нац. ун-т ім. Івана Огієнка, Факультет корекц. та соц. педагогіки і психології, каф. психології освіти. Кам'янець-Подільський, 2015. 431 с.
7. Євдокімова О. О. Історія психології : навч. посіб. МВС України, Харків. нац. ун-т внутр. справ, 2020. 320 с.
8. Євдокімова О.О., Заворотний В.І. Посттравматичні стресові розлади, гострі та віддалені, як наслідок участі у воєнних діях. Право і безпека, 2014. № 3(54). С.207–212.
9. Загальна психологія: підручник. За ред. С. Д. Максименка. Вінниця: Нова Книга, 2016. 688 с.
10. Загальна психологія. Семінарські та практичні заняття. Методичний посібник. К. : ПП «Дірект Лайн», 2019. 72 с.

11. Загальна психологія : Підручн. для студ. вищ. навч. Закладів. За заг. ред. акад. С. Д. Максименка. К.: Форум, 2017. 543 с.
12. Загальна психологія: Навч. посіб. За ред. О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К.: А.Г.Н., 2002. 280 с.
13. Занюк С. С., «Мотиваційний тренінг. Формування мотивації навчальної діяльності у студентів та старшокласників». Практична психологія та соціальна робота, 2002. № 8. С. 31–42.
14. Занюк С.С. Психологія мотивації: Навч. посіб. К.: Либідь, 2018. 304 с.
15. Зарицька В.В. Емоційний інтелект як чинник ефективності професійної діяльності. Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах: зб. наук. пр., 2016. № 50. С. 117–125.
16. Зливков В.Л., Лукомська С.О., Федан О.В. Психодіагностика особистості у кризових життєвих ситуаціях. К. : Педагогічна думка, 2016. 219 с.
17. Калюжна Є.М. Психолого-педагогічні чинники тривожності у підлітків, Динаміка наукових досліджень-2005: Матеріали IV Міжн. наук.-практ. конф. 20-30 червня 2005 р., Дніпропетровськ, С. 20–22.
18. Коваленко В.С. Психологічне благополуччя як складник психологічного здоров'я людини: теоретичні підходи та емпіричні дослідження в закордонній психології. Вісник Одеського національного університету. Психологія, 2017. №. 3 (45). С.40–50.
19. Корень Т. О. Професійний розвиток особистості: категоріальне визначення. Актуальні проблеми психології, 2018. № 17. С. 86–89.
20. Кричфалушій М., Гнітецький Л., Швай О., Тарасюк В. Самооцінка стану тривожності в студентів третього курсу заочної форми навчання в реальних умовах навчальної діяльності. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Луцьк, 2015. № 4(32). С. 19–23.
21. Лелюх-Степанчук О. О. Емоційний інтелект як проблема психологічної науки. Актуальні проблеми психології, 2018. № 31. С. 83–92.

22. Літвякова І.А., Ханецька Н.В. Дослідження впливу емоцій на стан особистості. «Молодий вчений», 2017. № 11 (51). С. 22–28.
23. Матохнюк Л.О. Психологія інформаційної компетентності особистості (генеза онтологічного розвитку). Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора психологічних наук, Одеса : Південноукраїнський нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського, Національна академія педагогічних наук України, 2019. 527 с.
24. Особистість у розвитку: психологічна теорія і практика : монографія. За ред. С. Д. Максименка, В. Л. Зливкова, С. Б. Кузікової. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2015. 430 с.
25. Петухова І. О., Заушнікова М. Ю., Клевець Л. М. Способи зниження рівня тривоги населення в умовах війни. Вісник Національного університету оборони України, 2022. № 4 (68). С. 123–129
26. Практикум із загальної психології. Зелінська Т. М. Михайлова. Навчальний посібник. Київ : Каравела, 2018. 272 с.
27. Практикум із загальної психології. За ред. Т. І. Пашукової. Київ, 2020. 204 с.
28. Прикладна психологія. Теоретичні проблеми : монографія В.Г. Панок. Київ : Ніка-Центр, 2017. 188 с.
29. Тімченко О.В., Приходько І. І. , Колесніченко О. С. та ін. Психологія екстремальної діяльності: навч. посіб.. Х. : НА НГУ, 2016. 571 с.
30. Турецька Г. В. Страх успіху: психологічні дослідження феномену Психологічний журнал, 2018. № 1. С. 37– 46.
31. Тюріна В.А. Емоційний інтелект як детермінант професійної компетентності курсантів як майбутніх офіцерів поліції. Здобутки та досягнення прикладних та фундаментальних наук ХХІ століття. Черкаси, Україна. МЦНД. (7 серпня 2020 рік) С.45–46.
32. Фурман В.В. Розвиток емоційного інтелекту в професійному становленні студента. Науковий вісник ХДУ. Серія Психологічні науки, 2018. № 4. С. 155-160.

33. Хохліна О. П. Проблема структури особистості у психології. Юридична психологія, 2016. № 2 (19). С. 20–31.
34. Циганчук Т.В. Динаміка переживання стресу студентами 1-4 курсів ВНЗ. Збірник наукових праць інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПНУ. Київ : Книга, 2010. 360 с.
35. Шпак М. М. Роль переживання у структурі емоційного інтелекту особистості. Проблеми сучасної психології, 2016. № 31. С. 36–41.
36. Щербак Т.І., Щерба А.П. Розвиток емоційного інтелекту у період фахової підготовки психологів. Актуальні проблеми психології: зб. наук. пр. Інституту психології імені Г.С. Костюка, 2016. № 9. С. 582–589.
37. Юрчинська Г. К. Самопізнання особистості в аспекті професійного та духовного вигорання. Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2016. № 9. С. 267–277.
38. Юрчинська Г. К. Особливості професійної мотивації як здійснення вчинку. Вчинкова психологія: історія та сучасність: матеріали Міждисциплінарного круглого столу з нагоди 90-річчя від дня народження професора В. А. Роменця, 20 травня 2016 року. К. : Логос, 2016. С. 96–97.
39. Юрчинська Г. К. Взаємозв'язок життєстійкості особистості волонтера та його мотивації. Український психологічний журнал, 2018. № 2(8). С.163–179.
40. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості. Юридична психологія, 2015. № 2. С. 106–113.
41. Compas B., Connor-Smith J., Saltzman H., Thomsen A., Wadsworth M. Coping з stress під час дітей і adolescence: Problems, progress, і потенційні в теорії і розробці. Psychological Bulletin, 2001. Vol. 127. N 1. P. 87-127.
42. Cramer P. Defense mechanism and Coping strategies: What's the difference? American Psychologist, 2000. June. P. 638-646.
43. David J., Suls J. Coping efforts в daily life: Роль великих п'ятьох проб і проблем appraisals. Journal of Personality. 1999. Vol. 67. P. 265-294.
44. Endler N., Parker J. Assessment of Multidimensional Coping Task, Emotion and avoidance Strategies. Psychological Assessment, 1994. Vol. 6. P. 50-60.

45. Greenglass E. Work stress, coping and social support: Implications for women's occupational well-being // *Gender work stress and health* / Ed. DL Nelson, RJ Burke. Washington, DC: American Psychological Association, 2002. P. 85-96.
46. Hahn S. Діяльність контролю над денним розслідуванням, залученням і реактивністю до роботи міжнародних stressors: A diary study. *Personality and Individual Differences*, 2000. Vol. 29. P. 729-748.
47. Lazarus R., Folkman S. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer, 1984.
48. Miller P., Ingham J., Davidson S. Live events, symptoms and social support . *Journal of Psychosomatic Research*, 1986. Vol. 20. P. 515-522.
49. Moss R., Schaeffer J. Life transitions and crises // *Coping with life crises. An integrative approach*. New York, 1996, P. 3-28.
50. Pargament K., Koenig H., Perez L. Багато методів religious coping: Development and initial validation of the RCOPE. *Journal of Clinical Psychology*, 2000, Vol. 56, No. 4. P. 519-543.

Додаток 1

Методика «Визначення рівня своєї самооцінки»

(розроблена Г.М. Казанцевою)

Методика пропонує певну кількість тверджень, навпроти яких ставиться один з трьох варіантів відповідей: «так» (+), «ні» (-), «не знаю» (?), які відповідають власній поведінці в аналогічній ситуації.

Бланк запитань

1. Звичайно я розраховую на успіх у своїх справах.
2. Більшу частину часу я знаходжуся у пригніченому стані.
3. Більшість ровесників зі мною радяться.
4. У мене не має невпевненості в собі.
5. Я настільки ж здібний і винахідливий як більшість оточуючих мене людей.
6. Часом я почуваю себе нікому не потрібним.
7. Я все роблю добре (будь-яку справу).
8. Мені здається, що я нічого не досягну в майбутньому.
9. У будь-якій справі я вважаю себе правим.
10. Я роблю багато такого, про що потім жалкую.
11. Коли я дізнаюсь про успіхи кого-небудь, кого я знаю, то сприймаю це як власну поразку.
12. Мені здається, що всі навколо дивляться на мене з осудом.
13. Мене мало турбують можливі невдачі.

14. Мені здається, що успішному виконанню доручень чи справ мені заважають

перешкоди, яких мені не подолати.

15. Я рідко жалкую про те, що вже зробив.

16. Оточуючі мене люди більш привабливі, ніж я.

17. Я думаю, що я постійно комусь необхідний.

18. Мені здається, що я навчаюся гірше за інших.

19. Мені частіше щастить, ніж не щастить.

20. У житті я завжди чогось боюся.

Підрахунок результатів.

Підраховується кількість позитивних відповідей (+), спочатку за непарними номерами, а потім за парними. Від першого результату віднімається другий.

Кінцевий результат знаходиться в інтервалі від -10 до +10.

Інтерпретація

від -10 до -4 свідчить про занижену самооцінку

від -3 до +3 – про адекватну самооцінку

від +4 до +10 – про завищену самооцінку.

Додаток 2

Шкала тривожності. (Шкала Тейлора, адаптація М.М.Пейсахова)

Опитувальник Тейлора призначений для вимірювання проявів тривожності, який був опублікований в 1953р. Дана методика складається з 50 тверджень, на які обстежуваний повинний відповісти «так» чи «ні». Тестування продовжується 15-30 хв.

Інструкція обстежуваним

Необхідно дати відповідь на всі твердження, які містить опитувальник. Якщо вони відповідають Вашому уявленню про себе, напишіть «Так», у протилежному разі – «Ні». Якщо Вам важко дати певну відповідь, напишіть «Не знаю». Працювати бажано швидко, не пропускати запитань, ніяких додаткових записів не робити.

Тестовий матеріал

1. Часто я працюю з великим напруженням.
2. Вночі мені важко заснути.
3. Для мене приємні несподівані зміни у звичних обставинах.
4. Мені часто сняться страшні сни.
5. Мені важко зосередитися на якомусь завданні чи роботі.
6. У мене дуже неспокійний і переривчастий сон.
7. Я хотів би бути таким щасливим, як, на мій погляд, інші.
8. Безперечно, мені не вистачає впевненості в собі.
9. Моє здоров'я дуже турбує мене.
10. Часто я відчуваю себе нікому не потрібним.
11. Я часто плачу, у мене «очі на мокрому місці».
12. Я помічаю, що мої руки починають тремтіти, коли я намагаюся зробити щось складне чи небезпечне.
13. Часом, коли я збентежений, у мене виникає сильна пітливість і це дуже турбує мене.
14. Я часто ловлю себе на думці, що мене щось тривожить.
15. Нерідко я думаю про такі речі, про які не хотілося б говорити.
16. Навіть у холодні дні я легко пітнію.

17. У мене бувають періоди такого занепокоєння, Що я не можу всидіти на місці.
18. Життя для мене майже завжди пов'язане з надзвичайною напруженістю.
19. Я набагато чутливіший, ніж більшість людей.
20. Я легко бентежусь.
21. Моє місце серед оточуючих дуже мене турбує.
22. Мені дуже важко зосередитися на чомусь.
23. Майже весь час я відчуваю тривогу через когось або через щось.
24. Часто я стаю надто збудженим і мені важко заснути.
25. Мені доводилося відчувати страх навіть тоді, коли я точно знав, що мені нічого не загрожує.
26. Я схильний сприймати все дуже серйозно.
27. Мені часом здається, що переді мною постають такі труднощі, які я не здолаю.
28. Я майже завжди відчуваю невпевненість у собі.
29. Мене дуже тривожать можливі невдачі.
30. Чекання завжди нервує мене.
31. Часом мені здається, що я ні на що не здатний.
32. Бували періоди, коли через тривогу я не міг заснути.
33. Іноді я засмучуюся через дрібниці.
34. Я легко збудлива людина.
35. Я часто боюся, що ось-ось почервонію.
36. У мене не вистачить духу пережити всі майбутні труднощі.
37. Часом мені здається, що моя нервова система розхитана, і я ось-ось втрачу розум.
38. Найчастіше мої ноги і руки досить теплі.
39. У мене рівний і добрий настрій.

40. Я майже завжди відчуваю себе зовсім щасливим.
41. Коли потрібно на щось довго чекати, я можу бути спокійним.
42. У мене рідко буває головний біль.
43. У мене не буває серцебиття під час очікування на щось нове або тяжке.
44. Мої нерви розхитані не більше ніж у інших людей.
45. Я впевнений у собі.
46. Порівняно з іншими людьми я вважаю себе сміливим.
47. Я сором'язливий не більше ніж інші
48. Часто я спокійний і вивести мене з рівноваги нелегко.
49. Практично я ніколи не червонію.
50. Я можу спокійно спати після будь-яких неприємностей.

Обробка результаті.

У твердженнях 1-37 підраховується кількість відповідей «Так», у твердженнях 38-50 - кількість відповідей «Ні». Відповіді «Не знаю» підраховуються в усіх твердженнях і кількість їх ділиться на 2. Рівень тривожності визначається сумою цих трьох показників.

До 15 балів - низький рівень.

16-20 балів - нижче середнього.

21-23 бали - середній.

24-27 балів - вище середнього.

28-50 балів - високий.